

UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD
E.P. Psicología



Una Institución Adventista

TESIS

**Bienestar psicológico y asertividad en estudiantes de
secundaria de una institución educativa privada de Lima este,
2016**

Autores:

Andrea Reyna Samanez Cabrera
Sara Lizeth Alva Villavicencio

Asesora:

Mg. Jania Elizabeth Jaimes Soncco

Lima, Agosto del 2016

Dedicatoria

Esta investigación va dedicada a mis padres Pedro y Reyna, y a mi hermana Fiorella por ser mi fuente de inspiración y el ejemplo a seguir para lograr mis metas personales y profesionales; a mí querido esposo Javier, por su apoyo y amor incondicional. Asimismo; a mí amado hijito Andrecito por ser mi mayor motivación, todos ellos hicieron que mi sueño se haga realidad.

Andrea Samanez

Esta investigación es dedicada a mis padres Pedro y Nelly por creer en mi capacidad y brindarme el apoyo incondicional, y hacer de mí una mejor persona a través de sus consejos enseñanza y amor; además por su motivación para lograr mis metas profesionales. A mi querida hermana Ruth por brindarme su confianza y alegría en momentos difíciles. Finalmente agradezco a Roció por sus consejos para lograr el éxito en la vida.

Lizeth Alva

Agradecimientos

Agradecer, en primer lugar, a nuestro querido Dios, quien es el guía y modelo principal en nuestras vidas, quien con su inmenso amor nos da la fortaleza y las capacidades necesarias para lograr esta investigación.

A la Mg. Jania Elizabeth Jaimes Soncco por su enseñanza, paciencia dirección y correcciones para realizar este trabajo de investigación.

A la institución educativa pública de Lima este por permitir y facilitar la aplicación de los instrumentos para la ejecución de esta investigación.

A nuestros amigos y compañeros por el apoyo incondicional para la lograr que este trabajo se haga realidad.

Índice

Introducción.....	11
Capítulo I.....	13
El problema	13
1. Planteamiento del problema	13
2. Formulación del problema.....	15
2.1. Problema general	15
2.2. Problemas específicos	16
3. Justificación	16
4. Objetivos de la investigación.....	17
4.1. Objetivo general	17
4.2. Objetivos específicos.....	17
Capítulo II.....	19
Marco teórico	19
1. Marco bíblico filosófico.....	19
2. Antecedentes de la investigación.....	20
2.1. Investigaciones internacionales.....	20
2.2. Investigaciones nacionales.....	22
3. Marco conceptual.....	24
3.1. Bienestar psicológico.....	24
3.2. Asertividad.....	29
3.3. Modelos teóricos de asertividad	30
3.4. Desarrollo histórico del concepto asertividad	32
3.5. Componentes del asertividad	33
3.6. Tipos de asertividad	34

3.7.	Modelos de conducta	35
3.8.	Características de la persona asertiva	36
3.9.	Relación de bienestar psicológico y asertividad	36
4.	Adolescencia.....	37
5.	Definición de términos.....	38
6.	Hipótesis de la investigación.....	39
6.1.	Hipótesis general.....	39
6.2.	Hipótesis específicas.....	39
Capitulo III.....		40
Materiales y métodos		40
1.	Metodología de investigación.....	40
2.	Variables.....	40
2.1.	Bienestar psicológico.....	41
2.2.	Asertividad.....	41
2.3.	Operacionalización de las variables	41
3.	Delimitación geográfica y temporal	43
4.	Participantes	43
4.1.	Criterios de inclusión y exclusión.	43
5.	Técnicas e instrumentos de recolección de datos	44
5.1.	Perfil de Bienestar Psicológico (PBP).....	44
5.2.	Test de Auto informes de actitudes y valores hacia las interacciones sociales	45
6.	Proceso de recolección de datos:	46
7.	Procesamiento y análisis de los datos obtenido:	47

Capítulo IV.....	48
Resultados y discusión	48
1. Resultados	48
1.1 Análisis descriptivo	48
1.1.1 Nivel de bienestar psicológico	48
1.1. 3 Nivel de asertividad	52
1.2 Prueba de normalidad de dos variables.....	54
2. Análisis de correlación	55
Capítulo V	61
Conclusiones y recomendaciones.....	61
Referencias.....	614
ANEXOS 1	63

Índice de tabla

Tabla 1. Matriz de operacionalización de la variable bienestar psicológico	42
Tabla 2. Matriz de operacionalización de la variable asertividad.....	43
Tabla 3. Niveles de bienestar psicológico en estudiantes adolescentes de 14 a 16 años.	49
Tabla 4. Niveles de bienestar psicológico según sexo.	50
Tabla 5. Niveles de bienestar psicológico según edad.....	51
Tabla 6. Niveles de asertividad en estudiantes adolescentes.....	52
Tabla 7. Niveles de asertividad según sexo.....	52
Tabla 8. Niveles de asertividad según edad.....	53
Tabla 9. Prueba de Kolmogorov-Smirnov para una muestra.....	54
Tabla 10. Correlación entre bienestar psicológico y asertividad.....	54

Resumen

La presente investigación tiene como objetivo estudiar la relación entre las variables bienestar psicológico y asertividad en los estudiantes de una Institución educativa particular de Lima este. Este estudio es de tipo cuantitativo, diseño no experimental de corte transversal y alcance correlacional. El modelo del bienestar psicológico sobre el cual se trabajó es el modelo propuesto y descrito por Ryff (1989). Las escalas utilizadas para la medición fueron el Perfil de Bienestar Psicológico de Ryff (PBP), un cuestionario en forma de escala dicotómica compuesta por 67 ítems, y el Autoinforme de Conducta Asertiva de García y Magaz compuesta por 35 ítems. Los participantes fueron 221 estudiantes de nivel secundaria de una institución educativa particular de Vitarte. Los resultados indicaron que, existe relación altamente significativa y positiva entre la dimensión relaciones con otros y ambas dimensiones de la asertividad, es decir con autoasertividad ($\rho = ,206$; $p = ,002$) y heteroasertividad ($\rho = ,189$; $p = ,001$). Además se encontró relación altamente significativa, en sentido negativo entre las dimensiones dominio del entorno y crecimiento personal, y la heteroasertividad ($\rho = -,217$; $p = ,001$; $\rho = -,191$; $p = ,004$ respectivamente). El bienestar psicológico y la asertividad se relacionan parcialmente, con mayor énfasis en la capacidad para establecer relaciones sociales satisfactorias.

Palabras claves: bienestar psicológico, asertividad y adolescentes

Abstract

This research aims to study the relationship between psychological well-being variables and assertiveness in students of a private educational institution at Lima. This study is quantitative, non experimental design cross-sectional and correlational scope. The model of psychological well-being worked is proposed and described by Ryff (1989). The scales used to measure were the Ryff Psychological Welfare Profile (PBP), a dichotomous scale consisting of 67 items, and the Self Assertive Behavior report by Garcia and Magaz composed of 35 items. Participants were 221 secondary students of a particular school at Vitarte. The results indicated that there is highly significant and positive relationship between the relationships with others and both dimensions of assertiveness, self-assertiveness ($\rho = .206$, $p = .002$) and hetero-assertiveness ($\rho = .189$; $p = .001$). Also highly significant relationship, in a negative sense was found between the dimensions environmental mastery and personal growth, and hetero-assertiveness ($\rho = -.217$; $p = .001$; $\rho = -.191$; $p = .004$ respectively). The psychological well-being and assertiveness are partially related, with greater emphasis on the ability to establish good social relationships.

Keywords: psychological well-being, assertiveness and adolescence

Introducción

El ser humano, como ser social está en constante interacción con otras personas; para ello necesita tener buen desarrollo personal, estado de bienestar, por lo que la persona demostrará positivamente estar bien consigo mismo y con la vida. Cabe resaltar que durante el desarrollo humano es en la etapa de la adolescencia donde se viven cambios físicos y psicológicos, que pueden ocasionar problemas; por ello, el adolescente debe desarrollar bienestar psicológico y asertividad como herramientas para vivir tener una vida plena.

El objetivo principal de esta investigación es determinar si existe relación significativa entre bienestar psicológico y asertividad en estudiantes del nivel secundaria de una institución educativa pública de Lima este.

El trabajo está compuesto esencialmente de cuatro capítulos que siguen un orden lógico y necesario para la comprensión de la investigación realizada.

En el capítulo I se presenta previamente la realidad problemática, para proceder a la formulación de la pregunta problema seguida de las preguntas específicas; posteriormente, se muestra la justificación de la investigación. Finalmente, se delimitan los objetivos generales y específicos del estudio.

En el capítulo II es presentado el marco teórico en el cual se encuentran contenidos los antecedentes tanto internacionales como nacionales a la investigación, consecutivamente es mostrado el marco bíblico filosófico y el marco conceptual de ambas variables de estudio y de la población. En último lugar se presenta una breve definición de términos relacionados con la investigación.

En el capítulo III se procede a describir los materiales y métodos, donde se mostrarán las hipótesis tanto general y específicas de la investigación, así como una breve descripción de las variables de estudio y la operacionalización de las variables a través de la tabla matriz, la delimitación geográfica y temporal, los criterios de inclusión y exclusión para los participantes. Asimismo, se describen las técnicas e instrumentos que serán usados para la recolección de datos, además del proceso de recolección, procesamiento y análisis de los datos.

En el capítulo IV se visualizará los resultados obtenidos, los cuales serán descritos a través de diversas tablas y posteriormente se procede a la discusión de los resultados encontrados.

En el capítulo V se presentan las conclusiones a las cuales se llegó contrastando los resultados obtenidos con los objetivos de la investigación. Finalmente, se exponen las recomendaciones que esperan ser tomadas en cuenta para futuras investigaciones.

Capítulo I

El problema

1. Planteamiento del problema

A lo largo de la vida el ser humano pasa por eventos negativos que afectan su bienestar y las diferentes áreas de su vida. En relación a ello el bienestar psicológico ha cobrado mayor interés en los estudios actuales, especialmente, relacionados con la felicidad y la calidad de vida (Ballesteros, Medina y Caycedo2006). Siendo el bienestar parte importante del ser humano, ya que ayuda a la persona a interactuar de manera más favorable con su medio familiar, emocional, social y físico, logrando una mejor adaptación frente a los cambios(Pérez, et al., 2010). Además, la Asociación Americana de Psicología (APA, 2014) señala que el grado de bienestar psicológico tiene un impacto significativo en la salud física y mental, logrando tener estado de ánimo positivo frente a situaciones adversas.

En relación a ello, el Ministerio de Salud (2014) reporta que el 58% de la población peruana, no evidencian estado de bienestar pleno, debido a los factores externos e internos, considerado como los eventos estresantes (MINSA).

Para Ortega (2010), el bienestar psicológico y las relaciones interpersonales, están estrechamente vinculadas, ya que está basado en emociones, sentimientos, cariño mutuo, el gusto por el arte, el interés por los negocios y las actividades sociales.

El bienestar psicológico ayuda a la persona a tener un estado de tranquilidad y optimismo permitiéndole desarrollar estrategias de afrontamiento lo que da como resultado adecuadas relaciones interpersonales.

Por esta razón, Bustamante (2004) confirma que las personas que tienen confianza en sí mismo, respeto y valoración propia, evidencian adecuadas relaciones interpersonales demostrando satisfacción; por lo tanto, confirma que existe relación entre el nivel de bienestar y la forma de comunicarse con su entorno social. En el mismo sentido, Giménez (2010) refiere que las personas que gozan de bienestar se caracterizan por alto nivel de competencia personal, extroversión, locus de control interno, optimismo y estabilidad emocional, que está relacionada estrechamente con la felicidad personal, lo que genera buenas relaciones interpersonales.

Así mismo, Guell (2005) afirma que la asertividad es una habilidad social aprendida por la persona siendo capaz de hacer respetar sus propios derechos como de los demás; también expresa su forma de ser, de sentir, de pensar lo que le lleva a actuar de la mejor forma con su entorno; pues la asertividad tiene que ver con la comunicación tanto verbal como no verbal. Además, el autor menciona que la conducta asertiva es una llave que ayuda a conseguir lo que uno desea con el actuar de forma asertiva produciendo bienestar en uno mismo y con los demás.

El ser humano vive diferentes etapas de desarrollo, siendo la más significativa y crucial la adolescencia ya que el 20% presentan problemas de conducta. A partir de los 14 años evidencian mayor probabilidad de problemas psicológicos en un 70%, debido a dificultades personales, familiares y sociales (Unicef 2011). Frente a ello, Carranza (2007) refiere que la etapa de la adolescencia es importante porque pasa por un proceso de desarrollo difícil, es por ello que deben prepararse

para afrontar situaciones desagradables y responder asertivamente a las exigencias de su entorno, y para su óptima preparación, recomienda desarrollar recursos de afrontamiento.

A lo que confirma Domínguez (2014), en una investigación con 222 estudiantes, que tuvo como resultado un 85% de adolescentes, que mostraban conductas, como mal estado de ánimo, desmotivación, ansiedad, problemas al interactuar, a diferencia de los estudiantes de mayor edad quienes mantenían mejores actitudes y relaciones interpersonales reflejando un mejor estado de bienestar psicológico.

Garaigordobil (2001) menciona que la adolescencia es una etapa relevante de varios cambios, caracterizado por la inestabilidad emocional, inseguridad, falta de aceptación y problemas de relaciones sociales; a lo que es necesario fomentar actividades que desarrollen habilidades sociales, comunicación efectiva lo que permite el ajuste y la adaptación exitosa para mantenerse competente en la sociedad.

Por su parte, Estévez (2013) denomina a la adolescencia como una etapa de la vida donde se consolidan los valores y se fortalece el área social, psicológica, sexual; además, se define proyectos de vida y se aprende nuevas conductas que influyen en su bienestar psicológico, siendo necesario la evaluación de estas conductas ya que la idea es desarrollar acciones positivas.

Por lo expuesto, la presente investigación pretende determinar la relación entre bienestar psicológico y asertividad en adolescentes de Lima este.

2. Formulación del problema

2.1. Problema general

¿Existe relación significativa entre bienestar psicológico y asertividad en estudiantes de secundaria de una institución educativa privada de Lima este, 2016?

2.2. Problemas específicos

- ¿Existe relación significativa entre auto aceptación y asertividad en estudiantes de secundaria de una institución educativa privada de Lima este?
- ¿Existe relación significativa entre relaciones positiva y asertividad en estudiantes de secundaria de una institución educativa privada de Lima este?
- ¿Existe relación significativa entre crecimiento personal y asertividad en estudiantes de secundaria de una institución educativa privada de Lima este?
- ¿Existe relación significativa entre propósito en la vida y asertividad en estudiantes de secundaria de una institución educativa privada de Lima este?
- ¿Existe relación significativa entre control ambiental y asertividad en estudiantes de secundaria de una institución educativa privada de Lima este?
- ¿Existe relación significativa entre autonomía y asertividad en estudiantes de secundaria de una institución educativa privada de Lima este?

3. Justificación

El presente estudio es relevante ya que permitirá conocer el nivel de bienestar psicológico y la relación con asertividad en los adolescentes, confirmando y contrastando con los datos ofrecidos en otras investigaciones, teorías y estudios, tanto nacionales como internacionales.

Así mismo, los resultados de esta investigación facilitarán a las instituciones la información que permita fomentar el bienestar psicológico en los estudiantes para fortalecer su desarrollo personal, social y conductual.

A nivel metodológico los instrumentos serán evaluados a criterio de jueces para su validación.

4. Objetivos de la investigación

4.1. Objetivo general

Determinar si existe relación significativa entre bienestar psicológico y asertividad en estudiantes de secundaria de una institución educativa privada de Lima este, 2016

4.2. Objetivos específicos

- Determinar si existe relación significativa entre autoaceptación y asertividad en estudiantes de secundaria de una institución educativa privada de Lima este, 2016
- Determinar si existe relación significativa entre relaciones positiva y asertividad en estudiantes de secundaria de una institución educativa privada de Lima este, 2016
- Determinar si existe relación significativa entre crecimiento personal y asertividad en estudiantes de secundaria de una institución educativa privada de Lima este, 2016
- Determinar si existe relación significativa entre propósito en la vida y asertividad en estudiantes de secundaria de una institución educativa privada de Lima este, 2016
- Determinar si existe relación significativa entre control ambiental y asertividad en estudiantes de secundaria de una institución educativa privada de Lima este, 2016

- Determinar si existe relación significativa entre autonomía y asertividad en estudiantes de secundaria de una institución educativa privada de Lima este, 2016

Capítulo II

Marco teórico

1. Marco bíblico filosófico

El bienestar psicológico es fundamental ya que permite el desarrollo de las capacidades y el crecimiento personal donde el individuo muestra indicadores de funcionamiento positivo en la vida diaria. En este contexto las relaciones interpersonales cumplen una función importante en el estado afectivo del ser humano. Desde un punto de vista bíblico, la asertividad es una de las características fundamentales de un seguidor de Cristo, que tiene por responsabilidad ser motivo de esperanza para los demás.

El bienestar psicológico es un estado afectivo, que según el punto vista bíblico, es independiente de las circunstancias. Tiene en su base una conexión con la fuente divina de paz, lo que genera en el ser humano la necesidad de comprender y practicar la ley de Dios a cambio de recibir el goce de genuino bienestar (Job 36:10; Proverbios. 3:2).

White (1875) menciona que “el mejoramiento de la mente es un deber que toda persona debe cumplir consigo mismo, con la sociedad y con Dios, para ello se requiere la armonía de las facultades morales y la salud mental, con la finalidad de agradar a Dios con cuerpos sanos y mentes saludables” (pág. 44).

Así mismo, White (1897) señala que la mente es la que controla al ser humano en su totalidad, ya que gobierna o guía para tener buenas o malas acciones, hábitos, estilos de vida; así mismo, los demás órganos están sujetos a obedecerla.

Desde un punto de vista bíblico, Camacho (2014) refiere que la asertividad se relaciona con la sal y la luz del mundo, basado en la cita bíblica del Libro de Mateo 5: 13 – 14 que refiere “ustedes son la sal de la tierra. Pero si la sal se vuelve insípida, ¿con qué se salará? Ustedes son la luz del mundo, una ciudad edificada sobre una montaña no puede ocultarse”. Entonces, se puede decir que ser sal y luz para el prójimo implica ser asertivo, lo que significa tener la capacidad de relacionarse contigo y con lo demás, siguiendo el modelo y estilo de Jesús, ayudando al cristiano reflejando así carácter divino.

Para White (1985), las personas que aman al prójimo y comparten la palabra de Dios, obtendrán beneficios como: relaciones saludables, hogares productivos y alegres; asimismo, resolverán exitosamente en situaciones difíciles o complicadas. Las personas que se relacionan adecuadamente se encuentran equilibradas; por lo tanto, poseen bienestar personal.

2. Antecedentes de la investigación

2.1. Investigaciones internacionales

Pérez et al. (2010) realizaron un estudio de tipo exploratorio en México, con el propósito de identificar el estado de bienestar psicológico en adolescentes, donde participaron 243 alumnos de primer ingreso a las carreras de derecho, mecánica, sistemas, administración, ingeniería electrónica, computación y psicología. Los instrumentos utilizados fueron, la escala de Bienestar Psicológico de Sánchez - Cánovas (1998), el cuestionario Psicoeducativo de Gonzáles de Rivera, Revuelta, y el cuestionario general de salud de Golberg en su versión de 28 preguntas. Los resultados demostraron que los alumnos de nuevo ingreso presentan alto nivel de estrés, lo que genera insatisfacción personal alterando su bienestar.

Chávez (2006) realizó una investigación en México de tipo descriptivo correlacional no experimental, con la finalidad de determinar la relación entre Bienestar Psicológico y Rendimiento Académico, para lo cual participaron 92 universitarios, 46 hombres y 46 mujeres, de 17 a 18 años. Los instrumentos a utilizar fueron la Escala de Bienestar Psicológico en jóvenes y adolescentes (BIEPS-J) y para evaluar el rendimiento académico se utilizó, el promedio de la segunda evaluación parcial. Los resultados del estudio señalan que existe una correlación positiva ($r = 0,709$) entre ambas variables. Se concluye mencionando que si el alumno presenta bienestar psicológico presentará un buen rendimiento académico.

Freire (2014) realizó un estudio de tipo ex post facto prospectivo simple de corte transversal en España, con el propósito de evaluar en qué medida el bienestar psicológico favorece el afrontamiento del estrés académico. La muestra estuvo constituida por 1072 estudiantes de la Universidad la Coruña. Los instrumentos utilizados fueron la Escala de Afrontamiento del cuestionario de Estrés Académico y la Adaptación Española de las Escalas de Bienestar Psicológico de Ryff elaborada por D. Díaz y colaboradores (2006). Se encontró relación positiva significativa ($p < 0.01$) entre las seis dimensiones de bienestar psicológico y las tres estrategias de afrontamiento del estrés académico. Se concluye que los universitarios evaluados presentan estrategias activas de afrontamiento algunas de índole cognitiva (reevaluación positiva) y cognitiva-conductual (planificación) permitiéndoles planificar y gestionar sus recursos personales y contextuales.

Por su lado, Giménez (2010) realizó un estudio descriptivo, correlacional de tipo exploratorio en Madrid, con el propósito de analizar las características y fortalezas en adolescentes, su relación con clima familiar, psicopatología y bienestar

psicológico. Participaron de 1210 alumnos entre los 12 a los 18 años del Nivel Secundario de dos instituciones (Público y privado). Los instrumentos utilizados fueron: Cuestionario sobre fortalezas humanas en adolescentes (VIA-Y, Peterson y Seligman, 2003), Sistema de evaluación de la conducta de niños y adolescentes de González Márquez (2004), Escala de Clima social en la familia de FES, Insel y Moos (1984). Los resultados obtenidos señalan que las fortalezas que muestran los adolescentes dependen del funcionamiento, relaciones y apoyo familiar, y contribuyen a la satisfacción con la vida. Además, evidencian problemas psicopatológicos como la depresión en sus distintos niveles a consecuencia del estrés social.

Asimismo, Vielma (2010) realizó una investigación cualitativa sobre bienestar psicológico y la vida cotidiana, en 18 estudiantes universitarios y 17 docentes en Venezuela; al explorar sus anécdotas y relatos personales a través de autoinformes obtuvieron como resultado que el 90% de los estudiantes refieren ausencia de bienestar psicológico, analizando su forma de vivir, la manera en que aprovechan su potencial personal, como crear, construir una vida que merezca ser vivida y compartida, lo que influye en su educación adquiriendo fortalezas y competencias en su formación académica.

2.2. Investigaciones nacionales

En el Perú son pocas las publicaciones que se presentan sobre Bienestar psicológico relacionado la asertividad a continuación se presentan los siguientes estudios:

Domínguez (2014), en su investigación, realizada en la universidad Inca Garcilaso de la Vega en Lima, con 222 estudiantes, con el propósito de comparar

las relaciones interpersonales y el nivel de bienestar psicológico en dos diferentes grupos; el instrumento utilizado fue la escala de bienestar psicológico para adultos BIEPS – A, que evalúa cuatro factores: aceptación, control de situaciones, autonomía, vínculos sociales – proyectos. Los resultados un 85% de estudiantes de 32 años presentan conductas, como mal estado de ánimo, desmotivación, ansiedad, problemas en sus interacciones sociales, a diferencia de los estudiantes de 18 años quienes mantenían mejores actitudes y relaciones interpersonales reflejando un mejor estado de bienestar psicológico.

Torres (2006) realizó un estudio de tipo explicativo con el objetivo de conocer el nivel de variación del bienestar psicológico en función al uso de la tecnología de información asistida por computadora o internet. La muestra estuvo compuesta por 249 alumnos de las carreras de interpretación y traducción, ingeniería civil, ingeniería electrónica y psicología del cuarto ciclo del semestre académico 2001-1 de la universidad Ricardo Palma, Lima. Los datos fueron obtenidos a través de las siguientes pruebas: escala de bienestar subjetivo de Sánchez Cánovas 1998, escala de bienestar existencial (Nelson, 2000), dos escalas de auto eficacia, uno referida al uso de internet, y otro al manejo de computadoras (Torres, 2001). Los resultados demuestran que el bienestar psicológico varía de acuerdo a la cantidad de tiempo de acceso a la tecnología de información o internet.

Velásquez et al. (2008) realizó una investigación descriptiva correlacional, con el propósito de analizar la relación entre el bienestar psicológico y asertividad, donde participaron 1244 de ambos sexos de la Universidad Mayor de San Marcos. Los instrumentos utilizados fueron la escala de bienestar psicológico de Ryff y el inventario de asertividad Rathus. Los resultados estadísticos indican que existe

correlación significativa ($p < 0.05$) entre bienestar psicológico y asertividad en varones y mujeres.

3. Marco conceptual

3.1. Bienestar psicológico

3.1.1. Definición de bienestar psicológico

El concepto de bienestar psicológico se originó en los Estados Unidos en 1989 y se fue desarrollando junto con las sociedades industrializadas y el interés por la calidad de vida. Diversas preguntas como ¿Por qué algunas personas se sienten más satisfechas con sus vidas que otras? y ¿Cuáles serán los factores relacionados con el bienestar psicológico y la satisfacción? son las que dieron el primer paso para muchos estudios del mismo.

Ryff (1987) entiende por bienestar psicológico como el desarrollo de las capacidades y el crecimiento personal, donde la persona muestra indicadores de funcionamiento positivo.

Así mismo, otros autores lo han definido como una combinación de componentes más específicos como el equilibrio emocional, el sentido personal coherente, y una actitud de optimismo, trabajando de la mano con procesos cognitivos afectivos, físicos, espirituales, sociales e individuales (citado por Roothman, Kirsten y Wissing, 2003).

3.1.2. Enfoques teóricos de bienestar psicológico

a. Modelo de Jahoda

Jahoda (1958) plantea que tener una buena salud física es condición necesaria pero no suficiente para lograr una buena salud mental. De esa manera, formuló un resumen de las dimensiones que deberían componer la salud mental positiva.

Su enfoque está basado en cinco criterios cubiertos por ciertas variables: actitudes hacia sí mismo, crecimiento, desarrollo y auto-actualización, integración, autonomía, percepción de la realidad y control ambiental. Además, sugirió y empleó diversos métodos y estrategias de medida para la validación futura de un modelo que fue el punto de partida en la investigación del bienestar.

b. Modelo de las tres vías de Seligman

Para tener una vida plena, Seligman (2002) plantea que existen tres vías. La primera es a través de las emociones positivas, la cual plantea que la felicidad consiste en conseguir mayor cantidad de momentos felices a lo largo de la vida. Las emociones positivas también se pueden lograr centrándose en el pasado si se cultiva la gratitud y el perdón, o en el futuro a través del optimismo y la esperanza.

La segunda es la vida comprometida, basada en la experimentación de emociones positivas. La felicidad que surge cuando se disfruta de algo en que siente que son buenos. Por ello, esta vía deriva de la capacidad para ser conscientes de las fortalezas y habilidades aplicables en una tarea concreta.

La última y tercera vía es la vida con sentido, que consiste en poner las habilidades y virtudes al servicio de una meta más allá y por encima de uno mismo para obtener un significado importante como resultado de mencionado proceso. Es así que, aquello que produce sentimientos positivos es el proceso, no la satisfacción de los deseos o logros.

Las tres vías de felicidad están una dentro de la otra. Así, la vida significativa puede tener una mayor importancia para la construcción del bienestar, incluye los placeres y las emociones positivas.

c. Modelo de bienestar psicológico de Ryff

Mucho antes de que la psicología positiva tuviera lugar, una de las investigaciones más sobresalientes fue la de Ryff. El constructo bienestar psicológico ha centrado su atención en el desarrollo y crecimiento personal, sus primeras concepciones se articularon en torno a conceptos como funcionamiento pleno, madurez, teorías sobre ciclo vital y salud mental positiva.

Buscando un punto de convergencia entre estos conceptos, Carol Ryff psicóloga y profesora en la Pennsylvania State University y directora del Institute of Aging, desarrolló un modelo de bienestar psicológico formado por seis dimensiones, así como una escala para medirlas; además, define un modelo multidimensional del bienestar psicológico el cual ha sido utilizado por diferentes grupos de investigación mencionando sobre los desafíos y situaciones adversas que enfrentan las personas en sus deseos e intentos por tener vida plena y realizar sus actividades de forma productiva.

Su modelo plantea seis dimensiones básicas a modo de indicadores de bienestar:

- Control ambiental: se refiere a la habilidad que el sujeto tiene para elegir o crear entornos favorables para que sus deseos y necesidades propias sean satisfechos. Esto quiere decir que la persona debe tener la sensación de control sobre el mundo y así sentirse capaz de influenciar en la sociedad. Con el optimismo que le caracteriza esperar que sucedan

cosas buenas o positivas. El individuo debe aprender a aumentar las oportunidades que enfrente y tener la capacidad de crear contextos apropiados que satisfagan las necesidades y valores que él tiene.

- Crecimiento personal: se refiere al desarrollo personal positivo del individuo. Gracias a las oportunidades que se le presente para explotar al máximo su potencial y así tener un buen funcionamiento positivo óptimo. En esta dimensión se buscará el mejoramiento y crecimiento continuo, y poder ver como una persona va evolucionando. La flexibilidad es necesaria para que la persona pueda estar abierta a nuevas experiencias, entonces podrá confiar en el gran potencial que manifiesta.
- Propósito en la vida: se refiere a los deseos de superación que la persona se trace como meta, expectativas personales, y sobre todo tener sentido de la vida. Esto involucra un proceso para la mejor maduración y adaptación al cambio. Con dicha maduración, cumplir la meta o logro que se propuso. Es decir, luchar por alcanzarlo, indicando así una buena salud mental.
- Autonomía: se refiere a la capacidad o habilidad que la persona tenga de resistir las presiones sociales, o de actuar de cierta forma que no desea, poder analizar y evaluar comportamientos que se basan en estándares internalizados. Para tener una buena autonomía el individuo necesita asentarse en sus propias convicciones o ideologías, y así mantendrán su independencia y autoridad personal. Y el resultado de una buena autonomía será una persona capaz de resistir en mayor medida la presión social y regular su comportamiento adecuadamente. Y así el individuo podrá asumir el control de las decisiones que realice, entonces evaluará en qué áreas pueda tomar el control y en cuáles no.

Según Muchinsky (2007) la autonomía es la libertad de elegir el camino del comportamiento propio de uno. Las personas mentalmente sanas tienen la capacidad para expresar sus valores y preferencias cuando eligen sus acciones. Esto contrasta marcadamente con el sentimiento de estar atrapado y desamparado cuando se enfrenta a las dificultades de la vida.

- Autoaceptación: Es la percepción que la persona tiene de sí misma ya que busca sentirse bien consigo misma, incluso siendo ya consciente de sus propias limitaciones. Es importante que la persona tenga actitudes positivas hacia uno mismo, puesto que es una característica fundamental del buen funcionamiento psicológico positivo. Aquí el individuo deberá aceptar el pasado como un hecho, lo que ya pasó, y pueda vivir en el aquí y ahora. Es parte esencial que el ser humano acepte las emociones y sensaciones, ya sean positivas o negativas, porque formará parte de las experiencias vividas. De esa manera podrán tener una mejor comodidad, y así aprender a vivir mejor con lo que se piensa y se tiene.

Alonso, et al. (2007) definen a la autoaceptación como la sensación o reconocimiento relativamente objetivo de las propias capacidades y logros, junto con el reconocimiento y la aceptación de las limitaciones personales. La autoaceptación suele considerarse un componente importante de salud mental.

- Relaciones positivas con otros: La socialización juega un papel muy importante en las relaciones positivas con las personas. Puesto que la gente necesita mantener relaciones sociales estables y tener personas en las cuales pueda depositar su confianza, ya que esto tiene que ver con la aceptación social y el compromiso del individuo. Por lo tanto, es

imprescindible relacionarse con otros porque es un componente clave del bienestar psicológico. Esta dimensión deberá enfocarse en promover relaciones saludables, satisfactorias, también en desarrollar la capacidad de empatía, interés y afecto por los demás. De pasar lo contrario como el aislarse socialmente, la soledad, corre el riesgo de padecer alguna enfermedad y así reducir el tiempo de vida del sujeto.

3.2. Asertividad

3.2.1. Definición de asertividad

Según Shelton y Burton (2004) refieren que la asertividad es un comportamiento que le permite a la persona expresar sus pensamientos, sentimientos y necesidades, haciendo respetar sus propios derechos, opiniones y deseos sin afectar a los demás; lo que le ayuda a resolver problemas interpersonales.

Así mismo, Hare y García (citado por Villagrán 2014) menciona que el asertividad no es un rasgo de carácter de lo que algunos poseen y otros no, sino la define como una habilidad aprendida, durante el crecimiento y desarrollo que la persona adquiere para poder comunicarse. El expresar deseos, de modo abierto, directo, amable, sincero y adecuado, se logra manifestar propias opiniones sin afectar a los demás; por lo tanto, es saber pedir, negociar y ser flexible cuando se requiera, sin la ansiedad y el miedo a expresar lo propio.

Guell (2005) afirma que la asertividad es una habilidad social aprendida por la persona siendo capaz de hacer respetar sus propios derechos como de los demás, es decir, expresa su forma de ser, de sentir, de pensar lo que le lleva a actuar de la mejor forma con su entorno; pues la asertividad tiene que ver con la comunicación tanto verbal como no verbal. Además, el autor menciona que la

conducta asertiva es una llave que ayuda a conseguir lo que uno desea actuando de forma asertiva, lo que produce bienestar en uno mismo y con los demás.

Por otro lado, García y Magaz (citado por López 2013) consideran a la asertividad como una habilidad aprendida que define aquella clase de conductas sociales que constituyen un acto de respeto por igual a un mismo y a las apersonas con quienes se desarrolla la interacción.

3.3. Modelos teóricos de asertividad

Figúeroa y Navarrete (2012) mencionan a continuación los modelos sobre el tema de asertividad:

3.3.1. Modelo conductual

Este enfoque menciona que la asertividad se aprende a través de las experiencias interpersonales, que son mantenidas y modificadas de acuerdo a un específico comportamiento; el objetivo de este modelo está centrado en entrenar en resolución de conflictos para desarrollar su competencia social. Además, este modelo rechaza la idea de centrarse en las creencias centrándose netamente en la conducta observable; por ello, se le consideró enfoque conductista siendo el personaje principal Skinner 1977 , quien afirmó que los seres humanos modifican y cambian sus conductas; es decir, una persona aprende cuando responde adecuadamente a un estímulo externo siendo los intervinientes el estímulo , la respuesta y la relación de ambos ; desde esta explicación Skinner 1986 mencionó que el tipo de conducta expresado por la persona sea pasivo, asertivo o agresivo depende de las consecuencias que tenga el comportamiento en una situación específica; si los resultados son positivos la persona responderá de la misma forma

en el futuro pero si es negativa tratará de cambiar la conducta hasta obtener resultados positivos (Skinner 1986).

3.3.2. Modelo social

Este modelo se considera como base para referirse al tema de asertividad; a lo que la define como la capacidad que tiene la persona para percibir y responder ante estímulos sociales haciendo referencia al rol individual y al rol con quien se relaciona. Este aprendizaje está relacionado con la imitación de patrones interaccionales que se establecen con los demás desde la etapa de la niñez. Bandura (1982) señala que las personas no nacen con una lista de conductas innatas, sino se va adquiriendo a través del tiempo ya sea de forma directa o por observación; además, refiere que la conducta es el resultado de las relaciones sociales en distintas situaciones y no un producto de cada factor por separado. Estos factores son personales y ambientales y están estrechamente relacionados es decir, las acciones expresadas forman situaciones que afectan a la conducta esto se le conoce como determinismo recíproco. Según el autor; menciona que durante las etapas de vida se va desarrollando la interrelación con el medio social y esto depende del tipo de ambiente que lo rodee pues le permitirá aprender un repertorio de pautas de conductas. Según lo explicado anteriormente existen dos factores: uno de ellos es el refuerzo después de una conducta positiva, entonces, es posible que se vuelva a emitir la misma conducta; y el otro factor es el modelo que una persona tenga para imitar. En conclusión, este modelo refiere que la conducta asertiva, agresiva y pasiva son dinámicos ya que son aprendidas mediante las interacciones sociales, incluyendo creencias actitudes y normas; las cuales van cambiando de acuerdo al contexto donde se encuentren.

3.3.3. Modelo cognitivo

Este modelo estudia a la asertividad como proceso cognitivo relacionado a la solución de problemas interpersonales; lo que considera que el comportamiento asertivo es la forma de expresar lo que se piensa se siente respetando los derechos propios y de los demás; siendo el propósito disminuir ideas irracionales, sentimiento de culpa y la ansiedad desarrollando estrategias asertivas mediante la práctica. La perspectiva cognitiva basada en las ideas fueron nombradas cogniciones por Swenson 1984 quien entrega las características generales de este modelo y refiere que lo principal es el cambio de la conducta el cual es formado por un proceso interno activo considerado como comprensión; quiere decir que al modificar las estructuras cognitivas este ayuda al cambio de la propia conducta es por ello que esta teoría es la más apropiada para poder explicar la solución de problemas, procesamiento de información, razonamiento y la memoria. El comportamiento asertivo está estrechamente relacionado con las estructuras mentales que cada uno posee, es decir, es importante analizar las creencias sobre sí mismo y los demás para poder relacionarse con los demás; la percepción que la persona tenga va influir en la comunicación e interacción que tenga con su entorno.

3.4. Desarrollo histórico del concepto asertividad

Guell (2005) menciona que la palabra asertividad fue introducida por la psicología cognitivo conductual en los Estados Unidos, mencionada por Wolpe en 1958, con el enfoque de ser una expresión de ideas, pensamientos y acciones apropiadas para relacionarse con las demás personas; evitando ser una respuesta de ansiedad.

Mientras que Salter en 1949 afirma que la asertividad es un rasgo de personalidad que algunas la poseen y otras no. Por otro lado, Wolpe (1958)

acompañado de Lazarus (1966), definen la asertividad como la expresión de los derechos y sentimientos propios pues la mayoría de personas lograban ser asertivas en ciertas situaciones mientras que en otras no.

En el año 1977 Wolpe y sus colegas realizaron investigaciones, dividiéndola en dos dimensiones, conducta asertiva positiva y conducta asertiva negativa.

También John Galassi y Merna De Galassi añaden que para evaluar una conducta positiva o negativa, se debe tener en cuenta tres aspectos básicos, el aspecto conductual, referido a la conducta que la persona realiza, para defender los derechos propios; el aspecto personal, incluye a todas las personas a quienes van dirigidas estas conductas, tanto familiares, amigos, y extraños; por último, el aspecto situacional que se relaciona al contexto en el que tendría lugar estas conductas.

Posteriormente, en España, Caballo (1983) desarrolló abiertamente el concepto de conducta asertiva, relacionado a estudios de habilidades sociales, recursos y técnicas de entrenamiento asertivo. Después en los años 70 se publicó el primer libro exclusivamente del asertividad por Alberti y Emmons. Desde entonces el término asertividad adquiere un gran significado que logró expandirse con mayor facilidad. A partir de allí, se creaban revistas exclusivas del tema asertividad (ASSERT: The New letter of Assertive Behavior), como resultado se pasó a publicar innumerables, artículos y libros en los Estados Unidos.

3.5. Componentes del asertividad

Según Sosa (2011) la asertividad tiene tres componentes:

- No verbal: las personas no asertivas carecen de este tipo de comunicación, pues el autor considera que las señales no verbales como gestos, miradas, postura; son de mayor importancia ya que guardan relación con lo verbal. Además, menciona que los mensajes no verbales tienen varias funciones como repetir, reemplazar palabras a través de las emociones hasta llegar al punto de contradecir lo que se emite verbalmente.
- Paralingüísticos: este componente hace referencia a la forma que se transmite un mensaje teniendo en cuenta las señales vocales que afectan radicalmente lo que se comunica, por ejemplo, al utilizar frases en varios tonos de voz produce mensajes diferentes. Las señales pueden ser el volumen, el tono de voz, la claridad, velocidad pues la persona asertiva que maneja adecuadamente estas características tiene la capacidad para enfrentar situaciones aversivas y puede compartir una conversación alterna con su receptor.
- Verbal: es la habilidad que la persona emplea a través de palabras para transmitir un mensaje y mantener adecuadas relaciones interpersonales, esto dependerá del control de emociones y la situación en que se encuentre una persona pues las señales verbales y no verbales que emita deben ser congruentes. La conversación tiene como elementos importantes la retroalimentación para saber si el receptor está comprendiendo lo que escucha así también las preguntas que se utilizan para obtener mayor información.

3.6. Tipos de asertividad

Magaz (2008) afirma que hay dos tipos de asertividad: autoasertividad y heteroasertividad:

- Auto – asertividad: es la afirmación y respeto hacia uno mismo relacionado a los sentimientos, deseos, gustos, preferencias, toma de decisiones de forma autónoma, con iniciativa propia, identificando diversas situaciones, y analizando las consecuencias de cada una de ellas.
- Hetero – asertividad: es el grado en que una persona considera que los demás tienen derechos asertivos básicos, relacionado a la comprensión y respeto por los demás, lo que está relacionado a las emociones y deseos.

3.7. Modelos de conducta

A continuación, Shelton y Burton (2006) mencionan sobre los tres modelos de conducta:

- Conducta agresiva: se refiere a la expresión de pensamientos, sentimientos, necesidades de tal forma que humilla e ignora a las personas de su entorno. Su objetivo es quedar por encima de los demás no respetando los derechos ajenos además domina y daña tanto física como emocionalmente.
- Conducta pasiva: se caracteriza por ignorar sentimientos, necesidades, y pensamientos propios en los diferentes contextos de su vida, permitiendo que los demás impongan sus deseos, lo que genera agresividad reprimida, pérdida de confianza, incapacidad para decidir y falta de autoestima; como consecuencia evita los enfrentamientos abiertos.
- Conducta asertiva: es la habilidad de expresar los pensamientos, sentimientos, necesidades de forma honesta y directa haciendo respetar los derechos de los demás; lo que le permite mejorar su autoestima, fomentar su crecimiento y desarrollo personal, adopta buen estilo de vida, conserva buenas relaciones amicales logrando conseguir sus deseos sin conflictos.

3.8. Características de la persona asertiva

La persona asertiva tiene como cualidad principal, expresar, deseos, sentimientos y pensamientos, demostrando la capacidad de enfrentar los problemas; además, reconoce sus errores, sin sentirse culpable, acepta explicaciones de los demás y se muestra dispuesto a escuchar diferentes opiniones llegando a un solo acuerdo con los de su entorno (Ministerio de Trabajo y Asuntos sociales, 2004).

Pérez (2013) refiere que una persona asertiva expresa sentimientos, percepciones, opiniones propias utilizando un lenguaje de apertura amable; además, acepta desacuerdos con respeto logrando una comunicación clara y apropiada, pues está orientado positivamente en la vida.

3.9. Relación de bienestar psicológico y asertividad

Según Bustamante (2004), las personas que tienen confianza en sí mismo, respeto y valoración propia, evidencian adecuadas relaciones interpersonales demuestran satisfacción; por lo tanto, existe relación entre el nivel de bienestar y la forma de comunicarse con su entorno social.

López (2014) refiere que cuando las personas reaccionan de distintas maneras con los demás en su medio social, permite experimentar bienestar o malestar, por ello las emociones cumplen una función importante en la adaptación y ajuste personal considerándolas como gran valor adaptativo.

Giménez (2010) refiere que las personas felices se caracterizan por alto nivel de competencia personal, extroversión, locus de control interno, optimismo y estabilidad emocional, que cumplen la función de componentes asociados a la felicidad y asertividad influyendo en la personalidad.

Rosa (2015) afirma que los jóvenes que logran un estilo de vida saludable, tienen la tendencia a practicar conductas positivas, que conllevan a tener bienestar psicológico, generando respeto hacia las normas educativas, gracias a las estrategias de afrontamiento que adquieren los estudiantes mediante el asertividad.

4. Adolescencia

Ortuño (2014) refiere que es una de las etapas más significativas entre la infancia y la edad adulta, como principal característica está el crecimiento y la maduración a diferencia de la infancia; se da en distintos niveles y surgen cambios en los diferentes aspectos de la vida. Adicionalmente Ortuño menciona el enfoque del desarrollo adolescente desde el marco neuro-constructivista referido al desarrollo neurológico, así como la experiencia y su entorno, relacionando lo biológico con la organización psicológica; a lo que menciona que el desarrollo cerebral soporta la actividad cognitiva del organismo y sus diferentes manifestaciones conductuales, emocionales y sociales. A su vez, el medio ambiente, las acciones posibilitan y modulan las estructuras cerebrales y a la persona en su totalidad.

López (2013) refiere que durante la adolescencia se generan cambios rápidos y múltiples, que se ven afectados según las experiencias vividas, en la familia, escuela y comunidad. Esta etapa caracterizada por adquisición y mantenimiento de valores y hábitos que favorezcan su adaptación en su entorno.

La UNICEF (2002) señala que la adolescencia es una de las fases de la vida más fascinante y compleja puesto que es una época de múltiples cambios, tanto físicos, emocionales y conductuales, donde se asume mayor responsabilidad y experimenta mayor grado de independencia, en esta fase, los jóvenes van en busca de su identidad, cuyos valores, habilidades y destrezas aprendidas en su primera infancia (hogar) se ponen en manifiesto a través de su conducta, las cuales al recibir el adecuado apoyo y soporte de los adultos, se desarrollan de formas inimaginables, convirtiéndose en miembros plenos de sus familias y comunidades y dispuestos a contribuir. Los jóvenes tienen en sus manos la capacidad de cambiar los modelos de conducta sociales negativos. A esto, añade Pineda y Aliño (2002), como una etapa de la niñez y la edad adulta, que cronológicamente se inicia por los cambios puberales y se caracteriza por profundas transformaciones biológicas, psicológicas y sociales, muchas de ellas generadas de crisis, conflictos y contradicciones. No es solamente un periodo de adaptación a los cambios corporales, sino una fase de grandes determinaciones hacia una mayor independencia psicológica y social.

Por su parte, Estévez, Murgui, Musitu y Moreno (2008) denominan a la adolescencia como una etapa de la vida donde se consolidan los valores y se fortalece el área social, psicológica, sexual; además, se define proyectos de vida y se aprende nuevas conductas que influyen en su bienestar psicológico, siendo necesario la evaluación de estas conductas ya que la idea es desarrollar acciones positivas.

5. Definición de términos

- Bienestar psicológico: autores lo han definido como una combinación de componentes más específicos, como el equilibrio emocional, el sentido

personal coherente, y una actitud de optimismo, trabajando de la mano con procesos cognitivos afectivos, físicos, espirituales, sociales e individuales (citado por Roothman, Kirsten y Wissing, 2003).

- Asertividad: García y Magaz (citado por López 2013) consideran la asertividad como una habilidad aprendida que define aquella clase de conductas sociales que constituyen un acto de respeto por igual a un mismo y a las apersonas con quienes se desarrolla la interacción.
- Adolescencia: La adolescencia es una etapa de la vida donde se consolida los valores y se fortalece el área social, psicológica, sexual, además, se define proyectos de vida y se aprende nuevas conductas que influyen en su bienestar psicológico, siendo necesario la evaluación de estas conductas ya que la idea es desarrollar acciones positivas (Estévez, 2013).

6. Hipótesis de la investigación

6.1. Hipótesis general

Existe relación significativa entre bienestar psicológico y asertividad en estudiantes de secundaria de una institución educativa privada de Lima este, 2016

6.2. Hipótesis específicas

- Existe relación significativa entre auto aceptación y asertividad en estudiantes de secundaria de una institución educativa privada de lima este, 2016.
- Existe relación significativa entre relaciones positivas y asertividad en estudiantes de secundaria de una institución educativa privada de Lima este, 2016.

- Existe relación significativa entre crecimiento personal y asertividad en estudiantes de secundaria de una institución educativa privada de Lima este, 2016.
- Existe relación significativa entre propósito en la vida y asertividad en estudiantes de secundaria de una institución educativa privada de Lima este, 2016.
- Existe relación significativa entre control ambiental y asertividad en estudiantes de secundaria de una institución educativa privada de Lima este, 2016.
- Existe relación significativa entre autonomía y asertividad en estudiantes de secundaria de una institución educativa privada de Lima este, 2016.

Capítulo III

Materiales y métodos

1. Metodología de investigación

El diseño de la investigación es no experimental porque no se manipularon las variables. Asimismo, es de corte transversal porque se recogieron los datos en un momento determinado. Finalmente, es de tipo descriptivo – correlacional porque describirá el bienestar psicológico y asertividad en los adolescentes y la relación entre ellos (Cabrero, 2000).

2. Variables

2.1. Bienestar psicológico

Según Chávez (2006) define al bienestar psicológico como la valoración subjetiva que tiene el individuo. Es una relación íntima entre lo que piensa y lo que siente reflejando satisfacción personal y sentido de complacencia en partes específicas o áreas de vida dando como resultado un estado de ánimo positivo en situaciones diversas que se encuentre en su vida diaria.

2.2. Asertividad

Según Pérez y Magaz (2003) el asertividad es una respuesta emocional relacionada a una actitud de predisposición favoreciendo la expresión de los pensamientos, sentimientos, gustos, preferencias o deseos propios y ajenos.

2.3. Operacionalización de las variables

Tabla 1. Matriz de operacionalización de la variable bienestar psicológico

Dimensiones	Mide	Número de ítems	Nivel de Medición
Autoaceptación	Experiencias vividas	1,7, 26	Para obtener las puntuaciones, se suma los elementos correspondientes a cada dimensión, la cantidad obtenida es mínimo 0 y máximo 12.
Relaciones Positivas	Actitud Positiva	6, 13, 32, 43	
	Toma de Decisiones	17, 43	
	Socialización	2, 21, 27, 38	
Autonomía	Aceptación Social	8, 33	
	Capacidad de empatía	14	
	Presión Social	34, 39	
	Dominio propio	4, 3, 28, 48	

Dominio del entorno	Independencia	18, 49
	Voluntad	22
	Autocontrol	10, 44
	Liderazgo	15, 23
	Capacidad Creativa	40, 50
	Relaciones Interpersonales	35, 45
Propósito en la vida	Metas personales	5, 29, 46
	Proyecto de vida	16, 19
	Adaptación al cambio	24, 30, 41
Crecimiento Personal	Superación de barreras	20
	Aceptación de opiniones	33, 42
	Desarrollo de potencialidades	12, 36, 37

Tabla 2. Matriz de operacionalización de la variable asertividad

Instrumento	Dimensiones	Mide	Número de ítems	Nivel de Medición
"Autoinformes de Actitudes y Valores	Auto-asertividad	Es el grado en que una persona se concede a si mismo los derechos asertivos básicos.	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 19, 20, 31, 32	La combinación de puntajes determina el estilo asertivo, pasivo,

hacia las Interacciones Sociales” ADCA (Gracia y Magaz, 2003)	Hetero- asertividad	Es el grado en que una persona considera que los demás tienen derechos asertivos básicos	9, 18, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 33, 34, 35	agresivo del evaluado.
---	------------------------	---	---	---------------------------

3. Delimitación geográfica y temporal

La investigación se realizó en la Institución Educativa Particular Los Portales del Saber con alumnos del nivel secundario en Ate distrito de Vitarte, la investigación se realizó en abril hasta el mes de agosto del 2016.

4. Participantes

El muestreo fue de tipo no probabilístico intencional. El grupo de participantes estuvo conformado por 221 alumnos que oscilan entre las edades de 14 a 17 años de ambos sexos. Los participantes son estudiantes de una instituciones privada - Ate distrito de Vitarte. La población radica en zonas aledañas a las Instituciones, sus edades oscilan entre 14 y 17 años de edad cuya procedencia son en su mayoría de Vitarte, y en minoría, sierra, selva, costa y centro del Perú.

4.1. Criterios de inclusión y exclusión

- **Criterios de inclusión**

Estudiantes de ambos sexos (masculino y femenino)

Estudiantes cuyas edades oscilan entre 14 a 17 años de edad

Estudiantes del nivel secundario

Estudiantes que pertenezcan al Colegio Portales del Saber

- **Criterios de exclusión**

Estudiantes que sean mayores de 13 años y menores de 18.

Estudiantes que no desean responder de manera voluntaria el cuestionario

Estudiantes que invaliden los instrumentos

5. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

5.1. Perfil de Bienestar Psicológico (PBP)

El Perfil Bienestar Psicológico (PBP) es un cuestionario en forma de escala dicotómica, elaborada por Carol Ryff (1989), cuya finalidad es medir el grado de bienestar psicológico en estudiantes. Está compuesta por 50 ítems, que expresan 6 dimensiones: autoaceptación, relaciones positivas con los demás, autonomía, dominio del entorno, propósito en la vida y crecimiento personal.

El estudiante deberá leer con atención las frases planteadas y marcar su respuesta en cada una de ellas sobre la base de lo que pensaste y sentiste durante las tres últimas semanas. Las alternativas de respuestas son: Nunca, Casi Nunca, A Veces, Casi Siempre, Siempre, no hay respuestas buenas o malas: Todas Sirven. No dejes frases sin responder. Marca tu respuesta con un aspa en los espacios que creas conveniente”.

La administración del cuestionario de Bienestar psicológico puede ser individual o colectiva, el tiempo de duración es variable (15 a 20 minutos).

La confiabilidad del test y sus dimensiones se valoró calculando el índice de la consistencia interna mediante el Alpha de Cronbach.

El test de Bienestar Psicológico presenta un índice de alfa de Cronbach de 0,849, lo cual indica que el test presenta un índice de consistencia interna óptima. La dimensión de Autoconcepto presenta un índice de alfa de Cronbach de 0,356, =, 0,582, Relaciones Positivas; = 0,527, Autonomía; = 0,466 dominio del Entorno; =, 0,671 propósito de Vida; = 0,489 crecimiento Personal. Esta escala ha sido traducida y validada en población hispanoamericana. En Latinoamérica, el trabajo llevado a cabo por el Dr. María Martín Cosullo (2002) de la universidad Buenos Aires, Argentina dio lugar a la Escala de Bienestar psicológico en Jóvenes Adolescentes, con el propósito de generar una escala diseñada originalmente para adolescentes latinoamericanos. En la actualidad, la Escala de Bienestar Psicológico ha sido confiabilizada y validada con población en adolescente en Argentina, Perú, España y Cuba.

El grado de confiabilidad adquirido a través de Coeficiente Guttman para las dos mitades del test de Bienestar Psicológico, obtuvo un puntaje de 0.879 de coeficiente de consistencia interna, de manera que indica que el instrumento es confiable.

5.2. Test de Auto informes de actitudes y valores hacia las interacciones sociales

La prueba “Autoinformes de Actitudes y Valores hacia las Interacciones Sociales” ADCA García y Magaz, (2003) es una versión actualizada del “Autoinforme de Conducta Asertiva (ADCA)” publicado en 1992 por los mismos autores (García y Magaz, 1992). Esta prueba incluye tres instrumentos: (1) el ADCA-1 orientado a evaluar los estilos asertivos de forma general, (2) el ADCA orientado a los estilos asertivos de los padres hacia los hijos adolescentes y (3) el ADCA dirigida a los estilos asertivos de los profesores con sus estudiantes.

El ADCA-1 según la revisión teórica realizada por los autores (García y Magaz, 2003) vieron conveniente referirse a las actitudes y sistema valores en las interacciones sociales de manera general, principalmente el instrumento mide la tendencia o predisposición de las personas a interactuar entre sí con un sistema de cogniciones asertivas, que pueden resultar moduladoras del comportamiento instrumental y emocional asertivo (García y Magaz, 2003, p. 14).

Para esta investigación se utilizará el ADCA-1 debido a que ha sido el instrumento más investigado por los autores y el que tiene menor influencia de deseabilidad social en los evaluados. El ADCA-1 es un instrumento de autoreporte de rápida aplicación (10 a 20 minutos) que puede ser usado desde los 12 años de edad hasta la adultez. Esto lo convierte en un instrumento versátil para identificar en grandes grupos los estilos cognitivos de interacción social, antes definidos.

El instrumento cuenta con 35 ítems de los cuales 20 evalúan el subconstructo autoasertividad y 15, el subconstructo heteroasertividad, la combinación de puntajes determina el estilo asertivo, pasivo, agresivo del evaluado.

Finalmente, el contenido de validez V para el análisis de contenido respecto al instrumento de Autoinformes de Actitudes y Valores hacia las Interacciones Sociales presenta valores mayores de 0.80, indicando conformidad que existe relación con el constructo, las palabras son usuales para nuestro contexto y evalúa específicamente el test, obteniendo la validez del contenido del instrumento.

6. Proceso de recolección de datos:

En primer lugar, se coordinó con la autorización de la Dirección de la Institución Educativa para la ejecución del proyecto, luego, se acordó las fechas y el lugar de la aplicación del instrumento. Los datos se recogieron durante el mes de junio del

año 2016 con la ayuda de colaboradores debidamente entrenados. La aplicación se realizó de forma colectiva a los alumnos del nivel secundaria, en sus respectivas aulas y secciones. Se dio lectura del consentimiento informado, luego se explicó con claridad las instrucciones, antes que los estudiantes respondan los cuestionarios. Los cuestionarios, por su naturaleza, son de fácil aplicación, por lo que se tomaron de 20 a 25 minutos para ser resueltos.

7. Procesamiento y análisis de los datos obtenido:

Para el análisis estadístico se utilizó el software estadístico SPSS para Windows versión 22, aplicado a las ciencias sociales. Una vez recolectada la información se transfirió a la matriz de datos del software estadístico para su respectivo análisis. Los resultados fueron ordenados en tablas para su respectiva interpretación. Para ello, primero, se realizó la prueba Kolmogorov-Smirnov para precisar la distribución de la muestra. Segundo, se utilizaron pruebas de correlación según los resultados de la prueba de normalidad.

Capítulo IV

Resultados y discusión

1. Resultados

1.1 Análisis descriptivo

1.1.1 Nivel de bienestar psicológico

En la tabla 3 se aprecia que el 25.8% de los adolescentes presentan nivel alto de bienestar psicológico, mientras que la mayoría evidencia un nivel moderado (51.6%) de bienestar. Con respecto a las áreas del bienestar psicológico se observa una tendencia similar, donde un grupo de estudiantes presentan un nivel alto de autonomía (26.2%), es decir, tienen la capacidad de resistir en mayor medida la presión social, de forma similar se presenta en la dimensión de autoaceptación (24.4%) que se relaciona a la percepción que la persona tiene de sí misma. De la misma manera ocurre con otras áreas.

Tabla 3

Niveles de bienestar psicológico en estudiantes adolescentes de 14 a 16 años

	Bajo		Moderado		Alto	
	n	%	n	%	n	%
Bienestar psicológico	50	22.6%	114	51.6%	57	25.8%
Autonomía	51	23.1%	112	50.7%	58	26.2%
Dominio	59	26.7%	117	52.9%	45	20.4%
Propósito	51	23.1%	107	48.4%	63	28.5%

Autoaceptación	56	25.3%	111	50.2%	54	24.4%
Crecimiento	45	20.4%	116	52.5%	60	27.1%
Relaciones	46	20.8%	112	50.7%	63	28.5%

1.1.2 Nivel de bienestar psicológico según datos sociodemográficos

Nivel de bienestar psicológico según sexo

En la tabla 4, se aprecia que el grupo de varones y mujeres presentan un nivel moderado en bienestar psicológico (59,1% y 44,1% respectivamente). Además, se observa un grupo significativo de mujeres que tienen un nivel alto de bienestar (30.6%), a diferencia de los varones (20.9%) de manera similar se aprecia en las dimensiones de autonomía, dominio, propósito, autoaceptación, crecimiento, relaciones. Sin embargo, se observa que la cantidad de mujeres que tienen un nivel bajo de bienestar psicológico (25.2%) es mayor en comparación a los varones (20.0%).

Tabla 4

Niveles de bienestar psicológico según sexo.

	Masculino		Femenino	
	n	%	n	%
<i>Bienestar Psicológico</i>				
Bajo	22	20.0%	28	25.2%
Moderado	65	59.1%	49	44.1%
Alto	23	20.9%	34	30.6%
<i>Autonomía</i>				
Bajo	31	28.2%	20	18.0%
Moderado	55	50.0%	57	51.4%

Alto	24	21.8%	34	30.6%
<i>Dominio</i>				
Bajo	36	32.7%	23	20.7%
Moderado	48	43.6%	69	62.2%
Alto	26	23.6%	19	17.1%
<i>Propósito</i>				
Bajo	29	26.4%	22	19.8%
Moderado	49	44.5%	58	52.3%
Alto	32	29.1%	31	27.9%
<i>Autoaceptación</i>				
Bajo	24	21.8%	32	28.8%
Moderado	56	50.9%	55	49.5%
Alto	30	27.3%	24	21.6%
<i>Crecimiento</i>				
Bajo	23	20.9%	22	19.8%
Moderado	64	58.2%	52	46.8%
Alto	23	20.9%	37	33.3%
<i>Relaciones</i>				
Bajo	26	23.6%	20	18.0%
Moderado	63	57.3%	49	44.1%
Alto	21	19.1%	42	37.8%

Nivel de bienestar psicológico según edad

En la tabla 5 se aprecia que solo el 16.8% de los adolescentes, que tienen 14 años, presentan un nivel alto de bienestar psicológico a diferencia de los adolescentes que tienen 15 y 16 años (25.0% y 44.2% respectivamente), donde se observa un mayor número de adolescentes que presentan un nivel alto de

bienestar psicológico. La misma tendencia se aprecia en las áreas de bienestar psicológico, donde a mayor edad mayor número de estudiantes que presentan un nivel alto de bienestar. No obstante se sigue apreciando que la mayoría de los adolescentes no tienen un nivel alto de bienestar psicológico.

Tabla 5

Niveles de bienestar psicológico según edad.

	14 años		15 años		16 años	
Bienestar Psicológico						
Bajo	33	32.7%	13	19.1%	4	7.7%
Moderado	51	50.5%	38	55.9%	25	48.1%
Alto	17	16.8%	17	25.0%	23	44.2%
Autonomía						
Bajo	35	34.7%	12	17.6%	4	7. %
Moderado	46	45.5%	37	54.4%	29	55.8%
Alto	20	19.8%	19	27.9%	19	36.5%
Dominio del entorno						
Bajo	31	30.7%	20	29.4%	8	15.4%
Moderado	59	58.4%	31	45.6%	27	51.9%
Alto	11	10.9%	17	25.0%	17	32.7%
Propósito en la vida						
Bajo	25	24.8%	21	30.9%	5	9.6%
Moderado	55	54.5%	24	35.3%	28	53.8%
Alto	21	20.8%	23	33.8%	19	36.5%
Autoaceptación						
Bajo	33	32.7%	13	19.1%	10	19.2%
Moderado	46	45.5%	36	52.9%	29	55.8%

Alto	22	21.8%	19	27.9%	13	25.0%
Crecimiento personal						
Bajo	35	34.7%	6	8.8%	4	7.7%
Moderado	49	48.5%	45	66.2%	22	42.3%
Alto	17	16.8%	17	25.0%	26	50.0%
Relaciones positivas						
Bajo	26	25.7%	10	14.7%	10	19.2%
Moderado	60	59.4%	31	45.6%	21	40.4%
Alto	15	14.9%	27	39.7%	21	40.4%

1.1.3 Nivel de asertividad

En la tabla 6, se observa que solo el 32.1% de los estudiantes presentan un nivel alto de autoasertividad; es decir, el grupo restante de los adolescentes evidencian dificultades en cuanto a la afirmación y respeto hacia uno mismo relacionado a la expresión de sentimientos y pensamientos. De manera similar ocurre con la heteroasertividad (37.1%) donde la mayoría de los adolescentes tienen dificultades en sus relaciones interpersonales, no respetando los derechos, emociones y deseos de los demás.

Tabla 6.

Niveles de asertividad en estudiantes adolescentes.

	Bajo		Medio		Alto	
	n	%	n	%	n	%
Autoasertividad	53	24.0%	97	43.9%	71	32.1%
Heteroasertividad	56	25.3%	83	37.6%	82	37.1%

1.1.4 Nivel de asertividad según datos sociodemográficos

Nivel de asertividad según sexo

En la tabla 7 se sigue apreciando una clara tendencia tanto en varones como en mujeres, donde solo un grupo menor de adolescentes presentan un nivel alto de autoasertividad (30.9% y 33.3% respectivamente). En cuanto a la heteroasertividad se aprecia que hay más varones que tienen un nivel alto (43.0%) a diferencia de las mujeres (34.6%).

Tabla 7

Niveles de asertividad según sexo.

	Masculino		Femenino	
	n	%	n	%
Autoasertividad				
Bajo	25	22.7%	28	25.2%
Medio	51	46.4%	46	44.1%
Alto	34	30.9%	37	33.3%
Heteroasertividad				
Bajo	20	18.7%	26	25.0%
Medio	41	38.3%	42	40.4%
Alto	46	43.0%	36	34.6%

Nivel de asertividad según edad

En la tabla 8, se observa que los estudiantes de 14 (39.7%), 15 (30.8%) y 16 años (27.7%), presentan un nivel alto en cuanto al respeto de necesidades y deseos propios. Con respecto a la heteroasertividad un grupo significativo de

adolescentes entre 14 y 15 años presentan un nivel alto (38.3% y 48.5% respectivamente), mientras que el 27.5% evidencia un nivel bajo que corresponde al grupo de 16 años.

Tabla 8

Niveles de asertividad según edad.

	14 años		15 años		16 años	
Autoasertividad						
Bajo	25	24.8%	16	23.5%	12	23.1%
Medio	48	47.5%	25	36.8%	24	46.2%
Alto	28	27.7%	27	39.7%	16	30.8%
Heteroasertividad						
Bajo	23	24.5%	9	13.6%	14	27.5%
Medio	35	37.2%	25	37.9%	23	45.1%
Alto	36	38.3%	32	48.5%	14	27.5%

1.2 Prueba de normalidad de dos variables

Con el propósito de realizar los análisis comparativos y contrastar las hipótesis planteadas, se ha procedido a realizar primero la prueba de bondad de ajuste para precisar si las variables presentan una distribución normal. En ese sentido, la tabla 7 presenta los resultados de la prueba de bondad de ajuste de Kolmogorov-Smirnov (K-S). Como se observa en la tabla 9, los datos correspondientes a las nueve variables no presentan una distribución normal dado que el coeficiente obtenido (K-S) es significativo ($p < 0.05$). Por tanto, para los análisis estadísticos correspondientes se empleará estadística no paramétrica para determinar la correlación.

Tabla 9

Prueba de Kolmogorov-Smirnov para una muestra.

	Media	DS	K-S	P
Bienestar Psicológico	233,27	23,057	,074	,005
Autonomía	37,49	4,904	,075	,004
Dominio del entorno	39,87	4,438	,094	,000
Propósito en la vida	35,22	4,985	,076	,004
Autoaceptación	44,27	5,993	,064	,029
Crecimiento personal	38,47	5,147	,075	,004
Relaciones con otros	37,95	5,427	,067	,016
Autoasertividad	60,31	9,378	,084	,001
Heteroasertividad	41,70	8,172	,072	,008

1.3 Análisis de correlación

Como se puede apreciar en la tabla 8, el coeficiente de correlación de Spearman indica que existe una relación altamente significativa y positiva entre nivel de relaciones con otros, autoasertividad y heteroasertividad ($r = 206^{**}$, $p > 0.02$) ($r = 189^{**}$, $p > 0.01$)

También se encontró relación altamente significativa, pero negativa entre dominio del entorno y heteroasertividad ($r = -217^{**}$, $p > 0.01$). De manera similar se evidencia el crecimiento personal entre heteroasertividad ($r = -191^{**}$, $p > 0.01$).

Tabla 10

Correlación entre bienestar psicológico y asertividad

	Auto asertividad		Hetero asertividad	
	Rho	P	Rho	P
Autonomía	-,022	,741	-,077	,252

Dominio del entorno	-,029	,673	-,217**	,001
Propósito en la vida	,095	,159	-,041	,543
Autoaceptación	,027	,691	-,056	,408
Crecimiento personal	,012	,857	-,191**	,004
Relaciones con otros	,206**	,002	,189**	,001
Total de bienestar psi.	,087	,199	-,112	,098

** La correlación es significativa en el nivel 0,01 (2 colas).

2. Discusión

En los últimos años el tema de bienestar psicológico ha generado gran interés entre los psicólogos e investigadores, siendo la psicología positiva la que permite definir con mayor precisión el tema de bienestar humano.

En cuanto a la primera hipótesis, se encontró que no existe relación significativa con bienestar psicológico, autoasertividad y heteroasertividad ($\rho = .087, p > .05$; $\rho = -.112, p > .05$), es decir, el estado de bienestar no está vinculado necesariamente con la asertividad ya que existen otras variables intervinientes como el género, estado civil, edad y lugar de procedencia, los cuales afectan directamente al grado de bienestar del adolescente (Vivaldi y Barra, 2012). Además, Villagrán (2014) añade que en la familia es donde se estimula a la persona a actuar según las normas que dicte la sociedad más que el poder de expresar necesidades, sentimientos, deseos, impulsos sin ser criticado como mal educado.

En cuanto a la segunda hipótesis, no existe relación entre autonomía con autoasertividad ($\rho = -.022, p = .741$) y heteroasertividad ($\rho = -.077, p = .252$) es decir, el hecho de pensar y decidir por sí mismo no se relaciona con las interacciones propias y de los demás. Esto coincide con Vargas (2004), quien

menciona que la autonomía es la capacidad de decidir por sí mismo, teniendo en cuenta los valores, normas claras, paradigmas definidos y establecidos, no está asociado con las interacciones sociales, ya que lo relaciona con el uso del tiempo libre.

En cuanto a la tercera hipótesis, no existe relación entre dominio del entorno y autoasertividad no ($\rho = -.029, p = .673$) sin embargo si existe relación significativa, pero negativa con heteroasertividad ($\rho = -.217^{**}$ ($p = .001$), es decir, a mayor control del ambiente, autoridad, dominancia, se genera relaciones conflictivas. En relación a ello, Monjas (2004) explica que las personas que controlan su ambiente, se muestran seguros y dispuestos a defender sus opiniones, pueden ser percibidos por los demás como personas dominantes, lo que puede generar conflictos en sus interacciones sociales. Gaeta y Galvanovskis (2009) añaden que las personas dominantes manifiestan constantemente, autoridad, oposición y autosuficiencia, a lo que evidencia en ocasiones agresividad hacia los demás, generando problemas en su relación interpersonales.

En cuanto a la cuarta hipótesis, no se encontró relación entre propósito en la vida, autoasertividad ($\rho = .095, p = .159$) y heteroasertividad ($\rho = -.041, p = .543$) a lo que Pérez (2013) refiere que una persona asertiva expresa sentimientos, percepciones, opiniones propias utilizando un lenguaje de apertura amable; además acepta desacuerdos con respeto logrando una comunicación clara y apropiada; mientras que el propósito en la vida no necesita del apoyo o relación que tengas con los demás, es auto-sostenible, este debe tener una finalidad que esté basada en objetivos, decisiones firmes y claras, que ayuden a dar sentido y

plenitud a la vida, pues a mayor claridad tenga el propósito mejor se podrá concretar.

En cuanto a la quinta hipótesis, no existe relación entre autoaceptación con autoasertividad y heteroasertividad ($\rho=,027$ $p=,691$; $\rho= -,056$ $p=,408$) es decir, la aceptación de sí mismo no tiene relación con las interacciones sociales. Esto debido a que evidentemente el grado en que la persona se valora a sí mismo y acepta sus propias creencias y emociones no se relaciona con la forma en que interactúa con los demás, sea positiva o negativa (Anuel et al., 2012). Además, la capacidad para expresar pensamientos, deseos y necesidades que cumplen un rol importante en la relación con los demás está más vinculado con los rasgos de personalidad y ansiedad (Reyes, 2003).

En cuanto a la sexta hipótesis de la primera dimensión de asertividad, no existe relación entre la dimensión de crecimiento personal y autoasertividad ($\rho=,012$ $p=,857$); es decir, el hecho de lograr metas, propósitos, objetivos, y desarrollo personal, no está asociado con la capacidad individual para la afirmación y respeto hacia uno mismo, caracterizado por la iniciativa propia, toma de decisiones de forma autónoma y el análisis de diversas situaciones. Este resultado coincide con Quiroz (2006) quien menciona que el crecimiento personal no es una acción que se consigue de un momento a otro, sino que es el resultado de un continuo y constante proceso a lo largo de la vida, donde los padres son los principales educadores para lograr el desarrollo de los hijos, además dependerá del ambiente familiar en que se desenvuelvan. Mientras que la asertividad es una conducta positiva que se aprende y varía de acuerdo a la situación en que la persona se encuentre, manteniéndola en equilibrio para expresar creencias y sentimientos de forma abierta (Vargas 2004). Se puede

decir que el crecimiento personal es un desarrollo integral que ayuda al ser humano actualizar su potencial mientras que la asertividad permite conocer los propios derechos y defenderlos, respetando a los demás.

En cuanto a la sexta hipótesis de la segunda dimensión de asertividad, el crecimiento personal si está relacionado significativamente y de manera negativa con la heteroasertividad ($\rho = -.191^{**}$, $p = .004$), es decir, mayores metas y logros realizados la persona tiende a adquirir conductas como la autosuficiencia, lo que genera inadecuadas relaciones sociales, el resultado coincide con Blanch, et al. (2011) quienes mencionan que la autorrealización personal, sobreabundancia de oportunidades, exceso de metas y extrema variedad de alternativas confunde y desorienta, además, resulta agotador alterando la tranquilidad individual, y obstaculizando las interacciones con los demás.

Finalmente, en la séptima hipótesis se encontró que la dimensión relaciones con otros está relacionado significativamente con la autoasertividad ($\rho = .206^{**}$, $p = .002$) y la heteroasertividad ($\rho = .189^{**}$, $p = .001$), es decir, a mayores relaciones sociales mejor es la tendencia para desarrollar la asertividad; este resultado coincide con, Hofstadt y Gómez (2013) mencionan que la asertividad es la habilidad principal para lograr mejores interacciones sociales, lo primordial es saber identificar los derechos propios y de los demás, esto debe ir acompañado del control de impulso y el autodomio, ya que permite al ser humano tenerla capacidad de solucionar problemas logrando una mejor adaptación. Para ello es importante reconocer el tipo de personas a relacionarte, pues hay personas que esperan recibir mensajes radicales y otros mensajes suaves, no obstante la asertividad permite estar en equilibrio, para emitir estas

dos tipos de respuestas según sea la reacción, pueden ser contundentes, objetivas o diplomáticas (Guzmán, 2015).

Capítulo V

Conclusiones y recomendaciones

1. Conclusiones

- Con respecto al objetivo general, se evidencia que no existe asociación entre bienestar psicológico con autoasertividad ($\rho=,087$, $p= ,199$) y heteroasertividad ($\rho= -,112$, $p= ,098$).
- En relación al primer objetivo específico, se concluye que no existe relación significativa entre autonomía y autoasertividad ($\rho= -,022$, $p= ,741$) y heteroasertividad ($\rho= -,077$, $p= ,252$).
- En el segundo objetivo, se concluye que no existe relación significativa entre dominio del entorno y autoasertividad ($\rho= -,029$, $p= ,673$), a diferencia de heteroasertividad que tiene relación significativa ($\rho= -,217^{**}$, $p= ,001$).
- En cuanto al tercer objetivo, se concluye que propósito en la vida y autoasertividad no tienen relación ($\rho=, 095$, $p= ,159$) así mismo, evidencia la dimensión de heteroasertividad ($\rho=, 041$, $p= ,543$).
- En cuanto al cuarto objetivo, no existe relación significativa entre autoaceptación y auto asertividad ($\rho=, 027$, $p= ,691$) lo mismo sucede con heteroasertividad ($\rho=-,056$, $p= ,408$).
- En cuanto al quinto objetivo, no existe relación entre crecimiento personal y autoasertividad no existe relación ($\rho=, 012$, $p= ,857$). Mientras que en la dimensión, crecimiento personal con heteroasertividad existe relación significativa y negativa ($\rho=-,191^{**}$, $p= ,004$).

- Finalmente, en el sexto objetivo, se encontró relación significativa entre relaciones con otros, autoasertividad ($\rho = - ,206^{**}$, $p = ,002$). y heteroasertividad ($\rho = ,189^{**}$, $p = ,001$).

2. Recomendaciones

Al finalizar la presente investigación se hacen las siguientes recomendaciones:

Para la muestra:

- ❖ Ampliación de la muestra para lograr una mejor comprensión y generalización de los resultados.
- ❖ Implementar un programa de ayuda y mejora en los niveles de bienestar psicológico para los estudiantes con bajos resultados.

Para el estudio:

- ❖ Para futuras investigaciones tener en cuenta una muestra conformada por docentes, lo que permitirá conocer su estado de bienestar, y la influencia en la enseñanza de los alumnos.
- ❖ Realizar estudios de bienestar psicológico relacionado a otras variables como resiliencia para evaluar el efecto de situaciones desfavorables en el estado de bienestar, procrastinación y estilos de personalidad.
- ❖ Considerar la utilización de otros instrumentos de la variable asertividad, con el propósito de medir el nivel de asertividad de manera general.
- ❖ Tener en cuenta el test de bienestar psicológico abreviado y adaptado por otros autores.

Referencias

- Alonso, L., Murcia, G., Murcia, J., Herrera, D., Gómez, D., Comas, M y Ariza, P. (2007). Autoestima y relaciones interpersonales en jóvenes estudiantes de primer semestre de la división Salud de la Universidad del Norte, Barraquilla – Colombia. *Revista Científica Salud Uninorte*, 23(1). Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/817/81723105.pdf>
- Anuel, A. Bracho, A. Brito, N. Rondón, J. y Sulbaran, D. (2012). Psicología y bienestar humano. *Revista psicothema de Venezuela*, 24(3). Recuperado de <http://www.psicothema.com/pdf/4028.pdf>
- Ballesteros, B., Medina, A., y Caycedo, C. (2006). El bienestar psicológico definido por asistentes a un servicio de consulta psicológica en Bogotá, Colombia. *Universitas Psychologica*, 5(2). Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/647/64750204.pdf>
- Blanch, J., Espuny, M., Gala, C., Artiles, A. (2011). Teoría de las relaciones laborales, Brasil. Recuperado de https://books.google.com.pe/books?id=5ign84vqC7YC&printsec=frontcover&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false
- Chávez, A. (2006). *Bienestar psicológico y su influencia en el rendimiento académico de estudiantes de nivel medio superior*. (Tesis para obtener el grado de Maestría). Colima – Colombia. Recuperado de http://digeset.ucol.mx/tesis_posgrado/pdf/ALFONSO_CHAVEZ_URIBE.Pdf
- Castañeda, A. (2013). Autoestima, claridad de autoconcepto y salud mental en adolescentes de lima metropolitana (tesis de licenciatura con mención en

psicología clínica). Universidad Católica, Lima. Perú. Recuperado de http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/123456789/5094/CASTA_NEDA_DIAZ_ANNA_AUTOESTIMA_ADOLESCENTES.pdf?sequence=1

Díaz, D., Rodríguez, R., Blanco, A., Moreno, B., Gallardo, I., Valle, C y Van, D. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Revista psicothema* 18(3). Recuperado de <http://www.psicothema.com/pdf/3255.pdf>

Domínguez, S. (2014). Análisis psicométrico de la escala de bienestar psicológico para adultos en estudiantes universitarios en Lima: un enfoque de ecuaciones estructurales. *Avances en Psicología*, 8(1), 23-31. Recuperado de http://www.uigv.edu.pe/fileadmin/facultades/psicologia/documentos/2014_Bienestar_Psicologico_Universitarios.pdf

Edna M., Gómez B. y Zuleima C. (2010). Factores predictores relacionados con el bienestar general en adolescentes estudiantes de Cartagena, Colombia. *Revista de Salud Pública*, 12 (1). Recuperado de <http://www.scielosp.org/pdf/rsap/v12n1/v12n1a06.pdf>

Estévez, E., Murgui, S., Musitu, G., y Moreno, D. (2008). Clima familiar, clima escolar y satisfacción con la vida en adolescentes. *Revista Mexicana de Psicología*, 25 (1), Recuperado de https://www.uv.es/lisis/estevez/E_A5.pdf

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. (2011). Recuperado de: <http://www.un.org/es/sections/about-un/funds-programmes-specialized-agencies-and-others/index.html>

Freire, C. (2014). Bienestar psicológico en los estudiantes universitarios operativización del constructo y análisis de relación con las estrategias de

afrontamiento. (Tesis para obtener el grado de doctorado). Acoruña, España.
Recuperado de http://ruc.udc.es/bitstream/2183/13815/4/FreireRodriguez_Carlos_TD_2014.pdf

Gaeta,L., y Galvanovskis,A. (2009).Asertividad: un análisis teórico-empírico. *Revista de Enseñanza e investigación en Psicología*, 14 (2) ,403-425.Mexico.
Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/292/29211992013.pdf>

Garaigordobil, M. (2001). Intervención con adolescente: Impacto de un programa en la asertividad y en las estrategias cognitivas de afrontamiento en situaciones sociales. *Revista en Psicología conductual*, 9(2). Recuperado de http://www.sc.ehu.es/ptwgalam/art_completo/Pconductual.PDF

García, M. y Magaz, A. (2011). *Autoinformes de Actitudes y Valores en las Interacciones Sociales*. Grupo ALBOR-COHS: Bizkaia.

Giménez, M. (2010). La medida de las fortalezas psicológicas en adolescentes: relación con clima familiar, psicopatología y bienestar psicológico (Tesis para obtener el grado de doctorado). Madrid, España. Recuperado de <http://eprints.ucm.es/11578/1/T32253.pdf>

Gonzales J. (2011). Percepción de bienestar psicológico y fomento de la práctica de actividad física en población adolescente. *Revista Internacional de Ciencias Sociales y Humanidades*, 14(5). Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/654/65423606006.pdf>

Guell, M. (2005). *Porque quise decir, si quería decir negro*. Recuperado de https://books.google.com.pe/books?id=OCfA7n8Hm9AC&pg=PA17&dq=asertividad&hl=es-19&sa=X&redir_esc=y#v=onepage&q=asertividad&f=false

Guzmán, A. (2015). *Los cuatro pilares del éxito para la vida*. Recuperado de https://books.google.com.pe/books?id=zdgYCAAQBAJ&pg=PT209&dq=proposito+en+la+vida+en+contra+de+la+asertividad&hl=es-419&sa=X&redir_esc=y#v=onepage&q=proposito%20en%20la%20vida%20en%20contra%20de%20la%20asertividad&f=false

Hare, B. R. (2003). *Ser asertivo: la manera positiva de comunicarte con eficacia*. Recuperado de https://books.google.com.pe/books?id=T092OVarEqIC&pg=PA13&dq=asertividad&hl=es419&sa=X&redir_esc=y#v=onepage&q=asertividad&f=false

Hofstadt, C. y Gómez, J. (2013). *Competencias y habilidades profesionales para universitarios*. Recuperado de https://books.google.com.pe/books?id=ywMQY1A5EvwC&pg=PA249&dq=profesionales+con+problemas+de+asertividad&hl=es-419&sa=X&redir_esc=y#v=onepage&q=profesionales%20con%20problemas%20de%20asertividad&f=false

Magaz, A. (2008). *Autonomía e iniciativa personal en educación primaria*. Recuperado de https://books.google.com.pe/books?id=OjD8XVKiKiAC&pg=PA141&dq=Autoasertividad+y+heteroasertividad&hl=es419&sa=X&redir_esc=y#v=onepage&q=Autoasertividad%20y%20heteroasertividad&f=false

- Menéndez, R., López, L., Rodríguez, G., Salabarría, M., y Izquierdo, M. (2008). La adolescencia y su importancia para la vida. *Revista Biomédica Latinoamericana*, 4(5). Recuperado de http://www.imbiomed.com.mx/1/1/articulos.php?method=showDetail&id_articulo=52781&id_seccion=1964&id_ejemplar=5343&id_revista=120
- Méndez, J. (2012). *Estudio de la medicación prescrita a las personas afectadas de conductas hostiles sistemáticas en su ámbito laboral*. (Tesis para obtener el grado de doctorado). Barcelona-España. Recuperado de file:///C:/Users/jquispitupa/Downloads/JFMG_TESIS.pdf
- Ministerio de trabajo y asuntos sociales de España. (2004). la conducta asertiva como habilidad social. Recuperado de http://www.insht.es/InshtWeb/Contenidos/Documentacion/FichasTecnicas/NTP/Ficheros/601a700/ntp_667.pdf
- Monjas, I. E. (2004). *Ni sumisas ni dominantes: Los estilos de relación interpersonal en la infancia y en la adolescencia*. Recuperado de <http://www.sabiduriaaplicada.com/documentos/ni-sumisas-ni-dominantes.pdf>
- Muchinsky, P. (2007). *Psicología Aplicada al Trabajo: Edición Salud ocupacional*. Naranjo: Editorial progreso, S.A. de C.V.
- Oramas, A. (2007). El Bienestar psicológico un indicador de la salud mental. *Revista de Psicología Social*, 7(2). Recuperado de http://bvs.sld.cu/revistas/rst/vol7_1-2_06/rst06106.html
- Organización Mundial de la Salud. (2013). Salud Mental un estado de bienestar. Recuperado de http://www.who.int/features/factfiles/mental_health/es/

- Ortega, C. (2010). *Bienestar psicológico y relaciones interpersonales íntimas en mujeres de la provincia de Almería*. (Tesis para obtener el grado de maestría). Recuperado de http://repositorio.ual.es:8080/jspui/bitstream/10835/1651/1/Ortega_Ruiz_Cristina.pdf
- Ortuño J. (2014). *Adolescencia: evaluación del ajuste emocional y comportamental en el contexto de escolar*. (Tesis para obtener el grado de doctorado). Logroño, España. Recuperado de <file:///C:/Documents%20and%20Settings/Administrador/Mis%20documentos/Downloads/DialnetAdolescenciaEvaluacionDelAjusteEmocionalYComportam-42271.pdf>
- Pérez, L. (2013). Nivel de asertividad en adolescentes de la fundación futuro de los niños del municipio de Salcajá Quetzaltenango. (Tesis de Licenciatura) Universidad Rafael Landívar, Quetzaltenango. Guatemala. Recuperado de <http://biblio3.url.edu.gt/Tesario/2013/05/42/Perez-Luis.pdf>
- Pérez, M., Ponce. A., Hernández, J., y Márquez. (2010). Salud mental y Bienestar psicológico en los estudiantes universitarios de primer ingreso de la Región Altos Norte de Jalisco. Recuperado de http://www.cucs.udg.mx/revistas/edu_desarrollo/anteriores/14/014_Perez.pdf
- Quinteros, D. (2013). Bienestar: una experiencia subjetiva. *Revista Científica de Ciencias de la Salud*, 6(6). Recuperado de http://revistascientificas.upeu.edu.pe/index.php/rc_salud/article/viewFile/187/190
- Quiroz, N. (2006). La familia y el maltrato como factores de riesgo de conducta antisocial. (Tesis de licenciatura). Universidad Nacional Autónoma, México.

Recuperado de http://www.uade.inpsiquiatria.edu.mx/pagina_contenidos/tesis/tesis_nieves.pdf

Reyes, Y. (2003). Relación entre el rendimiento académico, la ansiedad ante los exámenes, los rasgos de personalidad, el autoconcepto y la asertividad en estudiantes del primer año de psicología de la UNMSM. (Tesis para optar el grado de licenciatura en Psicología). Universidad Mayor de San Marcos. Perú.

Recuperado de http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/cybertesis/590/1/Reyes_ty.pdf

Rodríguez, V., y Romero. (2011). Desarrollo cognitivo, creatividad y aprendizaje en sistemas educativos. (Tesis para obtener el grado de doctorado). Universidad Pontificia Javeriana, Bogotá. Colombia. Recuperado de <http://repository.javeriana.edu.co/bitstream/10554/1431/1/RodriguezEspinosaVanessa2011.pdf>

Rosa, Y., Negron, N., Maldonado, Y., Quiñonez, A., y Toledo, N. (2015). Dimensiones de bienestar psicológico y apoyo social percibido con relación al sexo y nivel de estudio en universitarios. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 33(1). Recuperado de <http://revistas.urosario.edu.co/index.php/apl/article/viewFile/apl33.01.2015.03/2512>

Ryff, C. (1989). Happiness is everything, or is it? Exploration son the meanin of psychological. *Journal of Social Psychology*, 57(6). Recuperado de <http://mina.education.ucsb.edu/janeconoley/ed197/documents/ryffHappinessisEverythingorIsIt.pdf>

- Senaju, A. (2012). 1ra Encuesta Nacional de La Juventud. Resultados Finales. Secretaría Nacional de la Juventud. Ministerio de Educación. Recuperado de <http://www.unfpa.org.pe/publicaciones/publicacionesperu/SENAJU-INEI-ENAJUV-2011.pdf>
- Shelton, N. Burton, S. (2004). *Haga oír su voz sin gritar*. España: Editorial graficas marcar. pàg.18. Recuperado de https://books.google.com.pe/books?id=UCazcZafq7gC&pg=PA29&dq=asertividad&hl=es-419&sa=X&redir_esc=y#v=onepage&q=asertividad&f=false
- Sosa, M. (2011). *Influencia de la asertividad en el estilo comunicacional de los miembros de parejas de entre uno y cinco años de convivencia en la ciudad de Rosario*. (Tesis para optar el título profesional de Licenciada en Psicología). Universidad Abierta Interamericana. Rosario – Argentina. Recuperado de <http://imgbiblio.vaneduc.edu.ar/fulltext/files/TC111883.pdf>
- Torres, W. (2003). *Utilización de internet y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de alto y bajo nivel de acceso a la tecnología*. (Tesis para obtener el grado de Doctorado). Lima – Perú. Recuperado de http://sisbib.unmsm.edu.pe/bibvirtualdata/tesis/salud/torres_aw/t_completo.pdf
- Valle Raleig, M, Beramendi, M., Delfino, G. (2011). Bienestar psicológico y social en jóvenes universitarios argentinos. *Revista de Psicología*, 7(13). Recuperado de <http://bibliotecadigital.uca.edu.ar/repositorio/revistas/bienestar-psicologico-social-jovenes.pdf>
- Vargas, J y Dorony, L. (2013). *Psicoterapia y Acompañamiento: Un Análisis Conceptual desde el Humanismo y la Teoría de la Autodeterminación*.

Universidad de la Salle Bajío- México. *Revista de psicología Gepu*, 4(2).
Recuperado de
<https://dl.dropboxusercontent.com/u/108029680/Psicoterapia%20y%20Acompa%C3%B1amiento%20Un%20An%C3%A1lisis%20Conceptual%20desde%20el%20Humanismo.pdf>

Vargas, N. (2004). Investigación y desarrollo, *Revista Peruana de Enfermería*, 6(1).
Recuperado de
<http://www.ins.gob.pe/insvirtual/images/revista/pdf/rpmesp2012.v29.n4.pdf>

Velázquez, C., Montgomery, W., Montero, V., Pomalaya R., Dioses, A., Velásquez, N., Araki, R., y Reynoso, D. (2008). Bienestar psicológico, asertividad y rendimiento académico en estudiantes universitarios sanmarquinos. *Revista de investigación en psicología*, 11(2). Recuperado de
<http://revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe/index.php/psico/article/view/3845>

Vielma, J. (2010). *El bienestar psicológico subjetivo en estudiantes universitarios: la evaluación sistemática del flujo en la vida cotidiana*. (Tesis para obtener el grado de doctorado). Mérida-Venezuela. Recuperado de
http://www.human.ula.ve/doctoradoeducacion/documentos/tesis_vielma.pdf

Villagrán, W. (2014). Bienestar psicológico y asertividad en el adolescente, (tesis de licenciatura en psicología). Universidad Rafael Landívar, Quetzaltenango. Guatemala. Recuperado de
<http://biblio3.url.edu.gt/Tesario/2014/05/22/Villagran-Wendy.pdf>

Vivaldi, F., y Barra, E. (2012). Bienestar psicológico, apoyo social percibido y percepción de salud en adultos mayores. *Revista de Terapia Psicológica*, 30

(2). Recuperado de
http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-48082012000200002

White, E. (1875). *Mente, carácter y personalidad tomo II*. Argentina: Asociación Casa Editora Sudamericana.

White, E. (1987). *La educación*. Argentina: Asociación Casa Editora Sudamericana.

Anexo 1 ESCALA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO DE RIFF

Este cuestionario busca identificar el nivel de bienestar psicológico, como parte de un trabajo de investigación académica. Tu participación es voluntaria y al contestar estas preguntas das tu consentimiento de participación. Responde de manera sincera, tomando en cuenta que no hay respuestas correctas o incorrectas.

DATOS	EDAD	GENERO		RELIGION		LUGAR DE PROCEDENCIA		
			F	M	Adventista	Otro:	Costa	Sierra

Indicaciones: lee cuidadosamente las siguientes afirmaciones e indica cuán a menudo le sucede lo que allí se describe

N°	Ítem	Nunca	Casi Nunca	A Veces	Casi Siempre	Siempre
1	En ocasiones cambio mi forma de actuar o de pensar para parecerme más a las personas que me rodean.					
2	En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo					
3	Me siento bien cuando pienso lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro.					
4	Cuando analizo la historia de mi vida, me siento satisfecho de cómo han resultado las cosas					
5	Conforme pasa el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo					
6	Mantener relaciones estrechas ha sido difícil y frustrante para mí.					
7	Por lo general, me siento seguro y positivo conmigo mismo					
8	Mis decisiones no son influenciadas por lo que los demás están haciendo.					
9	Soy el tipo de persona que le gusta emprender cosas nuevas					
10	A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes compartir mis preocupaciones					
11	Tiendo a enfocarme en el presente porque el futuro cercano normalmente me trae problemas					
12	Me parece que muchas personas que conozco han obtenido más logros en la vida que yo					
13	Tiendo a preocuparme por lo que los demás piensan de mí					
14	Soy bastante eficiente, manejando diariamente mis responsabilidades					
15	Disfruto las conversaciones personales y recíprocas con los miembros de mi familia y mis amigos.					

16	Tengo clara la dirección y objetivos de mi vida					
17	Estar bien conmigo mismo/a es más importante que quedar bien con alguien más.					
18	Frecuentemente me siento abrumado por mis responsabilidades.					
19	Las experiencias nuevas me desafían a replantear lo que pienso sobre mí mismo y el mundo					
20	Soy una persona que sabe escuchar cuando amigos cercanos me hablan de sus problemas.					
21	Mis actividades diarias a menudo me parecen triviales y sin importancia					
22	Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad.					
23	Tiendo a dejarme influenciar por personas con opiniones firmes.					
24	Si no fuera feliz en mi vida, tomaría medidas efectivas para cambiarla.					
25	Pensándolo bien, con los años no he mejorado mucho como persona					
26	Aún no he definido lo que intento conseguir en la vida					
27	He cometido algunos errores en mi pasado, pero siento que al fin de cuentas todo ha resultado para bien					
28	Los demás me involucran en cosas que no quiero.					
29	Generalmente soy responsable con mis finanzas y actividades					
30	La edad no es importante para seguir desarrollándonos y superándonos					
31	Solía ponerme metas en la vida, pero eso parece ser pérdida de tiempo ahora.					
32	En muchos aspectos, me siento decepcionado de mis logros en la vida					
33	Es más importante para mí llevarme bien con los otros que ser leal a mis principios.					
34	Encuentro difícil cumplir con las actividades del día					
35	Con el paso del tiempo, he adquirido una perspectiva de la vida que me ha hecho una persona más fuerte y capaz.					
36	Me parece que la mayor parte de las personas tienen más amigos que yo.					
37	Es gratificante trazar planes para el futuro y esforzarme para hacerlos realidad.					
38	Me siento orgulloso(a) de quién soy y de la vida que llevo					
39	Confío en mis propias opiniones, aun cuando son contrarias al consenso General.					
40	Soy bueno organizando mi tiempo para cumplir con todo lo que tengo que hacer.					
41	Siento que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona					
42	Los demás me describirían como una persona amable y dispuesta a compartir mi tiempo con ellos					
43	Soy una persona activa cuando realizo los planes que me propongo					
44	Envidio a muchas personas por lo que han logrado en la vida					
45	Me resulta difícil expresar mis opiniones en temas controvertidos					
46	Me siento satisfecho cuando cumplo con mis responsabilidades diarias					
47	Me disgusta cambiar mi manera habitual de hacer las cosas					

48	Quisiera contar con personas cercanas y de confianza que me escuchen cuando necesito hablar					
49	Muchas personas andan por la vida sin propósito, pero yo no soy una de ellas					
50	La actitud hacia mí mismo no es tan positiva como la actitud que los demás tienen sobre sí mismos					
51	A menudo cambio mi manera de pensar si mis amigos o familiares no están de acuerdo					
52	Me siento frustrado cuando trato de planificar mis actividades diarias, ya que no logro cumplir lo programado					
53	Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de aprendizaje, desarrollo y crecimiento.					
54	Me siento extraño cuando me relaciono con mis amigos					
55	Muchas veces me siento desilusionado de cómo he llevado mi vida.					
56	Mis esfuerzos por encontrar el tipo de actividades y relaciones que necesito han sido muy exitosos					
57	Me alegra ver cómo mis perspectivas han cambiado y madurado a través del tiempo.					
58	Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí.					
59	He tenido altibajos en mi vida, pero no me gustaría cambiarla					
60	Dejé de hacer cambios importantes en mi vida hace mucho tiempo.					
61	Me resulta difícil mostrarme tal como soy					
62	Me resulta satisfactorio pensar en lo que he logrado en la vida.					
63	Me siento bien cómo soy cuando me comparo con amigos y conocidos					
64	Me juzgo a mí mismo por lo que sé que es correcto y no por las opiniones de los demás					
65	He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto					
66	Mis amigos y yo nos consolamos cuando tenemos problemas					
67	Todos tienen debilidades, pero me parece que yo tengo más que otras personas					

Anexo 2 ESCALA DE EVALUACIÓN- ASERTIVIDAD

Nombres y Apellidos:.....

Edad:..... Fecha:...../...../.....

Este cuestionario busca identificar el nivel de bienestar asertividad, como parte de un trabajo de investigación académica. Tu participación es voluntaria y al contestar estas preguntas das tu consentimiento de participación.

A continuación veras algunas afirmaciones sobre cómo piensan, siente o actúan las personas.

- En cada frase, señale con una equis X – la columna que mejor indica tu forma de reacción en cada situación

CN= nunca o casi nunca
AM= A menudo

AV=A veces. En alguna ocasión
CS= Siempre o casi siempre

- No empleas demasiado tiempo en cada frase.
- Ten en cuenta que no hay respuestas BUENAS ni MALAS.

	CN 4	AV 3	AM 2	CS 1
1. Cuando alguien dice algo con lo que no estoy de acuerdo, me pone nerviosa/ a tener que exponer mi propia opinión.				
2. Cuando estoy enfadado/a me molesta que los demás se den cuenta.				
3. Cuando hago algo que creo que no les gusta a los demás, siento miedo o venganza de lo que puedan pensar de mí.				
4. Me disgusta que los demás me vean nerviosa.				
5. Cuando me equivoco, me cuesta reconocerlo ante los demás.				
6. Si se me olvida algo, me enfado conmigo misma/o				
7. Me enfado, si no consigo hacer las cosas perfectamente				
8. Me siento mal cuando tengo que cambiar alguna opinión.				
9. Me pongo nervioso/a cuando tengo que elogiar a alguien.				
10. Cuando pregunto algo que desconozco, procuro justificar mi ignorancia.				

11. Cuando estoy triste me disgusta que lo demás se den cuenta.				
12. Me siento mal conmigo misma, si no entiendo nada que algo me están explicando				
13. Me cuesta trabajo aceptar las críticas que hago, aunque comprenda que son justas.				
14. Cuando me critican sin razón, me pone nerviosa a tener que defenderme				
15. Cuando creo haber cometido un error, busco excusa que me justifiquen.				
16. Cuando descubro que no se algo, me siento mal conmigo mismo/a.				
17. Me cuesta hacer preguntas.				
18. Me cuesta hacer favores.				
19. Me cuesta decir NO, cuando me pidan que haga algo que yo no deseo hacer.				
20. Cuando me hacen elogios, me pongo nerviosa/o y no sé qué hacer.				
21. Me molesta que no me entienda algo cuando explico.				
22. Me irrita mucho cuando me llevan la contraria.				
23. Me molesta que los demás no comprendan mi razón o mis sentimientos.				
24. Me enfado cuando veo que la gente cambia de opinión con el paso de tiempo.				
25. Me molesta que me pidan ciertas cosas, aunque lo hagan con educación.				
26. Me molesta que me hagan preguntas.				
27. Me desagrada comprobar que la gente no se esfuerce demasiado en hacer su trabajo lo mejor posible.				
28. Me altero cuando compruebo alguna ignorancia de algunas personas				
29. Me siento mal cuando compruebo que una persona que aprecio tome una decisión equivocada				
30. Me altero cuando veo a alguien comportándose de manera indebidamente.				
31. Me disgusta que me critiquen.				
32. Siento malestar hacia la persona que me niegue algo, razonable que le pido de buena manera.				
33. Me altera al ver a persona que no controlan sus sentimientos: lloran, dan gritos, se muestran excesivamente contentas...				
34. Me desagrada que no se dé a las cosas importancias que tienen.				
35. Me molesta que alguien no acepte una crítica justa.				