



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, HUMANAS Y
TECNOLOGÍAS**

CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA.

TÍTULO:

**LA ASERCIÓN DE PAREJA Y BIENESTAR PSICOLÓGICO DE LOS
ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE PSICOPEDAGOGÍA DE LA UNIVERSIDAD
NACIONAL DE CHIMBORAZO.**

AUTOR:

EDWIN PATRICIO CHINLLE AUQUILLA

Tutor:

Dr. CLAUDIO E. MALDONADO G.

Riobamba – Ecuador

2021

**ACEPTACIÓN O VEREDICTO DE LA INVESTIGACIÓN POR LOS MIEMBROS
DEL TRIBUNAL**

Los miembros del tribunal revisan y aprueban el informe de investigación, con el título, **“LA ASERCIÓN DE PAREJA Y BIENESTAR PSICOLÓGICO DE LOS ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE PSICOPEDAGOGÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO”**, trabajo de investigación de la carrera de Psicología Educativa, aprobado a nombre de la Universidad Nacional de Chimborazo por el siguiente tribunal examinador del estudiante Edwin Patricio Chinlle Auquilla.

Mgs. Luz Eliza Moreno A.

PRESIDENTA DEL TRIBUNAL



FIRMA

Dr. Marco Vinicio Paredes R.

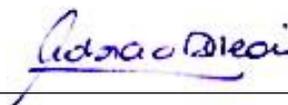
MIEMBRO DEL TRIBUNAL



FIRMA

Mgs. Fabiana de León

MIEMBRO DEL TRIBUNAL



FIRMA

Dr. Claudio E. Maldonado G.

TUTOR



FIRMA

CERTIFICACIÓN DEL TUTOR

Yo, Dr. Claudio E. Maldonado G. TUTOR Y DOCENTE DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, HUMANAS Y TECNOLOGÍAS DE LA UNIVERIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO.

CERTIFICO:

Que la investigación, con el tema **“LA ASERCIÓN DE PAREJA Y BIENESTAR PSICOLÓGICO DE LOS ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE PSICOPEDAGOGÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO”**.

Realizado por el señor Edwin Patricio Chinlle Auquilla, de la carrera de Psicología Educativa es el resultado de un proceso técnicamente estructurado, asesoramiento y valoración permanente; por lo tanto, cumple con todos los parámetros teóricos metodológicos exigidos por la reglamentación pertinente, para su presentación y sustentación ante los miembros del tribunal correspondiente.



Dr. Claudio E. Maldonado G.

TUTOR



CERTIFICACIÓN

Que, **CHINLE AUQUILLA EDWIN PATRICIO** con CC: **060474807-9**, estudiante de la Carrera de **PSICOLOGÍA EDUCATIVA, ORIENTACIÓN VOCACIONAL Y FAMILIAR**, Facultad de **CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, HUMANAS Y TECNOLOGÍAS**; ha trabajado bajo mi tutoría el proyecto de investigación titulado: **LA ASERCIÓN DE PAREJA Y BIENESTAR PSICOLÓGICO DE LOS ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE PSICOPEDAGOGÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO**. que corresponde al dominio científico **Desarrollo Socioeconómico y Educativo para el Fortalecimiento de la Institucionalidad Democrática y Ciudadana** y alineado a la línea de investigación **Ciencias de la Educación y Formación Profesional / No Profesional**, cumple con el **4%**, reportado en el sistema Anti plagio **URKUND**, porcentaje aceptado de acuerdo a la reglamentación institucional, por consiguiente, autorizo continuar con el proceso.

Riobamba, 13 de mayo del 2021.



Dr. Claudio E. Maldonado G.

TUTOR

AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN

La responsabilidad del contenido del presente trabajo de investigación, previo a la obtención del título de Licenciado en Psicología Educativa, Orientación Vocacional y Familiar, con el tema: **“LA ASERCIÓN DE PAREJA Y BIENESTAR PSICOLÓGICO DE LOS ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE PSICOPEDAGOGÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO”**, pertenece a Edwin Patricio Chinlle Auquilla, con cédula de identidad N.º 060474807-9 y el dominio erudito le corresponde a la Universidad Nacional de Chimborazo.



EDWIN PATRICIO CHINLLE AUQUILLA

C.I 060474807-9

DEDICATORIA

A mi familia que han sido un pilar fundamental para mis estudios y para mi vida, que con su cariño, amor y esfuerzo de cada uno de ellos he logrado superar muchos obstáculos y avanzar con cada uno de los escalones en el ascenso para llegar al éxito.

A mis padres Julio Chinlle y Mariana Auquilla quienes con sus principios, valores, tenacidad y lucha insaciable han hecho de ellos un gran ejemplo a seguir y a su apoyo incondicional para el alcance de mi visión profesional.

A Dios, por darme la vida y la oportunidad de culminar una etapa muy importante dentro de mi vida estudiantil.

A mi esposa Kathy Diaz y a mi hija Aitana Valentina por ser el motivo de despertar cada día y seguir esforzándome por ser el mejor padre, esposo, hijo, hermano, amigo y ahora el mejor profesional.

No quiero dejar pasar la oportunidad de plasmar en esta dedicatoria a mi tío-hermano que está en el cielo a lado de nuestro creador que a pesar de causar tanto dolor con su partida siempre fue un pilar en mi vida y ahora en mis logros.

Edwin Patricio Chinlle Auquilla

AGRADECIMIENTO

A la Universidad Nacional De Chimborazo por abrirme las puertas, a la Facultad de Ciencias de la Educación, Humanas Y Tecnologías y a la carrera de Psicología Educativa, que supo fortalecerme en el ámbito académico y profesional.

A todos los docentes de la carrera de Psicología Educativa, a mi tutor Dr. Claudio Maldonado que con sus sabios conocimientos, consejos y paciencia ha sabido guiar nuestro trabajo al éxito y dedicación. En fin, no me alcanzaría la vida para agradecer a todos aquellos que fueron parte de este logro en mi vida, pero resumiré de manera general, gracias a ustedes mi familia, amigos, docentes y sobre todo a mi esposa e hijo.

Edwin Patricio Chinlle Auquilla.

ÍNDICE GENERAL

ACEPTACIÓN O VEREDICTO DE LA INVESTIGACIÓN POR LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL	II
CERTIFICACIÓN DEL TUTOR	III
CERTIFICADO DEL PLAGIO.....	IV
AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN.....	V
DEDICATORIA	VI
AGRADECIMIENTO	VII
ÍNDICE GENERAL	VIII
ÍNDICE DE GRÁFICOS.....	XI
RESUMEN	XIII
ABSTRACT	XIV
INTRODUCCIÓN.....	1
CAPÍTULO I.	3
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	3
1.1 EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.	3
1.2 JUSTIFICACIÓN	6
1.3 OBJETIVOS	7
1.3.1 OBJETIVO GENERAL.....	7

1.3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS	7
CAPÍTULO II.....	8
2. MARCO TEÓRICO.....	8
2.1 ASERCIÓN EN PAREJA	8
2.1.1 La pareja	8
2.1.2 Formación de la pareja.....	8
2.1.3 La comunicación en pareja	11
2.1.4 Aserción de pareja	12
2.1.5 Modelo bidimensional	13
2.2 BIENESTAR PSICOLÓGICO	18
2.2.1 Bienestar	18
2.2.2 Factores para un óptimo bienestar psicológico.....	20
2.2.3 Escala de bienestar psicológico.	21
CAPÍTULO III.....	23
3. METODOLOGIA	23
3.1 ENFOQUE DE LA INVESTIGACIÓN	23
3.1.1 Enfoque cuantitativo.....	23
3.2 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN	23
3.2.1 No experimental.....	23
3.3 TIPO DE INVESTIGACIÓN	23

3.3.1 Por los objetivos.....	23
3.3.2 Por el lugar.....	24
3.4 NIVEL DE LA INVESTIGACIÓN.....	24
3.4.1 Descriptiva.....	24
3.4.2 Correlacional.....	24
3.5 POBLACIÓN Y MUESTRA.....	24
3.5.1 Población.....	24
3.5.2 Muestra.....	24
3.6 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS.....	25
3.6.1 Técnicas.....	25
3.6.2 Instrumento.....	25
3.7 TÉCNICAS PARA PROCESAMIENTO DE INTERPRETACIÓN DE DATOS.	26
CAPÍTULO IV.	27
RESULTADOS Y DISCUSIÓN.	27
4.1 Resultados del Test ASPA.....	27
4.2 Resultados del Test Bienestar Psicológico.....	31
4.3 Correlación de variables.....	38
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	39
CONCLUSIONES.....	39

RECOMENDACIONES.....	40
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	41
ANEXOS	XV

ÍNDICE DE CUADROS

Cuadro 1. Población y muestra.....	25
Cuadro 2. Sub escala - Aserción.....	27
Cuadro 3. Sub escala – Agresión.....	28
Cuadro 4. Sub escala – Sumisión	29
Cuadro 5. Sub escala – Agresión Pasiva	30
Cuadro 6. Sub escala autoaceptación	31
Cuadro 7. Sub escala relaciones positivas.....	32
Cuadro 8. Sub escala propósito en la vida.....	33
Cuadro 9. Sub escala crecimiento personal.....	34
Cuadro 10. Sub escala autonomía	35
Cuadro 11. Sub escala dominio del entorno.....	36
Cuadro 12. Puntuación global del bienestar psicológico subjetivo.....	37
Cuadro 13. Relación entre la Aserción de pareja y Bienestar Psicológico	38

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1. Sub escala – Aserción.....	27
--	----

Gráfico 2. Sub escala – Agresión.....	28
Gráfico 3. Sub escala – Sumisión	29
Gráfico 4. Sub escala – Agresión Pasiva	30
Gráfico 5. Sub escala autoaceptación	31
Gráfico 6. Sub escala relaciones positivas	32
Gráfico 7. Sub escala propósito en la vida.....	33
Gráfico 8. Sub escala crecimiento personal.....	34
Gráfico 9. Sub escala autonomía	35
Gráfico 10. Sub escala dominio del entorno.....	36
Gráfico 11. Puntuación global del bienestar psicológico subjetivo	37
Gráfico 12. Relación entre la Aserción de pareja y Bienestar Psicológico	38

RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo determinar la relación entre la Aserción de pareja con el Bienestar Psicológico de los estudiantes de tercero, cuarto y quinto semestre de la carrera de Psicopedagogía de la Universidad Nacional de Chimborazo. Entendiendo que la Aserción de pareja es conocida como la comunicación asertiva o asertividad permite expresar sentimientos, opiniones y pensamientos, la misma que contribuye en el desarrollo del bienestar psicológico. Dentro de la metodología que se utilizó en el presente estudio se utilizó un enfoque cuantitativo, ya que se efectuó una recolección de datos, con un diseño no experimental al no manipular las variables, de tipo básica y bibliografía al utilizar libros y revistas electrónicas para su investigación científica, por el nivel descriptiva, se conocieron las características de las variables y correlación al identificar el vínculo entre la aserción en parejas y el bienestar psicológico; la población la conformaron los estudiantes de la Universidad Nacional de Chimborazo, con un muestreo intencional de 105 estudiantes; la técnica fue la prueba psicométrica y los instrumentos fueron el Cuestionario de aserción con la pareja ASPA y la Escala de bienestar psicológico EBP, por medio de las cuales se realizó la recolección de datos los mismo que fueron interpretados por medio de tablas y cuadros estadísticos; de la misma manera, se utilizó el programa estadístico SPSS, el cual permitió corroborar la correlación existente, llegando a la conclusión que al existir una mala aserción en pareja, el bienestar psicológico de los estudiantes es bajo, afectando su calidad de vida, ya que se evidencian la carencia de autoestima, autonomía y empatía; sin embargo, presentan ansiedad, síntomas de superioridad, sumisión y la falta de respecto a las opiniones y pensamientos de los demás.

Palabras Claves: Aserción en pareja – Bienestar psicológico – Comunicación

ABSTRACT

This research aims to establish the relationship between Couple Assertion with Psychological Wellness in the third, fourth and fifth semester of Psychopedagogy Major at the National University of Chimborazo.

It was comprehending that the Couple Assertion is known as assertive communication or assertiveness. It permits us to express our feelings, opinions, and thoughts, promoting a suitable development of psychological wellness. Methodologically this study had a quantitative approach because it took place as a data collection, with no experimental design by not manipulate the variables. It is Field and Basic because books and electronic magazines were used for scientific research. It was Descriptive because the characteristics of each variable and their correlation were stated. The link between Couple Assertion and Psychological Wellness was identified. The population was the Students of the National University of Chimborazo, with a sample of 105 students, so that it was non-probabilistic and intentional. A psychometric test was used as a technique. The Questionary of Couple Assertion (ASPA) and The Scale of Psychological Wellness (EBP) were used as instruments to create the data collection interpreted by tables and statistical charts. In the same way, the statistical platform SPSS to corroborate the existent correlation was applied. Concluding that if exist a vague couple assertion, the psychological wellness of the students is low, and it will affect their quality of life because a lack of self-esteem is noticed, autonomy and empathy, however, they manifest anxiety, symptoms of superiority, submission, and disrespect for opinions and thoughts by others.

Keywords: Couple Assertion – Psychological Wellness – Communication

Reviewed by:

Mgs. Lorena Solis Viteri

ENGLISH PROFESSOR

c.c. 0603356783

INTRODUCCIÓN.

En los últimos tiempos, como producto de una globalización muy estereotipada, la sociedad ha experimentado grandes transformaciones donde poco a poco se han ido perdiendo valores, virtudes, principios de cada uno de los individuos e incluso ha ido perdiendo de manera significativa el valor que conlleva una relación de pareja, siendo esta un aspecto central dentro de la vida de los seres humanos en la cual todas sus decisiones tomadas dentro o fuera de su contexto pueden afectar o beneficiar la calidad de su bienestar psicológico.

Determinar la relación entre la Aserción de pareja con el Bienestar Psicológico de los estudiantes de tercero, cuarto y quinto semestre de la carrera de Psicopedagogía de la Universidad Nacional de Chimborazo, nace al ser partícipe de una sociedad que persistentemente se encuentra en una búsqueda inalcanzable de bienestar, lo que ha conllevado que en distintos momentos de nuestra vida tomemos decisiones equivocadas y consecuentemente dañemos íntegramente a otras personas como en el caso de una relación de pareja.

El manejo de la aserción en la pareja es muy importante debido a que facilitará y permitirá a sus integrantes a conocerse de mejor manera, a entender y comprender el día a día de cada uno de ellos y sentirse apoyados de manera mutua para que en algún momento de su relación puedan enfrentar, afrontar y superar los problemas de distinta índole que se les presente en su cotidiano vivir.

En este sentido, Fierro (2016), menciona que el bienestar psicológico es la disposición consciente del ser humano para cuidar la propia salud mental mediante experiencias positivas que generen felicidad, siendo un potencial innato, adquirido y modificable; por esta razón, se podría considerar al bienestar psicológico como el punto de realización personal.

Entre las técnicas e instrumentos de investigación que se aplicaron para la Aserción de pareja es el TEST (ASPA Cuestionario de aserción con la pareja.) el cual permitió evaluar cuatro tipos de estrategias de comunicación que cada miembro de una pareja puede poner en

marcha para afrontar situaciones problemáticas corrientes en la convivencia; estas estrategias son: Asertiva, Agresiva, Sumisa y Agresivo - Pasiva.

En tanto para trabajar la variable del Bienestar Psicológico se aplicó el Test EBP Escala de bienestar psicológico el cual permitió valorar el grado de bienestar general de una persona a partir de la información subjetiva acerca de su nivel de satisfacción en distintos ámbitos de su vida.

El presente trabajo de investigación está constituido en cuatro capítulos:

EL CAPÍTULO I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA, contiene el planteamiento y formación de problema, el objetivo general, específicos, justificación e importancia de este tema de investigación.

EN EL CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO, se desarrolla la fundamentación conceptual, las categorías de la investigación y el posicionamiento de la investigación.

EL CAPÍTULO III. METODOLOGÍA, se consigna la metodología y engloba el enfoque el tipo y diseño de la investigación, población motivo de estudio y la selección; técnicas e instrumentos de investigación.

EL CAPÍTULO IV. RESULTADOS Y DISCUSIÓN, se desarrolla el análisis e interpretación de la información obtenida en los instrumentos de recolección, representando gráficamente, en tablas estadísticas con un análisis crítico y reflexivo. También se establece conclusiones relacionadas con cada objetivo específico, de igual manera se establece las recomendaciones a cada conclusión realizada. Finalmente se presentan los referentes bibliográficos determinados para este trabajo de investigación cuantitativo y los anexos que complementan y dan viabilidad a la investigación.

CAPÍTULO I.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.

La relación de pareja es uno de los aspectos centrales en la vida del ser humano, en la cual las decisiones tomadas afectan a sus integrantes y las cuales se dan en función de la calidad de relación existente entre las dos personas. Es evidente que antes de surgir algún tipo de pelea o muestra de violencia física y/o verbal hacia una de las partes, existe en medio un problema o conflicto generado que carece de una adecuada forma de solución. Es entonces, donde un intercambio comunicacional no resuelto, da pase al conflicto, el mismo que puede desencadenar en consecuencias mayores como: maltrato físico, verbal, sexual o hasta homicidios.

Frente a esta situación en una relación, es importante tener en cuenta que la Aserción de pareja, que es comprendida como la comunicación asertiva la que permite a cada uno de sus integrantes expresarse clara, precisa y abiertamente lo que siente, piensa y anhela de la relación permitiéndoles fortalecer su convivencia día a día.

A nivel mundial una investigación realizada por la Universitat Autònoma de Barcelona, se pudo observar que la inadecuada resolución de conflictos resulta en problemas en la relación de pareja. En la actualidad el porcentaje de divorcios al poco de tiempo de casarse ha incrementado su número, lo que conlleva a sus miembros a la frustración, estancamiento de sus habilidades y a la infelicidad. Una habilidad importante para evitar estas situaciones es la negociación, lo que generaría bienestar en la pareja. Los resultados encontrados muestran que existe una relación significativa entre el estilo colaborativo y el bienestar psicológico o (un nivel de $\rho=,132^*$; $p<0.05$), lo cual demuestra que, un estilo saludable en el cual un miembro de la pareja se preocupa por el otro y por él mismo, integrando necesidades e intereses y colaborando para hallar una solución, favorece la formación de vínculos, satisfacción y bienestar (Cuervo, 2015).

De la misma manera Berck (2016), menciona en su libro “Con el amor no basta”, que es preciso y necesario comunicarle a la otra persona los deseos, opiniones, peticiones de

afecto y hacerlo de manera comprensible y directa, sin esperar que lo sobreentienda a través de gestos de disgusto. Es decir, la comunicación asertiva con la pareja, es un aspecto primordial y necesario para la duración y disfrute saludable de la relación.

En este sentido, Fernández (2017) menciona que el Bienestar Psicológico es el desarrollo de las capacidades y el crecimiento personal, donde el individuo muestra indicadores de funcionamiento positivo, por lo que dicho bienestar puede considerarse el precursor de los actuales modelos de Psicología Positiva.

Dentro del contexto de América Latina, en la Universidad Privada del Norte del Perú, se realizó una investigación sobre la aserción en pareja y dependencia emocional, se evidenció que la dimensión agresión-pasiva de la aserción en la pareja, correlaciona de forma directa y en grado medio con las dimensiones Ansiedad de separación, Expresión afectiva de la pareja, Modificación de planes, Miedo a la soledad y Búsqueda de atención de la dependencia emocional; es decir, la manipulación indirecta hacia la otra parte para llegar a un acuerdo, las coacciones como la disminución en las muestras de afecto, gestos de enfado, obstrucción pasiva, insinuaciones de agravio y silencios, guarda relación con la preocupación desmedida por el término de la relación, las muestras constantes y excesivas de apego, las condiciones de exclusividad en relación a las actividades y la búsqueda de atención de la pareja, haciendo referencia a un aspecto histriónico del dependiente (Zavaleta, 2018).

De la misma manera en nuestro país se han podido identificar diversas investigaciones y una de ellas, se realizó en la Universidad Técnica de Ambato, cuyo tema de investigación fue análisis del cuestionario de aserción en pareja (ASPA) y el bienestar físico y psicológico, evidenciando que la calidad de relación parental medido por su estilo de comunicación en la pareja, influye de manera directa en el desarrollo emocional del niño, evidenciando a través de la entrevista clínica psicológica y la aplicación de reactivos psicológicos. La relación de pareja donde muestra una comunicación con Asertividad desarrolla bajos niveles de Ansiedad (López, 2015)

Respecto a lo anterior un punto importante que en la actualidad ha tenido mayores repercusiones a nivel mundial si un integrante de una pareja prefiere actuar de manera agresiva o pasiva ante la resolución de conflictos o al intentar transmitir una opinión propia,

provocará en la otra persona una respuesta inadecuada, con la posibilidad de intensificar más el conflicto, generando así consecuencias mayores como los casos de violencia física o verbal, entre otros ya mencionados.

En la actualidad en cualquier parte del mundo la pareja tiene que enfrentarse a muchas circunstancias perturbadoras del diario vivir en la sociedad, por consiguiente, todos estos factores que puedan afectar a una relación en pareja y su bienestar psicológico. Si trasladamos esto al plano nacional y local, existen estudios sobre la aserción de pareja y su bienestar psicológico donde últimamente han existido muchos homicidios como resultado de una inestabilidad emocional y una mala comunicación dentro de una relación.

Estos antecedentes y realidad presente no son ajenos a los que se vive en la Universidad Nacional de Chimborazo en la Carrera de Psicopedagogía, dado que la aserción de pareja influye de manera considerable en el desempeño académico y en sus relaciones interpersonales, en esta lógica son relevantes para analizarlos en esta investigación debido a que se relaciona con la influencia positiva o negativa en los estudiantes.

1.2 JUSTIFICACIÓN

La presente investigación es de suma importancia ya que pretende dar a conocer a la sociedad información sobre la relación existente entre la Aserción de pareja y el Bienestar Psicológico en los estudiantes de la carrera de Psicopedagogía de la Universidad Nacional de Chimborazo contribuyendo así a incrementar el marco científico sobre dichas variables.

Dicha investigación es factible, debido a que nace del diario vivir de toda la sociedad y al vernos inmersos en ella nos motiva a investigar como nuestra relación en pareja puede beneficiar positiva como negativamente a un bienestar psicológico de cada uno de los integrantes en una relación amorosa. Los conflictos en roles, acuerdos, la inestabilidad en la calidad de la comunicación han traído a la sociedad en si muchas consecuencias notables en la formación de una relación de pareja estable y armoniosa.

Es de impacto ya que una relación de pareja hoy en día se ve afectada por muchos factores que se pueden presentar en el transcurrir del tiempo y al no existir un ambiente de confianza, una comunicación asertiva, comprensión, esta relación se ve amenazada por una infinidad de problemas y como de resultado de todo esto empieza a generar en la relación un malestar de inconformidad y a su vez se ve afectado nuestro bienestar psicológico.

La investigación contó con una confiable argumentación teórica dándole mucho valor científico, el cual quedará como base y referencia a nuevas investigaciones. Los resultados obtenidos en la aplicación de los respectivos test para cada variable son de mucha transparencia y con su grado de confiabilidad, la población en la que se llevara a cabo la investigación fueron los estudiantes de la carrera de Psicopedagogía de la Universidad Nacional de Chimborazo quienes al ser una población joven y vulnerable a todo el estereotipo de la sociedad actual son beneficiarios de un estudio científico.

1.3 OBJETIVOS

1.3.1 OBJETIVO GENERAL.

Determinar la relación entre las sub escalas de la Aserción de pareja y los grados de Bienestar Psicológico de los estudiantes de tercero, cuarto y quinto semestre de la carrera de Psicopedagogía de la Universidad Nacional de Chimborazo.

1.3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Identificar las sub escalas de Aserción de pareja en los estudiantes de la carrera de Psicopedagogía de la Universidad Nacional de Chimborazo.
- Establecer el grado del bienestar psicológico de los estudiantes de la carrera de Psicopedagogía de la Universidad Nacional de Chimborazo.
- Analizar la correlación entre la sub escala de la Aserción de Pareja con el grado de Bienestar Psicológico de los estudiantes de la carrera de Psicopedagogía de la Universidad Nacional de Chimborazo.

CAPÍTULO II.

2. MARCO TEÓRICO.

2.1 ASERCIÓN EN PAREJA

2.1.1 La pareja

Para hablar de una relación de pareja debemos tener en cuenta que todo empieza con el gusto y el enamoramiento donde dos integrantes de la relación buscan un apoyo, afecto y compañía además de satisfacer sus propios deseos. Esta relación de pareja va siempre acompañada de felicidad y de momentos hostiles y es en aquellos momentos donde cada vez se fortalece la relación o a su vez se destruye.

Sánchez (2013), menciona que la pareja es un sistema abierto que se adapta y se ve influenciado por su entorno constituyendo un circuito interconectado entre dos personas, desarrollando maneras de convivencia, hábitos y codependencias. Esto permite que la retroalimentación actúe como mecanismo de cambio y conservación.

Para otros autores, la pareja es la representación del compromiso, no obstante, eso no garantiza la presencia de situaciones conflictivas que se pueden generar por las deficiencias en la comunicación y la búsqueda de soluciones que dañan la relación y culminando en la ruptura de esta. (Reyes M. , 2015).

De la misma manera Stange; Ortega; Moreno y Gamboa (2017), alude que el concepto de pareja, debido a su complejidad, requiere ser revisado constantemente considerando que está influido por las características sociales, históricas y culturales. Se presentan algunos mitos y estereotipos sobre la pareja, que influyen en la elección, los cuales se van asimilando de manera paulatina a través del proceso de socialización

2.1.2 Formación de la pareja.

Una vez formada la pareja debemos tener en cuenta que las relaciones de pareja crecen, evolucionan y cambian de acuerdo a etapas bien planteadas y diferenciadas. Es por ello que es importante conocer estas etapas presentes en las relaciones de pareja debido a que nos

permitirá adquirir seguridad y tranquilidad para resolver los conflictos o sentimientos encontrados.

Rizo (2019), menciona que, así como las personas cambiamos, aprendemos, crecemos y maduramos, también ocurre con las relaciones de pareja, e identificarlo nos ayudará a disfrutar plenamente de la relación con la persona elegida para compartir nuestra vida. Las diferentes etapas de las relaciones de pareja son las siguientes.

2.1.2.1 Enamoramiento

Para García (2017), el enamoramiento es considerado como una de las etapas de las relaciones de pareja llena de emociones intensas, “mariposas en el estómago” y fuertes deseos de permanecer junto a la persona enamorada. El deseo y la pasión, con o sin actividad sexual, se convierten en los ingredientes principales de esta etapa, que hacen aflorar una intensa fantasía y creatividad, con la que sorprender a la otra persona.

El amor como la tendencia hacia algo o hacia alguien que nos hace desear su compañía o su bien, destacando la incondicionalidad, aceptación de la persona amada, amor por la persona sin “inventarla”, tolerancia y comprensión; no hay dependencias, pero sí existe comunicación, respeto y cooperación (Bodadilla, 2016).

Debido a la magia del momento, y de los encuentros deseados, se tienden a evitar las discusiones y los conflictos. Por lo tanto, el comienzo en las relaciones de pareja, es con una etapa especial y apasionante, de descubrimiento del otro, lo cual querríamos que no se acabase nunca.

2.1.2.2 Conocimiento

Las relaciones de pareja, el enamoramiento da paso al conocimiento más profundo e íntimo de la otra persona y necesariamente, al descubrimiento de las diferencias y peculiaridades de ambos. Cada persona, única y singular, empieza a mostrarse como es realmente, en su totalidad y autonomía. Cada persona empieza a compartir sus experiencias y vivencias personales. Ya no hay tanta idealización, sino que el encuentro comienza a ser más real (Velasquez, 2018).

2.1.2.3 Convivencia

La pareja se establece como tal, tras un periodo de conocimiento de ambos, donde la atención principalmente ha estado en la proyección de una vida en común y en proyectos. Se decide a compartir una vida, desde la convivencia y el hogar elegido por ambos. La actividad sexual descende, debido a la rutina, las responsabilidades y las cargas. El amor de la pareja se expresa de forma más afectiva, respetuosa y en forma de apoyo y entendimiento por una vida en común. Pueden surgir diferencias en la forma de resolver los conflictos y será necesaria la búsqueda de acuerdos y negociaciones (Pavón & Andrea, 2016)

2.1.2.4 Autoafirmación

Tras un tiempo de convivencia, de desear compartir todo, surgen las necesidades individuales, y la defensa de las mismas. Es el momento de plantearse hacer actividades por separado, respetando el vínculo y compromiso establecido en la pareja, en esta etapa pueden surgir conflictos debido a crisis personales no resueltas (Pavón & Andrea, 2016).

Es como un reencuentro con uno mismo tras haber estado una temporada centrados en el otro y en la relación de pareja. Al surgir de nuevo las necesidades individuales, cada uno de los miembros de la pareja, decide centrarse en sí mismo, al menos durante algunos momentos.

2.1.2.5 Crecimiento

Llegados hasta aquí, la pareja decide profundizar en su relación, que se torna más madura y estable. Es el momento de tomar decisiones como la de llevar a cabo proyectos en común como tener familia. Es una etapa donde aparece de nuevo la ilusión, la emoción y el entusiasmo por compartir lo que ambos han decidido crear. Por seguir construyendo entre los dos su futuro y proyecto de vida juntos (Pavón & Andrea, 2016).

2.1.2.6 Adaptación

La vida sigue, y se dan los cambios, si la pareja se adapta a éstos, se consolida y madura, es un momento para la pareja de consolidación o ruptura, ya que se cuestionan la escala de valores personales y la compartida. Surgen nuevos intereses debido a los cambios, como la independencia de los hijos, la jubilación, enfermedades, etc. Puede ser una de las etapas de relaciones de pareja de reencuentro, ya que las exigencias, responsabilidades y cargas de la

vida son menores, y podemos volver a centrarnos en la pareja, para compartir nuevos proyectos, como fue en el principio de la relación (Pavón & Andrea, 2016).

2.1.3 La comunicación en pareja

La comunicación es concebida como un proceso bilateral, en donde interactúan o interrelacionan dos o más personas, mediante un conjunto de signos o símbolos convencionales, el mismo que es conocido por los dos actores que intervienen en el acto comunicativo. En este acto interviene un emisor, un receptor y un mensaje; de igual forma en este proceso se presentan tres operaciones: la emisión, la transmisión y la recepción, lo que conlleva a la intervención del nivel: psíquico, fisiológico y físico, puesto que se necesita elaborar el mensaje, su fonación y la presencia de los actores (Sanmartín & Viñán, 2015).

Para Bustos (2016), menciona que la comunicación en pareja, se asume como aquel proceso de interacción simbólico, donde se comparten significados de forma interaccional, aumentando el conocimiento de lo que se siente, piensa o cree, en determinadas circunstancias. La comunicación es la prueba eminente para que una relación de pareja funcione en cualquiera de sus etapas que esta se encuentre ya que la comunicación es el medio por donde cada integrante expresa sus sentimientos, pensamientos, temores, percepciones, negociaciones y en lo principal para la resolución de problemas.

Por otro lado, Méndez y García (2015), mencionan que la comunicación en pareja permite el establecimiento de una relación funcional e íntima constituyendo un medio idóneo, para expresar los pensamientos y sentimientos si son aceptados y reafirmados por el otro mediante la retroalimentación. A través de la comunicación en pareja se obtiene una visión completa del mundo, y mejora la adaptación de la pareja para situaciones adversas y nuevas, asignando roles y funciones a cada uno.

Debido a todo aquello mencionado con anterioridad debemos tener en cuenta que la comunicación en pareja es sumamente importante debido a que las personas pueden expresarse de muchísimas formas con el uso de signos y códigos que a su vez pueden representar pensamientos, deseos, sentimientos por medio de un abrazo, beso, comida favorita, detalles, muestras de enojo e insatisfacción entre otras. Cabe recalcar también que

dentro de la comunicación que entabla una pareja pueden tener y crear su propia forma de expresarse, su propio metalenguaje.

2.1.4 Aserción de pareja

Todos los seres humanos al ser por naturaleza seres sociales en algún momento de su vida se van a ver frente a esta situación que es una relación de pareja, por consiguiente, es importante tener en cuenta que la Aserción en la pareja, va a ser de mucha importancia para mantener y fortalecer dicha relación amorosa, por lo tanto se considera que la misma se basa en la expresión adecuada de sentimientos, emociones, opiniones personales, pero sin forzar o intentar controlar el acuerdo de la otra persona mediante un control aversivo tal como castigo o amenaza de castigo (Rey, y otros, 2014).

El término de aserción proviene del concepto de asertividad, siendo este último concepto el más estudiado, para la explicación de los modos de comunicación e interrelación de las personas. Además, desde el punto de vista etimológico, aserción proviene del latín *asertus* y se traduce en afirmación, certeza de una cosa, entonces, se dice que un sujeto es asertivo cuando afirma con certeza, por lo que la asertividad no corresponde a una característica de la personalidad sino a una conducta, perteneciendo al campo de las habilidades sociales. El modelo de aserción sostiene que, si existe una relación de pareja/marital satisfactoria, entonces también se presentará un adecuado estilo de comunicación, demostrándose así la presencia de una conducta asertiva (Sanmartín & Viñán, 2015).

Carrasco (1988), menciona que la aserción en la pareja se caracteriza por una expresión manifiesta no coactiva, en la que la persona expresa los sentimientos, preferencias u opiniones personales de manera directa, sin intentar forzar el acuerdo del otro a través del control aversivo. Las personas tienen la capacidad de expresarse asertivamente, ya sea positiva como negativamente frente a las distintas situaciones de la vida diaria

La Aserción de pareja es comprendida como la comunicación asertiva o asertividad la cual es definida como la habilidad personal que nos permite expresar sentimientos, opiniones y pensamientos, en el momento oportuno, de la forma adecuada y sin negar ni desconsiderar los derechos de los demás. Es decir, nos referimos a una forma para interactuar

efectivamente en cualquier situación que permite a la persona ser directa, honesta y expresiva. (Llacuna, 2004)

Para poder realizar el estudio de esta variable se aplicó el Test (ASPA Cuestionario de aserción con la pareja), el cual evalúa cuatro sub escalas de estrategias de comunicación que cada miembro de una pareja puede poner en marcha para afrontar situaciones problemáticas corrientes en la convivencia. Estas estrategias son: Aserativa, Agresiva, Sumisa y Agresivo - Pasiva. El cuestionario comprende dos partes, en la primera (Forma A) el sujeto se evalúa a sí mismo respecto a su forma de comportarse ante situaciones de relaciones de pareja conflictivas, mientras en la segunda (Forma B) evalúa el comportamiento de su pareja. Cada forma consta de 40 preguntas y recoge aspectos representativos de la vida de una pareja en temas generales como relaciones sexuales, manifestaciones de afecto o interés, comunicación, tiempo libre o tareas caseras (Carrasco, 1988) .

2.1.5 Modelo bidimensional

Díaz y Porras (2017) manifiestan que, para explicar los tipos de estrategias de comunicación en la relación de pareja, sobre todo ante situaciones conflictivas, mediante el modelo de la aserción con dos dimensiones: la primera aglomera continuo (manifestación y expresión encubierta) y la segunda la delimita (coacción y no coacción).

De tal forma, se obtuvo cuatro clasificaciones que constituyen la aserción: comportamientos asertivos (AS), comportamientos agresivos (AG), comportamientos sumisos (SU) y comportamientos agresivo-pasivos (AP).

Según (Carrasco, 1988) dentro del modelo bidimensional descrito, la aserción en la pareja se aborda en cuatro tipos de estrategias:

Aserción (AS): Manifestación de los sentimientos tanto positivos como negativos de forma asertiva y directa, evitando el control aversivo, es decir, cuando se expresa lo que se siente respetando al otro y sin temor al castigo, un nivel alto refleja la buena comunicación en pareja, el respeto de los sentimientos ante las preferencias u opiniones; mientras que un nivel bajo imposibilita la expresión de sentimientos, son controladores, pretenden castigar, utilizan la violencia física y verbal hacia sus parejas.

Agresión (AG): Expresión de sentimientos y pensamientos haciendo uso de convenciones coactivas que puede ser la expresión de castigo y/o amenazas (insultos, agresiones físicas, confinamiento social) con la finalidad de imponer un acuerdo con la otra parte, un nivel alto, evidencias índices de agresión físicas y verbales, amenazas, castigos, falta de control conductual, un nivel bajo son personas que tienen arranques de ira, pero saben controlarse.

Sumisión (SU): Resignación automática ante la autoridad del otro mediante la penuria de expresión directa de los sentimientos y deseos, un nivel alto es la carencia directa clara de las preferencias, poseen un sometimiento automático, no poseen poder o autoridad sobre su propia vida, aquellas personas que poseen un nivel bajo, tienen autoridad y dominio sobre sus decisiones, no dependen de los demás para trazarse metas y objetivos.

Agresión-pasiva (AP): Manipulación indirecta hacia la otra parte para llegar a un acuerdo. Existe una convivencia por un lado de expresión directa de los sentimientos y pensamientos personales mientras que, por el otro lado, de forma indirecta se presenta coacciones como disminución del afecto, gestos de enfado, obstrucción pasiva, insinuaciones de agravio y silencias, aquellas personas que poseen un nivel alto, poseen una coacción la cual incluye indirectamente las amenazas y los castigos, generan un violación de derechos, y tienen como consecuencia las relaciones sociales negativas por tener conductas agresiva, mientras que los que poseen un nivel bajo poseen conductas y comportamiento asertivos el cual les llega a diferenciar de las conductas agresivo-pasivo.

Al mismo tiempo, este modelo diferencia dos tipos de agresión: activa y pasiva. Esta última, hace referencia a la expresión de hostilidad encubierta, obstruccionismo, inducción a la culpabilidad, expresiones de enfado, y exención indirecta de punición. Asimismo, al categorizar las conductas asertivas y no asertivas se puede hacer una distinción de la conducta agresivo-pasiva. Ello se debe a que este modelo incorpora el esquema conceptual, lo que le diferencia de otros enfoques (Carrasco, 1988).

Para poder identificar a cada una de las estrategias propuestas por (Carrasco, 1988) tomaremos referencia lo expuesto por (Bustos, 2016) sobre las delimitaciones de las características de las personas que presentan cada una de las estrategias propuestas,

estableciendo así tres patrones los cuales son: Comportamiento externo, Patrones de pensamiento y Sentimientos y emociones.

2.1.5.1 La persona asertiva

Vistas ya las dos conductas que indican falta de asertividad, veamos, por fin, cómo se comporta, qué piensa y siente la persona que sí es asertiva. Lógicamente, rara vez se hallará una persona tan maravillosa que reúna todas las características; al igual que ocurre con los tipos descritos de sumisión y agresividad, los rasgos que ahora presentamos son abstracciones. Todo lo más, podremos encontrar a personas que se asemejen al “ideal” de persona asertiva, y podremos intentar, por medio de las técnicas adecuadas, acercarnos lo máximo posible a este modelo, pero jamás tendremos el perfil completo, ya que nadie es perfecto (Castanyer, 2013).

Comportamiento externo:

- Habla fluida/ segura/ sin bloqueos ni muletillas/ contacto ocular directo, pero no desafiante/ relajación corporal/ comodidad postural.
- Expresión de sentimientos tanto positivos y negativos/ defensa sin agresión/ honestidad/ capacidad de hablar de propios gustos e intereses/ capacidad de discrepar abiertamente/ capacidad de pedir aclaraciones/ decir “no” / saber aceptar errores.

Patrones de pensamiento:

- Conocen y creen en unos derechos para sí y para los demás.
- Sus convicciones son en su mayoría “racionales” (esto se explicará más adelante).

Sentimientos/emociones:

- Buena autoestima/ no se sienten inferiores ni superiores a los demás/ satisfacción en las relaciones/ respeto por uno mismo.
- Sensación de control emocional.

También en este caso, la conducta asertiva tendrá unas consecuencias en el entorno y la conducta de los demás:

- Frenarán o desarmarán a la persona que les ataque

- Aclaran equívocos
- Los demás se sienten respetados y valorados
- La persona asertiva suele ser considerada “buena”, pero no “tonta”.

2.1.5.2 La persona agresiva

Según Contini (2015), menciona que la persona agresiva defiende en exceso los derechos e intereses personales, sin tener en cuenta los de los demás: a veces, no los tiene realmente en cuenta, otras, carece de habilidades para afrontar ciertas situaciones.

Comportamiento externo:

- volumen de voz elevado/ a veces: habla poco fluida por ser demasiado precipitada/ habla tajante/ interrupciones/ utilización de insultos y amenazas
- contacto ocular retador/ cara tensa/ manos tensas/ postura que invade el espacio del otro/
- tendencia al contraataque.

Patrones de pensamiento:

- “Ahora sólo yo importo. Lo que tú pienses o sientas no me interesa”
- Piensan que, si no se comportan de esta forma, son excesivamente vulnerables
- Lo sitúan todo en términos de ganar-perder
- Pueden darse las creencias: “hay gente mala y vil que merece ser castigada” y/o “es horrible que las cosas no salgan como a mí me gustaría que saliesen”.

Emociones/ sentimientos:

- Ansiedad creciente.
- Soledad/ sensación de incompreensión/ culpa/ frustración.
- Baja autoestima (si no, no se defenderían tanto).
- Sensación de falta de control
- Enfado cada vez más constante y que se extiende a cada vez más personas y situaciones
- Honestidad emocional: expresan lo que sienten y “no engañan a nadie”.

2.1.5.3 La persona sumisa

Según Carbajal; Zanatta y Moysen (2019), menciona que la persona sumisa viene a identificarse y mostrarse ante una relación de pareja y ante la sociedad cuando actuamos y pensamos de manera excesiva en no lastimar a nadie con nuestras decisiones, sin darnos cuenta que el pensar de manera egoísta no nos permitirá estar en paz con nuestra mente y nuestro corazón y finalmente terminaremos haciendo daño a los demás y a nosotros mismos.

Comportamiento externo:

- La persona sumisa no defiende los derechos e intereses personales. Respeta a los demás, pero no a sí mismo.
- Volumen de voz bajo/ habla poco fluida/ bloqueos/ tartamudeos/ vacilaciones/ silencios/ muletillas (estoo... ¿no?).
- Huida del contacto ocular/ mirada baja/ cara tensa/ dientes apretados o labios temblorosos/ manos nerviosas/ onicofagia/ postura tensa, incómoda.
- Inseguridad para saber qué hacer y decir.
- Frecuentes quejas a terceros (“X no me comprende”, “Y es un egoísta y se aprovecha de mí”...).

Patrones de pensamiento:

- Consideran que así evitan molestar u ofender a los demás. Son personas “sacrificadas”.
- “Lo que yo sienta, piense o desee, no importa. Importa lo que tú sientas, pienses o desees”.
- Su creencia principal es: “Es necesario ser querido y apreciado por todo el mundo”.
- Constante sensación de ser incomprendido, manipulado, no tenido en cuenta.

Sentimientos/emociones:

- Impotencia/ mucha energía mental, poca externa/ frecuentes sentimientos de culpabilidad/ baja autoestima/ deshonestidad emocional (pueden sentirse agresivos,

hostiles, etc. pero no lo manifiestan y a veces, no lo reconocen ni ante sí mismos) / ansiedad/ frustración.

- Pérdida de autoestima/ pérdida del aprecio de las demás personas (a veces) /falta de respeto de los demás.
- La persona sumisa hace sentirse a los demás culpables o superiores: depende de cómo sea el otro, tendrá la constante sensación de estar en deuda con la persona sumisa (“es que es tan buena...”), o se sentirá superior a ella y con capacidad de “aprovecharse” de su “bondad”.
- Las personas sumisas presentan a veces problemas somáticos (es una forma de manifestar las grandes tensiones que sufren por no exteriorizar su opinión ni sus preferencias).

2.1.5.4 Persona agresión-pasiva

Definida como la carencia de expresión directa y clara de los sentimientos, preferencias u opiniones personales, mientras que, de forma indirecta se intenta coaccionar a la otra persona para que ceda, esta última incluye infligir indirectamente castigos y amenazas, por lo que esta oposición o manipulación es mediante la retirada de afecto, la obstrucción pasiva, insinuaciones de agravio y ostracismo social encubierto a través del corte de comunicación.

2.2 BIENESTAR PSICOLÓGICO

2.2.1 Bienestar

La noción de bienestar hace referencia al conjunto de aquellas cosas que se necesitan para vivir bien. Dinero para satisfacer las necesidades materiales, salud, tiempo para el ocio y relaciones afectivas sanas son algunas de las cuestiones que hacen al bienestar de una persona (Pérez & Gardey, 2013)

Reyes (2018), define al bienestar como la realización del potencial individual y está conformado por seis factores: autoaceptación, relaciones positivas con los otros, crecimiento personal, manejo del ambiente, sentido de vida y autonomía, esta abstracción tiene que ver

con las creencias y con las expectativas, con el empoderamiento de la persona y con estar rodeado de un contexto de tranquilidad y esperanza

Por lo tanto, una vez conocido sobre lo que es el bienestar procederemos a conocer las definiciones de Bienestar Psicológico según algunos autores:

El bienestar psicológico tiene una definición muy compleja, pero que tiene que ver con sentirse bien en un sentido general. Es decir, estar bien con uno mismo, estar alineado con las motivaciones y objetivos que estructuran el propio estilo de vida, gozar del equilibrio emocional necesario para afrontar el día a día e, incluso, disponer de una buena salud física (Núñez, 2018).

En este sentido, Fierro (2016), mencionó que el bienestar psicológico es la disposición consciente del ser humano para cuidar la propia salud mental mediante experiencias positivas que generen felicidad, siendo un potencial innato, adquirido y modificable. Por esta razón se podría considerar al Bienestar Psicológico como el punto de realización personal.

El bienestar psicológico es un modelo multidimensional basado en la perspectiva eudaimonista que se define como el desarrollo del potencial individual y es una variable mediante la cual se evalúan los resultados alcanzados en relación a una forma o estilo de vida adquirido y se compone de seis aspectos: autoaceptación, relaciones positivas con los otros, crecimiento personal, manejo del ambiente, sentido de vida y autonomía. Estos seis constructos definen el bienestar psicológico a nivel teórico-operacional. (Ryff, 2019)

De la misma manera Ballesteros y Medina (2006), indican que el bienestar psicológico se desarrolla a través del ciclo de vida y se conceptualiza como una meta en ese proceso de desarrollo dirigida a la perfección que representa el desarrollo del potencial verdadero de cada individuo.

Por lo tanto, al conocer dichas definiciones se podrá manifestar que el Bienestar Psicológico es la experiencia de placer y felicidad con uno mismo al momento de enfrentarse a la realidad del día a día.

2.2.2 Factores para un óptimo bienestar psicológico.

Según Rodríguez y otros (2015), menciona a modo de resumen algunos de los factores más importantes de cara a conseguir un estado psicológico de bienestar óptimo:

- El bienestar, la felicidad y el afecto positivo están relacionados con componentes de la personalidad como la extraversión y la afabilidad.
- Se podría decir que la felicidad se explica en un 50% por factores genéticos.
- El incremento de la riqueza personal no se asocia a aumentos en la felicidad.
- La consecución de metas, más que en el dinero, es lo que más se asocia con el bienestar psicológico.
- El crecimiento personal hacia metas intrínsecas está más asociado que el progreso relacionado con metas extrínsecas.
- A nivel colectivo y de sociedad, existe una correlación positiva entre riqueza y felicidad. Sin embargo, no es del todo cierto ya que en los países ricos el nivel económico no correlación tan positivamente con la felicidad que en los países pobres. Esto es debido a que en los pobres el dinero facilita el acceso a necesidades primarias que ya tienen como habituales en países desarrollados, por lo que pierde su capacidad de relación subjetiva con la felicidad.
- Tener relaciones interpersonales íntimas correlaciona con un estado positivo de bienestar psicológico al ser las relaciones sociales una necesidad humana básica, siempre y cuando éstas sean de calidad. Se ha demostrado que tener relaciones íntimas mejora los niveles de afrontación frente al estrés.
- El afecto positivo relacionado con la consecución de metas es menor cuando éstas son demasiado fáciles o demasiado difíciles, es decir su nivel de reto no es apropiado a la situación.
- Las metas de evitación (quiero conseguir no fumar) se asocian con menor bienestar que las de aproximación (quiero terminar mis estudios universitarios).
- Las metas personales relacionadas con la automotivación o la autonomía personal (self) se relacionan más directamente con la felicidad que las que no. Por ejemplo, lograr un objetivo de tu propia empresa no es lo mismo que lograr un objetivo de venta si eres comercial de otra empresa.

2.2.3 Escala de bienestar psicológico.

Sánchez (2007), propuso este instrumento el cual permite valorar el grado de bienestar general de una persona a partir de la información subjetiva de su nivel de satisfacción en diferentes ámbitos de su vida. Específicamente, la escala de bienestar psicológico ofrece la posibilidad de valorar el nivel de felicidad general de una persona en función de sus bienes materiales e ingresos económicos, su trabajo o la relación con la pareja. Las sub escalas que se pueden evaluar son:

Autoaceptación: Hace referencia a la propia aceptación, lo cual implica tener un adecuado conocimientos y aceptación de los diversos componentes tanto negativos como positivos, ya que las personas deben aceptarse y conocerse de manera en la cual se lleguen a involucrar elementos que conformen el yo, el poseer un grado alto puede llegar a convertirse en un ego, mientras que un grado bajo afectara el desarrollo personal, emocional y social (Merino, 2019).

Relaciones positivas con los otros: Hace referencia a las habilidades que poseen las personas para cultivar y mantener relaciones íntimas con los demás. El poseer un grado alto permitirá que conservar las relaciones sociales esenciales con los demás ya que es una necesidad de todo, el poseer un nivel grado afectará el desarrollo de las adecuadas relaciones personales, los mismos que afectaran su desarrollo personal (Merino, 2019).

Autonomía: Ha referencia a la capacidad de mantener las propias convicciones, el posee un grado alto permitirá que las personas puedan resistir las demandas sociales, como su autorregulación, propio del comportamiento, independencia, autoridad personal entre otros, mientras que un grado bajo afectara el sostenimiento de su propia individualidad en diversos contextos sociales (Merino, 2019).

Propósito de Vida: Es aquel se consigue por medio de un planteamiento de objetivos los cual generar una importancia en la vida de las personas, el poseer un grado alto permitirá establecerse metas y objetivos el mismo que les dé un sentido a la vida, un grado bajo afecta a que las personas puedan concretar metas realistas que le den un sentido a las experiencias pasadas y vividas (Merino, 2019).

Crecimiento personal: Permite ampliar las fortalezas y conocimientos, el cual implica el progreso como personas, el mismo que les permita explotar al máximo sus capacidad, un grado alto permitirá conseguir un bienestar psicológico preciso donde las personas puedan desarrollar sus potencialidades y sigan creciendo en base a sus aprendizajes positivos, mientras que un grado bajo no permitirá desarrollar sus capacidades personal el cual impedirá generar nuevas tareas y retos a los largo de la vida (Merino, 2019).

Dominio del entorno: Se considera como aquella capacidad que poseen las personas para desenvolverse de manera efectiva, un grado alto facultará a las personas el poder tener la capacidad para manejar el medio en el que se encuentra, un grado bajo, no le permitirá desenvolverse en el entono afectando la capacidad para dominarlo y ajustarlo a sus necesidades (Merino, 2019).

CAPÍTULO III

3. METODOLOGIA

3.1 ENFOQUE DE LA INVESTIGACIÓN

3.1.1 Enfoque cuantitativo

En la investigación se realizó una recolección y análisis de datos numéricos que permitieron responder a las preguntas de investigación y revelar sus resultados e impactos en el proceso de interpretación.

3.2 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

3.2.1 No experimental

Ya que se realizó sin manipular en forma deliberada ninguna variable, donde se observó los hechos tal y como se presentan en su contexto real o empírico y en un tiempo determinado.

3.3 TIPO DE INVESTIGACIÓN

Se aplicaron los siguientes tipos de acuerdo a una clasificación técnica-metodológica:

3.3.1 Por los objetivos

3.3.1.1 Básica

Esta investigación se dedicó al desarrollo de la ciencia y al logro del conocimiento científico en sí: los logros de este tipo de investigación, son las leyes de carácter general. A este tipo de investigación, no le interesa cómo, ni en qué, se utilizan los resultados, leyes o conocimientos por ella investigados, lo que si le interesa es determinar un hecho, fenómeno o problema para descubrirlo y plantear alternativas de solución al problema investigado.

3.3.2 Por el lugar

3.3.2.1 Bibliográfica

Se tomó la información de varias fuentes o referencias bibliográficas, libros y resultados de otras investigaciones tomando como referencia la información correspondiente a las variables de estudio.

3.4 NIVEL DE LA INVESTIGACIÓN

El alcance de la investigación que se realizó tubo un propósito central que depende del tema o problema y del objetivo que se va a lograr:

3.4.1 Descriptiva

Se buscó especificar propiedades y características importantes del fenómeno que se analizó. Describe tendencias de un grupo o población, se exploró el objeto de estudio en base a la recolección de datos que puntualicen la situación tal y como se presenta en la realidad.

3.4.2 Correlacional

Porque se asocian variables mediante un patrón predecible para un grupo o población; se correlacionan las variables de estudio para un mejor entendimiento de las relaciones existentes entre sí, de ser preciso se recomienda utilizar un programa estadístico para su análisis.

3.5 POBLACIÓN Y MUESTRA

3.5.1 Población

Fueron los estudiantes de la Universidad Nacional de Chimborazo carrera de Psicopedagogía.

3.5.2 Muestra

No probabilística-Intencional. Tercero, Cuarto y Quinto semestre de la Carrera de Psicopedagogía.

Cuadro 1. Población y muestra

Extracto	Número	Hombres	Mujeres	Porcentaje
Estudiantes	No	27	78	100%
	probabilística- Intencional.			
Total	Tercero, Cuarto y Quinto semestre		105	100%

Fuente: Universidad Nacional de Chimborazo

Elaborado por: Chinlle Edwin, 2021

3.6 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS

3.6.1 Técnicas

Pruebas Psicométricas

3.6.2 Instrumento

TEST (ASPA Cuestionario de aserción con la pareja.)

El ASPA sirve para evaluar cuatro sub escalas de **estrategias de comunicación** que cada miembro de una pareja puede poner en marcha para afrontar situaciones problemáticas corrientes en la convivencia. Estas estrategias son: **Asertiva, Agresiva, Sumisa y Agresivo - Pasiva.**

El cuestionario comprende dos partes, en la primera (**Forma A**) el sujeto se evalúa a sí mismo respecto a su forma de comportarse ante situaciones maritales conflictivas, mientras en la segunda (Forma B) evalúa el comportamiento de su pareja. Cada forma consta de 40 preguntas y recoge aspectos representativos de la vida de una pareja en temas generales como relaciones sexuales, manifestaciones de afecto o interés, comunicación, tiempo libre o tareas caseras.

Test EBP Escala de bienestar psicológico.

La Escala de Bienestar Psicológico permite valorar el grado de bienestar general de una persona a partir de la información subjetiva acerca de su nivel de satisfacción en distintos ámbitos de su vida. Consta de 65 ítems e incluye cuatro subescalas: Bienestar Psicológico Subjetivo, Bienestar Material, Bienestar Laboral y Relaciones con la Pareja.

3.7 TÉCNICAS PARA PROCESAMIENTO DE INTERPRETACIÓN DE DATOS.

Se utilizó las técnicas que sugiere la estadística en el procesamiento de los datos de información obtenida, se complementó con la elaboración y el registro en estadígrafos de representación gráfica como son: cuadros y pasteles, a partir del análisis y cumplimiento de actividades como:

- Codificación de la información donde se realizó un primer ordenamiento de sus indicadores con sus respectivas categorías y objetivos
- El diseño, elaboración y aplicación de las encuestas
- Revisión y aprobación por parte del tutor
- Aplicación de los instrumentos
- Tabulación y representación gráfica de los resultados
- Análisis e interpretación de los resultados obtenidos.

CAPÍTULO IV.
RESULTADOS Y DISCUSIÓN.

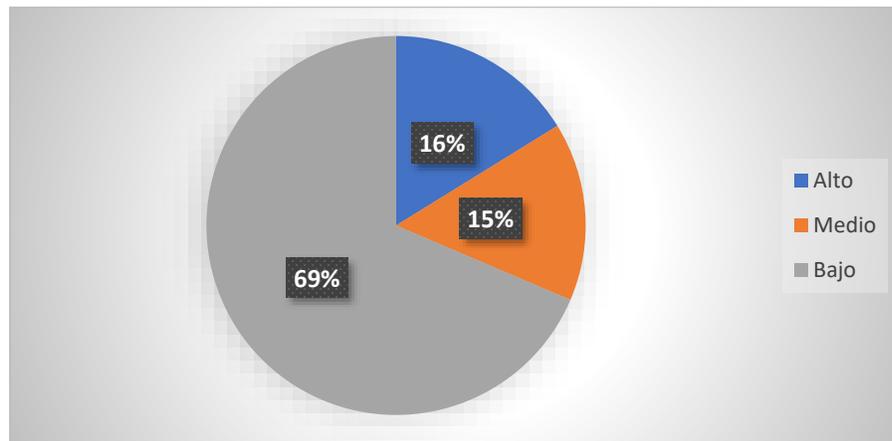
4.1 Resultados del Test ASPA

Cuadro 2. Sub escala - Aserción

Ítems	Frecuencia	Porcentaje
Alto	17	16%
Medio	16	15%
Bajo	72	69%
Total	105	100%

Fuente: Universidad Nacional de Chimborazo
Elaborado por: Chinlle Edwin, 2021

Gráfico 1. Sub escala – Aserción



Fuente: Cuadro N. 2
Elaborado por: Chinlle Edwin, 2021

Análisis

Del total de los 105 estudiantes, el 16% posee un nivel alto en la escala aserción, el 15% un nivel medio y el 69% un nivel bajo.

Interpretación

La mayoría de los estudiantes posee un nivel bajo en la sub escala aserción, poseen dificultades para expresar sus sentimientos y emociones, problemas con su autoestima, no siempre respetan el pensamiento y sentir de las demás personas, su comunicación es escasa, y en ocasiones pueden llegar amenazar y castigar a sus parejas.

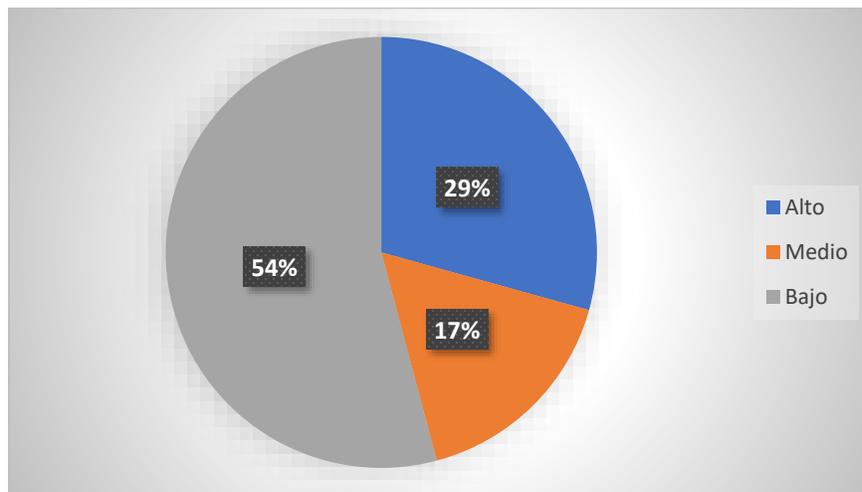
Cuadro 3. Sub escala – Agresión

Ítems	Frecuencia	Porcentaje
Alto	39	29%
Medio	22	17%
Bajo	44	54%
Total	105	100%

Fuente: Universidad Nacional de Chimborazo

Elaborado por: Chinlle Edwin, 2021

Gráfico 2. Sub escala – Agresión



Fuente: Cuadro N. 3

Elaborado por: Chinlle Edwin, 2021

Análisis

Del total de los 105 estudiantes, el 29% posee un nivel alto en la escala agresión, el 17% un nivel medio y el 54% un nivel bajo.

Interpretación

La mayoría de los estudiantes posee un nivel bajo en la sub escala agresión, son personas que no siempre que presentan dificultades con su pareja agreden, insultan amenazan o castigan, no poseen dificultades de expresar lo que siente y no engaña a nadie. Pero se ha podido identificar que ha estudiantes con un nivel alto, aludiendo problemas de ansiedad, baja autoestima, falta de control y problemas conductuales, son capaces de agredir por medio de insultos y físicamente a sus parejas ocasionando temor y tensión en la relación.

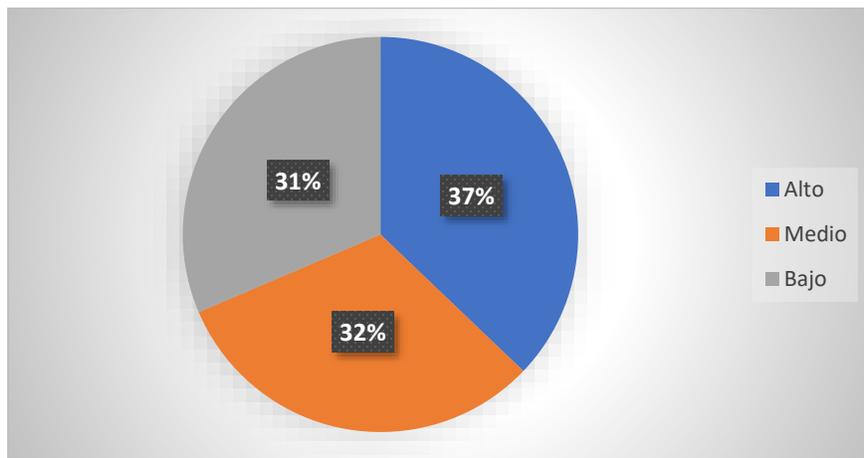
Cuadro 4. Sub escala – Sumisión

Ítems	Frecuencia	Porcentaje
Alto	39	37%
Medio	33	32%
Bajo	33	31%
Total	105	100%

Fuente: Universidad Nacional de Chimborazo

Elaborado por: Chinlle Edwin, 2021

Gráfico 3. Sub escala – Sumisión



Fuente: Cuadro N. 4

Elaborado por: Chinlle Edwin, 2021

Análisis

Del total de los 105 estudiantes, el 37% posee un nivel alto en la escala sumisión, el 32% un nivel medio y el 31% un nivel bajo.

Interpretación

La mayoría de los estudiantes posee un nivel alto en la sub escala sumisión, las personas carecen de una expresión clara y directa, tienen una resignación automática ante la autoridad de la otra persona, no pueden definir sus intereses y derechos, se sienten inferiores a los demás, llegan a exteriorizar sus preferencias, escasean de autoestima, y pérdida de aprecio hacia los demás, pero se ha podido identificar que existen personas que poseen niveles bajo y alto, llegan hacer valer sus pensamientos y opiniones, no poseen problemas somáticos, no manifiestan tensiones.

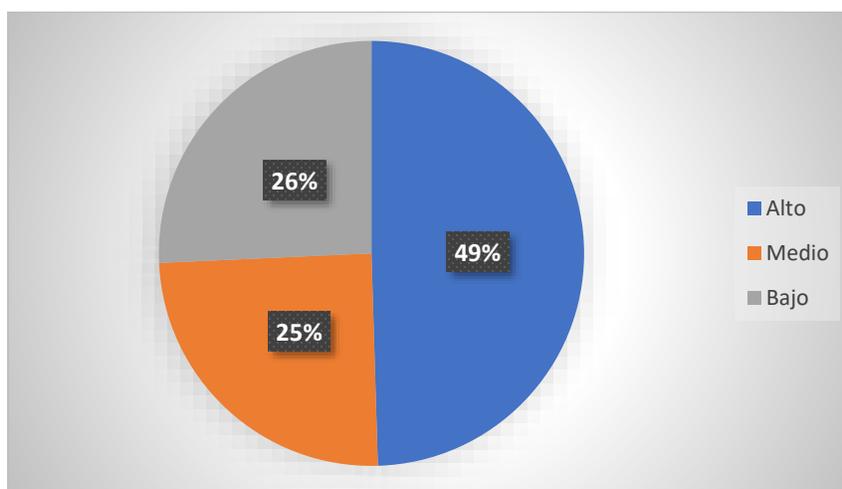
Cuadro 5. Sub escala – Agresión Pasiva

Ítems	Frecuencia	Porcentaje
Alto	52	49%
Medio	26	25%
Bajo	27	26%
Total	105	100%

Fuente: Universidad Nacional de Chimborazo

Elaborado por: Chinlle Edwin, 2021

Gráfico 4. Sub escala – Agresión Pasiva



Fuente: Cuadro N. 5

Elaborado por: Chinlle Edwin, 2021

Análisis

Del total de los 105 estudiantes, el 49% posee un nivel alto en la escala agresión pasiva, el 25% un nivel medio y el 26% un nivel bajo.

Interpretación

La mayoría de los estudiantes posee un nivel alto en la sub escala Agresión Pasiva, son personas manipuladoras, ya que carecen de una expresión clara y directa ante sus preferencias, sentimientos y opiniones personales, ya que por medio de sus coacciones tratan de que las demás personas cedan antes sus peticiones. Pero hay personas que poseen un nivel medio y bajo donde sus inconvenientes los resuelven por medio de la una comunicación asertiva, las decisiones que toman no llegan a afectar sus propias opiniones y el de los demás.

4.2 Resultados del Test Bienestar Psicológico

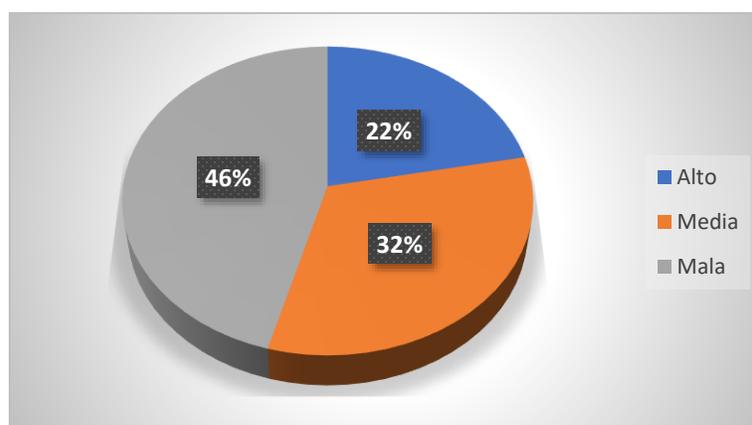
Cuadro 6. Sub escala autoaceptación

ITEMS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Alto	23	22%
Media	34	32%
Bajo	48	46%
TOTAL	105	100%

Fuente: Universidad Nacional de Chimborazo

Elaborado por: Chinlle Edwin, 2021

Gráfico 5. Sub escala autoaceptación



Fuente: Cuadro N. 6

Realizado por: Chinlle Edwin, 2021

Análisis

Del total de los 105 estudiantes, el 22% posee un grado alto en la sub escala autoaceptación, el 32% un grado medio y el 46% un grado bajo.

Interpretación

La mayoría de los estudiantes poseen un grado bajo en la sub escala, no se sienten bien consigo mismo, se juzgan reiteradas veces, no aceptan varios aspectos de su personalidad, lo cual afecta el óptimo desarrollo de su bienestar psicológico. Pero existen un grupo considera con un nivel medio y alto donde llegan aceptar su imagen personal, originando un buen desarrollo con respecto a sus relaciones interpersonales.

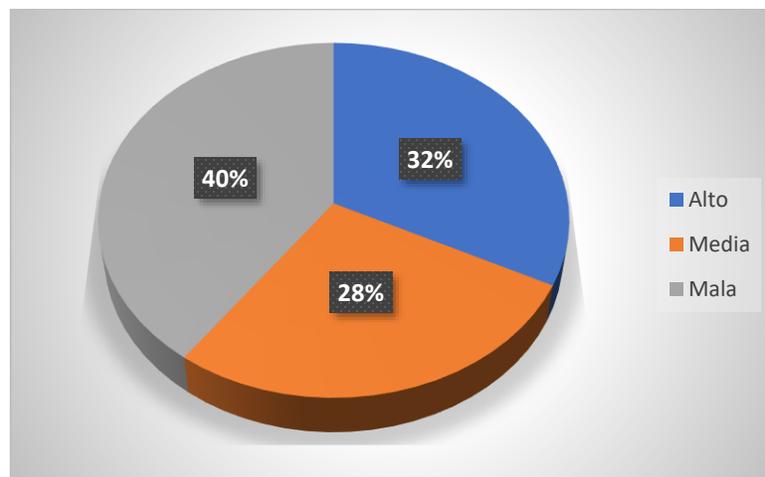
Cuadro 7. Sub escala relaciones positivas

ITEMS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Alto	34	32%
Media	29	28%
Bajo	42	40%
TOTAL	105	100%

Fuente: Universidad Nacional de Chimborazo

Elaborado por: Chinlle Edwin, 2021

Gráfico 6. Sub escala relaciones positivas



Fuente: Cuadro N. 7

Realizado por: Chinlle Edwin, 2021

Análisis

Del total de los 105 estudiantes, el 32% posee un grado alto en la escala relaciones positivas, el 28% un grado medio y el 40% un grado bajo.

Interpretación

La mayoría de los estudiantes posee un grado bajo con respecto a la sub escala relaciones positivas, son poco abiertos y no llegan a preocuparse por los demás, son personas aisladas, poseen relaciones, compromisos y vínculos frustrados con las demás personas, sin embargo, hay personas que poseen un medio y alto, son capaces de generar una buena empatía, intimidad y cariño con los demás, llegan a poseer una buena confianza y llegan a preocuparse por el bienestar de los demás.

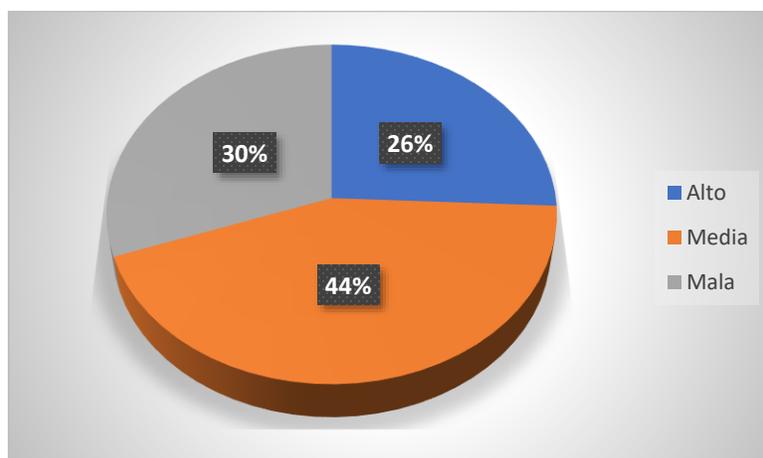
Cuadro 8. Sub escala propósito en la vida

ITEMS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Alto	27	26%
Media	46	44%
Bajo	32	30%
TOTAL	105	100%

Fuente: Universidad Nacional de Chimborazo

Elaborado por: Chinlle Edwin, 2021

Gráfico 7. Sub escala propósito en la vida



Fuente: Cuadro N. 8

Realizado por: Chinlle Edwin, 2021

Análisis

Del total de los 105 estudiantes, el 26% posee un grado alto en la escala propósito de vida, el 44% un grado medio y el 30% un grado bajo.

Interpretación

La mayoría de los estudiantes posee un nivel medio con respecto a sub escala propósito de vida poseen un nivel medio, tienen sueños y metas, sienten que su vida tiene sentido, siempre se tratan de cumplir sus objetivos a largo plazo, no dejan que su pasado influya en sus decisiones, de la misma manera, hay un grupo de estudiantes que poseen un grado bajo, ya que sienten que su vida no tiene sentido y sienten que jamás van a llegar algún lado y un pequeño grupo que posee un rango alto, tienen metas y objetivos para su futuro.

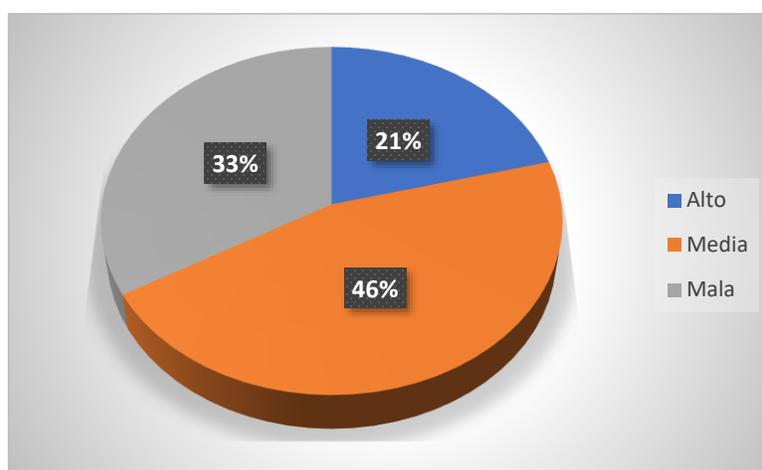
Cuadro 9. Sub escala crecimiento personal

ITEMS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Alto	22	21%
Media	48	46%
Bajo	35	33%
TOTAL	105	100%

Fuente: Universidad Nacional de Chimborazo

Elaborado por: Chinlle Edwin, 2021

Gráfico 8. Sub escala crecimiento personal



Fuente: Cuadro N. 9

Realizado por: Chinlle Edwin, 2021

Análisis

Del total de los 105 estudiantes, el 21% posee un grado alto en la escala crecimiento personal, el 46% un grado medio y el 33% un grado bajo.

Interpretación

La mayoría de los estudiantes posee un nivel medio referente a la sub escala crecimiento personal, tratan de superarse, personal, anímica, y emocionalmente, desarrollando habilidades y experiencias que con el tiempo van mejorando su afectividad; de la misma manera hay personas que poseen un grado bajo, donde no tienen el mínimo interés de mejorar, son desmotivados y llegan a ser incapaces de desarrollar nuevas habilidades y actitudes.

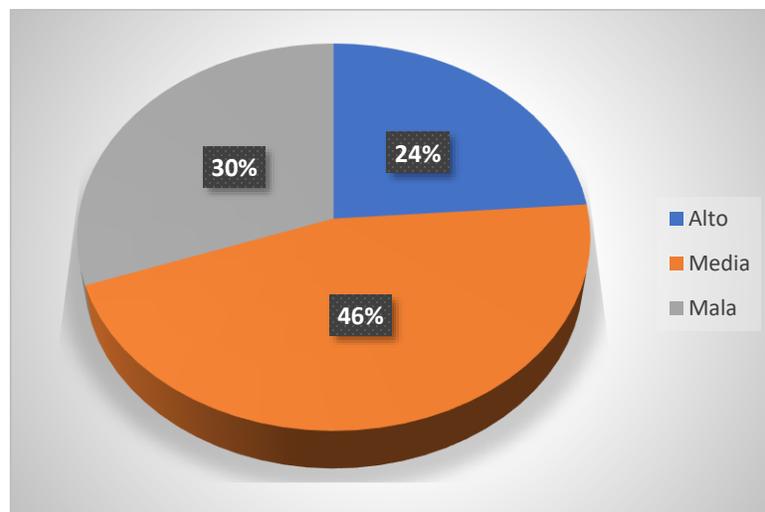
Cuadro 10. Sub escala autonomía

ITEMS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Alto	25	24%
Media	48	46%
Bajo	32	30%
TOTAL	105	100%

Fuente: Universidad Nacional de Chimborazo

Elaborado por: Chinlle Edwin, 2021

Gráfico 9. Sub escala autonomía



Fuente: Cuadro N. 10

Realizado por: Chinlle Edwin, 2021

Análisis

Del total de los 105 estudiantes, el 24% posee un grado alto en la sub escala autonomía, el 46% un grado medio y el 30% un grado bajo.

Interpretación

La mayoría de los estudiantes posee un grado medio referente a la sub escala autonomía, regulan su conducta y son capaces de resistir la presión social, suele ser un poco independientes al momento de visualizar su futuro o de generar nuevos proyecto y metas; sin embargo, existen estudiantes con un nivel bajo, son fáciles de manipular, las decisiones siempre las toman en base a la opinión de las otras personas.

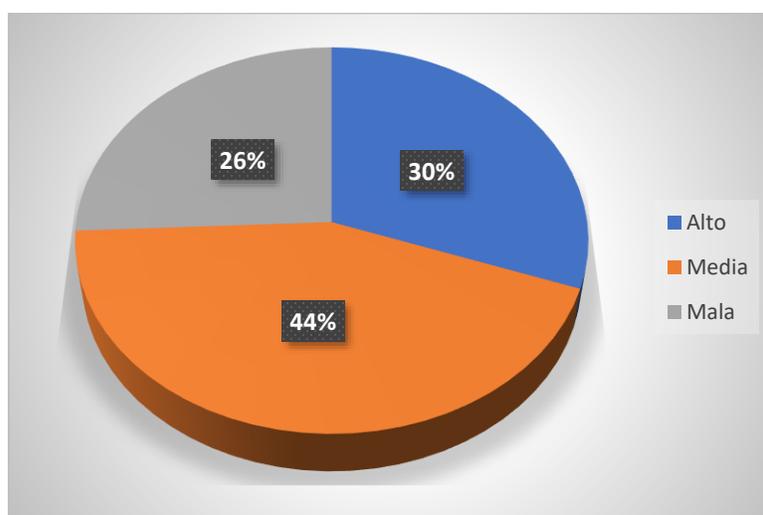
Cuadro 11. Sub escala dominio del entorno

ITEMS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Alto	32	30%
Media	46	44%
Bajo	27	26%
TOTAL	105	100%

Fuente: Universidad Nacional de Chimborazo

Elaborado por: Chinlle Edwin, 2021

Gráfico 10. Sub escala dominio del entorno



Fuente: Cuadro N. 11

Realizado por: Chinlle Edwin, 2021

Análisis

Del total de los 105 estudiantes, el 30% posee un grado alto en la escala dominio del entorno el 44% un grado medio y el 26% un grado bajo.

Interpretación

La mayoría de los estudiantes posee un grado medio referente a la sub escala dominio del entorno, poseen la capacidad de escoger y crear ambientes acordes a sus necesidades, valores y perspectivas personales, pero aquellas personas que poseen un nivel bajo no suelen cambiar de entorno, afectando al manejo de conflictos que se puedan generar en la vida diaria.

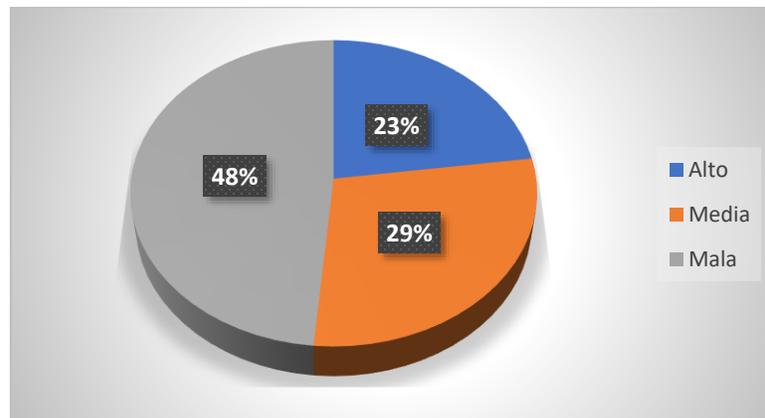
Cuadro 12. Puntuación global del bienestar psicológico subjetivo

ITEMS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Alto	24	23%
Media	30	29%
Bajo	51	48%
TOTAL	105	100%

Fuente: Universidad Nacional de Chimborazo

Elaborado por: Chinlle Edwin, 2021

Gráfico 11. Puntuación global del bienestar psicológico subjetivo



Fuente: Cuadro N. 12

Realizado por: Chinlle Edwin, 2021

Análisis

Del total de los 105 estudiantes, el 23% posee un grado alto con respecto al bienestar psicológico, el 29% un grado medio y el 48% un grado bajo.

Interpretación

La mayoría de los estudiantes posee un grado bajo con respecto al bienestar psicológico subjetivo, no llegan aceptar su imagen, no pueden generar y establecer metas y objetivo a largo plazo, siempre dejan que la opinión de los demás llegue afectar su toma de decisiones, no poseen un buen desarrollo de sus habilidades sociales, afectando su relaciones en todos los ámbitos, pero existen aquellas personas que poseen un nivel medio y alto, con capaces de construir un futuro a la largo plazo, son más afectivas, y tienen un adecuado desarrollo dentro de la sociedad.

4.3 Correlación de variables

Cuadro 13. Relación entre la Aserción de pareja y Bienestar Psicológico

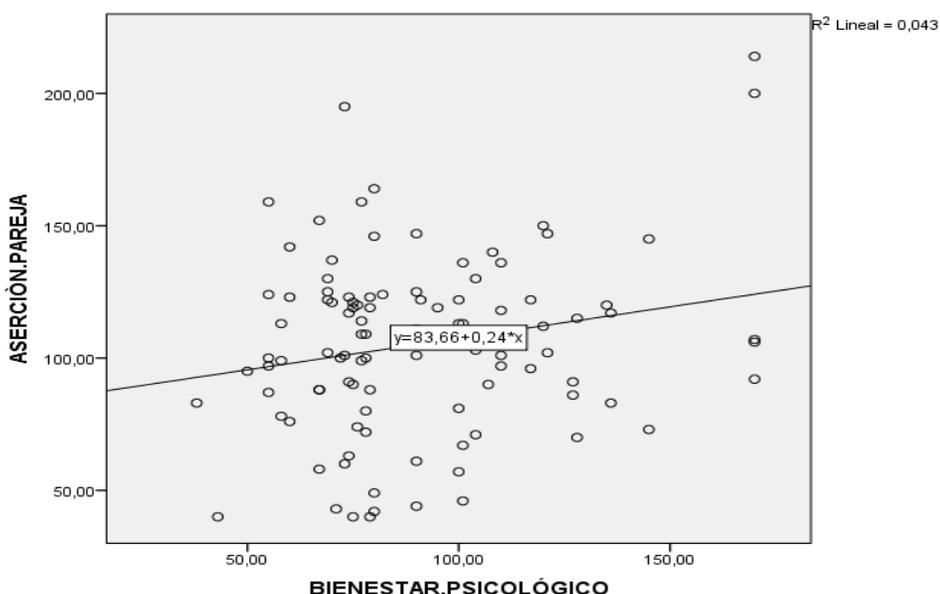
		ASERCIÓN PAREJA	BIENESTAR PSICOLÓGICO
ASERCIÓN PAREJA	Correlación de Pearson	1	,207*
	Sig. (bilateral)		,034
	N	105	105
BIENESTAR PSICOLÓGICO	Correlación de Pearson	,207*	1
	Sig. (bilateral)	,034	
	N	105	105

*. La correlación es significativa en el nivel 0,05 (2 colas).

Fuente: Universidad Nacional de Chimborazo

Elaborado por: Chinlle Edwin, 2021

Gráfico 12. Relación entre la Aserción de pareja y Bienestar Psicológico



Fuente: Cuadro N. 13

Realizado por: Chinlle Edwin, 2021

Análisis e Interpretación

Se observó una correlación de Pearson de 0.207* y una significancia de 0.034, por medio del programa SPSS; se puede mencionar que la aserción de pareja, como los problemas que se originan dentro de la relación, las actitudes agresivas, de sumisión y pasivas, interfieren directamente en el desarrollo de bienestar psicológica, lo que quiere decir que si la aserción de pareja es mala el bienestar psicológico es malo y viceversa.

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

CONCLUSIONES

- Se identifica que los estudiantes de la carrera de Psicopedagogía de la Universidad Nacional de Chimborazo presentan un notable apoderamiento de las sub escalas de Aserción de pareja mostrando así que la Aserción el 69% poseen un nivel bajo, en la Agresión el 54% posee un nivel bajo, en la Sumisión el 37% un nivel alto y en la Agresión pasiva el 49% un nivel alto, evidenciando que la aserción en pareja de los estudiantes posee dificultades los cuales se puede evidenciar en la comunicación.
- Se establece que los estudiantes de la carrera de Psicopedagogía de la Universidad Nacional de Chimborazo, con respecto a la puntuación global del Bienestar Psicológico el 48% posee un grado bajo, evidenciando que presentan problemas dentro de su autoconcepto, relaciones positivas, propósito de vida, crecimiento personal y autonomía, las mismas que llegan afectar la calidad de vida tanto personal como en pareja.
- Se Analiza la existencia de una correlación entre la Aserción de Pareja con de Bienestar Psicológico de los estudiantes de la carrera de Psicopedagogía de la Universidad Nacional de Chimborazo. Al existir una mala aserción en pareja, el bienestar psicológico de los estudiantes es bajo, afectando su calidad de vida, ya que se evidencian la carencia de autoestima, autonomía y empatía, sin embargo, presentan ansiedad, síntomas de superioridad, sumisión y la falta de respecto a las opiniones y pensamientos de los demás.

RECOMENDACIONES

- A los docentes por medio de talleres y capacitaciones con temas como “la importancia de la autoestima en las relaciones de parejas”, “yo me quiero, y me acepto”, “la comunicación en pareja”, entre otros beneficiar las relaciones en parejas.
- A los docentes generar estrategias referentes al desarrollo de las habilidades sociales por medio de actividades lúdicas tanto personales como grupales que les permitan a los estudiantes el poder mejorar sus relaciones personales, con el fin de favorecer su autoestima, autoconcepto, comunicación, empatía y toma de decisiones.
- Generar charlas y terapias tanto grupales como individuales, con el fin de favorecer la comunicación en pareja, así favorecer el autoconcepto, autoestima y el adecuado desarrollo del Bienestar psicológico.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Ballesteros, B., & Medina, A. (2006). El bienestar psicológico definido por asistentes a un servicio de consulta psicológica en Bogotá, Colombia. *Universitas Psychologica*, 241.
- Barrantes, K., & Ureña, P. (2015). Bienestar psicológico y bienestar subjetivo en estudiantes universitarios costarricenses. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*, 101-123.
- Beck., A. (2016). *Con El Amor No Basta*. New Yourk: Ediciones Paidós.
- Bisquerra, R. (2015). *CUestiones sobre bienestar*. Madrid: Editorial Síntesis.
- Bodadilla, M. (2016). Estilos de enamoramiento como expresión cultural y ancestral en las relaciones interpersonales de los jóvenes. *Revista de Investigación en Comunicación y Desarrollo*, 5-13.
- Bustos, M. (12 de 2016). *Estilos de comunicación y niveles de satisfacción en la pareja*. Obtenido de Estilos de comunicación y niveles de satisfacción en la pareja.:
file:///F:/edwin%20flash/octavo%20semestre/perfil/Nueva%20carpeta/tesis/tesisssss%20bibliografia/MEZA_VILLAR_SONIA_BIENESTAR.pdf
- Carbajar, A., Zanatta, M., & Moysén, A. (2019). Estilos identitarios en mujeres víctimas de violencia conyugal: diseño y validación de un instrumento. *Revista de Psicología y Ciencias del comportamiento de la Unidad Académica de Ciencias Jurídicas y Sociales*, 116-135.

- Carrasco, M. (1988). *Cuestionario de Aserción en la pareja (ASPA)*. Madrid: TEA EDICIONES.
- Castanyer. (2013). *La asertividad: expresión de una sana autoestima*. Obtenido de file:///F:/edwin%20flash/octavo%20semestre/perfil/Nueva%20carpeta/tesis/tesissssss%20bibliografia/Castanyer_2010_La_asertividad_expres.pdf
- Contini, N. (2015). Agresividad y habilidades sociales en la adolescencia. *Psicodebate. Facultad de Ciencias Sociales*, 31-54.
- Cuervo, J. (2015). Comunicación y perdurabilidad en parejas viables. Barcelona, Ecuador: Universitat Autònoma de Barcelona.
- Díaz, & Porras. (2017). Obtenido de https://repository.upb.edu.co/bitstream/handle/20.500.11912/1770/digital_22750.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Fernández. (01 de 2017). *mallorca*. Obtenido de <https://www.mallorca.eu/bienestar-psicologico-salud/>
- Fierro, A. (2016). Bienestar Psicológico. *Clínica y Salud*, 297-318. Obtenido de Bienestar Psicológico.
- Galván. (2018). *Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo*. Obtenido de <https://www.uaeh.edu.mx/scige/boletin/prepa2/n2/m2.html>
- García, M. (2017). El enamoramiento como necesidad. *Ciencia UANL*, 5-7.
- Granados, J. (2017). Bienestar psicológico del personas de la unidad de recolección de evidencias del ministerio público. Guatemala: Universidad Rafael Landívar.
- Llacuna, J. (2004). *La conducta asertiva como habilidad social*. Obtenido de http://www.eoepsabi.educa.aragon.es/descargas/G_Recursos_orientacion/g_5_habilidades_sociales/g_5.3.hhss_asertivas/1.4.La%20conducta%20asertiva.pdf

- López, P. (2015). Análisis del cuestionario de asersión en pareja (ASPA) y el binestar físico y psicologico. Ambato, Tungurahua: Universidad Técnica de Ambato.
- Méndez, M., & García, M. (2015). Relación Entre las Estrategias de manejo del conflicto y la percepcion de la violencia situacional de pareja. *revistas.unal.edu.co*, 99-111.
- Merino, F. (2019). Adaptación lingüística y barenación de la escla de Bienestar Psicológico del Ryff al contexto de la población ecuatoriana. Ambato, Ecuador: Pontífica Universidad Católica del Ecuador.
- Núñez, C. (2018). El Bienestar psicológico y su influencia en la asertividad . Universidad Tecnologica Indoamerica.
- Pavón, S., & Andrea, M. (2016). Relacines de pareja en la unión libre, estudio de caso. *Ajayu. Órgano de Difusión Científica del Departamento de Psicología de la Universidad*, 371-394.
- Pérez, J., & Gardey, A. (2013). *SIGNIFICADOS*. Obtenido de SIGNIFICADOS: <https://definicion.de/bienestar/>
- Rey, C., Martínez, J., Villate, L., González, C., Cárdenas, D., & Blanco, M. (2014). Evaluación preliminar de un programa para parejas no casadas que han presentado malos tratos. *Psychologia. Avances de la disciplina*, 55-66.
- Reyes, A. (30 de 05 de 2018). *La mente es maravillosa* . Obtenido de LA MENTE ES MARAVILLOSA : <https://lamenteesmaravillosa.com/las-6-dimensiones-del-bienestar-psicologico/>
- Reyes, M. (2015). Propiedades psicométricas del cuestionario de aserción en la pareja en padres de familia del distrito la esperanza, Trujillo. *Revista de investigacion de estudiantes de Psicología "JANG"*. Obtenido de <http://revistas.ucv.edu.pe/index.php/JANG/article/view/76/25>

- Rizo, D. (04 de 06 de 2019). *La mente es brillante*. Obtenido de La mente es brillante:
<https://lamenteesmaravillosa.com/las-6-etapas-las-relaciones-pareja/>
- Rodríguez, R., Cartagena, N., Maldonado, Y., Quiñonez, A., Toledo, N., & Berrios, R. (2015). Dimensiones de bienestar psicológico y apoyo social percibido con relación al sexo y nivel de estudio. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 31-43.
- Ryff, C. (11 de 01 de 2019). *ESPAÑOL*. Obtenido de ESPAÑOL:
<https://www.aboutespanol.com/que-es-el-bienestar-psicologico-el-modelo-de-carol-ryff-2396415>
- Sánchez, C. (2007). *HABLEMOS DE NEUROCIENCIA*. Obtenido de
<https://hablemosdeneurociencia.com/ebp-escala-de-bienestar-psicologico/>
- Sánchez, R. (2013). *Comunicación emocional y problemas conyugales en parejas que asisten a psicoterapia sistémica: una relación recursiva*. Obtenido de
Comunicación emocional y problemas conyugales en parejas que asisten a
psicoterapia sistémica: una relación recursiva.:
https://www.um.es/analesps/v19/v19_2/08-19_2.pdf
- Sanmartín, E., & Viñán, K. (2015). *ESTILOS COMUNICACIONALES*. Obtenido de
ESTILOS COMUNICACIONALES :
<https://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/23049/1/tesis.pdf>
- Significados*. (31 de 03 de 2017). Obtenido de <https://www.significados.com/calidad-de-vida/#:~:text=Calidad%20de%20vida%20es%20un,potencialidades%20en%20la%20vida%20social.&text=Entre%20los%20factores%20subjetivos%20se,nivel%20f%C3%ADsico%2C%20psicol%C3%B3gico%20y%20social>.
- Stange, I., Ortega, A., Moreno, M., & Gamboa, C. (2017). Aproximación al concepto de pareja. *Psicología para América Latina*, 7-22.

Velasquez, M. (2018). *Etapas de las relaciones de pareja*. Obtenido de

<https://www.revistamoi.com/amor-y-sexo/etapas-de-las-relaciones-de-pareja/>

Zavaleta, S. (2018). *Aserción en pareja y dependencia emocional*. Trujillo, Perú:

Universidad privada del Norte.

ANEXOS

Anexo N 1. Cuestionario de Aserción en la Pareja



Sección 1 de 3

PSICOLOGÍA EDUCATIVA

Descripción del formulario

Sexo

Varón

Mujer

Después de la sección 1 [Ir a la siguiente sección](#)

Sección 2 de 3

Test Aserción de pareja Forma "A"

Indique por favor con qué frecuencia tiende a comportarse de manera similar a la que se describe.

1. Cuando yo quiero que mi pareja se responsabilice más de las tareas de la casa o de algún otro *
tarea que a ambos nos preocupan, espero que se dé cuenta de la situación inmediatamente.



CUESTIONARIO DE ASERCIÓN EN LA PAREJA (ASPA)

FORMA “A”

A continuación, se describen una serie de situaciones que pueden plantearse en la convivencia de una pareja. Indique por favor con qué frecuencia tiende a comportarse de manera similar a la que se describe. Aunque puede que no se comporte de forma exacta a la descrita, imagínese comportándose de forma parecida y señale con qué frecuencia tiende a comportarse de esa manera. Por favor conteste a todas las situaciones planteadas. Las respuestas deben anotarse en la hoja de respuesta preparada al efecto, marcando con un aspa (x) el círculo que contiene su número adecuado. No debe hacer ninguna anotación en este cuadernillo. Indique la frecuencia con que se tiende a comportarse de la forma descrita según la siguiente escala:

1	2	3	4	5	6
CASI NUNCA	RARAMENTE	OCASIONALMENTE	CON FRECUENCIA	GENERALMENTE	CASI SIEMPRE

1. Cuando yo quiero que mi cónyuge se responsabilice más de las tareas de la casa que a ambos nos desagradan, espero que se dé cuenta de la situación mostrándome frío/fría y distante.

2. Si mi cónyuge no hace algo que me prometió, le amenazó con hacerle la vida imposible hasta que lo haga.

3. Cuando mi cónyuge y yo discutimos sobre algo en lo que no nos ponemos de acuerdo, cambio de tea o le doy la razón para evitar una pelea.

4. Cuando intento dar apoyo a mi cónyuge y no parece darse cuenta o apreciarlo, no digo nada, pongo “mala cara” y decido no volver a interesarme por sus cosas.

5. Cuando mi cónyuge dice algo que me hiere, intento que no se dé cuenta del daño que me ha hecho.

6. Cuando quiero pasar las vacaciones de una manera y mi cónyuge de otra, me meto con él/ella por su mal gusto y discuto para conseguir lo que quiero.

7. Cuando mi cónyuge se porta injustamente conmigo, no digo nada, pero me muestro frío/a y distante.

8. Cuando mi cónyuge me dice algo que me parece “humillante”, me muestro distante y frío/a para darle una lección.

9. Cuando le pregunto algo a mi cónyuge y no me responde, no insisto.

10. Cuando intento hablar claramente de nuestras preferencias sexuales, mi cónyuge le quita importancia a la cuestión y cambia de tema, lo dejo pasar y sigo con su tema.

11. Cuando quiero que mi cónyuge se responsabilice más de aquellas tareas de la casa que a ambos nos desagradan, no digo nada, pero espero que se dé cuenta de la situación.

12. Si mi cónyuge no hace algo que me prometió, lo dejo pasar, pero busco la ocasión para sutilmente, echarle en cara que no cumple sus promesas.

13. Cuando mi cónyuge y yo discutimos sobre algo en lo que no nos ponemos de acuerdo, acabo dando gritos y “poniéndole verde”.

14. Cuando intento dar apoyo o ayuda a mi cónyuge y no parece darse cuenta o apreciarlo, me rindo e intento esconder mis sentimientos por su rechazo.

15. Cuando mi cónyuge dice algo que me hiere, no le contesto, pero durante un tiempo estoy “en silencio” enfadado/a.

16. Cuando quiero pasar las vacaciones de una manera y mi cónyuge de otra, cedo para evitar una pelea.

17. Cuando mi cónyuge se porta injustamente conmigo, le digo que es exactamente lo que me parece injusto.

18. Cuando mi cónyuge me dice algo que me parece “humillante”, intento no hacer caso y olvidarlo.

19. Cuando le pregunto algo a mi cónyuge y no me responde, me siento herido/a, dejo de hablarle y pongo “cara de enfado”.

20. Cuando intento hablar claramente de nuestras preferencias sexuales, pero mi cónyuge le quita importancia a la cuestión y cambia de tema, lo dejo pasar, pero decido no tener relaciones sexuales cuando él/ella las desee.

21. Cuando quiero que mi cónyuge se responsabilice más de aquellas tareas de la casa que a ambos nos desagrada, le digo que comprendo que a ninguno de los dos nos gusta hacer estas cosas y sugiero que nos dividamos las tareas.

22. Si mi cónyuge no hace algo que me prometió, le recuerdo que quiero que lo haga.

23. Cuando mi cónyuge y yo discutimos sobre algo en lo que no nos ponemos de acuerdo, me celo y pongo “cara de enfado”.

24. Cuando intento dar apoyo o ayuda a mi cónyuge y no parece darse cuenta o apreciarlo, le digo que estoy intentando ayudarlo y que me siento mal cuando no reconoce mi esfuerzo.

25. Cuando mi cónyuge dice algo que me hiera, le ataco verbalmente y “desahogo” así mis sentimientos.

26. Cuando quiero pasar las vacaciones de una manera y mi cónyuge de otra, le sugiero que lo hablemos y busquemos un acuerdo.

27. Cuando mi cónyuge se porta injustamente conmigo, me siento herido, pero intento que no se dé cuenta.

28. Cuando mi cónyuge me dice algo que me parece “humillante”, le hago saber mis sentimientos y que eso que me dice me “duele”.

29. Cuando le pregunto algo a mi cónyuge y no me responde, le grito por no prestarme atención.

30. Cuando intento hablar claramente de nuestras preferencias sexuales, pero mi cónyuge le quita importancia a la cuestión y cambia de tema, me enfado y comienzo a atacarle por ser un reprimido/a o no importarle el tema.

31. Cuando quiero que mi cónyuge se responsabilice más de aquellas tareas de la casa que a ambos nos desagrada, acabo gritándole y le llamo todo tipo de cosas de las que luego me arrepiento.

32. Si mi cónyuge no hace algo que me prometió, lo dejo pasar antes que armar lío.

33. Cuando mi cónyuge y yo discutimos sobre algo en lo que no nos ponemos de acuerdo, yo con calma le repito las veces que sea necesario, cuáles son mis ideas.

34. Cuando intento dar apoyo o ayuda a mi cónyuge y no parece darse cuenta o apreciarlo, le digo que está tan pendiente de sí mismo que ni siquiera se da cuenta de lo que los demás hacen por él/ella.

35. Cuando mi cónyuge dice algo que me hiera, le expongo mis sentimientos y que no me gusta lo que ha dicho.

36. Cuando quiero pasar las vacaciones de una manera y mi cónyuge de otra, cedo y muestro mi disgusto quejándome.

37. Cuando mi cónyuge se porta injustamente conmigo, le ataco verbalmente y luego le arrepiento de las cosas que le he dicho.

38. Cuando mi cónyuge me dice algo que me parece “humillante”, intento humillarle también para recuperar el respeto por mí mismo/a.

39. Cuando le pregunto algo a mi cónyuge y no me responde se lo pregunto de nuevo.

40. Cuando intento hablar claramente de nuestras preferencias sexuales, pero mi cónyuge le quita importancia a la cuestión y cambia de tema, le digo que me parece mal que se niegue a hablar de ello.

Anexo N 2. Test de bienestar psicológico adaptado



Sección 3 de 3

BIENESTAR PSICOLÓGICO.

Valore cada ítem de acuerdo a su criterio tomando en cuenta su grado de frecuencia y conformidad.

1.- Atiendo el deseo sexual de mi pareja. *

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

2.- Disfruto y me relajo con las relaciones sexuales. *

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

Subescala de bienestar psicológico subjetivo

- 1.- Acostumbrado a ver el lado favorable de las cosas
- 2.- Me gusta transmitir mi felicidad a los demás
- 3.- Me siento bien conmigo mismo
- 4.- Todo me parece interesante
- 5.- Me gusta divertirme
- 6.- Me siento jovial
- 7.- Busco momentos de distracción y descanso
- 8.- Tengo buena suerte
- 9.-Estoy ilusionado/a
- 10.- Se me han abierto muchas puertas en la vida
- 11.- Me siento optimista
- 12.- Me siento capaz de realizar mi trabajo
- 13.- Creo que tengo buena salud
- 14.- Duermo bien y de forma tranquila
- 15.- Me creo útil y necesario/a para la gente
- 16.- Creo que me sucederán cosas agradables
- 17.- Creo que como persona (madre/padre, esposa/esposo, trabajador Trabajadora) he Logrado lo que quería.
- 18.-Creo que valgo tanto como cualquier otra persona
- 19.- Creo que puedo superar mis errores y debilidades.
- 20.- Creo que mi familia me quiere.

- 21.- Me siento en forma.
- 22.- Tengo muchas ganas de vivir.
- 23.- Me enfrento a mi trabajo y a mis tareas con buen animo.
- 24.- Me gusta lo que hago.
- 25.- Disfruto de las comidas.
- 26.- Me gusta salir y ver a la gente.
- 27.- Me concentro con facilidad en lo que estoy haciendo.
- 28.- Creo, que generalmente tengo buen humor.
- 29.- Siento que todo me va bien.
- 30.- Tengo confianza en mi mismo/a.

Subescala de bienestar material

- 31.- Vivo con cierto desahogo y bienestar.
- 32.- Puedo decir que soy afortunado/a.
- 33.- Tengo una vida tranquila.
- 34.- Tengo lo necesario para vivir.
- 35.- La vida me ha sido favorable.
- 36.- Creo que tengo una vida asegurada, sin grandes riesgos.
- 37.- Creo que tengo lo necesario para vivir cómodamente.
- 38.- Las condiciones que vivo son cómodas.
- 39.- Mi Situación Es Relativamente Prospera.
- 40.- Estoy Tranquilo/A Sobre Mi Futuro Económico.

Anexo N. 3. Matriz de operacionalización de variables: independiente

CONCEPTUALIZACIÓN	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS
<p>Variable Independiente: ASERCIÓN DE PAREJA:</p> <p>La Aserción de pareja es comprendida como la comunicación asertiva, es muy importante, ya que este recurso, posibilita la capacidad para expresar lo que siente, piensa y anhela en la relación, permitiendo que se genere un lazo afectivo sólido que ayude a la pareja a sobrellevar diversas dificultades.</p> <p>En la aserción de pareja se evaluará cuatro tipos de estrategias de comunicación que cada miembro de una pareja puede poner en marcha para afrontar situaciones problemáticas corrientes en la convivencia.</p>	Asertiva	Expresa libremente sentimientos positivos y negativos.	17, 21, 22, 24, 26, 28, 33, 35, 39, 40 17. Cuando mi cónyuge se porta injustamente conmigo, le digo que es exactamente lo que me parece injusto.	<p><i>Técnica</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Test psicométrico <p><i>Instrumento</i></p> <p>TEST (ASPA Cuestionario de aserción con la pareja.)</p> <p><i>Descripción general</i></p> <p>El ASPA sirve para evaluar cuatro tipos de estrategias de comunicación que cada miembro de una pareja puede poner en marcha para afrontar situaciones problemáticas corrientes en la convivencia. Estas estrategias son: Asertiva, Agresiva, Sumisa y Agresivo - Pasiva.</p> <p>El cuestionario comprende dos partes, en la primera (Forma A) el sujeto se evalúa a sí mismo respecto a su forma de comportarse ante situaciones maritales conflictivas, mientras en la segunda</p>
	Agresiva	Comunicación con expresiones agresivas, no existe una comunicación fluida ni respeto entre sus integrantes.	2, 6, 13, 25, 29, 30, 31, 34, 37, 38 2. Si mi cónyuge no hace algo que me prometió, le amenazó con hacerle la vida imposible hasta que lo haga.	
	Sumisa	Vulnerabilidad en el ámbito psicológico.	3, 5, 9, 10, 11, 14, 16, 18, 27, 32 3. Cuando mi cónyuge y yo discutimos sobre algo en lo que no nos ponemos de acuerdo, cambio de tea o le doy la razón para evitar una pelea.	
	Agresión-pasiva	Manifestaciones de agresividad indirecta, a través de amenazas o actitud indiferente hacia la pareja.	1, 4, 7, 8, 12, 15, 19, 20, 23, 36 1. Cuando yo quiero que mi cónyuge se responsabilice más de las tareas de la casa que a ambos nos desagradan, espero que se dé cuenta de la situación mostrándome frío/fría y distante.	

TÍTULO – TEMA: LA ASERCIÓN DE PAREJA Y BIENESTAR PSICOLÓGICO DE LOS ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE PSICOPEDAGOGÍA DE LA

UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO.

AUTOR/A: EDWIN CHINLLE.

CONCEPTUALIZACIÓN	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS
<p>Variable Dependiente: BIENESTAR PSICOLOGICO</p> <p>El bienestar psicológico tiene una definición muy compleja, pero que tiene que ver con sentirse bien en un sentido general.</p> <p>Es decir, estar bien con uno mismo, estar alineado con las motivaciones y objetivos que estructuran el propio estilo de vida, gozar del equilibrio emocional necesario para afrontar el día a día e, incluso, disponer de una buena salud física</p>	<p>Bienestar subjetivo psicológico</p>	<p>Expresa libremente sentimientos positivos y negativos.</p>	<p>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15,16,17,18,19,20,21,22,23,24,25,26,27,28,29,30</p> <p>1.- Acostumbrado a ver el lado favorable de las cosas. 2.- Me gusta transmitir mi felicidad a los demás.</p>	<p>Técnica</p> <ul style="list-style-type: none"> • Test psicométrico <p>Instrumento</p> <p>Test EBP Escala de bienestar psicológico.</p> <p>Descripción general</p> <p>La Escala de Bienestar Psicológico permite valorar el grado de bienestar general de una persona a partir de la información subjetiva acerca de su nivel de satisfacción en distintos ámbitos de su vida. Consta de 65 ítems e incluye cuatro subescalas: Bienestar Psicológico Subjetivo, Bienestar Material, Bienestar Laboral y Relaciones con la Pareja.</p> <p>Estas subescalas pueden ser aplicadas por separado (salvo las dos primeras, que se aplicarán siempre juntas) o de forma conjunta. De esta forma, el EBP permite obtener de una forma rápida y breve una valoración específica del nivel de felicidad general de la persona y del nivel de satisfacción con sus ingresos económicos y bienes materiales, con su trabajo y con la relación con la pareja, aspectos todos ellos íntimamente relacionados con el bienestar psicológico general de una persona</p>