



Universidad
Nacional
de Loja

Universidad Nacional de Loja
Facultad de la Salud Humana
Carrera de Psicología Clínica

**Estrés percibido y estrategias de afrontamiento en personas privadas de libertad del
Centro de Rehabilitación Social de la ciudad de Loja**

Trabajo de integración curricular
previo a la obtención del Título de
Licenciada en Psicología Clínica

AUTORA:

Yulissa Alexandra Infante Bailón

DIRECTORA:

Psi. Cl. Karina Cecibel Flores Flores, Mg. Sc.

Loja – Ecuador

2023

Certificación de directora del Trabajo de Integración Curricular



unl

Universidad
Nacional
de Loja

Facultad
de la Salud
Humana

CERTIFICACIÓN

Loja, 29 de marzo de 2023

Psicóloga Clínica
Karina Cecibel Flores Flores. Mg. Sc.
DIRECTORA DE TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR

Certifico:

Haber revisado, dirigido y orientado con pertinencia todo el proceso de la elaboración del trabajo de integración curricular, titulado: **"Estrés Percibido y Estrategias de Afrontamiento en Personas Privadas de Libertad del Centro de Rehabilitación Social de la Ciudad de Loja"**, de autoría de la estudiante Yulissa Alexandra Infante Baillón con C.I. 1105502338; estudiante de 8vo ciclo de la carrera de Psicología Clínica, previa a la obtención del título de Licenciada en Psicología Clínica, una vez que el trabajo cumple con todos los requisitos exigidos por la Universidad Nacional de Loja para el efecto, certifico la **culminación y aprobación** del presente trabajo de integración curricular, y autorizo su presentación para la respectiva sustentación y defensa.

Atentamente,



KARINA CECIBEL FLORES FLORES

Psi. Cl. Karina Cecibel Flores Flores. Mg.Sc.

1104241730

karina.flores@unl.edu.ec

PERSONAL ACADÉMICO OCASIONAL 1 DE LA UNL
DIRECTORA DE TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR

c.c.: Archivo

Autoría

Autoría

Yo, **Yulissa Alexandra Infante Bailon**, declaro ser autora del presente Trabajo de Integración Curricular y eximo expresamente a la Universidad Nacional de Loja y a sus representantes jurídicos de posibles reclamos y acciones legales, por el contenido del mismo. Adicionalmente acepto y autorizo a la Universidad Nacional de Loja la publicación de mi Trabajo de Integración Curricular en el Repositorio Digital Institucional – Biblioteca Virtual.

Firma: 

Cédula de identidad: 1105502338

Fecha: 24 de abril de 2023

Correo electrónico: yulissa.infante@unl.edu.ec

Teléfono: 0994293405

Carta de autorización

Carta de autorización

Yo, **Yulissa Alexandra Infante Bailon**, declaro ser autora del Trabajo de Integración Curricular denominado: **Estrés percibido y estrategias de afrontamiento en personas privadas de libertad del Centro de Rehabilitación Social de la ciudad de Loja**, como requisito para optar por el título de **Licenciada en Psicología Clínica**, autorizo al sistema Bibliotecario de la Universidad Nacional de Loja para que, con fines académicos, muestre la producción intelectual de la Universidad, a través de la visibilidad de su contenido en el Repositorio Institucional.

Los usuarios pueden consultar el contenido de este trabajo en el Repositorio Institucional, en las redes de información del país y del exterior con las cuales tenga convenio la Universidad.

La Universidad Nacional de Loja, no se responsabiliza por el plagio o copia del Trabajo de Integración Curricular que realice un tercero.

Para constancia de esta autorización, en la ciudad de Loja, a los veinte y cuatro días del mes de abril del año dos mil veintitrés.

Firma: 

Autora: Yulissa Alexandra Infante Bailon

Cédula: 1105502338

Dirección: Calle Carlos Román y Benjamín Pereira

Correo electrónico: yulissa.infante@unl.edu.ec

Teléfono: 0994293405

DATOS COMPLEMENTARIOS:

Directora del Trabajo de Integración Curricular: Psi. Cl. Karina Cecibel Flores Flores Mg.Sc

Dedicatoria

A mis padres, por brindarme su apoyo y motivarme a seguir adelante, a mi hijo Sebastián, por ser mi inspiración a mejorar cada día, a mis hermanos, por estar siempre alentándome a seguir adelante, y a mi persona, por todo el esfuerzo, tiempo y dedicación invertido en este proceso.

Yulissa Alexandra Infante Bailon

Agradecimiento

A mis padres, hermanos y familia por su apoyo y amor incondicional.

A la Universidad Nacional de Loja, principalmente a la planta docente de la carrera de Psicología Clínica, por su apreciable contribución en mi formación profesional.

A mi directora del trabajo de integración curricular, la Psi.CI Karina Flores, por su apoyo, orientación, sugerencias, ideas y demás en la elaboración de mi trabajo investigativo.

A las personas privadas de libertad del Centro de Rehabilitación Social de la ciudad de Loja por su importante participación en este estudio. Así mismo, a la directora, docentes y al psicólogo Byron González de la cárcel que contribuyeron en el proceso de aplicación de reactivos.

Yulissa Alexandra Infante Bailon

Índice de contenido

Portada.....	i
Certificación de directora del trabajo de integración curricular.....	ii
Autoría.....	ii
Carta de autorización.....	iii
Dedicatoria	v
Agradecimiento	vi
Índice de contenido	vii
Índice de tablas.....	ix
Índice de anexos	x
1. Título.....	1
2. Resumen.....	2
2.1. Abstract	3
3. Introducción	4
4. Marco Teórico.....	6
4.1. Capítulo I: Estrategias de Afrontamiento.....	6
4.1.1.Definición	6
4.1.2.Clasificación de las Estrategias de Afrontamiento	6
4.1.3.Tipos de Estrategias de Afrontamiento.....	7
4.1.4.Subtipos de Estrategias de Afrontamiento.....	7
4.1.5.Factores Moduladores:.....	8
4.1.6.Instrumentos para Evaluar las Estrategias de Afrontamiento	8
4.2. Capítulo II: Estrés.....	10
4.2.1.Definición	10
4.2.2.Tipos de Estrés.....	10
4.2.3.Fases de Adaptación al Estrés.....	12
4.2.4.Las Fuentes de Estrés.....	12
4.2.5.Síntomas del Estrés (Distrés).....	12
4.2.6.Consecuencias del Estrés	13
4.2.7.Diagnóstico	14
4.2.8.Escalas o instrumentos para medir el estrés.....	15

4.2.9.Tratamiento	16
5. Metodología	18
5.1. Enfoque de la investigación	18
5.2. Diseño de Investigación	18
5.3. Tipo de Investigación	18
5.4. Área de Estudio	18
5.5. Población y muestra	18
5.5.1.Población.....	18
5.5.2.Muestra	18
5.6. Técnicas e instrumentos	20
5.6.1.Técnica.....	20
5.6.2.Instrumentos.....	20
5.7. Consideraciones éticas:	23
5.8. Procedimiento:	23
6. Resultados	25
7. Discusión.....	30
8. Conclusiones	32
9. Recomendaciones.....	33
10. Bibliografía	34
11. Anexos.....	44

Índice de tablas

Tabla 1	Niveles de estrés percibido y estrategias de afrontamiento de las personas privadas de libertad del centro de Rehabilitación Social de la ciudad de Loja.	25
Tabla 2	Niveles de Estrés Percibido que Presentan las Personas Privadas de Libertad del Centro de Rehabilitación Social de la Ciudad de Loja	25
Tabla 3	Estrategias de afrontamiento utilizadas por las personas privadas de libertad del Centro de Rehabilitación Social de la ciudad de Loja.	26
Tabla 4.	Plan Psicoterapéutico de prevención con enfoque en terapias de tercera generación, mindfulness.	28

Índice de anexos

Anexo 1	Aprobación del Trabajo de integración curricular	44
Anexo 2	Designación de directora del Trabajo de integración curricular	45
Anexo 3	Solicitud para aplicación de reactivos psicológicos.....	46
Anexo 4	Certificado de traducción al inglés	47
Anexo 5	Consentimiento informado.....	48
Anexo 6	Inventario de Estrategias de Afrontamiento (COPE- 28)	50
Anexo 7	Escala de Estrés Percibido (Perceived Stress Scale, PSS- 14).....	51
Anexo 8	Certificado de pertinencia en estructura y coherencia	52
Anexo 9	Plan Psicoterapéutico de prevención con enfoque en terapias de tercera generación, mindfulness.	53

1. Título

Estrés percibido y estrategias de afrontamiento en personas privadas de libertad del Centro de Rehabilitación Social de la ciudad de Loja.

2. Resumen

Esta investigación abordó el tema de estrés percibido y estrategias de afrontamiento en personas privadas de libertad del Centro de Rehabilitación Social de la Ciudad de Loja, debido a que el estrés es un factor común en la vida diaria, más aún cuando el individuo esta privado de su libertad, siendo esencial el uso de estrategias de afrontamiento adecuadas para abordar eventos estresantes. El objetivo general del presente estudio fue determinar los niveles de estrés percibido y las estrategias de afrontamiento de las personas privadas de libertad del Centro de Rehabilitación Social de la Ciudad de Loja. La investigación tuvo un enfoque cuantitativo de tipo descriptivo, con diseño no experimental, de corte transversal, con una muestra de 60 personas, de 18 a 65 años, el tipo de muestreo aplicado fue el no probabilístico por conveniencia, con la aplicación de criterios de inclusión y exclusión. Para la recolección de datos se utilizó la Escala de Estrés Percibido PSS-14 y el Inventario de estrategias de afrontamiento COPE-28. Los resultados obtenidos indicaron que existen niveles de estrés percibido con mayor predominio en de vez en cuando estresados y con respecto a las estrategias de afrontamiento, las más utilizadas por dicha población fueron aquellas estrategias centradas en el problema: afrontamiento activo, planificación y apoyo social, mismas que están orientadas al cambio o modificación de la problemática. Finalmente, se elaboró un plan Psicoterapéutico de prevención con el objetivo de brindar estrategias para afrontar situaciones estresantes de la vida cotidiana con el fin de aumentar la capacidad de atención en el momento presente y mejorar la calidad de vida.

Palabras clave: enfrentamiento del estrés, estrés en prisiones, estilos de afrontamiento, prisionización.

2.1. Abstract

The present investigation approached the issue of perceived stress and coping strategies in persons deprived of liberty of the Social Rehabilitation Center of Loja city, because stress is a common factor in daily life, even more so when the individual is deprived of his liberty, being essential the use of appropriate strategies to deal with stressful events. The general objective of the present study was to determine the levels of perceived stress and coping strategies of persons deprived of liberty at the Social Rehabilitation Center of Loja city. The research had a descriptive quantitative approach, with a non-experimental design, cross-sectional, with a sample of 60 people, aged 18 to 65 years, the type of sampling applied was non-probabilistic by convenience, with the application of inclusion and exclusion criteria. The Perceived Stress Scale PSS-14 and the Coping Strategies Inventory COPE-28 were used for data collection. The results obtained indicated that there are levels of perceived stress with a greater predominance in occasionally stressed and with respect to coping strategies, the most used by this population were those strategies focused on the problem: active coping, planning and social support, which are oriented towards changing or modifying the problem. Finally, a psychotherapeutic prevention plan was elaborated with the aim of providing strategies for coping with stressful situations in daily life in order to increase the capacity of attention in the present moment and improve the life quality.

Key words: stress coping, stress in prisons, coping styles, prisonization.

3. Introducción

El estrés es una reacción psicológica y física consecuente del diario vivir, de ahí la importancia del uso de estrategias de afrontamiento adecuadas para la resolución de conflictos. Lazarus y Folkman mencionan que las estrategias de afrontamiento son definidas como los esfuerzos conductuales y cognitivos destinados a hacer frente al estrés y a las demandas concretas del ambiente (Aponte et al., 2022). Asimismo, refieren que el estrés es la consecuencia de la interacción entre el hombre y su contexto, el cual es percibido como desbordante y/o amenazante para los recursos que tiene para afrontarlo y poner en riesgo su integridad (Tapullima y Vásquez, 2018a).

La reclusión de una persona que cometió un delito o infracción a la ley, es considerada una medida extrema y de mayor impacto psicológico dentro del proceso de administración de justicia, el encarcelamiento no solo implica la pérdida de la libertad, sino también el ingreso a un nuevo entorno en el cual es necesario y prácticamente obligatorio adaptarse (Tapullima y Vásquez, 2018b). La estadía en prisión conlleva a diversas situaciones desfavorables para el individuo, ya que esta reclusión puede desencadenar en la persona encarcelada una serie de eventos traumáticos para la vida, por el grado de complejidad de estar inmerso en este contexto (Zuliaga y Hernández, 2018). El encarcelamiento afecta en diversas áreas de la persona como: la emocional, afectiva, cognitiva, conductual, física y social, haciendo que muchos de estos individuos desencadenen estrés crónico, depresión, ansiedad, abuso de sustancias, suicidio y conductas autolesivas dado que perciben bajo control personal, incapacidad de escape a eventos estresantes y carecen de redes de apoyo social (Ayala y Riveros, 2021; Rodríguez, 2019).

El propósito de este estudio fue determinar los niveles de estrés percibido y las estrategias de afrontamiento de las personas privadas de libertad del Centro de Rehabilitación Social de la ciudad de Loja. Los objetivos específicos que guiaron este estudio estuvieron orientados a conocer los niveles de estrés percibido e identificar las estrategias de afrontamiento utilizadas por dicha población. Finalmente se elaboró un plan psicoterapéutico de prevención cuyo fin residió en brindar estrategias para afrontar situaciones estresantes de la vida cotidiana con el fin de aumentar la capacidad de atención en el momento presente y mejorar la calidad de vida.

Esta investigación tuvo un enfoque cuantitativo, no experimental, de tipo descriptivo, de corte transversal, de campo, con una muestra no probabilística de 60 personas. Para la recolección

de los datos se utilizaron dos instrumentos psicométricos: Escala de estrés percibido PSS- 14 y el Inventario de estrategias de afrontamiento COPE- 28.

La sustentación teórica se estableció en dos capítulos:

Capítulo uno, denominado Estrategias de afrontamiento, en el cual se describió contenidos, tales como definición, clasificación de las estrategias de afrontamiento, tipos de estrategias de afrontamiento, subtipos de estrategias de afrontamiento, factores moduladores e instrumentos para evaluar las estrategias de afrontamiento.

Capítulo dos, llamado Estrés, donde se abordó temas como definición, tipos de estrés, fases de adaptación al estrés, fuentes de estrés, síntomas de estrés (distrés), consecuencias del estrés, diagnóstico, escalas o instrumentos para medir el estrés y tratamiento.

A partir de lo expuesto, se puede concluir que existió un mayor predominio de niveles de estrés percibido en de vez en cuando estresado y estrategias de afrontamiento centradas en el problema. Asimismo, se elaboró un plan psicoterapéutico de prevención con el objetivo de brindar estrategias para afrontar situaciones estresantes de la vida cotidiana con el fin de aumentar la capacidad de atención en el momento presente y mejorar la calidad de vida. De igual manera, se evidenció conforme a los datos sociodemográficos de la muestra que la media de edad en esta población es de 35,1 y de tiempo de sentencia de 10,3 años. Finalmente, es importante mencionar la presencia de factores educativos como reductores de estrés y estimuladores de estrategias de afrontamiento.

4. Marco Teórico

4.1. Capítulo I: Estrategias de Afrontamiento.

4.1.1. *Definición*

Las estrategias de afrontamiento son aquellos comportamientos y habilidades cognitivas utilizadas por las personas para lidiar con las demandas del ambiente interno (emocional), que son percibidos como estresantes. Las estrategias de afrontamiento son patrones innatos y adquiridos de las formas de manejar y responder al ambiente cambiante en situaciones críticas mediante comportamientos enfocados en alcanzar el dominio, la supervivencia, el crecimiento y la trascendencia (González et al, 2007).

El afrontamiento se define como el esfuerzo cognitivo y conductual que debe realizar un individuo para manejar esas demandas externas (ambientales, estresores) o internas (estado emocional) y que son evaluadas como algo que excede los recursos de la persona, es lo que se ha acordado denominar estrategias de afrontamiento (Bermejo, 2020).

Las estrategias de afrontamiento son las acciones que tiende a realizar los individuos cuando se siente con estrés en su medio vivir. Estas estrategias pueden ser variables, dependiendo de los recursos que tenga cada individuo y estas se desarrollan según la situación desencadenante de estrés (Ríos, 2022).

4.1.2. *Clasificación de las Estrategias de Afrontamiento*

Las estrategias de afrontamiento se clasifican en función del ajuste a la situación estresante. En este sentido, se establecen dos tipos: las estrategias de afrontamiento adaptativas y desadaptativas. Las estrategias adaptativas son resultado de un ajuste positivo y activo, tanto a nivel cognitivo como conductual, y las estrategias desadaptativas están relacionadas con una desvinculación conductual de la situación estresante y con una sensación de pérdida de control; por lo tanto, responden más a un ajuste negativo (Lazarus y Folkman, 1986, como se citó en Barquín et al., 2018).

Generalmente las estrategias de afrontamiento se clasifican en tres apartados:

Estrategias de Afrontamiento centradas en el problema.

Estos recursos de afrontamiento, están orientados al cambio o modificación de la problemática, para que esta ya no suponga una amenaza para el sujeto, la superación de dichas adversidades, dan lugar a un aumento de la capacidad de ajuste de la persona, así como a una autoevaluación y sentimientos de logro y eficacia (Baquero, 2019).

Estrategias de Afrontamiento centradas en la emoción

Estas estrategias no pretenden modificar la situación estresante, ni a corto ni a largo plazo, debido a que se tiene la falsa creencia, de que no se podrá solucionar. Por ende, estos recursos no son funcionales y ante las demandas que se le presentan a la persona, muchas veces se busca mantener distancia, negar o manipular la situación, en lugar de resolverla. Pueden también ser un mecanismo sano de adaptación funcional, cuando desde una valoración racional y ajustada, acepta y asume que hay situaciones y conflictos que no se pueden solucionar y que son irreversibles total o parcialmente (Recalde, 2015).

Estrategias de Afrontamiento evitativas.

Son aquellas que están centradas en la evasión, en la distracción, en tomar distancia del evento estresante, o volcarse en otra actividad para no pensar en la situación o en su posible solución. Independientemente de que se trata de un mecanismo de defensa innato en los seres humanos, este recurso, puede ser muy perjudicial para la persona, y será útil siempre y cuando la situación o amenaza externa exceda real y objetivamente nuestros recursos personales y contextuales (Colloredo et al., 2007).

4.1.3. *Tipos de Estrategias de Afrontamiento*

Folkman y Lazarus (1985, como se citó en Vázquez et al., 2003) menciona que existen ocho tipos de estrategias de afrontamiento ante situaciones estresantes, las dos primeras más centradas en la solución del problema, las cinco siguientes en la regulación emocional, mientras que la última se focaliza en ambas áreas: Confrontación, planificación, distanciamiento, autocontrol, aceptación de responsabilidad, escape-evitación, reevaluación positiva.

Por otro lado, Endler et al., (1990, como se citó en Fernández y Díaz, 2001) distingue: Afrontamiento orientado hacia la tarea: este tipo de afrontamiento se centra en resolver el problema de manera lógica, centrándose en las soluciones y en la elaboración de planes de acción. Afrontamiento orientado hacia la emoción: este tipo de afrontamiento se centra en respuestas emocionales, autopreocupaciones y reacciones fantásticas. Afrontamiento orientado hacia la evitación: este tipo de afrontamiento se centra en buscar otras situaciones que nos hagan evadirnos del problema, evitarlo (P. 1-2).

4.1.4. *Subtipos de Estrategias de Afrontamiento*

Las estrategias de afrontamiento se despliegan en subtipos, tales como: Afrontamiento activo: iniciar acciones directas para eliminar o reducir al estresor; Planificación: pensar acerca de

cómo afrontar al estresor; Apoyo social: procurar en las personas involucradas ayuda y consejo de que hacer, uso de apoyo emocional: conseguir apoyo emocional de simpatía y comprensión; Reinterpretación positiva: buscar el lado positivo y favorable del problema; Negación: negar la realidad del suceso estresante; Aceptación: aceptar el hecho de lo que está ocurriendo; Religión: aprovechar la tendencia de aferrarse a la religión en momentos de estrés; Desahogo: aumentar la conciencia del propio malestar emocional, acostumbrarse a expresar o descargar los sentimientos; Desconexión conductual: reducir los esfuerzos para tratar con el estresor; Autoinculpación: criticarse y culpabilizarse por lo sucedido; Auto distracción: concentrarse en otros proyectos para intentar evadir al estresor; Uso de sustancias: recurrir al alcohol u otras sustancias para sentirse bien; Humor: hacer bromas sobre el estresor o reírse de las situaciones estresantes (Camacho, 2012, p. 34).

4.1.5. Factores Moduladores:

Recursos o Impedimentos Internos. Cada persona tiene una inclinación a la utilización de determinadas o diversas estrategias ante situaciones estresantes del diario vivir, estas dependen en gran medida del individuo y de las experiencias que este atravesando, en estos recursos influyen los rasgos de personalidad, tolerancia, resiliencia, adaptabilidad y los estilos de afrontamiento (Escobar, 2021).

Recursos o Impedimentos Externos. En el afrontamiento también intervienen elementos externos como los recursos tangibles: educación, dinero, nivel de vida, entre otros; apoyo social recibido: una relación difícil de pareja, dificultades económicas o enfermedades crónicas. Estos factores pueden intervenir de dos modos diferentes pero complementarios. Primeramente, pueden afectar de forma directa en las capacidades de afrontamiento de un individuo ante cualquier tipo de estresor, o bien pueden actuar como un amortiguador del efecto de los estresores. El apoyo social hace referencia a sentirse querido, protegido y valorado por otras personas cercanas, normalmente amigos y familiares, no es tanto la red física o número de personas cercanas sino el apoyo percibido por parte de la persona, este puede considerarse inicialmente, como un recurso o estrategia de afrontamiento y, en segundo lugar, puede entenderse como un amortiguador del propio estrés (Aldás, 2017).

4.1.6. Instrumentos para Evaluar las Estrategias de Afrontamiento

- Inventario de Estrategias de Afrontamiento Brief COPE de afrontamiento. Este cuestionario está formado por 28 ítems en su versión reducida con una escala tipo Likert de cuatro puntos,

donde 1 significa no hago nada de esto en absoluto y 4 lo hago esto con mucha frecuencia y mide estrategias de afrontamiento ante situaciones estresantes (Moran et al., 2010).

- Inventario de Estrategias de Afrontamiento CSI, elaborado por Lazarus y Folkman en 1981, validado por Cano, Rodríguez y Gracia en 2007, el cual tiene como objetivo medir las estrategias de afrontamiento (Olazábal, 2018).
- Cuestionario de Modos de Afrontamiento al Estrés (MAE) de Lazarus y Folkman (1985), es una escala tipo Likert va de 0: no de ninguna manera a 3: siempre en gran medida, conforma por 66 reactivos clasificados en dos dimensiones de afrontamiento, uno se enfoca en el problema y otro en la emoción (Osornio et al., 2019).
- CRI-A. Inventario de Respuestas de Afrontamiento-Adultos, consta de dos partes. En la primera parte el sujeto debe describir el problema más importante que haya vivido en los últimos 12 meses, debe puntuar 10 preguntas relacionadas con la valoración primaria de la situación estresante, en una escala Likert de 4 puntos. En la segunda parte, el sujeto debe contestar a 48 ítems en una escala Likert de 4 puntos (Ferreira, 2022).

4.2. Capítulo II: Estrés

4.2.1. Definición

Desde un punto de vista conceptual, el estrés ha sido definido desde tres perspectivas: ambiental, que pone énfasis en los eventos vitales que son causa de estrés; psicológica, que se focaliza en la evaluación subjetiva y su correspondiente reacción emocional, y biológica, la cual se enfoca en la evaluación de respuestas fisiológicas activadas frente al estrés (Calderón et al., 2017). El estrés no es un fenómeno reciente, ya que ha existido desde siempre, acompañando a la evolución del ser humano. Desde siempre el hombre se ha enfrentado con el estrés y posiblemente gracias a él ha sobrevivido. En 1973, Selye definió el estrés como la respuesta no específica del cuerpo a cualquier demanda que sobre él se ejerce. Lo característico del estrés es el esfuerzo adaptativo frente a un problema y la reacción inespecífica (Barrio et al, 2006).

La definición de estrés va en sentido de que, el estrés psicológico es el resultado de una relación particular entre el individuo y el entorno que es evaluado por este como amenazante de sus recursos y que pone en peligro su bienestar, centrándose en la relación de la persona con su entorno, y en la apreciación por parte de la persona de que su entorno le exige demasiado o sobrepasa sus recursos y es perjudicial para su bienestar, siendo la persona aquella que determina una situación como estresante (Lazarus y Folkman, 1986, como se citó en Fernández, 2009).

Desde un punto de vista conceptual, el estrés ha sido definido desde tres perspectivas: ambiental, que pone énfasis en los eventos vitales que son causa de estrés; psicológica, que se focaliza en la evaluación subjetiva y su correspondiente reacción emocional, y biológica, la cual se enfoca en la evaluación de respuestas fisiológicas activadas frente al estrés (Calderón et al., 2017).

4.2.2. Tipos de Estrés

Para Capdevila y Segundo (2005), el estrés no se puede considerar, en principio, como una enfermedad, sino como la respuesta, tanto física como mental, a las adaptaciones y ajustes del ser humano a los diversos acontecimientos vitales. Esta respuesta, que en principio puede ser natural y surge para ayudar a afrontar nuevas situaciones, es muy posible que desencadene serios problemas físicos y psíquicos cuando se transforma en una reacción prolongada e intensa. El estrés psicológico está asociado a sucesos complejos o problemáticos, y puede ser consecuencia de las presiones a las que nos vemos expuestos diariamente, las tensiones mentales se manifiestan a través de una perturbación en los pensamientos como querer hacer todo deprisa, no pensar antes

de actuar, pensamientos repetitivos, a veces obsesivos, incapacidad de concentración a largo plazo, imposibilidad de relajar la mente, excitabilidad, etc., llegando a afectar el cuerpo por estas tensiones provocando un estado de desequilibrio que le impide regular correctamente funciones vegetativas como la digestión, el sueño, la respiración o la regulación cardíaca. El estrés físico es la presión o tensión muscular que tiende a aumentar en el cuello y en los hombros. Facialmente, se ven afectados los músculos maxilares de las mandíbulas, músculos oculares, músculos de las sienes, de la frente y de los labios.

Por otro lado, para el autor Pérez et al. (2014), existen dos tipos de estrés, uno de estos es positivo o eustrés y el otro es negativo o distrés y menciona que un mismo estrés puede ser positivo para unos y negativo para otros.

El eustrés representa aquel estrés donde el individuo interacciona con su estresor, pero mantiene su mente abierta y creativa, y prepara el cuerpo y la mente para una función óptima, es decir el individuo deriva placer, alegría, bienestar y equilibrio, así como experiencias agradables y satisfactorias. La persona con estrés positivo se caracteriza por ser creativo y motivado, es lo que lo mantiene viviendo y trabajando. El individuo expresa y manifiesta sus talentos especiales y su imaginación e iniciativa en forma única u original, enfrentando y solucionando sus problemas. En cambio, el distrés produce una sobrecarga de trabajo no asimilable, la cual eventualmente desencadena un desequilibrio fisiológico y psicológico que termina en una reducción en la productividad del individuo, la aparición de enfermedades psicosomáticas y en un envejecimiento acelerado. La vida cotidiana se encuentra repleta de los estresantes negativos, tales como un mal ambiente de trabajo, el fracaso, la ruptura familiar, un duelo, entre otros (Pérez et al., 2014).

Según la American Psychological Association (APA), existen tres tipos de estrés. Estrés agudo, es la forma de estrés más común, surge de las exigencias y presiones del pasado reciente y las exigencias y presiones anticipadas del futuro cercano. Estrés agudo episódico, este tipo de estrés se da en aquellas personas que son desordenadas, que siempre están apuradas y demasiado agitadas. Estrés crónico: este es el estrés agotador que desgasta a las personas día tras día, año tras año, este tipo de estrés crónico destruye al cuerpo, la mente y la vida, es el estrés de la pobreza, las familias disfuncionales, de verse atrapados en un matrimonio infeliz o en un empleo o carrera que se detesta. Es el estrés de las exigencias y presiones implacables durante períodos aparentemente interminables, incluso mata a través del suicidio, la violencia, el ataque al corazón, la apoplejía e incluso el cáncer (American Psychological Association, 2010).

4.2.3. Fases de Adaptación al Estrés

Medina (2017), menciona que las fases de adaptación al estrés o teoría fisiológica fueron introducidas por Hans Selye, endocrinólogo de Montreal, el cual establece que el estrés es una respuesta fisiológica generalizada y no una respuesta específica. Él introdujo el concepto de Síndrome General de Adaptación SGA como un conjunto de procesos fisiológicos en respuesta a los distintos estresores. El síndrome general de adaptación, abarca tres fases:

Fase de alarma: que es la fase de alerta general, en la que aparecen cambios para contrarrestar las demandas generadas por el agente estresante aumento de la frecuencia cardiaca, variaciones de la temperatura, cambios en la tensión, etc., (Cárdenas y Osorio, 2017).

Fase de adaptación: aquí desaparecen los síntomas, ya que el organismo se está adaptando a los efectos del agente estresante mediante una serie de mecanismos de reacción que permiten hacer frente al mismo (Cortés, 2021).

Fase de agotamiento: en la que disminuyen las defensas, pues el agente estresante, al permanecer en el tiempo, ha superado los mecanismos de reacción del organismo, dando lugar a síntomas semejantes a los de la fase de alarma (Zuñiga, 2019).

4.2.4. Las Fuentes de Estrés

Las experiencias estresoras que viven los sujetos provienen de tres fuentes básicas: el Entorno, en donde los agentes estresores pueden proceder del medio ambiente natural como el ruido, las aglomeraciones, las relaciones interpersonales o los horarios rígidos. El propio cuerpo, es fisiológica, como los cambios que suceden en las distintas etapas del ciclo vital, la enfermedad o los accidentes. Propios Pensamientos, el modo de interpretar y catalogar nuestras experiencias y el modo de ver el futuro pueden servir tanto para relajarnos como para estresarnos (Fernández, 2009; Cachique y Zegarra, 2021).

4.2.5. Síntomas del Estrés (Distrés)

Selye (como se citó en Camargo, 2004), relata que los síntomas de estrés que indican que el organismo no está manejando el estrés debidamente, se dividen en tres categorías: Síntomas de comportamiento y emocionales: aprehensión, cambios de estado anímico, consumo excesivo de alcohol, depresión, desconfianza, disminución de la iniciativa, falta de satisfacción con las experiencias gratas, indecisión, inquietud, ira, hostilidad, irritabilidad, negación, pánico, retraimiento, crítico de sí mismo o de los demás, tendencia a comer a la carrera, tendencia a comerse las uñas, comportarse siempre a la defensiva, fumar en exceso, tendencia a culpar a

otros, tendencia a llorar, tendencias suicidas, deterioro de la memoria. Síntomas intelectuales: falta de atención a los detalles, falta de concentración, falta de conciencia de los estímulos externos, olvido, preocupación, reducción de la creatividad, tendencia a enfocar el pasado en vez del futuro. Síntomas físicos: boca seca, anorexia, alteración de la capacidad motriz, contracciones musculares atípicas, diarrea o estreñimiento, dolor de cabeza, dolor de estómago, eczema, picazón del cuero cabelludo, estornudos, fatiga crónica, frecuente necesidad de orinar, indigestión, ingesta desmedida de alimentos, inhibición de la función sexual, hiperactividad, insomnio, náusea y/o vómito, palmas de mano sudorosas, palpitations del corazón, pérdida del apetito, piel húmeda y pegajosa, pupilas dilatadas, temblores, tics o espasmos, aumento del nivel de colesterol y otros lípidos.

4.2.6. Consecuencias del Estrés

El estrés mantenido en el tiempo puede acelerar la progresión de enfermedades crónicas y desencadenar numerosas enfermedades físicas y trastornos mentales:

Alteraciones y patologías físicas. Algunas alteraciones que se presentan como consecuencia del estrés son las siguientes:

Sistema inmunológico: la hiperactivación reduce la competencia inmunológica del organismo, lo que aumenta el riesgo de padecer infecciones o alergias. También puede derivar en una peor evolución de enfermedades inmunológicas como el cáncer (Sorroza et al., 2018).

Alteraciones digestivas y gastrointestinales: el sistema digestivo deja de funcionar de manera regular, por lo que muchas de las funciones que realiza se ralentizan o paralizan. Pueden aparecer dolor de estómago, diarrea, gases, estreñimiento, acidez, digestiones pesadas, vómitos, etc. A la larga, existe mayor probabilidad de desarrollar enfermedades como la colitis ulcerosa, el colon irritable o úlcera gástrica (Ganformina, 2017).

Sistema cardiovascular: el estrés constituye un factor de riesgo directo de enfermedad coronaria, pues aumenta la frecuencia cardíaca y la presión arterial y acelera el estrechamiento de las arterias como consecuencia de la acumulación en la sangre de sustancias como el colesterol. También incita a hábitos nocivos como un mayor consumo de alcohol o tabaco y a una menor práctica de ejercicio físico, además de a una alimentación poco saludable (Iniesta, 2016).

Sistema endocrino: el estrés eleva la concentración de azúcar en la sangre, lo cual incrementa la probabilidad de sufrir sobrepeso y obesidad, factores de riesgo para la diabetes (Carmiña, 2018).

Sistema respiratorio: el aumento del ritmo de respiración prolongado en el tiempo puede dar lugar a episodios de hiperventilación y/o sensación de falta de aire (García, 2019).

Sistema reproductor y sexualidad: como irregularidades en las menstruaciones, mayor probabilidad de aborto, disminución de la fertilidad, reducción o desaparición del deseo sexual, disfunción eréctil, etc., (ASVEA, 2021).

Problemas dermatológicos: el organismo no regula correctamente la hidratación de la epidermis y la sequedad favorece la aparición de dermatitis o la caída del cabello. Otros problemas de piel habituales son el eczema o el acné, y un mayor riesgo de brotes de psoriasis en quienes padecen esta enfermedad (Núñez, 2015).

Alteraciones psicológicas y mentales. El estrés, además de traer alteraciones físicas, también trae afecciones psicológicas, mismas que se describen a continuación:

Trastornos de ansiedad: los términos de ansiedad y estrés no son sinónimos, pero el estrés puede desencadenar una reacción de ansiedad, que consiste en una emoción desagradable que surge ante esa amenaza, por la posibilidad de que implique un resultado negativo. Se convierte en un problema para la salud si es excesiva o desproporcionada y comienza a alterar el estado psicofisiológico, el bienestar, el comportamiento y la vida diaria de la persona, pudiendo llegar a sufrir trastornos, tales como: ansiedad generalizada, ataques de pánico, fobias, trastorno obsesivo-compulsivo o estrés postraumático (Casado, 2018).

Trastornos del estado de ánimo: los episodios de estrés prolongado suelen desencadenar trastornos como la depresión, que se caracteriza por sentimientos persistentes de tristeza, ansiedad, vacío, desesperanza, pesimismo, culpa, irritabilidad e inquietud. Además, la depresión reduce la resistencia al estrés, por lo que ambos se potencian entre sí. Otros desórdenes mentales asociados a niveles elevados de ansiedad y estrés son: trastornos alimentarios: anorexia, bulimia, trastorno bipolar, hipocondría o conductas perniciosas: consumo o adicción al alcohol, tabaco o ansiolíticos (Rojas, 2019).

Trastornos psicofisiológicos: se somatizan las emociones negativas y se llegan a sufrir las alteraciones físicas vistas anteriormente sin una causa clara o definida: problemas musculares, cansancio, dolores de cabeza, hipertensión, eczemas, etc., (Hernández et al., 2022).

4.2.7. Diagnóstico

No hay una única respuesta ante situaciones estresantes, por lo tanto, tampoco las consecuencias son siempre las mismas, aunque hay una serie de enfermedades y trastornos físicos

y psicológicos que suelen afectar a las personas que padecen el estrés. Todos estos signos y síntomas son importantes para poder obtener un diagnóstico del estrés. En la actualidad es difícil diagnosticar el estrés, pero existen una serie de indicadores para determinar en qué nivel de estrés se encuentra una persona: Un nivel indicador es el nivel cognitivo, que se caracteriza por pensamientos y sentimientos de miedo y aprensión. La persona da vueltas a las cosas, no encuentra solución a sus problemas, se preocupa por cuestiones sin importancia y no sabe solucionar pequeños problemas, que se convierten en una obsesión. Otro nivel indicador es el nivel fisiológico, este estrés se manifiesta con gran variedad de síntomas físicos como dolores de cabeza, hipertensión, debilidad, alteraciones del sueño, sensaciones de ahogo, aumento de la sudoración, molestias en el estómago, enfermedades en la piel, tensión generalizada, dolor de cuello, de espalda, dolor de pecho que simula infarto de corazón, etc. Y el último nivel indicador es el nivel motor, aquí se producen acciones observables como llorar con facilidad, aumenta la frecuencia de hábitos compulsivos como comer, fumar o beber alcohol, aparecen tics nerviosos, problemas sexuales, comportamientos extraños y sin finalidad, y por último el deseo de huida para evitar la situación que provoca la sensación de estrés (Ávila, 2014).

4.2.8. Escalas o instrumentos para medir el estrés

- Escala Sintomática de Estrés ESE. Explora síntomas de estrés con referencias subjetivas de la frecuencia con que sienten síntomas emocionales y psicofisiológicos relacionados con el estrés. Cuenta con 18 ítems, dos categorías propuestas por el autor Seppo Aro en el 1983.
- Test de vulnerabilidad al estrés. Autores: L. H. Miller y A. D. Smith. Cuenta con 20 ítems para valorar el estrés tomando como punto de partida los estilos de conductas.
- Lista de indicadores de vulnerabilidad al estrés. Adaptación cubana por Dionisio Zaldívar Pérez en 1990, cuenta con 20 indicadores.
- Inventario para la evaluación del estrés laboral Burnout o Maslach Inventory Burnout MBI. Creado por C. Maslach y S. E. Jackson en 1986. Evalúa el estrés laboral a partir de tres escalas con un total de 22 ítems, mide los niveles de estrés.
- Cuestionario Breve de Bornout CBB. Es una adaptación española del MBI por Bernardo Moreno y colaboradores. Cuenca con 21 ítems y una pregunta abierta para medir los niveles de estrés.

- Escala General de Satisfacción. Adaptación realizada por Pérez Bilbao y Fidalgo Vega, en 1979. Explora la respuesta subjetiva o nivel de satisfacción de los trabajadores lo que permite indagar sobre cuáles son las causas que se ocultan tras el estrés laboral.
- Escala de Estrés Percibido EEP. Mide la respuesta psicológica general frente a los estresores. Existen diferentes versiones, la original compuesta por 14 incisos EEP-14, entre otras que son resultado de un proceso de refinamiento; en este último grupo, las dos más conocidas son una versión de 10 ítems EEP-10 y otra de 4 reactivos EEP-4, con traducciones en diferentes idiomas, incluido el español Ortíz et al. (2018, p. 14).

4.2.9. Tratamiento

Prevención. Lazarus y Folkman (1986 como se citó en Naranjo, 2009), plantean que las personas evalúan los agentes estresantes de tres formas distintas. La primera opción es considerar al agente como un daño irreparable ya ocurrido. En este caso, la persona sufre el riesgo de permanecer lamentándose del pasado y obstruir toda estrategia reparadora. Por otra parte, si percibe la situación como una amenaza tiende a ver el futuro con pesimismo, de forma incierta y es probable que la ansiedad se apodere de ella. Finalmente, si la persona asume el agente estresante como un reto, se sentirá con mayor capacidad para enfrentar la situación y buscar posibles alternativas de solución.

Enfoques basados en la evidencia. Los enfoques basados en la evidencia son intervenciones que han sido bien evaluadas y cuya eficacia se ha comprobado, en muchas personas, cuando se emplean según lo indicado. Terapia cognitiva-conductual CBT, por sus siglas en inglés, es un tipo de psicoterapia que se enfoca en modificar los pensamientos y las acciones que contribuyen a la ansiedad, la depresión y el insomnio. Esta terapia y sus variantes son técnicas poderosas que han sido adaptadas para ayudar a las personas a afrontar todo tipo de afecciones y acontecimientos estresantes (Hurtado y Hernández, 2022).

Terapia de aceptación y compromiso ACT. Es un tipo de psicoterapia que puede ayudar a las personas a superar el distrés y el pensamiento contraproducente. La terapia parte de la idea de que se puede lograr un mayor bienestar aceptando las dificultades y los pensamientos y sentimientos negativos (Leukemia y Lymphoma Society, 2019).

Técnicas de Relajación. Las técnicas de relajación promueven la salud a relajar el cuerpo y acallar la mente. Se usan para aliviar el estrés y la tensión muscular, disminuir la presión arterial

y reducir el dolor.

Respiración profunda (abdominal). Consiste en fijar la atención en lograr una respiración lenta, profunda y regular. La manera en que uno respira afecta a todo el cuerpo. Los ejercicios de respiración ayudan a las personas a relajarse, reducen la tensión y alivian el estrés (Rivera, 2019).

Visualización guiada. Enfoca la mente en una secuencia o trama de pensamientos e imágenes mentales positivos. Esta técnica puede practicarse de forma individual o en grupos (Padilla, 2019).

La relajación muscular progresiva. es una técnica que se emplea para suscitar una respuesta de relajación en el organismo. Durante la práctica de esta técnica, se somete a los principales músculos del organismo a una tensión y relajación sistemática, y se presta atención a las sensaciones que se presentan durante el proceso (Ripoll, 2020).

El mindfulness. Es un método cognitivo que consiste en prestar atención plena al cuerpo, respiración, pensamientos, emociones, y conductas, que se utiliza para reducir el estrés, dolor, ansiedad y depresión, el cual cuenta con algunas evidencias clínicas (Oblitas et al., 2019).

5. Metodología

5.1. Enfoque de la investigación

Esta investigación estuvo enmarcada dentro del enfoque cuantitativo, según Sánchez (2019), se utiliza a través de técnicas estadísticas para el análisis y recolección de datos. Para esta investigación se utilizó la escala de estrés percibido PSS-14 y el Inventario de Estrategias de Afrontamiento COPE- 28 para medir las variables en la población carcelaria.

5.2. Diseño de Investigación

El diseño aplicado por la investigación fue no experimental, ya que no se manipuló ninguna de las variables. De corte transversal, Vega et al. (2021), menciona que estos estudios permiten evaluar variables en un momento y tiempo establecido. De campo, ya que se tomaron datos en ambientes no controlados, Cajal (2019) menciona que la investigación de campo consiste en la recolección de datos directo de la realidad, sin manipular o controlar las variables.

5.3. Tipo de Investigación

La investigación se caracterizó por ser de tipo descriptivo, ya que se evaluaron las variables de estrés percibido y estrategias de afrontamiento, Guevara et al. (2020) refiere que la investigación descriptiva se efectúa cuando se desea describir, en todos sus componentes principales, una realidad.

5.4. Área de Estudio

La investigación se realizó en el Centro de Rehabilitación Social de la Ciudad de Loja, centro en donde van aquellas personas que han cometido algún delito, por lo que se los priva de su libertad y de la libre toma de decisiones, está ubicado en el cantón Loja, Parroquia San Sebastián, ciudadela “Los Faiques”, en las calles Avenida Emiliano Ortega y Catacocha.

Google maps nos proporcionara calles y referencias para la llegada.

5.5. Población y muestra

5.5.1. Población

La población estuvo conformada por 800 personas privadas de libertad, del Centro de Rehabilitación Social de la Ciudad de Loja, sentenciados por distintos delitos, con sentencia desde 4 meses a 32 años y sin sentencia.

5.5.2. Muestra

A través de un muestreo no probabilístico intencional a conveniencia de la investigadora se seleccionó una muestra compuesta por 60 personas privadas de libertad de edades entre 18 y 65

años, con sentencias establecidas de 1 a 32 años, por el cometimiento de distintos delitos, y bajo la aplicación de criterios de inclusión y exclusión.

Criterios de inclusión

- Personas privadas de libertad que acepten de forma voluntaria participar en el estudio y firmen el consentimiento informado.
- Personas privadas de libertad que llenen todas las preguntas de los reactivos psicológicos.
- Personas que estaban realizando sus estudios en primaria, secundaria y colaboradores de diversas actividades en el CPL- Loja.

Criterios de exclusión

- Personas privadas de libertad que no hayan llenado todas las preguntas de los reactivos psicológicos.
- Personas privadas de libertad que no se presentaron a la evaluación psicológica.

Distribución de las Personas Privadas de Libertad del Centro de Rehabilitación Social de la Ciudad de Loja.

Variable		f	%
Género	Femenino	10	16,67 %
	Masculino	50	83,33 %
	No binario	0	0 %
Edad	18 – 33	31	51,67 %
	34 – 49	22	36,67 %
	50 – 65	7	11,67 %
Estado Civil	Soltero	34	56,67 %
	Casado	12	20 %
	Unión Libre	8	13,33 %
	Divorciado	6	10 %
Nivel de Educación	Primaria	56	93,33 %
	Secundaria	4	0 %
	Superior	4	6,67 %
Tiempo de Sentencia	1 – 10 Años	42	70 %
	11 – 21 Años	9	15 %
	22 – 32 Años	9	15 %
Tipo de Delito	Delitos Contra la Propiedad: Robo, Estafa.	16	26,67 %
	Delitos Contra la Inviolabilidad de la Vida: Asesinatos, Homicidio.	9	15 %
	Delitos Contra la Integridad Sexual y Reproductiva: Abuso, Acoso y Violación.	19	31,67 %
	Delitos Relacionados a la Tenencia, Consumo o Venta de Sustancias Ilícitas	14	23,33 %
	Delitos de Tránsito	2	3,33 %

5.6. Técnicas e instrumentos

5.6.1. Técnica

Para el presente estudio se utilizó una entrevista la cual es definida por Díaz et al., (2013) como un instrumento técnico de gran utilidad en la investigación descriptiva, especialmente la entrevista semiestructurada la cual presenta un grado mayor de flexibilidad, debido a que parte de preguntas planeadas, que pueden ajustarse a los entrevistados. Asimismo, se aplicó cuestionarios, Cisneros Alicia et al., (2022) define al cuestionario como un instrumento que consiste en una serie de preguntas organizadas, estructuradas y específicas, que permiten medir o evaluar una o varias de las variables definidas en el estudio.

5.6.2. Instrumentos

Inventario de Estrategias de Afrontamiento (COPE- 28) (Anexo 6)

Nombre original: Brief COPE

Autor: Carver, C. Año: 1997

Nombre versión adaptada: COPE – 28

Autores: Morán, C. Manga, D.

Administración: Individual o colectiva

Duración de aplicación: Variable aproximadamente de 15 minutos

Aplicación: Adolescencia y Adultos

Objetivo: Evaluar estrategias de afrontamiento ante el estrés.

Uso: Clínico e Investigativo

Composición: Compuesto por 28 ítems, con opciones de respuesta en escala de tipo Likert.

Calificación: Manual

El COPE-28 es la versión española del Brief COPE de Carver (1997). Es un inventario de 28 ítems y 14 subescalas que se aplica en una escala ordinal de tipo Likert de cuatro alternativas de respuesta (de 0 a 3) entre nunca hago esto y siempre hago esto, con puntuaciones intermedias. Clasificando las distintas estrategias de afrontamiento, en 3 categorías (Aponte et al., 2022), las mismas que son:

Afrontamiento Centrado en el Problema: Afrontamiento activo, planificación y apoyo social.

Afrontamiento Centrado en la Emoción: Apoyo emocional, reevaluación positiva, aceptación, negación y religión.

Afrontamiento por Evitación: Desahogo, desconexión, autoinculpación, Autodistracción, uso de sustancias y humor.

Los 28 ítems se agrupan de 2 en 2 dando como resultado 14 modos de afrontamiento (Oti et al., 2022):

- A (Afrontamiento activo). Evaluado por los ítems 2 y 10.
 - 2. Concentro mis esfuerzos en hacer algo sobre la situación en la que estoy.
 - 10. Tomo medidas para intentar que la situación mejore.
- P (Planificación). Incluye los ítems 6 y 26.
 - 6. Intento proponer una estrategia sobre qué hacer.
 - 26. Pienso detenidamente sobre los pasos a seguir.
- E (Apoyo social emocional). Compuesta por los ítems 9 y 17.
 - 9. Consigo apoyo emocional de otros.
 - 17. Consigo el consuelo y la comprensión de alguien.
- S (Apoyo social instrumental). Se mide con los ítems 1 y 28.
 - 1. Intento conseguir que alguien me ayude o aconseje sobre qué hacer.
 - 28. Consigo que otras personas me ayuden o aconsejen.
- R (Religión). Incluye los ítems 16 y 20.
 - 16. Intento hallar consuelo en mi religión o creencias espirituales.
 - 20. Rezo o medito.
- RP (Reinterpretación positiva). Medida por los ítems 14 y 18.
 - 14. Intento verlo con otros ojos, para hacer que parezca más positivo.
 - 18. Busco algo bueno en lo que está sucediendo.
- Ac (Aceptación). Se evalúa con los ítems 3 y 21.
 - 3. Acepto la realidad de lo que ha sucedido.
 - 21. Aprendo a vivir con ello.
- N (Negación). Se compone de los ítems 5 y 13.
 - 5. Me digo a mí mismo “esto no es real”.
 - 13. Me niego a creer que haya sucedido.
- H (Humor). Evaluada por los ítems 7 y 19.
 - 7. Hago bromas sobre ello.
 - 19. Me río de la situación.

- Ad (Autodistracción). Los ítems 4 y 22 son los que se incluyen.
 - 4. Recorro al trabajo o a otras actividades para apartar las cosas de mi mente.
 - 22. Hago algo para pensar menos en ello, tal como ir al cine o ver la televisión.
- Ai (Autoinculpación). Compuesta por los ítems 8 y 27.
 - 8. Me critico a mí mismo.
 - 27. Me echo la culpa de lo que ha sucedido.
- DC (Desconexión conductual). Se mide por los ítems 11 y 25.
 - 11. Renuncio a intentar ocuparme de ello.
 - 25. Renuncio al intento de hacer frente al problema.
- D (Desahogo emocional). Se evalúa por los ítems 12 y 23.
 - 12. Digo cosas para dar rienda suelta a mis sentimientos desagradables.
 - 23. Expreso mis sentimientos negativos.
- US (Uso de sustancias). Se compone de los ítems 15 y 24.
 - 15. Utilizo alcohol u otras drogas para hacerme sentir mejor.
 - 24. Utilizo alcohol u otras drogas para ayudarme a superarlo.

Todos los ítems son positivos. A mayor puntuación en cada modo de afrontamiento mayor utilización de esa estrategia.

En cuanto a la aplicación, si se utiliza de manera disposicional, el sujeto debe contestar haciendo referencia a cómo afronta habitualmente las situaciones de estrés, si el sujeto usa de forma situacional, hace hincapié a una experiencia estresante en los últimos tres meses (Oti et al., 2022).

En el presente estudio se utilizó de manera disposicional, es decir de cómo el individuo afronta habitualmente situaciones estresantes.

Escala de Estrés Percibido (Perceived Stress Scale, PSS- 14) (Anexo 7)

Nombre: Escala de Estrés Percibido (14 ítems)

Autor: Dr. Eduardo Remor

Ítems: 14 ítems

Características

Conceptos medidos: Calidad de Vida Relacionada con la Salud o Salud Percibida

Enfermedad: Factores que influyen en el estado de salud y contacto con los servicios de salud.

Población: Todos los géneros

Edades: Adultos

Dimensiones: Estrés

Medidas: Psicométrico

La Escala de estrés percibido PSS-14, versión de Cohen, Kamarak y Mermelstein está diseñada para medir el grado en que las situaciones de vida son percibidas como estresantes, conformada por 14 ítems que incluyen preguntas directas sobre los niveles de estrés experimentados en el último mes. Utiliza un formato de respuesta tipo Likert de 5 alternativas, con un rango de 0: nunca a 4: muy a menudo, invirtiéndose la puntuación en los ítems 4, 5, 6, 7, 9, 10 y 13. La escala puntúa de 0 a 56, en donde de 0 – 14 puntos: Casi nunca o nunca está estresado, de 15 – 28: De vez en cuando está estresado, de 29 – 42: A menudo está estresado y de 42 – 56: Muy a menudo está estresado (Torres et al., 2015).

La escala de estrés percibido PSS- 14 fue validada y confiable en una población mexicana, traducida al español por González y Landero en el 2007, estos autores realizaron una prueba piloto la cual permitió realizar un análisis de fuerza por cada ítem y de contenido, efectuaron un análisis factorial exploratorio. El análisis de fiabilidad (consistencia interna) y validez convergente se realizó mediante correlación de Spearman. Como resultados obtuvieron un valor de alfa de Cronbach de 0,80. Se divide en factores, el factor 1 son los elementos positivos 4, 5, 6, 7, 9, 10, 13, con un alfa de Cronbach 0.83, en el factor 2 son los elementos negativos 1, 2, 3, 8, 11, 12, 14, con un alfa de Cronbach de 0.78 la correlación entre los factores fue de -.46 con un tamaño de efecto medio; la variación estimada para el factor 1 fue 42,8 % y la de factor 2 fue 53,2 %, por lo tanto, se concluyó que este modelo es adecuado (Pérez, 2017).

5.7. Consideraciones éticas:

Los sujetos fueron informados de los aspectos de la investigación y los componentes a evaluar, se explicó que la información recogida se utilizará con fines exclusivamente académicos, sin fines lucrativos y con responsabilidad. Este estudio no generó ningún tipo de daño en los participantes y se manifestó que la participación era voluntaria (Anexo 3).

5.8. Procedimiento:

Primera fase: Después de haber sido aprobado el proyecto de integración curricular y de haber obtenido la autorización de la directora del Centro de privación de Libertad de la Ciudad de Loja para la aplicación de reactivos psicológicos en dicho centro (Anexo 4), se realizó un

acercamiento a la docente gestora del ámbito educativo para coordinar con los estudiantes que asisten a las aulas, con la finalidad de concretar horarios y fechas para la aplicación de los test.

Segunda fase. Después de establecer horarios y fechas de aplicación de los reactivos psicológicos, se procedió a evaluar a los estudiantes, se explicó el tema a investigar, se informó que el estudio era confidencial y sus fines eran académicos. Los instrumentos psicológicos que se aplicaron fueron: La escala de Estrés Percibido PSS-14 y el Inventario de Estrategias de Afrontamiento COPE- 28.

Tercera fase. Con la aplicación obtenida se realizó la calificación, organización y tabulación de datos en el programa Microsoft Excel 2019 con el fin de conocer epidemiológicamente a la población.

Cuarta fase. Los datos obtenidos sirvieron para la elaboración de un plan psicológico de prevención.

6. Resultados

Objetivo general: Determinar los niveles de estrés percibido y las estrategias de afrontamiento de las personas privadas de libertad del Centro de Rehabilitación Social de la ciudad de Loja.

Tabla 1 *Niveles de estrés percibido y estrategias de afrontamiento de las personas privadas de libertad del centro de Rehabilitación Social de la ciudad de Loja.*

Nivel de Estrés Percibido	f	%	Estrategias de Afrontamiento		f	%
Casi Nunca o Nunca	4	6,67 %	Afrontamiento Centrado en el Problema	Afrontamiento Activo Planificación Apoyo Social	37	61,67 %
De vez en Cuando	40	66,67 %	Afrontamiento Centrado en la emoción	Apoyo Emocional Reevaluación Positiva Aceptación Negación Religión	21	35 %
A Menudo	16	26,67 %		Desahogo Desconexión	2	3,33 %
Muy a Menudo	0	0 %	Afrontamiento por Evitación	Autoinculpación Autodistracción Uso de Sustancias Humor		
Total	60	100 %	Total	14	60	100 %

En la tabla 1, se observa que, de las 60 personas encuestadas, el 66,67 % tiene niveles en de vez en cuando estresados, lo que quiere decir que existen bajos niveles de estrés percibido, mientras que en estrategias de afrontamiento predominó aquellas estrategias de afrontamiento centradas en el problema con un 61,67 %, mismas que son recursos de afrontamiento orientados al cambio o modificación de la problemática, para que esta ya no suponga una amenaza para el sujeto, dando lugar a un aumento de la capacidad de ajuste de la persona, así como a una autoevaluación y sentimientos de logro y eficacia.

Primer objetivo específico: Conocer los Niveles de Estrés percibido que presentan las Personas Privadas de Libertad del Centro de Rehabilitación Social de la Ciudad de Loja.

Tabla 2 *Niveles de Estrés Percibido que Presentan las Personas Privadas de Libertad del Centro de Rehabilitación Social de la Ciudad de Loja*

Nivel de Estrés	f	%
Casi Nunca o Nunca	4	6,67%
De Vez en Cuando	40	66,67%

A Menudo	16	26,67%
Muy a Menudo	0	0%
Total	60	100%

Datos Según Variables Sociodemográficas de la Muestra

Variable	Media
Edad	35,1
Tiempo de Sentencia	10,3

En la Tabla 2 se puede observar que, de los 60 encuestados el 66,67 % seleccionaron de vez en cuando estresados.

Segundo objetivo específico: Identificar las Estrategias de Afrontamiento utilizadas por las Personas Privadas de Libertad del Centro de Rehabilitación Social de la Ciudad de Loja.

Tabla 3 *Estrategias de afrontamiento utilizadas por las personas privadas de libertad del Centro de Rehabilitación Social de la ciudad de Loja.*

Estrategias de Afrontamiento	f	%	
Afrontamiento Centrado en el Problema	Afrontamiento Activo Planificación Apoyo Social	37	61,67%
Afrontamiento Centrado en la emoción	Apoyo Emocional Reevaluación Positiva Aceptación Negación Religión	21	35%
Afrontamiento por Evitación	Desahogo Desconexión Autoinculpación Autodistracción Uso de Sustancias Humor	2	3,33%
Total	14	60	100%

Datos Según Variables Sociodemográficas de la muestra

Variable	Media
Edad	35,1
Tiempo de Sentencia	10,3

En la Tabla 3 se observa que, de los 60 evaluados el 61,67 % señaló la utilización de estrategias centradas en el problema, tales como: afrontamiento activo, planificación y apoyo social, mismas que son recursos de afrontamiento orientados al cambio o modificación de la problemática.

Tercer Objetivo específico: Elaborar un Plan Psicoterapéutico que ayude a hacer frente a la problemática que se encuentre en las Personas Privadas de la Libertad del Centro de Rehabilitación Social de ciudad de Loja, en función de los resultados obtenidos.

Tabla 1. Plan Psicoterapéutico de prevención con enfoque en terapias de tercera generación, mindfulness.

Fecha	Duración	Actividad	Objetivo	Recursos
Taller 1.	60 minutos	<p>Psicoeducación: Estrés y estrategias de afrontamiento.</p> <p>Dinámica: Cadena de nombres. En esta sesión se brindará información general sobre el estrés y las estrategias de afrontamiento.</p>	<p>Conocer a los participantes del taller.</p> <p>Impartir información general sobre el estrés y estrategias de afrontamiento.</p>	<p>Aula</p> <p>Sillas</p> <p>Pizarra</p> <p>Marcador</p> <p>Lapiceros</p> <p>Computadora</p> <p>Proyector</p> <p>Hoja de registro de firmas</p> <p>Recursos humanos</p>
Taller 2.	40 - 60 minutos	<p>Respiración consciente</p> <p>Dinámica: Mar adentro mar afuera. En esta sesión se brindará información sobre la importancia de la respiración consciente, se explicará la técnica de mindfulness en respiración consciente</p> <p>Tarea: Practicar respiración consciente, de preferencia antes de la hora de dormir para mejorar la concentración.</p>	<p>Explicar la importancia y los beneficios de la respiración consciente.</p> <p>Practicar una técnica de respiración con atención plena.</p>	<p>Aula</p> <p>Sillas</p> <p>Pizarra</p> <p>Marcador</p> <p>Lapiceros</p> <p>Cinta negra o de color.</p> <p>Computadora</p> <p>Proyector</p> <p>Hoja de registro de firmas</p> <p>Recursos humanos</p>
Taller 3.	60 minutos	<p>Meditación sentada</p> <p>Dinámica: Tres cosas buenas En esta sesión el expositor indicará una técnica de meditación sentada, la cual ayudará a identificar y gestionar las emociones. Después se observará un video de análisis sobre el poder de las emociones.</p> <p>Link: https://youtu.be/5QaDUWoZFc</p> <p>Tarea: Practicar meditación sentada, de preferencia antes de la hora de dormir para una mejor concentración.</p>	<p>Conocer e identificar las emociones mediante la práctica de la meditación sentada, con el fin de que puedan ser gestionadas adecuadamente.</p> <p>Practicar la meditación sentada.</p>	<p>Aula</p> <p>Sillas</p> <p>Pizarra</p> <p>Marcador</p> <p>Lapiceros</p> <p>Hojas</p> <p>Computadora</p> <p>Proyector</p> <p>Hoja de registro de firmas</p> <p>Recursos humanos</p>

Fecha	Duración	Actividad	Objetivo	Recursos
Taller 4.	60 minutos	<p>Atención plena en la vida cotidiana Dinámica: Lista de cosas buenas en mi vida. En esta sesión se explicará sobre los beneficios de la atención plena en actividades cotidianas y se enseñará la técnica de mindfulness denominada conciencia plena en la vida cotidiana. Tarea: Practicar la conciencia plena en cualquier actividad del diario vivir como: comer, bañarse, lavar la ropa, etc.</p>	<p>Concientizar sobre la importancia de poner en práctica la conciencia plena en la vida cotidiana. Practicar la conciencia plena en la vida cotidiana.</p>	<p>Aula Sillas Pizarra Marcador Lapiceros Hojas Computadora Proyector Hoja de registro de firmas Recursos humanos</p>
Taller 5.	60 minutos	<p>Meditación guiada Dinámica: La pared blanca En esta sesión se explicará los beneficios de la meditación y se realizará una meditación guiada con un video de You tube. Link: https://youtu.be/WjO_098iXOw Después de la meditación guiada se hará una despedida y agradecimiento por algo que aprendieron en el programa.</p>	<p>Informar sobre los beneficios de la meditación Realizar una meditación guiada.</p>	<p>Aula Sillas Pizarra Marcador Lapiceros Computadora Proyector Hoja de registro de firmas Recursos humanos</p>

7. Discusión

En el objetivo general de esta investigación se determinó que en la población privada de libertad del Centro de Rehabilitación Social de la ciudad de Loja el 66,67 % presentó niveles en de vez en cuando estresados, dando bajos niveles de estrés y puntuó una mayor utilización de estrategias de afrontamiento centradas en el problema con un 61,67 %. En un estudio realizado en Ecuador, cantón Zaruma por Arévalo y Mejía (2018) llamado Percepción de estrés y afrontamiento espiritual en mujeres privadas de libertad, con una población de 59 participantes, los resultados arrojaron un nivel de estrés medio y en cuanto a las estrategias de afrontamiento un alto uso de estrategias de afrontamiento espiritual de manera global, datos que son similares a los encontrados en la investigación realizada en la variable de estrés, pero difieren en las estrategias de afrontamiento.

Por otro lado, en un estudio realizado en Ecuador por Riofrio (2012) con el tema influencia del estrés agudo en personas privadas de la libertad del Centro de Rehabilitación social ex-penal García moreno de la ciudad de Quito, con una muestra de 130 internos, se determinó que el 62 % presenta estrés agudo y el 38 % no presenta estrés agudo, difiriendo con los resultados obtenidos en este estudio.

Por otra parte, en una investigación realizada en Ecuador por Zambrano et al. (2020) con el nombre de Respuestas de afrontamiento y calidad de vida en personas privadas de libertad, con una muestra de 90 personas, pertenecientes al pabellón de mínima seguridad, y de nacionalidad ecuatoriana, se determinó que la respuesta de afrontamiento búsqueda de recompensas alternativas predominó con un 42 %, siendo la estrategia de aproximación más utilizada, seguido por la respuesta de afrontamiento de búsqueda de guía y apoyo con un 16 %, y la respuesta de afrontamiento solución de problemas con un 13 %, siendo esta última similar a la encontrada en la población investigada.

Asimismo, en otro estudio realizado en Perú por Oscoco y Pérez (2021) con el título de bienestar psicológico y afrontamiento al estrés en internos del instituto penitenciario de la provincia de Andahuaylas, con una muestra de 219 internos, se encontró que en los estilos enfocados en el problema, un 87 % emplea de acuerdo a las circunstancias y un 13 % de forma frecuente, en los estilos enfocados en la emoción, un 92 % emplea de acuerdo a las circunstancias y un 8 % de forma frecuente, teniendo cierta semejanza con la muestra investigada en cuanto a la utilización de estrategias de afrontamiento centradas en el problema.

En el primer objetivo específico de la investigación realizada se conoció que en la población privada de libertad del Centro de Rehabilitación Social de la Ciudad de Loja, el 66,67 % puntuó en niveles de vez en cuanto estresados, mismos valores que difieren de los resultados obtenidos en un estudio realizado en Perú por Tapullima y Vásquez (2018) denominado clima social penitenciario y estrés percibido en internos por el delito de tráfico de drogas, en donde se evidenció que de los 300 participantes, el 40 % mostró altos niveles de estrés percibido.

De igual modo, en otra investigación de Zuluaga y Hernández (2018) con el tema niveles de ansiedad y estrés en internos de la cárcel Municipal de Envigado realizada en Colombia, se encontró que de 52 internos, el 92,3 % presentó altos niveles de estrés percibido. De igual manera, en una investigación realizada en Perú por Huanca y Cutipa (2020) denominado las condiciones del beneficio penitenciario de visita íntima, molestias en prisión y estrés percibido en el bienestar psicológico en las internas de un establecimiento penal, muestran que de las 96 internas, el 32,3 % se ubican en niveles altos de estrés, mientras que el 17,7 % se encuentran en niveles muy altos.

En cuanto al segundo objetivo específico se identificó que las estrategias de afrontamiento más utilizadas por personas privadas de Libertad del Centro de Rehabilitación Social de la Ciudad de Loja, son aquellas centradas en el problema con un 61,67 % que incluyen afrontamiento activo, planificación y apoyo social. En una investigación realizada en Colombia, por Arrieta y Fernández (2018) con el nombre estrés percibido, estrategias de afrontamiento y las molestias en la prisión en un grupo de reclusos de 45 personas, se encontró que una de las estrategias más utilizadas por la población era la religión, misma estrategia que se descubrió en la población investigada, pero a diferencia de aquel estudio, este se realizó enfocándose en los tipos generarles de estrategias de afrontamiento.

De igual forma, en otro estudio, conocido como niveles de autoestima y de afrontamiento en un grupo de personas privadas de la libertad en un centro de reclusión de la ciudad de Bucaramanga-Colombia, con una muestra de 41 personas, se encontró que las estrategias más utilizadas por esta población fueron: solución de problemas, religión y reevaluación positiva (Larrotta et al., 2016). En esta misma dirección Ortega y García (2021) en un estudio bibliográfico de 12 investigaciones, denominado afrontamiento en mujeres y hombres privados de la libertad en Países Latinoamericanos: Una Revisión Sistemática, encontraron que las estrategias de afrontamiento más utilizadas por internos son aquellas centradas en la emoción, mismas estrategias que ocupan el segundo lugar en la investigación realizada.

8. Conclusiones

- Se determinó que existe un mayor predominio de niveles de estrés percibido en de vez en cuando estresado y estrategias de afrontamiento centradas en el problema: afrontamiento activo, planificación y apoyo social en personas privadas de libertad del Centro de Rehabilitación Social de la ciudad de Loja.
- Se conoció que los niveles de estrés percibido con mayor puntuación en personas privadas de libertad del Centro de Rehabilitación social de la ciudad de Loja, se ubicaron en de vez en cuando estresados.
- Se identificó que las estrategias de afrontamiento más utilizadas en personas privadas de libertad del Centro de Rehabilitación social de la ciudad de Loja, son aquellas centradas en el problema: afrontamiento activo, planificación y apoyo social.
- Se elaboró un plan psicoterapéutico de prevención con el objetivo de brindar estrategias para afrontar situaciones estresantes de la vida cotidiana con el fin de aumentar la capacidad de atención en el momento presente y mejorar la calidad de vida.
- Se evidenció conforme a los datos sociodemográficos de la muestra que la media de edad en esta población es de 35,1 y de tiempo de sentencia de 10,3 años.
- En cuanto a los resultados obtenidos, es importante mencionar la presencia de factores educativos como reductores de estrés y estimuladores de estrategias de afrontamiento.

9. Recomendaciones

- Teniendo en cuenta los niveles de estrés percibido en de vez en cuando estresados y la utilización de estrategias de afrontamiento centradas en el problema, se recomienda realizar estudios en poblaciones más amplias, utilizando una muestra más igualitaria en género.
- Asimismo, es importante que los profesionales de psicología de la institución apliquen el plan elaborado en base a los resultados y lo adapten a sus necesidades. De igual forma, se recomienda que los centros de reclusión sigan contando con este tipo de áreas educativas: escuelas y colegios.
- Teniendo en cuenta las limitaciones presentadas en el presente estudio, es recomendable llevar a cabo investigaciones futuras que adopten un enfoque longitudinal – correlacional con el objetivo de determinar las causas y efectos a largo plazo del estrés y el uso de estrategias inadecuadas para el afrontamiento.

10. Bibliografía

- American Psychological Association (APA). (2010). Los distintos tipos de estrés. <https://www.apa.org>. <https://www.apa.org/topics/stress/tipos>
- Ana Aldás. (2017). ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO Y SINDROME DE BURNOUT EN PERSONAL DE SALUD. <https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/26500/2/Ana%20Carolina%20Ald%C3%A1s%20Villac%20C3%ADs%20pdf.pdf>.
- Aponte Daza, V. C., Ponce V., F. A., Aráoz Cutipa, R. A., Pinto T., B., Aponte Daza, V. C., Ponce V., F. A., Aráoz Cutipa, R. A., y Pinto T., B. (2022). VALIDEZ INTERNA Y EXTERNA DEL CUESTIONARIO BREVE DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS (COPE-28) EN CUIDADORES INFORMALES. *Ajayu Órgano de Difusión Científica del Departamento de Psicología UCBSP*, 20(1), 1-21.
- Arévalo, M., y Mejía, A. (2018). Percepción de estrés y afrontamiento espiritual en mujeres privadas de libertad.
- ASVEA. (2021, noviembre 4). Di adiós al estrés y gana calidad de vida—ASVEA - 959 225 010. Asociación Valverdeña de la Enfermedad de Andrade. <https://www.enfermedadandradevalverde.com/di-adios-al-estres-y-gana-calidad-de-vida/>
- Ávila, J. (2014). El estrés un problema de salud del mundo actual. *Revista CON-CIENCIA*, 2(1), 117-125.
- Ayala y Riveros. (2021). Efectos psicológicos manifestados en el fenómeno de la prisionalización en mujeres: Una revisión sistemática. <https://repository.usta.edu.co/bitstream/handle/11634/33286/2021LicethRiveros%20-%20Jennifer%20Ayala.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Baquero Zapata. (2019). Dependencia emocional y Estrategias de afrontamiento en mujeres víctimas de violencia de pareja: Centro de Apoyo Integral “Las Tres Manuelas”. <http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/20403/1/T-UCE-0007-CPS-214.pdf>
- Barquín, R., Medina, M. B., y Pérez, G. P. de. (2018). El Uso de Estrategias de Afrontamiento del Estrés en Personas con Discapacidad Intelectual. *Psychosocial Intervention*, 27(2), 089-094.
- Barrio, J. A., García, M. R., Ruiz, I., y Arce, A. (2006). El Estrés Como Respuesta. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(1), 37-48.

- Beltrán. (2019). Efecto de la Práctica de la Meditación en la luz en Pacientes con Hipertensión Arterial del Servicio de Medicina Complementaria, Hospital nacional Carlos Alberto Seguin Escobedo Essalud Arequipa 2018. <https://repositorio.ucsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12920/8729/60.1433.EN.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Cachique y Zegarra. (2021). Factores estresantes y estrategias de afrontamiento en las prácticas clínicas de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional de San Martín-Tarapoto. Mayo a Octubre 2020. <https://repositorio.unsm.edu.pe/bitstream/11458/4027/1/ENFERMER%c3%8dA%20-%20Betty%20Tatiana%20Cachique%20Macedo%20%26%20Katherine%20Jennifer%20Zegarra%20Alvarado.pdf>.
- Cajal. (2019). Investigación de Campo: Características, Tipos, Técnicas y Etapas. <file:///C:/Users/Usuario/Downloads/Investigaci%C3%B3n%20de%20Campo.pdf>
- Camargo, B. de. (2004). Estrés, Síndrome General de Adaptación o Reacción General de Alarma. Revista Médico Científica, 17(2), Art. 2. <https://www.revistamedicocientifica.org/index.php/rmc/article/view/103>
- Capdevila, N., y Segundo, M. J. (2005). Estrés. *Offarm*, 24(8), 96-104.
- Cárdenas, y Osorio. (2017). Estrés laboral: Estudio de revisión. *Diversitas: Perspectivas en Psicología*, 13(1), 81-90. <https://doi.org/10.15332/s1794-9998.2017.0001.06>
- Calderón Carlos, Norma Gómez, Francisca Lopéz, Nicolás Otárola, y Muricio Briceño. (2017). ESTRUCTURA FACTORIAL DE LA ESCALA DE ESTRÉS PERCIBIDO (PSS) EN UNA MUESTRA DE TRABAJADORES CHILENOS. <https://www.redalyc.org/pdf/4397/439754607002.pdf>.
- Carriña García, C. H. (2018). Estrés crónico: Ejemplo de interacción entre sistemas nervioso, inmuno y endocrino: Chronic stress: example of interaction between nervous, immune and endocrine systems. *Revista CON-CIENCIA*, 6(2), 97-110.
- Casado, M. I. C. (2018). ANSIEDAD, STRESS Y TRASTORNOS PSICOFISIOLOGICOS. <https://eprints.ucm.es/id/eprint/2997/>. <https://eprints.ucm.es/id/eprint/2997/>
- Cisneros-Caicedo, A. J., Guevara-García, A. F., Urdánigo-Cedeño, J. J., y Garcés-Bravo, J. E. (2022). Técnicas e Instrumentos para la Recolección de Datos que apoyan a la Investigación Científica en tiempo de Pandemia. *Domino de las Ciencias*, 8(1), 1165-1185.

- Collaredo, C., Cruz, D. P. A., y Moreno, J. (2007). Descripción De Los Estilos De Afrontamiento En Hombres Y Mujeres Ante La Situación De Desplazamiento. *Psychologia. Avances de la disciplina*, 1(2), 125-156.
- Colmenero. (2021). PROGRAMA DE PREVENCIÓN DE ESTRÉS ESCOLAR BASADO EN MINDFULNESS. <https://tauja.ujaen.es/bitstream/10953.1/16161/1/Filgueira-Mendoza-Francisca-TFM.pdf>.
- Cortés Rojas, J. L. (2021). El estrés docente en tiempos de pandemia. Dilemas contemporáneos: educación, política y valores, 8(SPE1). <https://doi.org/10.46377/dilemas.v8i.2560>
- Cuéllar, Andrea, R. V. J., y Alejandra, S. F. J. (2021). RESPIRACIÓN, MEDITACIÓN E INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LA PRIMERA INFANCIA.
- Bermejo. (2020). Estrategias de Afrontamiento. <https://dadun.unav.edu/bitstream/10171/59843/5/3.%20Estrategias%20de%20afrentamiento.pdf>.
- Errasti, Al-Halabí, S., López-Navarro, E., y Pérez-Álvarez, M. (2022). Atención plena (mindfulness): Por qué es posible que funcione y por qué es seguro que triunfe. *Behavioral Psychology/Psicología Conductual*, 30(1), 235-248. <https://doi.org/10.51668/bp.8322112s>
- Escobar. (2021). Funciones ejecutivas y afrontamiento en profesionales de la salud para la atención al COVID-19 Hospital General Ambato. 2021. http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/7925/3/7.%20PROYECTO%20DE%20INVE%20TIGACI%20c3%93N%20ESCOBAR%20Y%20GALARZA_PSC.%20%281%29.pdf
- Espinoza Ortiz, A. A., Pernas Álvarez, I. A., González Maldonado, R. de L., Espinoza Ortiz, A. A., Pernas Álvarez, I. A., y González Maldonado, R. de L. (2018). Consideraciones teórico metodológicas y prácticas acerca del estrés. *Humanidades Médicas*, 18(3), 697-717.
- Fernández. (2009). Estrés percibido, estrategias de afrontamiento y sentido de coherencia en estudiantes de enfermería: Su asociación con salud psicológica y estabilidad emocional. 37.
- Fernández, M. D., y Díaz, M. A. (2001). Relación entre estrategias de afrontamiento, síndromes clínicos y trastornos de personalidad en pacientes esquizofrénicos crónicos. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 6(2), Art. 2. <https://doi.org/10.5944/rppc.vol.6.num.2.2001.3910>

- Ferreira, E. (2022). Afrontamiento del estrés. <http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/182806/1/CRI-A%20Evaluacion%20del%20afrentamiento%20del%20estres.pdf>
- Ganfornina. (2017). EL ESTRÉS Y EL SISTEMA DIGESTIVO. <https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/64735/GANFORNINA%20ANDRADES%2C%20ANA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- García, P. (2019, mayo 9). Estrés. ¿Qué es? ¿Cómo combatirlo? ¿Cómo controlarlo? GEOMEDICA. <https://geomedica.com.ar/novedades/estres-que-es-como-combatirlo-como-controlarlo/>
- Pérez Gladys. (2017). Estrés Percibido y su Relación Afrontamiento-Adaptación en el Familiar del Paciente de la UCI. <https://repositorioinstitucional.buap.mx/bitstream/handle/20.500.12371/469/529417T.pdf?sequence=1>. <https://repositorioinstitucional.buap.mx/bitstream/handle/20.500.12371/469/529417T.pdf?sequence=1>
- Guevara, Verdesoto, y Castro. (2020). Metodologías de investigación educativa (descriptivas, experimentales, participativas, y de investigación-acción). [https://doi.org/10.26820/recimundo/4.\(3\).julio.2020.163-173](https://doi.org/10.26820/recimundo/4.(3).julio.2020.163-173)
- Hernández, Llamas, y Campos. (2022). Consumo de alcohol en adolescentes de una secundaria del Estado de Tabasco, México (pp. 25-33).
- Huanca, y Cutipa. (2020). Las condiciones del beneficio penitenciario de visita íntima, molestias en prisión y estrés percibido en el bienestar psicológico en las internas de un establecimiento penal de mujeres. *Veritas et Scientia*, 9(1), Art. 1. <https://doi.org/10.47796/ves.v9i1.273>
- Hurtado, A. V., y Hernández, Y. de la C. (2022). Psicoterapia Cognitivo Conductual Aplicada al Estrés Postraumático Causado por Abuso Sexual Infantil en Mujeres Adultas. *Revista Sexología y Sociedad*, 28(1), Art. 1. <https://revsexologiaysociedad.sld.cu/index.php/sexologiaysociedad/article/view/746>
- Ibáñez, C., y Manzanera, R. (2012). Técnicas cognitivo-conductuales de fácil aplicación en atención primaria (I). *SEMERGEN - Medicina de Familia*, 38(6), 377-387. <https://doi.org/10.1016/j.semerng.2011.07.019>

- Iniesta. (2016). Guía sobre el manejo del estrés desde Medicina del Trabajo. http://www.aeemt.com/contenidos/Recursos/Guia_Manejo_Estres/GuiaManejoEstres.pdf.
- Medina Johana. (2017). SITUACIONES GENERADORAS DE ESTRÉS, EN ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA. <https://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/18705/1/TESIS%20JOHANA%20MEDINA.pdf>
- Kabat. (2005). El escaneo corporal. <https://palousemindfulness.com/es/docs/bodyscan.pdf>
- Kabat-Zinn, J. (2020). Vivir con plenitud las crisis.
- Arrieta Karen y Fernández Diana. (2018). Estrés percibido, estrategias de afrontamiento y las molestias en la prisión en un grupo de reclusos del establecimiento penitenciario de mediana seguridad y carcelario del municipio de Caucasia, Antioquia, en el año 2018. https://bibliotecadigital.udea.edu.co/bitstream/10495/16324/1/ArrietaKaren_2018_EstresPercibidoEstrategias.pdf
- Ríos Katherine. (2022). SÍNDROME DE BURNOUT Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN EL PERSONAL DOCENTE DE LA FACULTAD DE LA SALUD HUMANA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA, PERIODO 2021. <https://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/24683/1/Katherine%20Janeth%20R%c3%ados%20Guayllas.pdf>.
- Lara, M. Á. (2019). Beneficios de la Respiración consciente contra la ansiedad generalizada y el estrés.
- Larrota, R., Rojas, L. S., y Sánchez, J. (2016). Niveles de autoestima y uso de estrategias de afrontamiento en un grupo de personas privadas de la libertad en un centro de reclusión de la ciudad de Bucaramanga / Colombia. *Informes Psicológicos*, 16(1), Art. 1. <https://doi.org/10.18566/infpsicv16n1a03>
- Leukemia y Lymphoma Society. (2019). Manejo del Estrés y Efectos del Estrés como sobrellevarlos. https://www.lls.org/sites/default/files/National/USA/Pdf/Publications/PS92S_SP_Managing_Stress2019.pdf
- Lucas. (2019). PSICOEDUCACION Y SU APORTE TERAPEUTICO EN LA REINSERCIÓN SOCIAL DE UN PACIENTE. <http://dspace.utb.edu.ec/bitstream/handle/49000/6537/E-UTB-FCJSE-PSCLIN-000191.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- Zuliaga María y Hernandez Natalia. (2018). NIVELES DE ANSIEDAD Y ESTRÉS EN INTERNOS DE LA CARCEL MUNICIPAL DE ENVIGADO. https://bibliotecadigital.iue.edu.co/jspui/bitstream/20.500.12717/370/1/iue_rep_pre_psi_zuluaga_2019_ansiedad_estres.pdf.
- Martínez, M. E. F. (2009). Estrés percibido, estrategias de afrontamiento y sentido de coherencia en estudiantes de enfermería: Su asociación con salud psicológica y estabilidad emocional. 37-38, 474.
- Moran, C., Landero, R., y González, M. T. (2010). COPE-28: Un análisis psicométrico de la versión en español del Brief COPE. *Universitas Psychologica*, 9(2), 543-552.
- Naranjo Pereira, M. L. (2009). Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo. *Revista Educación*, 33(2), 171. <https://doi.org/10.15517/revedu.v33i2.511>
- Núñez, C. (2015). “EL ESTRÉS Y SU RELACIÓN CON LAS ENFERMEDADES DERMATOLÓGICAS, EN LOS PACIENTES DE 25 A 45 AÑOS DE EDAD DEL CONSULTORIO DEL DR. JORGE CAMACHO, EN LA CIUDAD DE AMBATO”. <http://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/13394/2/N%c3%ba%c3%b1ez%20Vac a%2c%20Gabriela%20Carolina.pdf>.
- Oblitas, L. A., Soto Vásquez, D. E., Anicama Gómez, J. C., Arana Sánchez, A. A., Oblitas Guadalupe, L. A., Soto Vásquez, D. E., Anicama Gómez, J. C., y Arana Sánchez, A. A. (2019). Incidencia del mindfulness en el estrés académico en estudiantes universitarios: Un estudio controlado. *Terapia psicológica*, 37(2), 116-128. <https://doi.org/10.4067/S0718-48082019000200116>
- Olazábal. (2018). Estrategias de Afrontamiento en Mujeres Víctimas de Violencia Familiar que asisten al Centro de Salud de San Sebastián Cusco, 2018. https://repositorio.uandina.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12557/2875/Lucero_Tesis_bachiller_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Ortega. (2022). Estrés asociado a la pandemia del Covid-19 en familias del distrito de Villa Perené 2021. http://repositorio.undac.edu.pe/bitstream/undac/2723/4/TA026_21125544_SE.pdf.
- Ortega y García. (2021). Afrontamiento en Mujeres y Hombres Privados de la Libertad en Países Latinoamericanos: Una Revisión Sistemática. <http://repositorio.unisinucartagena.edu.co:8080/jspui/bitstream/123456789/143/1/Estrate>

- gias%20de%20afrentamiento%20en%20AL-
Revisi%C3%B3n%20Sistem%C3%A1tica%20%281%29.pdf
- Oscoco, K., y Perez, R. (2021). BIENESTAR PSICOLÓGICO Y AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN INTERNOS DEL INSTITUTO PENITENCIARIO DE LA PROVINCIA DE ANDAHUAYLAS - 2021.
<http://repositorio.autonmadeica.edu.pe/bitstream/autonmadeica/1905/1/ROCIO%20PEREZ%20PEREZ.docx.pdf>
- Osornio, Sánchez, y Ríos. (2019). HABILIDADES SOCIALES BÁSICAS Y SU RELACIÓN CON LA ANSIEDAD Y LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN ESTUDIANTES DE MEDICINA.
- Oti-Boadi, M., Malm, E., Dey, N. E. Y., y Oppong, S. (2022). Fear of COVID-19: Psychological distress and coping among university students in Ghana. *Current Psychology*, 41(11), 8260-8270. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-02267-5>
- Padilla. (2019). Efectos de la aplicación de la Técnica de Relajación Muscular Progresiva de Jacobson sobre los niveles de estrés y alteraciones del sueño percibidas por los docentes de primaria y secundaria de la Unidad Educativa “Julio Verne”, durante el periodo abril 2019 – septiembre 2019. <http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/19869/1/T-UCE-0020-CDI-254.pdf>
- Pérez Núñez, D., García Viamontes, J., García González, T. E., Ortiz Vázquez, D., y Centelles Cabrerías, M. (2014). Conocimientos sobre estrés, salud y creencias de control para la Atención Primaria de Salud. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 30(3), 354-363.
- Recalde. (2015). “Estrategias de afrontamiento frente al estrés en madres de niños y niñas de 0 a 2 años que son pacientes del área de Fisioterapia Pediátrica del Servicio de Fisiatría y Rehabilitación del Hospital Carlos Andrade Marín de Quito en el período mayo-septiembre del 2014”. <http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/7064/1/T-UCE-0007-129c.pdf>
- Riofrio. (2012). INFLUENCIA DEL ESTRÉS AGUDO EN PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD DEL “CENTRO DE REHABILITACIÓN SOCIAL EX-PENAL GARCÍA MORENO “DE LA CIUDAD DE QUITO PERIODO JUNIO-DICIEMBRE DE 2012. <https://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/6475/1/Riofrio%20V.%20Mariuxi%20Janeth.pdf>

- Ripoll. (2020). EFICACIA DEL EJERCICIO TERAPÉUTICO EN FISIOTERAPIA PARA EL MANEJO DEL DOLOR LUMBAR CRÓNICO NO ESPECÍFICO EN ADULTOS. EFICACIA DEL EJERCICIO TERAPÉUTICO EN FISIOTERAPIA PARA EL MANEJO DEL DOLOR LUMBAR CRÓNICO NO ESPECÍFICO EN ADULTOS, 0(0), 1-0.
- Rivera. (2019). La respiración profunda, sus beneficios y cuándo usarla. <http://repositorio.iberopuebla.mx/bitstream/handle/20.500.11777/4321/La%20Respiraci%C3%B3n%20Profunda%20sus%20Beneficios%20y%20Cu%C3%A1ndo%20Usarla.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.
- Rodríguez. (2019). EFECTOS DE LA ESTANCIA EN PRISIÓN. https://repositorio.comillas.edu/xmlui/bitstream/handle/11531/30846/TFG_RodriguezLopezMarta.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Rojas, M. I. R. (2019). SALUD MENTAL DE LOS COLABORADORES DE UNITEC S.P.S. EN LA CATEGORIA DE TRASTORNOS DEL ESTADO DE ÁNIMO: DEPRESIÓN, ESTRÉS Y ANSIEDAD. <https://repositorio.unitec.edu/bitstream/handle/123456789/11162/214113011-julio2019-m21-t.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Rueda, P. (2022). Mindfulness en consulta: La práctica de la respiración y de la amabilidad con uno mismo. Escritos de Psicología (Internet), 15(1), 50-58. <https://doi.org/10.24310/espiescpsi.v15i1.13971>
- Sánchez. (2019). Fundamentos epistémicos de la investigación cualitativa y cuantitativa: Consensos y disensos. Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria, 13(1), 102-122. <https://doi.org/10.19083/ridu.2019.644>
- Serna, D. S., y Martínez, L. M. (2020). Burnout en el personal del área de salud y estrategias de afrontamiento. Correo Científico Médico, 24(1), 372-387.
- Sorroza, Quizhpe, Jinez, y Jinez. (2018). El estrés y sus efectos en el sistema inmunológico. RECIAMUC, 2(2), Art. 2. <https://doi.org/10.26820/reciamuc/2.2.2018.97-113>
- Tapullima, J. F., y Vásquez, Y. T. S. (2018a). Clima social penitenciario y estrés percibido en internos por el delito de tráfico de drogas de un establecimiento penitenciario. UCV-Scientia, 10(2), Art. 2. <https://doi.org/10.18050/RevUcv-Scientia.v10n2a3>

- Tapullima, J. F., y Vásquez, Y. T. S. (2018b). Clima social penitenciario y estrés percibido en internos por el delito de tráfico de drogas de un establecimiento penitenciario. *UCV-Scientia*, 10(2), Art. 2. <https://doi.org/10.18050/RevUcv-Scientia.v10n2a3>
- Torres-Lagunas, M. A., Vega-Morales, E. G., Vinalay-Carrillo, I., Arenas-Montaño, G., Rodríguez-Alonzo, E., Torres-Lagunas, M. A., Vega-Morales, E. G., Vinalay-Carrillo, I., Arenas-Montaño, G., y Rodríguez-Alonzo, E. (2015). Validación psicométrica de escalas PSS-14, AFA-R, HDRS, CES-D, EV en puérperas mexicanas con y sin preeclampsia. *Enfermería universitaria*, 12(3), 122-133. <https://doi.org/10.1016/j.reu.2015.08.001>
- Valenzuela. (2016). Programa Stopstress. Intervención para reducir el estrés en personas con privación de libertad basado en MBSR. https://tauja.ujaen.es/bitstream/10953.1/8357/1/Trabajo_Fin_de_Master_Jose_Carlos_Valenzuela_Morillas._Master_en_Psicologia_Positiva.pdf
- Vázquez. (2021). Papel de la citocina IL-6 en la regulación del peso corporal en ratones de la cepa BALB/c bajo condiciones de estrés crónico. <http://eprints.uanl.mx/21341/1/1080314920.pdf>
- Vázquez, Crespo, y Ring. (2003). Estrategias de Afrontamiento. En *Estrategias de Afrontamiento* (p. 425). https://www.psicosocial.net/historico/index.php?option=com_docman&view=download&alias=94-estrategias-de-afrentamiento&category_slug=trauma-duelo-y-culpa&Itemid=100225
- Cvetkovic-Vega, A., Maguiña, J. L., Soto, A., Lama-Valdivia, J., y López, L. E. C. (2021). Estudios transversales. *Revista de la Facultad de Medicina Humana*, 21(1), 179-185. <https://doi.org/10.25176/rfmh.v21i1.3069>
- González Yolanda, Ortega Estelina, Castillo Rosa, Whetsell Martha, y Cleghorn Diamantina. (2007). Validación de la escala Inventario de estrategias de afrontamiento versión española de Cano, Rodríguez, García (2007), En el contexto de Panamá. [file:///C:/Users/Usuario/Downloads/uprevistas,+Gestor_a+de+la+revista,+14+Articulo+7+Validacion+de+la+Escala+de+Inventario+Enfoque_Enfermeria_Julio+a+Diciembre+2017+Final%20\(5\).pdf](file:///C:/Users/Usuario/Downloads/uprevistas,+Gestor_a+de+la+revista,+14+Articulo+7+Validacion+de+la+Escala+de+Inventario+Enfoque_Enfermeria_Julio+a+Diciembre+2017+Final%20(5).pdf)
- Zambrano, C. N. S., Rojas, D. L., y Morales, L. M. R. (2020). Respuestas de afrontamiento y calidad de vida en personas privadas de libertad. *UNIANDES EPISTEME*, 7(2), Art. 2.

Zuñiga. (2019). El Estrés Laboral y su Influencia en el Desempeño de los Trabajadores. *Gestión en el Tercer Milenio*, 22(44), Art. 44. <https://doi.org/10.15381/gtm.v22i44.17317>

11. Anexos

Anexo I Aprobación del Trabajo de integración curricular



unl

Universidad
Nacional
de Loja

CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA

Facultad
de la Salud
Humana

Oficio. No. -584- C.PS.CL- FSH-UNL
Loja, 13 de diciembre de 2022

Señorita,
Yulissa Alexandra Infante Bailon
ESTUDIANTE DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA-FSH-UNL
Ciudad. -

De mi consideración:

Por el presente me permito hacer conocer que se adjunta la respuesta del informe de **ESTRUCTURA Y COHERENCIA** del Proyecto de Integración Curricular denominado: **"ESTRÉS PERCIBIDO Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN PERSONAS PRIVADAS DE LIBERTAD DEL CENTRO DE REHABILITACIÓN SOCIAL DE LA CIUDAD DE LOJA"**, de su autoría; el mismo fue emitido por la Psic. Cl. Karina Cecibel Flores Flores Mgs. Docente responsable.

Particular que comunico a usted para los fines correspondientes.

Atentamente,



ANA CATALINA
PUERTAS

Dra. Ana Puertas Azanza Mgs
DIRECTORA DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA.

C/c. Expediente Estudiantil
Archivo

Anexo 2 Designación de directora del Trabajo de integración curricular



UNL

Universidad
Nacional
de Loja

CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA

Facultad
de la Salud
Humana

MEMORANDO N° 003- DCPSCL - FSH- UNL - 04 – 01 - 2023

DE: Doctora
Ana Catalina Puertas Azanza
DIRECTORA DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA CLINICA FSH-UNL

PARA: Psicóloga Clínica
Karina Cecibel Flores Flores Mgs
DOCENTE DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA FSH-UNL.

ASUNTO: DESIGNACIÓN DE DIRECCIÓN DE TRABAJO DE INTEGRACIÓN
CURRICULAR

FECHA: Loja, 06 de enero de 2023.

De mi consideración:

Por el presente y dando cumplimiento a lo dispuesto en el "Capítulo II del Proyecto de Tesis, Artículos 133, y 134 del Reglamento de Régimen Académico de la Universidad Nacional de Loja, aprobado el 26 de julio del 2009", una vez que ha cumplido con todos los requisitos y considerando que el proyecto de Integración Curricular fue aprobado; me permito hacerle conocer que está dirección, la ha designado Directora del Proyecto adjunto, denominado: **ESTRÉS PERCIBIDO Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN PERSONAS PRIVADAS DE LIBERTAD DEL CENTRO DEREHABILITACIÓN SOCIAL DE LA CIUDAD DE LOJA**", autoría de la señorita: Yulissa Alexandra Infante Bailón CI. 1105502338, estudiante del VIII ciclo de la Carrera de Psicología Clínica de la Facultad de la Salud Humana.

En seguridad de contar con su colaboración, le expreso mi agradecimiento.

Atentamente,



ANA CATALINA
PUERTAS
AZANZA

Dra. Ana Catalina Puertas Azanza Mgs
DIRECTORA DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA
FACULTAD DE LA SALUD HUMANA -UNL

C/c. Yulissa Alexandra Infante B.
Expediente estudiantil
Archivo

Anexo 3 Solicitud para aplicación de reactivos psicológicos



UNL

Universidad
Nacional
de Loja

CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA

Facultad
de la Salud
Humana

UNL-FSH-DCPS CL-2023-014
Loja, 17 enero de 2023.

Abogada
Gabriela del Rocío Ortega Criollo
DIRECTORA DEL CENTRO DE PRIVACIÓN DE LIBERTAD LOJA N°.1
Ciudad. -

De mi consideración:

Por medio del presente reciba un cordial y atento saludo, de quienes conformamos la Carrera de Psicología Clínica de la Facultad de la Salud Humana de la Universidad Nacional de Loja el motivo es solicitarle comedidamente la autorización para que la estudiante Yulissa Alexandra Infante Bailo con cedula de identidad 1105502338, estudiante del VIII ciclo pueda aplicar reactivos Psicológicos, que serán de manera presencial y de forma colectiva; además la participación de las personas privadas de libertad será de forma voluntaria, y figurará en el consentimiento informado que expresa la confidencialidad del mismo, previo a obtener el Título de Licenciada en Psicología Clínica con el tema denominado **"ESTRÉS PERCIBIDO Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN PERSONAS PRIVADAS DE LIBERTAD DEL CENTRO DE REHABILITACIÓN SOCIAL DE LA CIUDAD DE LOJA** con la coordinación de la Psi. Cl. Karina Cecibel Flores Flores Mgs, docente de la Carrera."

Aprovecho la ocasión para expresar a usted mis sentimientos de consideración.

A.P.S.C.
Dra Ana Puertas Azanza Mgs
**DIRECTORA DE LA CARRERA DE
PSICOLOGÍA CLÍNICA-FSH-UNL**



Archivo
APAS/C

[Signature]
SNAI-SEL LOJA

17 ENE 2023

**AUTORIZADO
DIRECCION**

Calle Manuel Monteros
072-571879 Ext. 102

Anexo 4 Certificado de traducción al inglés



**FINE-TUNED ENGLISH
LANGUAGE INSTITUTE**
Líderes en la Enseñanza del Inglés

Lic. Katherine Novillo R.

ENGLISH TEACHER- FINE TUNED ENGLISH CIA LTDA.

CERTIFICA:

Que el documento aquí compuesto es fiel traducción del idioma español al idioma inglés del resumen del trabajo de integración curricular: **Estrés Percibido y Estrategias de Afrontamiento en Personas Privadas de Libertad del Centro de Rehabilitación Social de la Ciudad de Loja**, autoría de la señorita **Yulissa Alexandra Infante Bailon** con número de cédula **1105502338**, estudiante de la carrera de **Psicología Clínica** de la **Universidad Nacional de Loja**

Lo certifico en honor a la verdad y autorizo a la interesada hacer uso del presente en lo que a sus intereses convenga.

Loja, 03 de abril del 2023

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Katherine Novillo R.' with a stylized flourish at the end.

Lic. Katherine Novillo R.
Número de Registro 1008-2018-19998251



ENGLISH TEACHER- FINE TUNED ENGLISH CIA LTDA.

Anexo 5 Consentimiento informado



CONSENTIMIENTO INFORMADO

Estimado, mi nombre es **Yulissa Infante**, soy estudiante de la carrera de Psicología Clínica de la Universidad Nacional de Loja. Actualmente estoy realizando mi proyecto de investigación denominado “**Estrés Percibido y Estrategias de Afrontamiento de las Personas Privadas de Libertad**”, el cual tiene como objetivo general: **Determinar los niveles de estrés percibido y las estrategias de afrontamiento de las Personas Privadas de la Libertad del Centro de Rehabilitación Social de la Ciudad de Loja.** El propósito de esta investigación es de carácter académico formativo, los datos obtenidos de los participantes serán confidenciales y utilizados únicamente para la elaboración del proyecto de tesis.

Beneficios: Usted no obtendrá ningún beneficio directo, pero en base a los resultados se elaborará un plan psicoterapéutico con el fin de hacer frente a la posible problemática.

Riesgos: La participación suya en este proyecto NO le traerá ningún riesgo para su integridad física, psicológica o moral, ni problemas legales o costo económico alguno.

Para formar parte de este proyecto debe realizar su firma. En caso de que realice su firma y desee ya NO seguir siendo parte del mismo, puede retirarse en cualquier momento sin complicaciones.

Firma del Participante



A continuación, se realizará una serie de preguntas sociodemográficas

Datos Personales:

Nombre:

Edad:

Género:

Estado Civil:

Nivel de educación:

Número de Cedula:

Tiempo de Sentencia:

Estado de Causa:

Anexo 6 Inventario de Estrategias de Afrontamiento (COPE- 28)

Cuestionario COPE-28

Edad:

Sexo:

Estado Civil:

Código:

INSTRUCCIONES:

Las frases que aparecen a continuación describen formas de pensar, sentir o comportarse, que la gente suele utilizar para enfrentarse a situaciones difíciles que en la vida causa estrés o tensión. Las formas de enfrentarse a los problemas, como las que aquí se describen, no son mejores o peores que otras. Simplemente, ciertas personas utilizan más unas formas que otras.

Elija la opción que mejor refleje su propia forma de enfrentarse al problema.

0	1	2	3
Nunca hago esto	A veces hago esto	Casi siempre hago esto	Siempre hago esto

1. Intento conseguir que alguien me ayude o aconseje sobre qué hacer.	0	1	2	3
2. Concentro mis esfuerzos en hacer algo sobre la situación que estoy.	0	1	2	3
3. Acepto la realidad de lo que sucedió.	0	1	2	3
4. Recorro al trabajo o a otras actividades para apartar las cosas de mi mente.	0	1	2	3
5. Me digo a mi mismo "Esto no es real".	0	1	2	3
6. Intento proponer una estrategia sobre qué hacer.	0	1	2	3
7. Hago bromas sobre ello.	0	1	2	3
8. Me critico a mi mismo.	0	1	2	3
9. Consigo apoyo emocional de otros.	0	1	2	3
10. Tomo medidas para intentar que la situación mejore.	0	1	2	3
11. Renuncio a intentar ocuparme de ello.	0	1	2	3
12. Digo cosas para dar rienda suelta a mis sentimientos desagradables.	0	1	2	3
13. Me niego a creer que haya sucedido.	0	1	2	3
14. Intento ver el problema con otros ojos, para hacer que parezca más positivo.	0	1	2	3
15. Utilizo alcohol u otras drogas para hacerme sentir mejor.	0	1	2	3
16. Intento hallar consuelo en mi religión o creencias espirituales.	0	1	2	3
17. Consigo el consuelo y la comprensión de alguien.	0	1	2	3
18. Busco algo bueno de lo que está sucediendo.	0	1	2	3
19. Me río de la situación.	0	1	2	3
20. Rezo o medito.	0	1	2	3
21. Aprendo a vivir con ello.	0	1	2	3
22. Hago algo para pensar menos en ello, tal como ir al cine o ver la televisión.	0	1	2	3
23. Expreso mis sentimientos negativos.	0	1	2	3
24. Utilizo alcohol u otras drogas para ayudarme a superarlo.	0	1	2	3
25. Renuncio al intento de hacer frente al problema.	0	1	2	3
26. Pienso detenidamente sobre los pasos a seguir.	0	1	2	3
27. Me echo la culpa de lo que ha sucedido.	0	1	2	3
28. Consigo que otras personas me ayuden o aconsejen.	0	1	2	3

Anexo 7 Escala de Estrés Percibido (Perceived Stress Scale, PSS- 14)

Las preguntas en esta escala hacen referencia a sus sentimientos y pensamientos durante el **último mes**. En cada caso, por favor indique con una "X" cómo usted se ha sentido o ha pensado en cada situación.

	Nunca	Casi nunca	De vez en cuando	A menudo	Muy a menudo
1. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?	0	1	2	3	4
2. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida?	0	1	2	3	4
3. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado?	0	1	2	3	4
4. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida?	0	1	2	3	4
5. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que ha afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en su vida?	0	1	2	3	4
6. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales?	0	1	2	3	4
7. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien?	0	1	2	3	4
8. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer?	0	1	2	3	4
9. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida?	0	1	2	3	4
10. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido que tenía todo bajo control?	0	1	2	3	4
11. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control?	0	1	2	3	4
12. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha pensado sobre las cosas que le quedan por hacer?	0	1	2	3	4
13. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar la forma de pasar el tiempo?	0	1	2	3	4

Anexo 8 Certificado de pertinencia en estructura y coherencia



Loja, 14 de diciembre de 2022

Dra. Ana C. Puertas A. Mg.
DIRECTORA DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA - UNL
En su despacho. -

De mi consideración:

Extiendo un saludo atento, cordial y respetuoso.

En respuesta al Oficio. No. 569- C.PS.CL- FSH-UNL, informo a usted que una vez revisado y analizado el Proyecto de Trabajo de Integración Curricular denominado **"ESTRÉS PERCIBIDO Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN PERSONAS PRIVADAS DE LIBERTAD DEL CENTRO DE REHABILITACIÓN SOCIAL DE LA CIUDAD DE LOJA"**, autoría de la señorita Yulissa Alexandra Infante Bailón, con número de cédula 115502338, estudiante del VIII ciclo de la Carrera de Psicología Clínica de la Facultad de la Salud Humana, menciono:

Que el presente Trabajo de Integración Curricular cumple con estructura y coherencia, por lo tanto puede continuar su desarrollo.

Atentamente,



Psc. Cl. Karina Flores Flores Mg.

Anexo 9 Plan Psicoterapéutico de prevención con enfoque en terapias de tercera generación, mindfulness.

Introducción

El estrés no es un fenómeno reciente, ya que ha existido desde siempre, acompañando a la evolución del ser humano. Convencionalmente, el hombre se ha enfrentado con el estrés y posiblemente gracias a él ha sobrevivido. Selye en 1963, definió el estrés como “la respuesta no específica del cuerpo a cualquier demanda que sobre él se ejerce”. Lo característico del estrés es el esfuerzo adaptativo frente a un problema y la reacción inespecífica (Barrio et al, 2006).

En un primer momento el estrés ayuda a solucionar la situación de forma más efectiva, ya que el organismo reacciona para recoger más información, procesarla e interpretarla más eficazmente, pero si esta circunstancia se mantiene durante mucho tiempo puede aparecer el agotamiento (Ibáñez y Manzanera, 2012). El estrés es un problema habitual en nuestra sociedad que se genera cuando el individuo percibe una demanda externa como desafiante frente a sus capacidades de afrontamiento. Es decir, siente que no es capaz de sacar adelante la situación de forma adecuada, debido a la falta de estrategias de afrontamiento, pudiendo llegar a convertirse en un estrés crónico, el cual se define como una serie de eventos múltiples de estrés que duran varias horas al día, semanas o meses, que llegan afectar la salud física y mental del individuo, incapacitándole en sus labores diarias e incluso desencadenando más patologías mentales y físicas (Vázquez, 2021). Las estrategias de afrontamiento son definidas como aquellas acciones que tiende a realizar el individuo cuando se siente con estrés en su medio vivir. Estas estrategias pueden ser variables, dependiendo de los recursos que tenga cada persona y se desarrollan según la situación desencadenante de estrés (Ríos, 2022). La implementación de este tipo de estrategias de afrontamiento es de suma importancia, ya que, a mayores estrategias de afrontamiento, menores niveles de estrés, ayudando al individuo a mejorar su capacidad de adaptación positiva al estrés. (Serna y Martínez, 2020).

Este Plan de Prevención se realizará a través del enfoque de terapias de tercera generación, Mindfulness, el cual es un tipo de conciencia o de estado psíquico que aparece cuando prestamos atención de forma intencionada a nuestro campo de conciencia tal y como se nos aparece en el aquí y ahora y sin realizar ningún juicio de valor sobre el mismo e intentando disminuir cualquier reacción afectiva (Errasti et al., 2022).

Justificación

Este Plan psicoterapéutico nace de los resultados obtenidos en la investigación, con la finalidad de hacer frente a la problemática encontrada y cuyo propósito es brindar conocimiento sobre el estrés y las estrategias de afrontamiento, asimismo informar sobre herramientas que pueden utilizar para hacer frente a las diversas situaciones estresantes de la vida cotidiana.

Este Plan de prevención se abordará desde Mindfulness, mismo que es definido por Colmenero (2021) como un esfuerzo por centrarse en el momento presente de forma activa y reflexiva, vivir cada acontecimiento en el momento actual frente a la irrealidad, el soñar despierto. Señala que los programas de intervención más utilizados en Mindfulness incluyen elementos cognitivos como meditación, acompañados de ejercicios de relajación, o ejercicios centrados en las sensaciones corporales y en la respiración.

Metodología:

Este Plan de Prevención se llevará a cabo en cinco sesiones, semanales, con una duración de 60 minutos, de forma grupal, y con una población de 20 personas. Estos talleres estarán impartidos por un profesional apto (psicólogo) y con conocimiento en Mindfulness.

Objetivos generales:

- Brindar estrategias para afrontar situaciones estresantes de la vida cotidiana con el fin de aumentar la capacidad de atención en el momento presente y mejorar la calidad de vida.

Objetivos específicos:

- Informar sobre herramientas de mindfulness que ayuden a mejorar la atención consciente.
- Proponer alternativas que permitan capacitar al participante a mejorar las condiciones de vida.
- Enseñar a los participantes formas adecuadas de hacer frente a situaciones de tensión.

Sesión 1: Estrés y estrategias de afrontamiento

Objetivo: Impartir información general sobre el estrés y estrategias de afrontamiento.

Actividad de Inicio: Se iniciará el taller realizando una dinámica llamada cadena de nombres, la cual consiste en formar un círculo con todos los participantes, luego cada miembro del grupo incluyendo el instructor dirá su nombre y algo que disfrute hacer, después, el siguiente participante expresará el nombre del compañero y lo que a este le gusta hacer, para después mencionar su nombre y de igual forma algo que le agrada hacer y así sucesivamente con todos los

participantes, la finalidad de esta dinámica es crear un ambiente más acogedor para brindar el taller.

Materiales:

- Aula
- Sillas
- Pizarra
- Marcador
- Lapiceros
- Computadora
- Proyector
- Hoja de registro de firmas
- Recursos humanos

Participantes: Personas privadas de libertad y el psicólogo.

Tiempo: 60 minutos

Técnica: Psicoeducación

Definición: Proceso que permite brindar a los pacientes la posibilidad de desarrollar, y fortalecer sus capacidades para afrontar las diversas situaciones de un modo más adaptativo. Tiene por objeto orientar y ayudar a identificar con mayor entendimiento y claridad el problema para enfocar adecuadamente, en forma conjunta, su resolución o tratamiento y favorecer, por ende, una mejora en la Calidad de Vida (Lucas, 2019).

Procedimiento: Después de realizar la dinámica grupal, se pasará a brindar información general sobre el estrés, tipos de estrés y los síntomas que produce.

¿Qué es el Estrés?

El estrés se define como la reacción fisiológica del organismo en el que entran en juego diversos mecanismos de defensa para afrontar una situación que se percibe como amenazante o de demanda incrementada. El estrés es una respuesta natural y necesaria para la supervivencia. Cuando esta respuesta natural se da en exceso se produce una sobrecarga de tensión que repercute en el organismo y provoca la aparición de enfermedades y anomalías patológicas que impiden el normal desarrollo y funcionamiento del cuerpo humano.

Por lo tanto, el estrés:

Es una respuesta natural del organismo que nos ha servido para sobrevivir.

Permite que nos adaptemos a los cambios que se producen a nuestro alrededor.

Tipos de Estrés

Algunos autores han diferenciado dos tipos de estrés: el estrés positivo o eustrés y el estrés negativo o distrés:

Estrés positivo o eustrés: este representa aquel estrés donde el individuo interacciona con su estresor, pero mantiene su mente abierta y creativa, y prepara el cuerpo y la mente para una función óptima, es decir el individuo deriva placer, alegría, bienestar y equilibrio, así como experiencias agradables y satisfactorias. La persona con estrés positivo se caracteriza por ser creativo y motivado, es lo que lo mantiene viviendo y trabajando. El individuo expresa y manifiesta sus talentos especiales y su imaginación e iniciativa en forma única u original, enfrentando y solucionando sus problemas.

Estrés negativo o distrés: es aquel estrés que produce una sobrecarga de tensión no asimilable, la cual eventualmente desencadena un desequilibrio fisiológico y psicológico que termina en una reducción en la productividad del individuo, la aparición de enfermedades psicosomáticas y en un envejecimiento acelerado. La vida cotidiana se encuentra repleta de los estresantes negativos, tales como un mal ambiente de trabajo, el fracaso, la ruptura familiar, un duelo, entre otros (Pérez et al., 2014).

Síntomas del estrés

SÍNTOMAS COGNITIVOS	SÍNTOMAS EMOCIONALES
<ul style="list-style-type: none">○ Pérdida de Memoria○ Incapacidad para concentrarse○ Juicio pobre○ Ver sólo lo negativo○ Pensamientos ansiosos y apresurados○ Preocupación constante	<ul style="list-style-type: none">○ Cambios de humor○ Irritabilidad○ Agitación, incapacidad para relajarse○ Sentirse abrumado○ Sensación de soledad y aislamiento○ Depresión e infelicidad general
SÍNTOMAS FÍSICOS	SÍNTOMAS CONDUCTUALES
<ul style="list-style-type: none">○ Dolores, por ejemplo de cabeza○ Diarrea o estreñimiento○ Náuseas y mareos○ Dolor en el pecho, palpitaciones rápidas○ Pérdida o disminución de deseo sexual○ Frecuentes enfermedades respiratorias	<ul style="list-style-type: none">○ Comer de más o de menos○ Dormir de más o de menos○ Aislarte del grupo social○ Procrastinar o ser negligente con responsabilidades○ Usar drogas, cigarrillos o alcohol para relajarse○ Hábitos nerviosos (morderse las uñas)

Después de haber hablado sobre el estrés de manera general, se pasará a exponer sobre que son las estrategias de afrontamiento, tipos de estrategias de afrontamiento y como mejorarlas.

¿Qué son las estrategias de afrontamiento?

Las estrategias de afrontamiento son aquellos comportamientos y habilidades cognitivas utilizadas por las personas para lidiar con las demandas del ambiente interno (emocional), que son percibidos como estresantes. Las estrategias de afrontamiento son patrones innatos y adquiridos de las formas de manejar y responder al ambiente cambiante en situaciones críticas mediante comportamientos enfocados en alcanzar el dominio, la supervivencia, el crecimiento y la trascendencia (González et al, 2007).

Tipos de estrategias de afrontamiento

Generalmente las estrategias de afrontamiento se clasifican en tres apartados:

Estrategias de Afrontamiento centradas en el problema.

Estos recursos de afrontamiento, están orientados al cambio o modificación de la problemática, para que esta ya no suponga una amenaza para el sujeto, la superación de dichas adversidades, dan lugar a un aumento de la capacidad de ajuste de la persona, así como a una autoevaluación y sentimientos de logro y eficacia (Baquero, 2019).

Estrategias de Afrontamiento centradas en la emoción

Estas estrategias no pretenden modificar la situación estresante, ni a corto ni a largo plazo, debido a que se tiene la falsa creencia, de que no se podrá solucionar. Por ende, estos recursos no son funcionales y ante las demandas que se le presentan a la persona, muchas veces se busca mantener distancia, negar o manipular la situación, en lugar de resolverla. Pueden también ser un mecanismo sano de adaptación funcional, cuando desde una valoración racional y ajustada, acepta y asume que hay situaciones y conflictos que no se pueden solucionar y que son irreversibles total o parcialmente (Recalde, 2015).

Estrategias de Afrontamiento evitativas.

Son aquellas que están centradas en la evasión, en la distracción, en tomar distancia del evento estresante, o volcarse en otra actividad para no pensar en la situación o en su posible solución. Independientemente de que se trata de un mecanismo de defensa innato en los seres humanos, este recurso, puede ser muy perjudicial para la persona, y será útil siempre y cuando la situación o amenaza externa exceda real y objetivamente nuestros recursos personales y contextuales (Collredo et al., 2007).

Es importante que el taller sea interactivo, el instructor debe hacer que la audiencia participe en el taller.

Retroalimentación: Se preguntará a los partícipes como les pareció el taller y que aprendieron, en caso de haber preguntas el instructor debe solventarlas.

Sesión 2: Respiración consciente

Objetivo: Explicar la importancia y los beneficios de la respiración consciente.

Actividad de inicio: En esta sesión se realizará una dinámica llamada mar adentro mar afuera, la cual tiene como finalidad mejorar el estado de ánimo de los participantes.

El coordinador les pedirá a los miembros que se ponga de pie, pueden ubicarse en círculos o en una fila, dependiendo del espacio del salón y del número de participantes, luego se marca una línea en el suelo que representará la orilla del mar, pueden hacer uso de una cinta negra para marcar el círculo a la fila. Los participantes se ponen detrás de la línea y cuando el coordinador le da la voz de Mar adentro, todos dan un salto hacia delante sobre la raya. A la voz de Mar afuera, todos dan salto hacia atrás de la raya. Las voces se darán de forma rápida; los que se equivocan salen del juego, esta dinámica tiene como finalidad en entretenimiento.

Materiales:

- Aula
- Sillas
- Pizarra
- Marcador
- Lapiceros
- Cinta negra o roja
- Computadora
- Proyector
- Hoja de registro de firmas
- Recursos humanos

Participantes: Personas privadas de libertad y el psicólogo.

Tiempo: 40 - 60 minutos

Técnica: Respiración consciente.

Definición: La práctica de la respiración, también llamada respiración consciente consiste en poner plena atención a los componentes de la respiración, la inhalación y la exhalación,

facilitando la relajación de la mente y es un primer paso hacia la desidentificación de la persona de su emoción (Rueda, 2022).

Procedimiento: Después de realizar la dinámica se continuará con información sobre la importancia de la respiración consciente.

¿Por qué es importante respirar de manera consciente?

La respiración consciente es un ejercicio individual no invasivo y autónomo, que hace uso únicamente del sistema respiratorio y las capacidades fisiológicas inherentes a este, por lo que, no requiere del uso recursos ni la inversión de un tiempo superior a 5 minutos, tampoco requiere de la utilización de espacios específicos y se puede adaptar a la cotidianidad con facilidad (Lara, 2019).

Algunos de los beneficios evidenciados en la práctica de la respiración consciente son: el desarrollo de la atención, la concentración, la capacidad de memoria, la toma de decisiones, la reflexión y el pensamiento crítico, también ayuda a orientar al individuo en su desarrollo integral partiendo del ser y el autoconocimiento mejorando su calidad de vida, al promover el reconocimiento, gestión y regulación emocional, permitiendo una construcción adecuada de relaciones interpersonales. Psicológicamente, un individuo que practique técnicas de respiración consciente logra evidenciar que la misma brinda aportes esenciales a la calidad de vida de la persona, al controlar aspectos tan relevantes como el estrés, además logra estimular la creatividad, la agilidad mental que permite el desarrollo de habilidades que fomenten la resolución de conflictos, mejorando el autoconcepto y la autoestima (Cuéllar et al., 2021).

Práctica de respiración consciente

1. Encontrar una postura agradable, sentado con la espalda recta o acostado de espaldas al suelo.
2. Cerrar los ojos.
3. Poner la atención en el abdomen, sintiendo cómo sube y se va expandiendo al inspirar y disminuye al espirar.
4. Mantener la concentración en la respiración durante la inspiración y espiración.
5. Si te percatas de que la mente está divagando y no atendiendo a la respiración, indaguemos sobre qué es lo que alejó esa atención y redirijámosla al estómago.
6. Si la mente se aparta de la respiración, el único objetivo será el redirigirla cada vez que esto ocurra.

7. Practicar todos los días para así ver lo que produce y percatarnos de lo que sucede al estar un rato diario simplemente estando con la propia respiración, sin tener que hacer nada más (Kabat, 2005).

Tarea: Practicar respiración consciente, preferiblemente antes de la hora de dormir o en un lugar que le permita concentrarse.

Retroalimentación: Preguntar a los participantes como se sintieron con la práctica de esta técnica de respiración.

Sesión 3: Meditación sentada

Objetivo: Conocer e identificar las emociones mediante la práctica de la meditación sentada, con el fin de que puedan ser gestionadas adecuadamente.

Actividad de Inicio: Al iniciar el taller se pondrá en marcha una dinámica con el nombre tres cosas buenas, la cual consiste en realizar un círculo con las sillas, seleccionar a un participante, sentarlo en medio del círculo, posteriormente a aquellos integrantes que formen el círculo el psicólogo les dará un papel, en caso necesario también lapicero, para que estos escriban tres cualidades buenas de la persona sentada en el medio, se les da alrededor de 5 minutos, luego el instructor o algún miembro del grupo recogerá los papeles, y pasará a leer las cualidades que escribieron, con la finalidad de poner valor a una persona y a sus cualidades.

Materiales:

- Aula
- Sillas
- Pizarra
- Marcador
- Lapiceros
- Computadora
- Proyector
- Hojas de registro de firmas
- Recursos humanos

Participantes: Personas privadas de libertad y es psicólogo.

Tiempo: 60 minutos.

Técnica: Meditación sentada

Definición: La meditación sentada es el núcleo de la práctica de la meditación formal. Se basa en sentarse de forma relativamente cómoda y digna para comenzar a sentir el presente con tranquilidad y aceptación, observando con la mente lo que ocurre alrededor, en el cuerpo, en los pensamientos sin juzgar ni evaluar (Kabat, 2020).

Procedimiento: Después de terminar la dinámica de las tres cosas buenas, se continuará explicando sobre la meditación sentada, aprendiendo a identificar las emociones que van surgiendo en la práctica.

Procedimiento: Después de terminar la dinámica de las tres cosas buenas, se continuará explicando sobre la meditación sentada, aprendiendo a identificar las emociones que van surgiendo en la práctica.

1. Nos sentamos en una posición erguida y cómoda.
2. Hay que prestar atención a la respiración y a las emociones que van surgiendo en la realización del ejercicio, en el momento que seamos conscientes de que la mente se evade y se aparta de la respiración, debemos indagar y analizar dónde se encuentra. Posteriormente, dejamos ir lo que ha alejado a la mente, volvemos al estómago y en consecuencia a nuestra respiración.
3. Escuchamos los sonidos durante la meditación sin buscarlos, sino sólo oír, sin juzgar. También se deben escuchar los silencios.
4. Según vaya avanzando la práctica de esta actividad, centrémonos solo en analizar como los pensamientos aparecen y se van de la atención. Démonos cuenta de que los pensamientos no suelen durar demasiado. Es algo que llega y se va. Debemos ser conscientes de eso.
5. Percatarse de los pensamientos que son continuos y recurrentes. De los pensamientos del pasado y futuros.
6. Seamos conscientes de lo que producen esos pensamientos. Ira, odio, alegría, miedo, etc.
7. Si nos perdemos en algún momento, regresemos a la respiración (Kabat, 2005).

Después, se mostrará un video motivador corto de YouTube denominado el poder de las emociones, el cual tiene como finalidad hacer tomar conciencia de la importancia de los pequeños actos y la felicidad que produce dar felicidad. Posteriormente, se les pedirá a los integrantes opiniones acerca del video observado.

Link: https://youtu.be/_5QaDUWoZFc

Tarea: Practicar meditación sentada, de preferencia antes de la hora de dormir para tener una mejor concentración.

Retroalimentación: Se preguntará a los individuos que les pareció el taller, que aprendieron de él, y como se sintieron con la práctica de meditación sentada.

Sesión 4: Atención plena en el día a día

Objetivo: Concientizar sobre la importancia de poner en práctica la conciencia plena en la vida cotidiana.

Actividad de inicio: Se realizará una dinámica con el nombre de lista de cosas buenas en mi vida, la cual consiste en escribir en una hoja todas las cosas positivas que tiene cada persona, por ejemplo: una familia, salud, mis padres vivos, mis hijos, un gran amigo, etc. La cuestión es enfocarse en todas las cosas positivas, en tiempo aproximado de 10 minutos. Luego los integrantes deben leer su lista para todo el salón. Para esta dinámica el instructor debe llevar las hojas y los lapiceros.

Materiales:

- Aula
- Sillas
- Pizarra
- Marcador
- Lapiceros
- Computadora
- Proyector
- Hoja de registro de firmas
- Recursos humanos

Participantes: Personas privadas de libertad y el psicólogo.

Tiempo: 60 minutos

Técnica: Atención plena en el día a día.

Definición: Esta práctica se basa en ser conscientes de las actividades que hacemos a diario. Esto provoca que la actividad o experiencia se convierta en algo mucho más sentido, más brillante y, en consecuencia, más verdadero. Al prestar atención plena a una actividad hacemos que ésta se sienta más, es decir, se viva más. La práctica formal de esta atención mejora la

capacidad de vivir todas nuestras experiencias con conciencia plena. Cultivar esta conciencia de cada momento ayuda a vivir con plenitud la experiencia ya que hace que nuestra mente se encuentra en esa actividad y no divagando pensando en otras. En definitiva, consiste en trasladar la atención plena a cualquier momento del día (Valenzuela, 2016).

Procedimiento: Después de realizar la dinámica de lista de cosas buenas en mi vida, se pasará a explicar sobre algunos beneficios de poner atención plena en actividades cotidianas.

Beneficios de la atención plena en el diario vivir:

Mejora los síntomas de estrés, ansiedad, y depresión.

Mejora la capacidad de afrontar actividades cotidianas.

Mejora en la capacidad inmunológica.

Potencializa el desarrollo psicológico personal.

Mejoras en la introspección personal.

Se ejercita el cerebro y envejece menos.

Brinda paz.

Luego el instructor explicará y guiará la técnica de prestar atención en el diario vivir.

1. Elegir una actividad de la vida cotidiana para prestarle atención plena. Puede ser desayunar, lavarse los dientes, ducharse, lavar la ropa, etc.
2. Predisponer la atención a prestar atención plena antes de comenzar la actividad.
3. Realizar la actividad sin prisa y focalizando la atención en cada uno de los movimientos, gestos, acciones que realicemos para llevarla a cabo.
4. Ser conscientes de las sensaciones que produce la actividad.
5. Si durante la realización de la actividad la mente divaga o la atención se disipa, redirigirla y volver a ser conscientes, en caso de que no se logre realizar la atención consiente, volverlo a intentar hasta lograr el objetivo planteado (Kabat, 2005).

Tarea: Practicar la conciencia plena en cualquier actividad del diario vivir como: comer, bañarse, lavar la ropa, etc.

Retroalimentación: Se brindará información sobre la importancia de poner atención consciente en la realización de actividades cotidianas, se preguntará que aprendieron en el taller y que les pareció la técnica de conciencia plena.

Sesión 5: Meditación guiada.

Objetivo: Informar sobre los beneficios de la meditación y realizar una meditación guiada.

Actividad de inicio: Se realizará una dinámica para mejorar la concentración mental, denominada la pared blanca, la cual consiste en visualizar en la mente una pared, y pintarla de blanco ya sea con una brocha, con un pincel, con un spray, cuando esté completamente de color blanco, dibuja en medio y grande el número 100, luego borrarlo como quieras y escribir el 99 y así en orden descendente. Es normal distraerse, pero poco a poco y practicándolo a diario, será capaz de llegar hasta el 0. Este ejercicio ayudará a mejorar la atención en el taller y en la meditación guiada.

Materiales:

- Aula
- Sillas
- Pizarra
- Marcador
- Lapiceros
- Computadora
- Proyector
- Hoja de registro de firmas
- Recursos humanos

Participantes: Personas privadas de libertad y el psicólogo.

Tiempo: 60 minutos

Técnica: Meditación guiada.

Definición: Es una de las formas modernas de meditación, y podemos encontrarla en centros especializados. La premisa principal de la meditación guiada es, precisamente, la presencia de un guía. Esta persona nos ayuda a superar las dificultades de la meditación, sobre todo cuando estamos iniciándonos (Beltrán, 2019).

Procedimiento: Después de realizar la dinámica de la pared blanca se informará sobre los beneficios de la meditación.

El Estado de Meditación es una capacidad del cuerpo científicamente definible que se caracteriza por:

- Una reducción general del metabolismo,
- Una disminución de la presión sanguínea, del ritmo respiratorio y cardíaco,

- La emisión de ondas cerebrales más nítidas y más lentas y la generación de sustancias químicas o drogas endógenas como consecuencia de la disminución de la actividad del sistema nervioso simpático y del aumento de la actividad del sistema nervioso parasimpático.

Por lo tanto, la meditación funciona como un antídoto ante el estrés, donde el organismo entra en un estado de reposo profundo, incluso más que durante el sueño normal. Este reposo del cuerpo otorga una mayor lucidez, la mente se libera de las limitaciones del organismo y queda libre para expandirse hacia nuevos horizontes.

Contrariamente a lo que solemos suponer, la meditación no significa concentrarse o enfocar la atención sobre un problema o conflicto para poder obtener una solución, sino que es un estado en que se logran apagar los pensamientos conscientes de manera que podamos percibir fuentes de información más sutiles, es decir, acceder a niveles más profundos de nuestra mente. Al estado de meditación también se le llama estado alterado de consciencia, estado de trance, estado de no mente, o mente divina.

Luego de dar información sobre los beneficios de la medición, se pasará a poner un video clip con la meditación guiada.

Link: https://youtu.be/WjO_098iXOw

Finalmente se realizará una despedida, en donde cada miembro realiza un agradecimiento por algo que aprendió en el programa.

Retroalimentación: Se recomendará a los participantes practicar el mindfulness todos los días, o al menos 3 veces por semana.