

TEORÍA DEL AFRONTAMIENTO CONSCIENTE Y AUTOCONCIENCIA ADAPTATIVA EN LAS MUJERES EN RECLUSIÓN

THEORY OF CONSCIOUS COPING AND ADAPTIVE SELF-AWARENESS IN WOMEN IN PRISON

Yadira Mateo-Crisóstomo

Licenciada en enfermería

Maestra en ciencias de en Enfermería, Estudiante del Doctorado en Ciencias de enfermería

Universidad de Guanajuato, Universidad Juárez Autónoma de Tabasco, México

y.mateocrisostomo@ugto.mx

<https://orcid.org/0000-0002-9861-6676>

Manuel López Cisneros

Profesor Investigador

Doctor en Ciencias de Enfermería

Universidad Autónoma del Carmen, Campeche, México

mlcisneros@hotmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-9384-5752>

Hilda Saray Contreras- de- la –Fuente

Profesor Investigador, Servicios de Salud de Zacatecas

Doctor en Ciencias de Enfermería

Universidad Autónoma de Zacatecas, Zacatecas, México

scontreras@uaz.edu.mx

<https://orcid.org/0000-0002-6014-7341>

Herlinda Aguilar Zavala

Doctora en Ciencias Médicas

Universidad de Guanajuato, Celaya, México

h.aguilar@ugto.mx

<https://orcid.org/0000-0003-1032-8192>

Griselda Hernández Ramírez

Licenciada en enfermería

Doctora en Educación

Universidad Juárez Autónoma de Tabasco, México.

grysy78@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-0781-8222>

Artículo recibido el 29 de mayo de 2023. Aceptado en versión corregida el 20 de noviembre de 2023.

RESUMEN

OBJETIVO: desarrollar una Teoría de Afrontamiento Consciente y Autoconciencia Adaptativa en Mujeres en Reclusión, como fundamento teórico para el estudio de investigación, el cual fue derivado del Modelo de Adaptación de Callista Roy. **METODOLOGÍA:** Para realizar el proceso de derivación teórica, se utilizó la metodología de Jaqueline Fawcett, la cual consta de 5 pasos: 1. la identificación de conceptos, en este paso abarca el nombre del modelo conceptual; 2. Clasificación de los conceptos, es aplicable solamente a los conceptos de la teoría de alcance intermedio o de rango medio; 3. Identificación y clasificación de las proposiciones, que se realiza conforme a las propiedades de observabilidad y variabilidad del fenómeno; 4. El ordenamiento jerárquico de las proposiciones, es decir, la organización de las proposiciones jerárquicamente según su nivel de abstracción; y, 5. La construcción de diagramas, la formalización de una Estructura Teórico-Conceptual-Empírico. **DESARROLLO:** se definieron los cuatro conceptos principales de la teoría como el estrés percibido, respuestas emocionales, afrontamiento consciente y la autoconciencia adaptativa en las mujeres en reclusión. **CONCLUSIÓN:** el desarrollo de una derivación teórica basada en el modelo de adaptación de Callista Roy para la Teoría del afrontamiento consciente y la autoconciencia adaptativa es importante, ya que permite una comprensión más profunda de cómo las mujeres en reclusión pueden adaptarse y enfrentar los desafíos que enfrentan en su entorno carcelario.

Palabras clave: teoría de enfermería, afrontamiento, adaptación, prisioneros.

ABSTRACT

PURPOSE: To develop for this research study a Theory of Conscious Coping and Adaptive Self-Awareness in Women in Confinement, which was derived from Callista Roy's Adaptation Model. **METHODOLOGY:** To carry out the theoretical derivation process, Jaqueline Fawcett's 5-step methodology was used: 1. Identification of concepts, in this case reflected in the name of the conceptual model; 2. Classification of concepts, applicable only to the concepts of the intermediate or mid-range theory; 3. Identification and classification of propositions, which is carried out according to the properties of observability and variability of the phenomenon; 4. The hierarchical ordering of propositions, that is, the organization of propositions hierarchically according to their level of abstraction; 5. The construction of diagrams, supporting the formalization of a Theoretical-Conceptual-Empirical Structure. **DEVELOPMENT:** the four main concepts of the theory were defined as perceived stress, emotional responses, conscious coping, and adaptive self-awareness in women in confinement. **CONCLUSION:** The development of a theoretical derivation based on Callista Roy's adaptation model for Conscious Coping Theory and Adaptive Self-

Awareness is important, as it allows for a deeper understanding of how women in confinement can adapt and cope with the challenges they face in their prison environment.

Keywords: nursing theory, coping, adaptation, prisoners.

http://dx.doi.org/10.7764/Horiz_Enferm.34.3.808-831

INTRODUCCIÓN

Las prisiones son reconocidas como entornos estresantes en los que vivir se vuelve complicado por los factores presentes en el ambiente carcelario. Se ha demostrado que las poblaciones carcelarias tienen un mayor riesgo de problemas de salud mental y estrés en comparación con la población general (1) y se ha demostrado que el entorno carcelario en sí conduce a mayores niveles de estrés (2).

De tal manera, que el encarcelamiento genera un estrés adicional específico para las personas en reclusión, el cual les genera sentimientos de miedo, frustración e ira (3). Incluso en algunas ocasiones el ambiente en las cárceles aumenta la posibilidad de conductas agresivas y hostiles entre las personas en reclusión, y que esto podría conducir a más conductas delictivas después de la liberación (4). Por lo tanto, el encarcelamiento puede tener un impacto significativo en la salud mental. Investigaciones recientes han señalado que es más probable que personas privadas de su libertad hayan estado expuestas a algún tipo de trauma (5). Además, pueden experimentar importantes problemas de salud mental, especialmente altos niveles de estrés, ansiedad y depresión (6).

Asimismo, las fuentes comunes de estrés a las que debe enfrentarse la persona en reclusión es la pérdida de libertad, un alto nivel de violencia, conflictos con otros residentes o el personal, falta de privacidad y hacinamiento. Además, de vivir en una constante sensación de amenaza e incapacidad para anticipar la situación, falta de sensación de seguridad (7). Por consiguiente, el estrés a menudo se define como un desafío, trastorno o estímulo interno o externo; o percibido también como un desafío o una respuesta fisiológica.

Aproximadamente dos de cada tres personas en reclusión se encuentran bajo algún criterio de diagnóstico psiquiátrico, con una mayor prevalencia de depresión mayor, trauma, trastornos relacionados con el estrés, trastornos de ansiedad y trastornos de personalidad. Las consecuencias de la alta prevalencia de enfermedad mental en las cárceles no son solo físicas y psicológicas, sino también sociales, con altos índices de violencia, suicidio y recaída (7).

Por lo que se hace necesario, implementar la práctica de Mindfulness en el ambiente penitenciario, ya que ha sido definido como, “prestar atención de una

manera particular; en el momento presente, sin juzgar” (8). Las habilidades o capacidades de la atención plena pueden desarrollarse mediante la práctica, entrenada principalmente a través de un conjunto de ejercicios de meditación que animan a las personas a ser conscientes de sus experiencias internas (sentimientos físicos, pensamientos y emociones) y de los estímulos externos (sonidos, sabores y olores) siendo consciente del momento presente (9).

Aunado a lo anterior, la práctica de Mindfulness puede aumentar la autoconciencia de las mujeres en reclusión. Al prestar atención a las sensaciones físicas, emociones y pensamientos en el momento presente, sin juzgarlos, las mujeres pueden entender mejor cómo estos afectan su bienestar emocional. Esto les permitirá ser más conscientes de sus propias emociones y pensamientos, lo que a su vez puede ayudarles a manejar mejor su situación. Asimismo, puede fortalecer la capacidad de afrontamiento de las mujeres. Al centrarse en el momento presente y aceptar las cosas tal como son, las mujeres pueden aprender a afrontar la reclusión de una manera más adaptativa y consciente. Esto puede ser especialmente útil en situaciones en las que no se tiene control sobre lo que está sucediendo (10).

Además, se ha demostrado que las intervenciones basadas en Mindfulness ha dado resultado positivo en los siguientes estudios; las personas en reclusión informaron diferencias significativas en la frecuencia de experimentar estrés antes de la intervención (Mdn = 4,0), en comparación con la frecuencia después de

la intervención (Mdn = 3,0), $z = -1,458$, $p = 0,145$. Asimismo, en otro estudio antes de la intervención, las personas en reclusión informaron una intensidad de estrés promedio de 7,5 (DE = 2,3), y después de la intervención se informó una intensidad de estrés promedio de 5,4, $DE = 2,7$; $t(18) = 4,16$, $p = .001$; d de Cohen = 0.82 (1).

Seguidamente, Ferszt y colaboradores (11) refiere que, las mujeres experimentaron significativamente más estrés antes de la intervención ($M = 24,61$, $SE = 0,95$), $t(17) = 2,805$, $p = 0,012$ en comparación con después de la intervención ($M = 20,83$, $SE = 1,48$). Para la ansiedad, las mujeres experimentaron significativamente más ansiedad antes de la intervención ($M = 55,44$, $SE = 2,45$), $t(17) = 4,079$, $p = 0,001$ en comparación con después de la intervención ($M = 43,11$, $SE = 1,46$). Asimismo, las mujeres experimentaron significativamente más depresión antes de la intervención ($M = 17,78$, $SE = 1,20$), $t(17) = 4,228$, $p = 0,001$, en comparación con después de la intervención ($M = 13,56$, $SE = 1,17$).

Asimismo, Carmo y colaboradores (12), observaron cambios significativos (aumento de pre intervención a post intervención) en las capacidades de Mindfulness ($z = -2,07$, $p = 0,38$), con un tamaño del efecto medio ($d = 0,53$), descrito ($z = -2,88$, $p = .004$), con un tamaño del efecto grande ($d = 0,78$), sin reaccionar ($z = -2,58$, $p = 0,010$), con un tamaño del efecto medio ($d = 0,49$), y capacidad total de atención plena ($z = -2,24$, $p = 0,025$) con un tamaño del efecto medio ($d = 0,42$). Además, el grupo control mostró un nivel de ansiedad

significativamente mayor que el grupo Mindfulness ($M = 4,95$, $SD = 4,69$ y $M = 2,82$, $SD = 3,81$, respectivamente; $U = 152,50$, $p = 0,034$), con un tamaño del efecto pequeño ($d = .25$).

A su vez, Davis y colaboradores (13) refieren, que estas medidas también se correlacionaron con el estrés auto informado (PSS; $r = -0,521$, $p < 0,01$ y $r = -0,446$, $p < 0,01$) respectivamente. El estrés percibido se correlacionó altamente con el total del examen de salud mental (PHQ-4; $r = .693$, $p < 0,01$) y mostró que el estrés se redujo significativamente con el tiempo ($F_{1,29} = 19.177$, $p < 0,001$; $\eta^2 = .398$). Además, la puntuación media de Mindfulness fue de $68,41 \pm 13,12$, superior al punto medio del cuestionario (52,5). La puntuación media de estrés percibido fue de $27,61 \pm 7,23$, superior al punto medio del cuestionario (28). Los resultados del análisis mostraron una correlación significativamente directa entre las variables. El estrés percibido se asoció negativamente con el Mindfulness ($P < 0,05$), por lo que se considera que Mindfulness desempeñó un papel mediador en la relación entre el estrés percibido.

Asimismo, Steyn y Hall (14), determinaron los niveles de depresión, ansiedad y estrés en mujeres reclusas, el cual refieren niveles normales a moderados de depresión con un 69,8%, ansiedad con 68,3% y estrés con 74,2%. Cabe resaltar, que el desempleo previo al encarcelamiento, haber consumido sustancias ilegales en el pasado, la condena previa y la duración de la pena de prisión mostraron una correlación

significativa ($p < 0,05$) con la depresión, la ansiedad y el estrés. Además de lo anterior, vale la pena señalar que, si bien existen estudios dirigidos al ámbito penitenciario, aún queda mucho por hacer en este ámbito, en particular para las mujeres privadas de su libertad. Además, invita a los investigadores a evaluar estos aspectos, así como a proponer intervenciones que tengan el potencial de ser beneficiosas y puedan transferirse a la práctica clínica, la educación y la investigación.

Cada vez hay más evidencia que respalda la utilidad del entrenamiento en Mindfulness en el tratamiento de diferentes problemas físicos y psicológicos y, más recientemente, en la promoción del bienestar mental (15). Existe una fuerte evidencia de que reduce el estrés, la ansiedad y la depresión, además que ayuda a recuperarse de comportamientos adictivos y abuso de sustancias, mejora la función cognitiva y aborda los desafíos de hacer frente al dolor (16, 17, 18).

Por todo lo anterior, surge la necesidad de desarrollar una teoría de rango medio para abordar este problema de investigación. Dichas teorías se enfocan en problemas específicos de la realidad y emplean un conjunto limitado de conceptos y proposiciones. Para los profesionales de enfermería, resulta más sencillo aplicar y evaluar estas teorías, ya que se utilizan principalmente en el ámbito empírico y brindan una visión más específica de la realidad (19). Por lo tanto, el propósito de este estudio es desarrollar una Teoría de Afrontamiento Consciente y Autoconciencia Adaptativa en Mujeres en

Reclusión, como fundamento teórico para el estudio de investigación, el cual fue derivado del Modelo de Adaptación de Callista Roy. Para lograrlo, se empleará la estrategia de derivación de cinco pasos propuesta por Fawcett (20).

METODOLOGÍA

Para realizar el proceso de derivación teórica, se seguirá la metodología propuesta por Jaqueline Fawcett (20), el cual consta de cinco pasos. En primer lugar, se identificarán los conceptos del modelo conceptual que guiarán el esfuerzo de desarrollo de la teoría. En segundo lugar, se aplicará la clasificación de los conceptos, ya que los esquemas de clasificación resultan menos significativos para los conceptos abstractos y generales presentes en los modelos conceptuales. En tercer lugar, se llevará a cabo la identificación y clasificación de las proposiciones, teniendo en cuenta las propiedades de observabilidad y variabilidad del fenómeno en estudio. Estas proposiciones constituyen las declaraciones sobre los conceptos y establecen las relaciones en el fenómeno investigado. En cuarto lugar, se realizará el ordenamiento jerárquico de las proposiciones, organizándolas según su nivel de abstracción y el tipo de razonamiento, ya sea inductivo o deductivo. Por último, se construirá el diagrama y se formalizará la Estructura Teórica Conceptual Empírica.

Como referente teórico se utilizó el Modelo de Adaptación de Callista Roy, este modelo define a la persona como un sistema adaptativo con procesos centrales de afrontamiento que conducen a la

adaptación y promueven la salud. Su objetivo es promover la adaptación en las personas mediante la evaluación de causas que afectan las habilidades de adaptación e interviniendo para contribuir a manejar el entorno y aumentar el afrontamiento. Además, que utilizan procesos centrales de afrontamiento para mantener la adaptación en un entorno cambiante (21).

Para esta intervención se desarrolló una teoría de rango medio “Afrontamiento Consciente y Autoconciencia Adaptativa en las Mujeres en Reclusión”, en donde se aborda de la siguiente manera para Callista Roy el estímulo focal y contextual (22) (estrés percibido y respuestas emocionales) entran al sistema y provocan una respuesta, por lo tanto se activa el proceso de afrontamiento regulador y cognitivo (Afrontamiento consciente), es una parte fundamental de cómo las personas lidian con situaciones estresantes o desafiantes. Este proceso implica la percepción, el juicio, las emociones y el aprendizaje, y cada uno de estos elementos está interconectado y se influye mutuamente. Aquí se describe cómo se relacionan estos componentes en el proceso de afrontamiento (21).

La percepción es el primer paso en el proceso de afrontamiento cognitivo. Implica cómo una persona percibe y comprende una situación estresante. Esta percepción puede variar ampliamente de una persona a otra y se basa en sus experiencias previas, conocimientos, creencias y valores. Por ejemplo, dos personas que enfrentan la misma situación de reclusión pueden percibirla de manera diferente. Una vez que una persona ha percibido la situación estresante, comienza

a hacer juicios sobre ella. Esto implica evaluar si la situación es una amenaza, un desafío, algo manejable o inmanejable. Estos juicios están influenciados por la percepción inicial y también pueden verse afectados por el razonamiento y la lógica. Por ejemplo, alguien que percibe su situación de reclusión como una amenaza grave puede experimentar un juicio negativo sobre su condición (21).

Seguidamente, los juicios sobre una situación estresante pueden desencadenar una amplia gama de emociones. Por ejemplo, si una persona juzga que la situación es manejable, es probable que experimente emociones como la esperanza o el optimismo. En cambio, si la percibe como una amenaza insuperable, puede experimentar emociones como el miedo, estrés, depresión o ansiedad. Las emociones son respuestas automáticas y subjetivas a la percepción y el juicio, y pueden influir en cómo una persona decide afrontar la situación (22).

Finalmente, el aprendizaje es un componente crucial del proceso de afrontamiento. A medida que una persona se enfrenta a una situación estresante y experimenta emociones y resultados, aprende de esas experiencias. Este aprendizaje puede influir en futuras percepciones y juicios sobre situaciones similares. Por ejemplo, si una persona adopta una estrategia de afrontamiento, como el Mindfulness, que resulta efectiva, es probable que aprenda y utilice esa estrategia en el futuro (21).

Por lo tanto, la necesidad de realizar una derivación teórica del modelo de adaptación de Callista Roy se debe a

que este modelo no abordaba de manera explícita el problema que se intentaba resolver con la intervención de Mindfulness. El modelo de adaptación de Roy se centra en el proceso de adaptación de un individuo a situaciones de salud y enfermedad, pero no proporciona una explicación detallada sobre cómo abordar el estrés, la ansiedad y los síntomas depresivos en un contexto específico, como el de las mujeres en reclusión.

Asimismo, la intervención de Mindfulness se dirige al afrontamiento consciente, en particular en el aspecto cognitivo relacionado con el aprendizaje. Esta intervención proporciona a las mujeres en reclusión una herramienta para aumentar su conciencia plena, lo que, a su vez, se espera que influya en la reducción del estrés percibido, la ansiedad y los síntomas depresivos (22).

DESARROLLO

Derivación Teórica

Paso 1. Identificación de conceptos

Para iniciar la derivación teórica, se hizo una revisión de los conceptos principales del Modelo de Adaptación de Roy (21); el cual está conformado por las entradas (estímulos), estos pueden provenir del ambiente interno o externo y pueden ser focales, contextuales y residuales, por lo tanto, va a provocar una respuesta entre el sistema humano y el medio ambiente. Seguidamente, de los procesos de control (subsistema regulador y cognitivo), en el caso del subsistema regulador, responde automáticamente a través de canales de afrontamiento neurales, químicos y endocrinos.

Asimismo, el subsistema cognitivo responde a través de cuatro canales cognitivo-emocionales; procesamiento de información y percepción, aprendizaje, juicio, y emoción. Finalmente, las salidas (adaptación), es donde se presenta la conducta o el comportamiento de la persona para responder a una situación determinada. Las salidas del sistema pueden ser conductas adaptativas y ayudar a promover la integridad del mismo, o pueden ser conductas ineficaces y ponerla en riesgo.

De la misma manera, se consideraron los supuestos teóricos del modelo que están basados en los filosóficos; en como las personas usan las habilidades creativas humanas de conciencia, iluminación y fe y como las personas son responsables de entrar en el proceso de derivar, sostener y transformar el universo. Asimismo, en los supuestos

científicos se retoman los siguientes; la conciencia y el significado son consistentes con la integración de la persona y el entorno, el pensar y el sentir interviene en la acción humana y la integración de los significados humano y ambiental da como resultado la adaptación (22).

Paso 2. Clasificación de los conceptos

Según Fawcett (20), el segundo paso en la estructura implica la clasificación de los conceptos teóricos. La clasificación se basa en el continuum de observabilidad de Kaplan (23), el cual indica el nivel de observabilidad directa de un fenómeno. En este paso se identifican las variables principales del estudio, se analizan los niveles de abstracción y se establecen hipótesis sobre las relaciones entre las variables (Tabla 1).

Tabla 1. Medición de las variables.

Concepto	Instrumento de medición
Estrés percibido de las mujeres en reclusión	Escala de estrés percibido de Cohen (24)
Respuestas emocionales de las mujeres en reclusión	Inventario Ansiedad-Rasgo IDARE (25) Inventario de síntomas depresión de BECK (26)
Afrontamiento consciente de las mujeres en reclusión	Escala de Afrontamiento (CAPS) (27)
Autoconciencia adaptativa de las mujeres en reclusión	Escala de Conciencia Plena (MASS) (28)

Estrés percibido de las mujeres en reclusión

Para Roy el estímulo focal representa “La parte interna o externa al que ha de enfrentarse la persona de forma

más inmediata (21)”. Este estímulo puede ser una situación, un evento o una condición específica que la persona experimenta y que requiere una respuesta adaptativa. El estímulo focal puede ser

positivo o negativo y puede tener diferentes niveles de impacto en la persona, dependiendo de su importancia y relevancia.

Asimismo, el estrés percibido ha sido definido por Cohen y colaboradores (24), como la experiencia subjetiva, en que las situaciones de la vida actuales se consideran como estresantes, y la incapacidad de un individuo para hacer frente a tales eventos. Además, Cannon (28) lo considera un conjunto de respuestas fisiológicas que permiten a un organismo enfrentar situaciones amenazantes. Seguidamente, Selye (29), por su parte, lo define como la suma total de todas las reacciones biológicas del organismo ante influencias nocivas, ya sean físicas, emocionales o químicas, siempre y cuando no conduzcan directamente a la destrucción de los órganos.

Por otro lado, May (30) señala que la ausencia de un objetivo o un sentido claro puede llevar a la parálisis de la voluntad y, por lo tanto, al estrés. Boron y Boulpaep (31) lo ven como un evento que perturba el equilibrio fisiológico y celular, desencadenando una respuesta de adaptación. Holmes y Rahe (32) lo definen como un desequilibrio entre las demandas del ambiente y la capacidad de la persona para adaptarse a ellas. Broadbent (33) lo considera como la respuesta del cuerpo a cualquier influencia que desequilibre. Selye y Stone (34) lo describen como una respuesta generalizada del cuerpo a cualquier demanda interna o externa, ya sea física, mental o emocional. Fink (35) lo conceptualiza como un proceso complejo que involucra una interacción

dinámica entre el organismo y su entorno. Según Sapolsky (36), el estrés es una respuesta biológica y psicológica a estímulos percibidos como desafiantes o amenazantes para el equilibrio interno de un organismo, con efectos a corto y largo plazo en la salud y el bienestar.

Asimismo, Roy (22) lo define como un estado de desequilibrio que ocurre cuando una persona percibe una discrepancia entre las demandas ambientales y sus recursos para hacerles frente. Ella lo ve como una parte inherente de la vida y la adaptación de las personas. Por consiguiente, Remor (37) menciona que, es el grado en el que una persona considera que su vida es impredecible, incontrolable o agotadora. Finalmente, Newman (38) se enfoca en cómo las personas responden y se ajustan a las demandas y cambios en su entorno.

Para fines de esta derivación, el concepto estímulo focal es derivado a *Estrés percibido en las mujeres en reclusión*, el cual ha sido definido como: como una experiencia subjetiva en que las mujeres en reclusión interpretan y evalúan las demandas, presiones y desafíos presentes en su vida en prisión. Esta percepción puede estar influenciada por factores físicos, emocionales y ambientales, y se manifiesta a través de respuestas psicológicas, fisiológicas y conductuales. En este contexto, el estrés percibido puede surgir de la falta de un propósito claro, la alteración del equilibrio emocional y fisiológico debido a la reclusión, así como la adaptación y respuesta a eventos estresantes en el entorno penitenciario. Además, el estrés

percibido puede tener un impacto significativo en la salud y el bienestar a corto y largo plazo de las mujeres que están cumpliendo condena, influyendo en su capacidad para afrontar y ajustarse a las demandas y cambios en su entorno carcelario (28,29,30,31,32,33,34,35, 36,37,38).

Respuestas emocionales de las mujeres en reclusión

Por otra parte, para Roy el estímulo contextual representa "Todos los otros estímulos presentes en la situación que contribuyen al efecto del estímulo focal" (21). Este estímulo se refiere a las condiciones ambientales que rodean al individuo y que pueden influir en su capacidad para adaptarse. Las respuestas emocionales, ha sido definido por Muñoz y colaboradores (39) como aquellos, cuando el estrés ocasiona la pérdida de equilibrio, pueden aparecer fallas cognitivas, conductas disfuncionales y síntomas físicos pasajeros. De no remitir la exposición al estrés o ante la dificultad para adaptarse, pueden emerger cuadros psicopatológicos, como el trastorno de estrés postraumático, los trastornos depresivos, ansiedad, trastornos psicósomáticos o conductas suicidas.

Asimismo, Lazarus (40), lo abordan como valoraciones cognitivas las que vinculan y median entre los sujetos y el ambiente, provocando emociones particulares como resultado de las evaluaciones específicas que realiza el sujeto, de su relación con el ambiente en virtud de su bienestar. Seguidamente, de Lazarus y colaboradores (41), lo definieron como aquello que conduce al

sujeto en cierta condición a transformarse tanto que se afecta su juicio acompañándolo de placer y dolor. Incluso al descubrir la naturaleza de la ira incluyó componentes cognitivos, un contexto social específico, una tendencia de comportamiento y el reconocimiento de la activación fisiológica. Posteriormente, Lewis y Haviland (42), señaló que son entendidas como pensamientos acerca de situaciones que generan reacciones físicas y de comportamientos y otros hacen referencia a una clase de estímulos, comportamientos, estados y experiencias.

Del mismo modo, Goleman (43), refieren que son aquellos cambios potencialmente observables a nivel de expresión facial, gestos, posturas, elementos para verbales y comportamiento en general que comúnmente se asocian con la manifestación de estados emocionales, aunque no siempre son coherentes con éstos, puesto que son fácilmente enmascarables y controlables por el individuo y están sujetos a variables socioculturales. Además, Caballo (44), refiere que se presenta a través de diferentes canales: fisiológico, cognitivo (subjetivo) y motor, que, aunque pueden llegar a presentarse simultáneamente son, por definición, independientes; de modo que resulta común encontrarse a sí mismo en momentos en los cuales, por ejemplo, se percibe una sobre activación fisiológica interpretada como ansiedad y, aun así, el comportamiento puede incluir sonrisas, mirada apacible y volumen de voz moderado. Finalmente, Damasio (45) menciona que, son causadas por necesidades del organismo detonadas internamente o por acontecimientos

externos. Son sensores de que algo se modificó y aparecen como motivadoras para la acción y la movilización de recursos del individuo (interna o externa). Las emociones, en última instancia, son traducciones del entorno externo o interno: traducciones de información percibida y que se utilizan para la acción.

Para fines de esta derivación, el concepto estímulo contextual es derivado a *Respuestas emocionales de las mujeres en reclusión*, el cual se refiere a una serie de reacciones que abarcan tanto aspectos psicológicos, como pensamientos y sentimientos internos; fisiológicos, que involucran cambios físicos en el cuerpo; y conductuales, que se reflejan en acciones y comportamientos visibles. Estas respuestas son desencadenadas en respuesta a estímulos contextuales, es decir, a factores del entorno en el que se encuentran, y a evaluaciones cognitivas específicas, que son las interpretaciones y juicios que hacen sobre las situaciones que enfrentan. Estas respuestas pueden manifestarse en cambios en la forma en que expresan emociones en su rostro, sus gestos y posturas, cómo se comportan al hablar o no hablar, así como en reacciones físicas internas. Estas reacciones emocionales pueden variar desde cambios de estado de ánimo breves hasta expresiones más profundas y complejas de emociones como estrés, ansiedad y síntomas depresivos (39,40,41,42,43,44, 45).

Afrontamiento consciente de las mujeres en reclusión

Después, está el proceso de afrontamiento definido por Roy “Como

procesos intelectuales, de información, emocionales, de aprendizaje, juicio y procesos de percepción. Estos procesos son las formas innatas o adquiridas de responder a los cambios del ambiente” (21). De tal manera que, el afrontamiento, ha sido definido por Kabat-Zinn, Lipworth y Burney (46), como la capacidad de dirigir la atención al momento presente, sin juzgarlo, en lugar de estar distraído por preocupaciones acerca del futuro o del pasado, permitiendo al individuo responder de manera más efectiva al estrés y la adversidad. Además, Garland y Howard (47), lo abordan como la práctica de la atención plena para mejorar la regulación emocional y cognitiva, lo que a su vez fomenta la capacidad de afrontar el estrés y la adversidad de manera efectiva y adaptativa.

Seguidamente, Baer y colaboradores (48) mencionan que se refiere a la capacidad de estar atentos al momento presente, con una actitud abierta y no evaluativa, lo que permite una regulación emocional efectiva y una mayor resiliencia ante el estrés y la adversidad. Asimismo, Creswell y Lindsay (49), lo definen como la habilidad de usar la atención plena para observar los pensamientos, las emociones y las sensaciones físicas sin juzgarlos o tratar de suprimirlos, lo que permite una mayor regulación emocional y una mayor efectividad en la respuesta al estrés y la adversidad.

De igual manera, Viñas y Colaboradores (50), lo definen como la capacidad de estas mujeres para reconocer y manejar adecuadamente las emociones, pensamientos y conductas asociados con el

encarcelamiento y sus consecuencias. Además, Shugulí y colaboradores (51), lo definen como la habilidad para tomar decisiones conscientes y reflexivas en respuesta a los desafíos que se presentan en la prisión, utilizando recursos internos y externos para lograr la adaptación y el bienestar. Por su parte, Reyes y colaboradores (52), lo define como la capacidad para reconocer y aceptar las emociones y pensamientos que surgen a raíz del encarcelamiento, y utilizar el afrontamiento efectivo para manejarlas de manera saludable y adaptativa. Finalmente, Carver y Scheier (53), lo describen como, la capacidad para reconocer y aceptar los pensamientos y emociones negativas que surgen en situaciones estresantes, y para tomar medidas efectivas para reducir el impacto negativo de estas emociones.

Para fines de esta derivación, el concepto proceso de afrontamiento es derivado a *afrontamiento consciente de las mujeres en reclusión*, el cual se refiere a los recursos psicológicos y comportamentales específicos que estas mujeres emplean de manera intencionada y reflexiva para encarar las demandas y tensiones ligadas a su situación de encarcelamiento. Estas estrategias representan esfuerzos conscientes y adaptables con el propósito de manejar el estrés, reducir el impacto emocional (ansiedad, síntomas depresivos) y potenciar su habilidad para enfrentar los desafíos presentes en el entorno carcelario. Aunque la eficacia de estas estrategias puede variar, su implementación busca instaurar un sentido de control, mitigar conflictos internos y externos, y contribuir al

bienestar emocional y la adaptación dentro del contexto de reclusión. Estas estrategias abarcan desde enfoques cognitivos, como la reinterpretación de situaciones, hasta comportamientos concretos, como la búsqueda de apoyo social entre las compañeras de reclusión. Es crucial tener en cuenta que estas estrategias pueden estar influenciadas por características personales, experiencias previas y la dinámica del entorno penitenciario, y que su ejecución puede impactar en cómo se percibe y experimenta la vida durante el período de reclusión (46,47,48,49,50,51, 52,53).

Autoconciencia adaptativa de las mujeres en reclusión

Finalmente, la adaptación es definida por Roy como “el proceso y el resultado por el cual las personas que piensan y sienten, como individuos y grupos, usan la conciencia y la elección para crear una integración humana y ambiental” (21). Asimismo, la autoconciencia, ha sido definido por Covey (54) como, la capacidad de una persona para ser consciente de sus pensamientos, emociones y comportamientos, y ajustarlos de manera apropiada para adaptarse a situaciones cambiantes y lograr objetivos a largo plazo. Esta habilidad se considera crucial para el éxito en la vida personal y profesional. Además, Goleman (55) la describe como la capacidad de reconocer los propios estados emocionales y las reacciones a estos, y adaptar las propias respuestas a las situaciones cambiantes.

Asimismo, Schraw y Denisson (56), lo abordan como la capacidad de una

persona para reflexionar sobre su propio pensamiento, motivos y comportamiento en situaciones específicas, y ajustar su comportamiento en consecuencia para alcanzar objetivos específicos. Seguidamente, Navas y colaboradores (57), lo definen como la habilidad de una persona para percibir, comprender y regular sus propias emociones, pensamientos y comportamientos en función de los objetivos de adaptación al entorno. De igual manera, Showry y Manasa (58), lo definen como la habilidad de una persona para reconocer y comprender sus propias emociones, pensamientos y comportamientos en el contexto de las demandas y oportunidades del entorno, y ajustarlos en consecuencia para lograr una adaptación efectiva.

Agregado a lo anterior, London y colaboradores (59), lo definen como la capacidad de la persona para reconocer sus propias limitaciones, errores y fortalezas, y hacer cambios en su pensamiento y comportamiento en respuesta a situaciones cambiantes. Además, Bouw y colaboradores (60), lo abordan como la habilidad para reflexionar sobre las emociones, pensamientos y acciones propias y ajenas, y ajustarlas para adaptarse a situaciones difíciles y estresantes de manera saludable y efectiva. Igualmente, Bright y colaboradores (61), mencionan que implica la capacidad de una persona para darse cuenta de sus emociones, pensamientos y comportamientos, comprender las relaciones entre ellos y cómo impactan en su vida, y hacer cambios positivos y sostenibles para lograr objetivos a largo plazo.

De igual forma, Evans y colaboradores (62), lo definen como la habilidad para reconocer, comprender y regular las emociones propias y ajenas, y usar esta información para tomar decisiones informadas y positivas que promuevan la salud y el bienestar. Finalmente, Majolo y colaboradores (63), lo definen como la capacidad de las mujeres en reclusión para reconocer y aceptar sus propios pensamientos, emociones y acciones, y usar esta comprensión para tomar decisiones informadas, desarrollar relaciones saludables y responder de manera efectiva a situaciones de la vida cotidiana.

Para fines de esta derivación, el concepto adaptación es derivado a *Autoconciencia adaptativa de las mujeres en reclusión*, el cual se refiere a la habilidad de las mujeres en reclusión, para ser conscientes de sus pensamientos, emociones y comportamientos, y ajustarlos de manera apropiada en función de las situaciones cambiantes del entorno. Esto les permite reconocer sus limitaciones, fortalezas y errores, comprender sus emociones, pensamientos y comportamientos que impactan en su vida, y hacer cambios positivos y sostenibles para lograr objetivos a largo plazo. También les permite regular sus emociones y respuestas a situaciones estresantes, de ansiedad y síntomas depresivos de manera saludable y efectiva, tomando decisiones informadas y positivas, al desarrollar relaciones saludables y responder de manera efectiva a situaciones de la vida en prisión (54,55,56,57,58,59,60,61,62,63).

Paso 3. Identificación y clasificación de las proposiciones

Las proposiciones son enunciados declarativos sobre uno o más conceptos de la teoría. El modelo de Adaptación de Callista Roy, cuenta con declaraciones

filosóficas y conceptos enunciados sobre sí misma. A continuación, se presentan las proposiciones seleccionadas del Modelo de Adaptación y las proposiciones derivadas de la Teoría del Afrontamiento Consciente y Autoconciencia Adaptativa de las Mujeres en Reclusión (Tabla 2).

Tabla 2. Proposiciones de la teoría madre y la teoría derivada

Modelo de Adaptación de Roy	Teoría de Afrontamiento Consciente y Autoconciencia Adaptativa de las Mujeres en Reclusión
Los estresores pueden ser internos o externos, y pueden ser físicos, psicológicos o sociales (21).	El estrés percibido que experimentan las mujeres en reclusión durante su encarcelamiento influye de manera importante en sus respuestas emocionales, como la ansiedad y los síntomas depresivos, y al mismo tiempo, estas respuestas emocionales también afectan significativamente su nivel de estrés percibido (64,65).
Los estresores pueden desencadenar respuestas fisiológicas, psicológicas y sociales, que pueden afectar la adaptación del individuo (22).	El estrés percibido y las respuestas emocionales (ansiedad y síntomas depresivos) experimentadas por las mujeres en reclusión inciden negativamente en sus habilidades de afrontamiento consciente en el entorno de reclusión (66).
La adaptación se logra mediante el uso de mecanismos de afrontamiento, que son patrones de respuesta que se activan para hacer frente a situaciones estresantes (21).	Cuando el afrontamiento consciente se ve comprometido debido al estrés percibido y las respuestas emocionales (ansiedad y síntomas depresivos) en las mujeres en reclusión, recurren a sus recursos cognitivos, como la percepción de estímulos estresantes, el procesamiento de información relacionada, el aprendizaje de experiencias previas, el juicio sobre cómo afrontar la situación y la experimentación de emociones asociadas (67).
La adaptación de la persona es un proceso continuo que involucra la interacción constante entre el individuo y su entorno.	Al darle un recurso de afrontamiento consciente a las mujeres en reclusión, como la práctica de Mindfulness, contribuye de manera positiva a que ellas desarrollen la capacidad de prestar una atención completa a sus pensamientos, emociones y sensaciones físicas en el momento presente, lo que, a su vez, incrementará su autoconciencia adaptativa (68, 69).
La adaptación de la persona es un proceso continuo que involucra la interacción constante entre el individuo y su entorno.	Al aumentar la autoconciencia adaptativa en las mujeres en reclusión, se vuelven más conscientes y evalúan sus situaciones como menos estresantes, disminuyendo así el estrés percibido, la ansiedad y los síntomas depresivos (70,71).

Paso 4. Ordenamiento jerárquico de las proposiciones

Después de establecer la definición de los conceptos de la derivación, se procedió a desarrollar sus proposiciones. Se analizaron cuatro grupos de relaciones que existen entre los cuatro conceptos que conforman la derivación. El objetivo principal de este análisis fue ampliar y precisar la aplicación de la derivación, para así mejorar la comprensión de las interacciones entre los conceptos y su aplicación en la práctica. En el caso de este estudio, se clasificaron las proposiciones según su nivel de abstracción, ya que se consideraron medianamente abstractas, ya que se enfocan en un fenómeno específico o concreto que conforman las variables del estudio y que, se relacionan con los indicadores empíricos del estudio. A continuación, se presentan las relaciones entre los cuatro conceptos principales (Figura 1).

Primera relación

Existe una relación positiva y recíproca entre el estrés percibido y las respuestas emocionales (ansiedad y síntomas depresivos) en las mujeres en reclusión. Donde, el estrés percibido y las respuestas emocionales, ejercen una influencia mutua, creando un ciclo de retroalimentación en el que el estrés percibido intensifica las respuestas emocionales, y a su vez, estas respuestas emocionales amplifican el estrés percibido.

Segunda relación

Existe una relación negativa y unidireccional entre el estrés percibido, las respuestas emocionales (ansiedad y síntomas depresivos) y el afrontamiento consciente en mujeres en reclusión. A medida que el estrés percibido aumenta y las respuestas emocionales se intensifican, las mujeres en reclusión enfrentan dificultades en la utilización de sus recursos cognitivos, como la percepción de estímulos estresantes, el procesamiento de información relacionada, el aprendizaje de experiencias previas, la toma de decisiones sobre cómo afrontar la situación y la experimentación de emociones asociadas, lo que contribuye a la disminución de su capacidad de afrontamiento consciente.

Tercera relación

Existe una relación positiva y unidireccional entre el afrontamiento consciente y la autoconciencia adaptativa en las mujeres en reclusión. Al fortalecer el afrontamiento consciente mediante la práctica de Mindfulness, estas mujeres desarrollan la capacidad de prestar una atención completa a sus pensamientos, emociones y sensaciones físicas en el momento presente. Esto, a su vez, aumenta su autoconciencia adaptativa, lo que les permite ser más conscientes de sus situaciones, evaluándolas como menos estresantes y, como resultado, reduciendo el estrés percibido, la ansiedad y los síntomas depresivos.

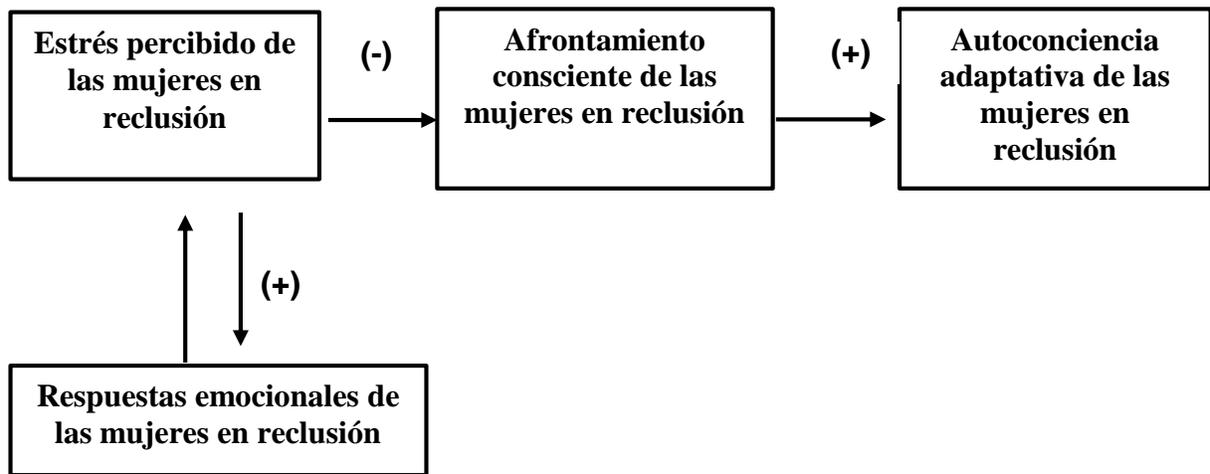


Figura 1. Diagrama de la Teoría de Afrontamiento Consciente y Autoconciencia Adaptativa de las Mujeres en Reclusión.

Paso 5. Construcción de diagramas

El último paso del proceso es la creación del diagrama de la Estructura C-T-E (Figura 2), que muestra las relaciones entre los diferentes niveles de la teoría. En el nivel teórico se presentan los conceptos del Modelo de Adaptación de Roy (19) que sirvieron de guía para la estructura. En el nivel conceptual, se muestran los conceptos derivados que conforman la Teoría de Afrontamiento Consciente y Autoconciencia Adaptativa de las Mujeres en Reclusión y que están agrupados en

cada uno de los niveles de influencia. En el nivel empírico, se presentan los instrumentos de evaluación que se utilizarán para medir cada uno de los conceptos o variables.

Como parte de la estructura Teórico-Conceptual-Empírico (CTE), se establecieron nuevas definiciones conceptuales a partir de los conceptos del Modelo de Adaptación de Roy (19), y se revisó la literatura para contribuir a establecer estas definiciones en base a la evidencia empírica (Figura 2).

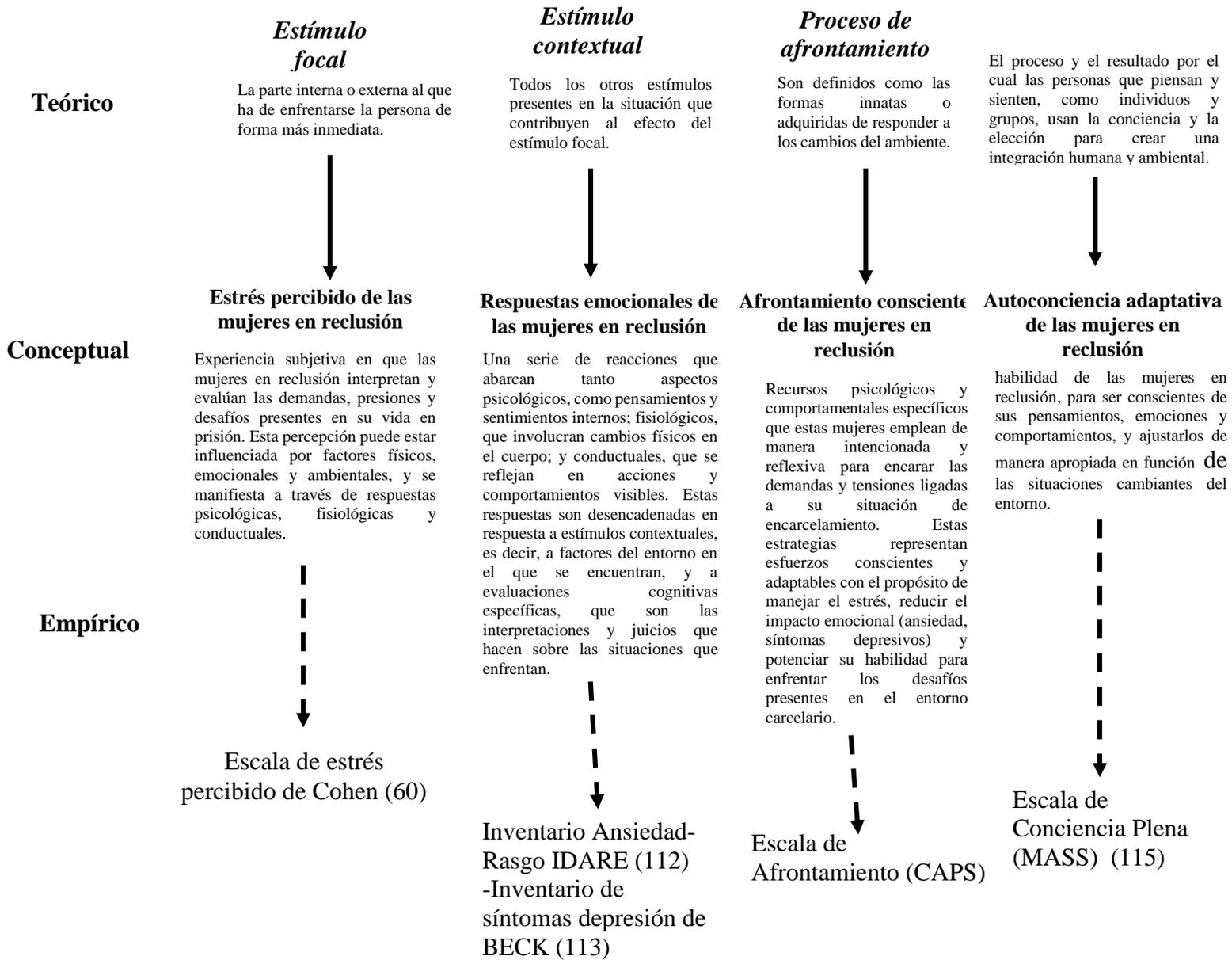


Figura 2. Estructura conceptual –Teórico- Empírico de la Teoría de Afronta Consciente y Autoconciencia Adaptativa en las Mujeres en Reclusión.

CONCLUSIONES

El desarrollo de una derivación teórica basada en el modelo de adaptación de Callista Roy para la Teoría del afrontamiento consciente y la autoconciencia adaptativa en las mujeres en reclusión adquiere una relevancia fundamental. En primer lugar, esta aproximación teórica ofrece una herramienta valiosa para profundizar en la comprensión de cómo las mujeres en situación de reclusión pueden afrontar y adaptarse a los desafíos que confrontan en el ambiente carcelario. Al emplear esta perspectiva, se pueden analizar de manera más exhaustiva los factores que influyen en sus respuestas adaptativas y, por ende, se abren oportunidades para el diseño de estrategias más efectivas destinadas a respaldar su bienestar emocional y físico.

Asimismo, la elección de utilizar el modelo de adaptación de Roy como piedra angular en la investigación y el análisis de las experiencias de las mujeres en reclusión aporta coherencia y solidez al estudio. Al aplicar esta base teórica, se establece un marco conceptual sólido que permite estructurar y sistematizar la exploración de las vivencias en el entorno penitenciario. Esta aproximación contribuye a edificar un conocimiento más robusto en torno a cómo las mujeres en reclusión atraviesan su vida en prisión y cómo se adaptan a las circunstancias que les rodean.

Finalmente, es esencial reconocer que la Teoría del afrontamiento consciente y la autoconciencia adaptativa en las mujeres en reclusión no solo tiene implicaciones teóricas, sino que también reviste una gran importancia en el ámbito

de la práctica clínica y la formulación de políticas públicas. Por ejemplo, esta teoría puede servir de fundamento para el desarrollo de intervenciones más efectivas, dirigidas a auxiliar a las mujeres en reclusión en su proceso de adaptación a la vida en prisión y en su preparación para su futura reinserción en la sociedad. Además, puede ofrecer orientación valiosa para informar la toma de decisiones en políticas penitenciarias y en la reforma de las instituciones correccionales, lo que resulta crucial para abordar de manera más eficiente los desafíos inherentes al sistema carcelario y promover una reinserción exitosa de las mujeres en la sociedad.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ¹. Mansoor M, Perwez SK, Swamy TNVR, Ramaseshan H. A Critical Review on Role of Prison Environment on Stress and Psychiatric Problems Among Prisoners. *Mediterranean Journal of Social Sciences*. [Internet] 2015 [Citado el 15 de mayo de 2023]; 6 (11):218. DOI: 10.5901/mjss.2015.v6n1s1p218
- ². Yi Y, Turney K, Wildeman C. Mental Health Among Jail and Prison Inmates. *Am J Mens Health*. [Internet] 2017[Citado el 15 de mayo de 2023];11(4):900-909. DOI: 10.1177/1557988316681339.
- ³. Davis J, Ugwudike P, Young H, Hurrell C, Raynor P. A Pragmatic Study of the Impact of a Brief Mindfulness Intervention on Prisoners and Staff in a Category B Prison and Men Subject to Community-Based Probation Supervision. *Int J Offender Ther Comp Criminol*. [Internet] 2021[Citado el 15

- de mayo de 2023];65(1):136-156. DOI: 10.1177/0306624X20944664.
4. Bouw N, Huijbregts SCJ, Scholte E, Swaab H. Mindfulness-Based Stress Reduction in Prison: Experiences of Inmates, Instructors, and Prison Staff. *Int J Offender Ther Comp Criminol*. [Internet] 2019 [Citado el 15 de mayo de 2023];63(15-16):2550-2571. DOI: 10.1177/0306624X19856232
 5. Skowronski B, Talik E. Quality of Life and Its Correlates in People Serving Prison Sentences in Penitentiary Institutions. *International journal of environmental research and public health*. [Internet] 2021 [Citado el 15 de mayo de 2023];18(4):1655. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph18041655>
 6. Antoni MH, Dhabhar FS. The impact of psychosocial stress and stress management on immune responses in patients with cancer. *Cancer*. [Internet] 2019 [Citado el 15 de mayo de 2023]; 125 (9): 1417 1431. DOI: 10.1002/cncr.31943
 7. Fazel S, Hayes AJ, Bartellas K, Clerici M, Trestman R. Mental health of prisoners: prevalence, adverse outcomes, and interventions. *Lancet Psychiatry*. [Internet] 2016 [Citado el 15 de mayo de 2023];3(9):871–881. DOI: [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(16\)30142-0](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(16)30142-0)
 8. Kabat-Zinn J. Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present, and Future. *Clinical Psychology Science And Practice*. [Internet] 2003 [Citado el 15 de mayo de 2023]; 10(2): 144–156. DOI: <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>
 9. Baer RA. Mindfulness Training as a Clinical Intervention: A Conceptual and Empirical Review. *Clinical Psychology Science And Practice*. [Internet] 2003 [Citado el 15 de mayo de 2023]; 10(2): 125–143. DOI: <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg015>
 10. Marrón K, Ryan R. The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *J Pers Soc Psychol*. [Internet] 2003 [Citado el 16 de mayo de 2023]; 84 :822-848. DOI: 10.1037/0022-3514.84.4.822
 11. Ferszt GG, Miller RJ, Hickey JE, Maull F, Crisp K. The Impact of a Mindfulness Based Program on Perceived Stress, Anxiety, Depression and Sleep of Incarcerated Women. *Int J Environ Res Public Health*. [Internet]. 2015 [Citado 2022 Abril 10]; 16;12(9):11594-607. DOI: 10.3390/ijerph120911594.
 12. Carmo C, Iacob V, Brás M, Fernandes J. Effects of a Mindfulness-Based Intervention on Male Portuguese Prisoners. *International journal of offender therapy and comparative criminology*. [Internet]. 2022 [Citado 2023 Abril 10]. DOI: <https://doi.org/10.1177/0306624X221106333>
 13. Davis J, Ugwudike P, Young H, Hurrell C, Raynor P. A Pragmatic Study of the Impact of a Brief Mindfulness Intervention on Prisoners and Staff in a Category B Prison and Men Subject to Community-Based Probation Supervision. *Int J Offender Ther Comp*

- Criminol. [Internet]. 2021[Citado 2022 Mar 22];65(1):136-156. DOI: 10.1177/0306624X20944664.
14. Steyn F, Hall B. Depression, Anxiety And Stress Among Incarcerated Female Offenders. *Acta Criminologica: Southern African Journal of Criminology*. [Internet]. 2015 [Citado 2023 Abril 10]; 1 (spe): 82-100. Disponible en: https://repository.up.ac.za/bitstream/handle/2263/50936/Steyn_Depression_2015.pdf?sequence=1
 15. Goldberg S, Tucker R, Greene P, Davidson R, Wampold B, Kearney D, Simpson T. Mindfulness-based interventions for psychiatric disorders: A systematic review and meta-analysis. *Clin Psychol Rev*. [Internet] 2018 [Citado el 17 de mayo de 2023]; 59: 52–60. DOI:<https://doi.org/10.1016/j.cpr.2017.10.011>
 16. Lao SA, Kissane D, Meadows G. Cognitive effects of MBSR/MBCT: A systematic review of neuropsychological outcomes. *Conscious Cogn*. [Internet] 2016 [Citado el 17 de mayo de 2023]; 45: 109–123. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.concog.2016.08.017>
 17. Li W, Howard MO, Garland EL, McGovern P, Lazar M. Mindfulness treatment for substance misuse: A systematic review and meta-analysis. *J Subst Abuse Treat*. [Internet] 2017 [Citado el 17 de mayo de 2023]; 75:62–96. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jsat.2017.01.008>
 18. Strohmaier S. The Relationship Between Doses of Mindfulness-Based Programs and Depression, Anxiety, Stress, and Mindfulness: A Dose-Response Meta-Regression of Randomized Controlled Trials. *Mindfulness*. [Internet] 2020 [Citado el 17 de mayo de 2023]; 11: 1315–1335. DOI: <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01319-4>
 19. Im EO. Theory Development Strategies for Middle-Range Theories. *ANS Adv Nurs Sci*. [Internet] 2018 [Citado el 17 de mayo de 2023];41(3): 275-292. DOI: 10.1097/ANS.0000000000000215.
 20. Fawcett J. *The Relationship of Theory and Research* (3rd ed). Philadelphia: F.A. Davis. 1999.
 21. Roy C. *The Roy Adaptation Model*. 3rd ed. Upper Saddle River, NJ, USA: Pearson Education, Inc. 2009.
 22. Roy C, Andrews, HA. *The Roy Adaptation Model*. 2a. ed. Stanford, Connecticut, USA: Appleton & Lange:1999.
 23. Kaplan A. *The conduct of inquiry*. San Francisco, CA: Chandler; 1964.
 24. Cohen S, Kamarck T, Mermelstein R. A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*. [Internet] 1983 [Citado 2023 mayo 15]; 24(4): 385-396. DOI: <https://doi.org/10.2307/2136404>
 25. Spielberger CD, Gorsuch RL, Lushene R, Vagg PR, Jacobs GA. *Manual for the state-trait anxiety inventory*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.1983.
 26. Beck AT. *The Inventory of Depressive Symptomatology*. *Journal of Clinical*

- Psychiatry. [Internet]. 1961[Citado el 17 de mayo de 2023]; 42(6): 307-310. DOI: <https://doi.org/10.1002/mpr.79>
27. Sarmiento P, Botero J, Carvajal G. Validez de constructo de la Escala de Medición del Proceso de Afrontamiento y Adaptación de Roy, versión modificada en español. *Index Enferm.* [Internet]. 2013 [citado 2023 Oct 02]. 22(4): 233-236. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132
28. Cannon WB. *The Wisdom of the Body*. New York: W.W. Norton & Company; 1932.
29. Selye H. *Stress in Health and Disease*. Boston: Butterworths; 1976.
30. May R. *The Meaning of Anxiety*. New York: WW Norton & Company; 1974.
31. Boron WF, Boulpaep EL. *Medical Physiology: A Cellular and Molecular Approach*. Philadelphia: Saunders/Elsevier; 2004.
32. Holmes TH, Rahe RH. The Social Readjustment Rating Scale. *J Psychosom Res.* [Internet] 1967 [Consultado 2022 junio 12]; 11(2): 213-218. Disponible en: DOI: 10.1016/0022-3999(67)90010-4.
33. Broadbent DE. Stress and Distress in Response to Psychosocial Stimuli. *Br J Ind Med.* [Internet] 1973 [Citado 2022 junio 12]; 30 (4):404-406. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1069486/pdf/brjindmed00096-0092a.pdf>
34. Seyle H, Stone AA. Strategies for Coping with Stress. In: Cooper CL, Spielberger CD, editors. *Stress Research: Issues for the Eighties*. New York: John Wiley & Sons; 1985. 47-60.
35. Fink G. *Stress: Concepts, Cognition, Emotion, and Behavior*. Amsterdam: Academic Press; 2016.
36. Sapolsky R. *Why Zebras Don't Get Ulcers: The Acclaimed Guide to Stress, Stress-Related Diseases, and Coping*. New York: Holt Paperbacks; 1998.
37. Remor E. Psychometric Properties of a European Spanish Version of the Perceived Stress Scale (PSS). *Span J Psychol.* [Internet] 2006 [Consultado 2022 junio 12]; 9 (1): 86-93. DOI: 10.1017/s1138741600006004.
38. Neuman B. The Neuman Systems Model. En: Parker M, Smith MC. *Enfermería Teoría e Investigación*. Madrid: Elsevier; 2010. 295-320.
39. Muñoz S, Molina D, Ochoa R, Sánchez O, Esquivel J. Estrés, respuestas emocionales, factores de riesgo, psicopatología y manejo del personal de salud durante la pandemia por COVID-19. *Acta pediatric Mex.* [Internet]. 2020 [citado 25 Agosto 2023]; 41(4S1): 127-136. DOI: <http://dx.doi.org/10.18233/APM41No4S1ppS127-S1362104>
40. Lazarus RS. Thoughts on the relations between emotion and cognition. *American Psychologist.* [Internet]. 1982 [citado 25 Agosto 2023]; 37 (9): 1019-1024. DOI: <https://doi.org/10.1037/0003-066X.37.9.1019>
41. Lazarus RS, Opton EM, Averill J. Adaptación Psicológica y emociones. *Revista Latinoamericana de Psicología.*

- [Internet]. 1969 [citado 25 agosto 2023]. 1 (2-3). 133- 160. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80501303>
42. Lewis M., Haviland, J. *Handbook of Emotions*. New York, Guilford Press, 1993
43. Goleman D. *La Inteligencia Emocional*. Buenos Aires. Javier Vergara Ed.1996.
44. Caballo V. *Manual para el Tratamiento Cognitivo Conductual de los Trastornos Psicológicos*. Vol. 2. Madrid, Siglo XXI, 1998.
45. Damasio A. *The Strange Order of Things*. Nueva York: Penguin Books. 2018
46. Kabat-Zinn J, Lipworth L, Burney R. The clinical use of mindfulness meditation for the self-regulation of chronic pain. *J Behav Med*. [Internet]. 1985 [citado 25 Agosto 2023]; 8(2):163-90. DOI: 10.1007/BF00845519.
47. Garland EL, Howard MO. Mindfulness-based treatment of addiction: current state of the field and envisioning the next wave of research. *Addict Sci Clin Pract*. [Internet]. 2018 [citado 25 Agosto 2023];13(1):14. DOI: 10.1186/s13722-018-0106-5.
48. Baer RA, Smith GT, Hopkins J, Krietemeyer J, Toney L. Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*. [Internet]. 2006 [citado 25 Agosto 2023];13(1):27-45. DOI: 10.1177/1073191105283504.
49. Creswell JD, Lindsay EK. How Does Mindfulness Training Affect Health? A Mindfulness Stress Buffering Account. *Curr Dir Psychol Sci*. [Internet]. 2014 [citado 25 Agosto 2023]; 1:23(6):401-407. DOI: 10.1177/0963721414547415.
50. Viñas F, González M, García Y, Malo S, Casas F. Los estilos y estrategias de afrontamiento y su relación con el bienestar personal en una muestra de adolescentes. *Anal. Psicol*. [Internet]. 2015 [citado 2023 Nov 06]; 31(1): 226-233. DOI: <https://dx.doi.org/10.6018/analesps.31.1.163681>
51. Shugulí CN, Lima D, Robalino LM. Respuestas de afrontamiento y calidad de vida en personas privadas de libertad. *Uniandes Episteme*. [Internet]. 2020 [citado 25 Agosto 2023]; 7(2), 231-243. Disponible en: <https://bit.ly/3Qq0kY7>
52. Reyes MM, Landeros E, Ramírez N, Neira KD. Nivel de Afrontamiento y Adaptación en Hombres y Mujeres con Diferentes Tipos de Cáncer en México. *Revista Salud y Cuidado*. [Internet]. 2022 [citado 25 agosto 2023]; 1(4). DOI: <https://doi.org/10.36677/saludycuidado.v1i4.20108>
53. Carver CS, Scheier MF. Self-regulation of coping behavior: The role of situational factors. In: Zeidner M, Endler NS, *Handbook of Coping: Theory, Research, Applications*. Springer US; 2014. p. 49-72.
54. Covey S. *The 8th Habit: From Effectiveness to Greatness*. New York: Free Press; 2004.
55. Goleman D. *Liderazgo El Poder de la Inteligencia Emocional*. Barcelona: Kairós; 2016.

56. Schraw G, Dennison RS. Assessing metacognitive awareness. *Contemp Educ Psychol*. [Internet]. 1994 [citado 25 Agosto 2023]; 19(4):460-75. DOI: 10.1006/ceps.1994.1033.
57. Navas ML, García E, Salguero JM. Associations between maladaptive and adaptive emotion regulation strategies and aggressive behavior: A systematic review. *Aggression and Violent Behavior*. [Internet] 2023 [citado 25 Agosto 2023]; 71. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.avb.2023.101845>
58. Showry M, Manasa KVL. Self-Awareness – Key to Effective Leadership. *The IUP Journal of Soft Skills*. [Internet] 2014 [citado 25 Agosto 2023]; 3 (1); 15-26. Disponible en: <https://ssrn.com/abstract=2506605>
59. London M, Sessa VI, Shelley LA. Developing Self-Awareness: Learning Processes for Self- and Interpersonal Growth. *Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*. [Internet] 2023 [citado 25 Agosto 2023]; 10. DOI: <https://doi.org/10.1146/annurev-orgpsych-120920-044531>
60. Bouw N, Huijbregts SCJ, Scholte E, Swaab H. Mindfulness-Based Stress Reduction in Prison: Experiences of Inmates, Instructors, and Prison Staff. *Int J Offender Ther Comp Criminol*. [Internet] 2019 [citado 25 Agosto 2023]; 63(15-16):2550-2571. DOI: 10.1177/0306624X19856232.
61. Bright AM, Higgins A, Grealish A. "Women's experiences of prison-based mental healthcare: a systematic review of qualitative literature", *International Journal of Prisoner Health*. [Internet] 2023 [Citado 25 Agosto 2023];19 (2); 181-198. DOI: <https://doi.org/10.1108/IJPH-09-2021-0091>
62. Evans DR, Baer RA, Segerstrom SC. The effects of mindfulness and self-consciousness on persistence. *Personality and Individual Differences*. [Internet] 2009 [Citado 28 Agosto 2023]; 47 (4): 379-382. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2009.03.026>
63. Majolo M, Gomes WB, De Castro TG. Self-Consciousness and Self-Awareness: Associations between Stable and Transitory Levels of Evidence. *Behav Sci (Basel)*. [Internet] 2023 [Citado 28 Agosto 2023];30;13(2):117. DOI: 10.3390/bs13020117.
64. Padrós F., Montoya KS., Archibaldo M., Martínez MP. Propiedades psicométricas del inventario de ansiedad de Beck, en población general de México. *Ansiedad y estrés*. [Internet] 2020 [Consultado 2023 mayo 15]; 26.181-187. Disponible en: <https://doi.org/10.1016/j.anyes.2020.08.002>
65. Organización Mundial de la Salud. *Trastornos Mentales*. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>
66. Baer RA, Smith GT, Hopkins J, Krietemeyer J, Toney L. Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*.

- [Internet] 2006 [Citado 28 Agosto 2023];13(1):27-45. DOI: 10.1177/1073191105283504.
67. Cherkin DC, Sherman KJ, Balderson BH, Cook AJ, Anderson ML, Hawkes RJ, Hansen KE, Turner JA. Effect of Mindfulness-Based Stress Reduction vs Cognitive Behavioral Therapy or Usual Care on Back Pain and Functional Limitations in Adults With Chronic Low Back Pain. *JAMA*. [Internet] 2016 [Citado 28 Agosto 2023]; 315 (12): 1240-1249: DOI: 10.1001/jama.2016.2323.
68. Lao SA, Kissane D, Meadows G. Cognitive effects of MBSR/MBCT: A systematic review of neuropsychological outcomes. *Consciousness and Cognition*. [Internet] 2016 [Citado 28 Agosto 2023]; 45: 109-123. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.concog.2016.08.017>
69. Ferszt GG, Miller RJ, Hickey JE, Maull F, Crisp K. The Impact of a Mindfulness Based Program on Perceived Stress, Anxiety, Depression and Sleep of Incarcerated Women. *Int J Environ Res Public Health*. [Internet] 2015 [Citado 28 Agosto 2023]; 16;12(9):11594-607. DOI: 10.3390/ijerph120911594.
70. Carmo C, Iacob V, Brás M, Fernandes J. Effects of a Mindfulness-Based Intervention on Male Portuguese Prisoners. *International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology*. [Internet] 2022 [Citado 28 Agosto 2023]; 0(0). DOI: <https://doi.org/10.1177/0306624X221106333>
71. Davis J, Ugwudike P, Young H, Hurrell C, Raynor P. A Pragmatic Study of the Impact of a Brief Mindfulness Intervention Prisoners and Staff in a Category B Prison and Men Subject to Community-Based Probation Supervision. *Int J Offender Ther Comp Criminol*. [Internet] 2021 [Citado 28 Agosto 2023] ;65(1):136-156. DOI: 10.1177/0306624X20944664.