



UNIVERSIDAD PERUANA
CAYETANO HEREDIA
FACULTAD DE PSICOLOGÍA

ESTRATEGIAS DE COMUNICACIÓN
CON LA PAREJA Y BIENESTAR
PSICOLÓGICO EN PADRES DE
FAMILIA DE UN COLEGIO DE LIMA
METROPOLITANA

TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO DE
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

MIRANDA CARMEN MONTENEGRO
LLEWELLYN-JONES

LIMA – PERÚ

2022

MIEMBROS DEL JURADO

Dra. ELIZABETH DANY ARAUJO ROBLES

Presidente

Mg. MARÍA DEL PILAR GUADALUPE MONTERO CHICOMA

Vocal

Lic. RITA ARLENI CALDAS DOMINGUEZ

Secretaria

ASESOR DE TESIS

Lic. LUIS JOSÉ MIGUEL ELGUERA PAJARES

DEDICATORIA

A la profesora Rocío Rodríguez, quien ya no está con nosotros, quien me ayudó a asentar mis ideas y embarcarme en una investigación que fuera viable y que contribuyera al desarrollo de las personas

A los papás que participaron en el estudio y al colegio que me abrió las puertas confiando en mi propuesta.

A todo aquel que desee aprender de su historia y romper con los comportamientos aprendidos, buscando crecer y mejorar cada día.

A toda persona que desee leer mi investigación, ya sea con fines académicos o personales.

A los psicólogos que dedican su vida a la salud mental, el desarrollo personal y bienestar de los peruanos.

AGRADECIMIENTO

Nombrar a quiénes agradecer en este apartado es una tarea difícil, ya que hay muchas personas, así sea por momentos cortos, que me han apoyado y han contribuido en mi formación y al desarrollo de esta investigación.

A la Universidad Peruana Cayetano Heredia por su exigencia y el valor que otorgan a la investigación, valor que ha calado en cada uno de sus estudiantes.

A todos mis compañeros, a Alina por siempre estar a mi lado y escucharme una y otra vez, a Adriana por resolver todas mis dudas, también a Maricarmen, Isabel, Rubén y Yadira.

Al profesor Luis Elguera por acoger mi investigación y guiarme con dedicación y paciencia hasta el final del proyecto.

Agradecer a mi querida Sofia Ríos por cada charla, cada observación, por ayudarme a aterrizar mis ideas y a hacerlas visibles mediante las palabras.

A María Reynel por ayudarme a entender uno de los temas más difíciles para mí, la estadística.

Agradezco a mis adorados tíos Jenny y Dani, a mi incondicional padrino Coco y a Bette, por creer en mí, apoyarme y apostar por mí y nunca dejar que me rinda.

A mi papá, Carlos, por motivarme a ir a la UPCH y estar siempre conmigo a pesar de la distancia física.

A mi mamá, Maureen, para quien no hay palabras que puedan expresar mi gratitud, tú ya lo sabes mami.

TABLA DE CONTENIDOS

RESUMEN	
ABSTRACT	
INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN..	4
1. IDENTIFICACIÓN DEL PROBLEMA.....	4
2. JUSTIFICACIÓN E IMPORTANCIA DEL PROBLEMA.....	11
3. VIABILIDAD Y LIMITACIONES.....	14
4. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN	16
4.1. OBJETIVO GENERAL.....	16
4.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS	16
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO	17
1. ASPECTOS CONCEPTUALES PERTINENTES	17
1.1. EL BIENESTAR PSICOLÓGICO	17
1.2. LA COMUNICACIÓN.....	24
1.3. ESTRATEGIAS DE COMUNICACIÓN.....	25
1.3.1. EFECTOS DEL ESTILO DE COMUNICACIÓN EN LAS PAREJAS Y LA FAMILIA.....	30
2. ANTECEDENTES INTERNACIONALES Y NACIONALES.....	34
2.1. ANTECEDENES INTERNACIONALES	34
2.2. ANTECEDENTES NACIONALES.....	40
3. HIPÓTESIS	46
3.1. HIPOTESIS GENERAL.....	46

3.2. HIPÓTESIS ESPECÍFICAS.....	46
4. OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES	47
CAPÍTULO III: METODOLOGÍA	50
1. NIVEL Y TIPO DE INVESTIGACIÓN.....	50
2. DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN	50
3. POBLACIÓN Y MUESTRA	50
3.1. DESCRIPCIÓN DE LA POBLACIÓN.....	50
3.2. MUESTRA Y MÉTODO DE MUESTREO	51
3.3. CRITERIOS DE INCLUSIÓN.....	52
3.4. CRITERIOS DE EXCLUSIÓN.....	52
4. INSTRUMENTOS	52
4.1. ESCALA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO (EBP).....	52
4.2. CUESTIONARIO DE ASERCIÓN EN LA PAREJA (ASPA) - Formas A y B.....	54
5. PROCEDIMIENTO	55
6. PLAN DE ANÁLISIS DE DATOS	57
7. CONSIDERACIONES ÉTICAS.....	58
CAPÍTULO IV: RESULTADOS.....	60
CAPÍTULO V: DISCUSIÓN.....	70
CONCLUSIONES	80
RECOMENDACIONES	81
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	83
ANEXOS	

TABLA RESUMEN DE DATOS DEMOGRÁFICOS DE LA MUESTRA

CONSENTIMIENTO INFORMADO

FICHA DE DATOS PERSONALES

INSTRUMENTOS

 Escala De Bienestar Psicológico

 ASPA - Cuestionario De Aserción Con La Pareja - Forma A

LISTA DE TABLAS

Tabla N°1 Componentes del Bienestar Subjetivo por Diener, Shu, Lucas y Smith.....	21
Tabla N°2 Bienestar psicológico	47
Tabla N°3 Estrategias de comunicación	49
Tabla N°4 Frecuencias observadas y esperadas para el bienestar psicológico (alto y medio) y las estrategias de comunicación (asertiva y no asertiva) en 105 padres de familia de un Colegio de Lima Metropolitana (n=105)	62
Tabla N°5 Puntaje de nivel de bienestar según la Escala de Bienestar Psicológico de Sánchez-Cánovas de la muestra estudiada. (n=105)	63
Tabla N°6 Estrategias de Comunicación con la Pareja más empleadas según el Cuestionario ASPA (Carrasco) en función al nivel de bienestar psicólogo (n=105)	65
Tabla N°7 Frecuencias observadas y esperadas para el bienestar psicológico (alto y medio) y las estrategias de comunicación (asertiva y no asertiva) en 25 varones, padres de estudiantes de un Colegio de Lima Metropolitana (n=25)	67
Tabla N°8 Frecuencias observadas y esperadas para el bienestar psicológico (alto y medio) y las estrategias de comunicación (asertiva y no asertiva) en 80 mujeres, madres de estudiantes de un Colegio de Lima Metropolitana (n=80)	68
Tabla N°9 Datos demográficos correspondientes a la muestra estudiada. (N = 105)	

RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo determinar la relación entre las estrategias de comunicación con la pareja y el bienestar psicológico en padres de familia de un colegio de Lima Metropolitana. La muestra estuvo conformada por 105 padres y madres, quienes tuvieran una relación afectiva de pareja en la actualidad, el promedio de años de relación fue de 16 años. Se usó un diseño descriptivo-correlacional y el tipo de muestreo fue no probabilístico. Los instrumentos aplicados fueron el Cuestionario de Aserción con la Pareja en su forma A (ASPA) y la Escala de Bienestar Psicológico (EBP). Los resultados permitieron reconocer que existe una relación estadísticamente significativa entre la estrategia de comunicación más empleada por los participantes y sus niveles de bienestar psicológico; el nivel de bienestar más presentado fue el alto y la estrategia de comunicación más empleada fue la asertiva. Se reconoció que para los varones (n=25) no hubo una relación estadística significativa entre las variables como sí en el caso de las mujeres (n=80).

Palabras claves: estrategias de comunicación, pareja, bienestar psicológico.

ABSTRACT

The objective of this research was to determine the relationship between communication strategies between couples and psychological well-being of parents of children at a school in Metropolitan Lima. The sample consisted of 105 fathers and mothers who were currently involved in a romantic relationship of which the average length was 16 years. A descriptive-correlational design was used and the type of sampling was non-probabilistic. The instruments applied were the Partner Assertion Questionnaire in its form A (ASPA) and the Psychological Well-Being Scale (EBP). The results demonstrated that there is a statistically significance between the communication strategy most used by the participants and the levels of psychological well-being, the level of well-being most presented was high and the communication strategy most used was assertive. It was recognized that for men ($n = 25$) there was no statistically significant relationship between the variables as in the case of women ($n = 80$).

Key words: communication strategies, couple, psychological well-being.

INTRODUCCIÓN

El bienestar psicológico es un concepto ampliamente estudiado, pero aún no conocido en su totalidad, debido que es dependiente de una gran cantidad de variables. En base a la literatura revisada, la presente investigación busca conocer esa influencia y toma como variable a explorar las estrategias de comunicación con la pareja para indagar su repercusión en el bienestar psicológico de los individuos.

La comunicación, es el factor principal de las relaciones interpersonales (Coddon y Méndez, 2006), ya que permite la expresión de uno mismo (Orbegozo, 2015). De esta manera, las estrategias de comunicación son las formas que se emplean para la autoexpresión, lograr el propio desarrollo y la satisfacción de las necesidades básicas. Es así, que el modo en el que los individuos se comunican permitirá el establecimiento y mantenimiento de relaciones sociales armoniosas.

Explorar estas variables, sobre todo en la población seleccionada (padres y madres de familia), es crucial ya que tienen una influencia directa en los individuos activos (padres y madres) y también en los pasivos (hijos e hijas), debido a que los patrones de comunicación y comportamiento son aprendidos en el núcleo familiar y determinan los criterios de bienestar psicológico de cada persona a futuro.

Los dos motivos principales que colocan ambas variables como fundamentales a ser estudiadas son: en primer lugar, el nivel medio de felicidad que obtiene el país en las encuestas internacionales (OMS, 2019), y, en segundo lugar, el incremento de los divorcios, debido a las dificultades en la comunicación (González y Espinoza, 2004; Garrido, Reyes, Ortega y Torres, 2007).

Con la realización de esta investigación se desea contribuir al reconocimiento de las variables que influyen en el bienestar psicológico. Así como,

destacar la importancia de la comunicación, en este caso específico, entre los miembros de la pareja, y cómo ésta afecta a los individuos en los diversos aspectos de su vida. Como resultado, se espera proporcionar información para realizar intervenciones oportunas en el ámbito relacional de la pareja, en el ambiente familiar o hasta en otros espacios como el educativo, promoviendo mediante una adecuada comunicación, vínculos afectivos satisfactorios y así lograr el desarrollo del bienestar psicológico de las personas.

La presente investigación consta de cinco capítulos. El primero, hace referencia al planteamiento del problema en el contexto nacional y sienta las bases para conducirla.

El segundo capítulo, presenta al marco teórico en donde se reportan los antecedentes internacionales y nacionales proporcionando información valiosa para explorar las variables y la relación entre las mismas. A continuación, se relatan las variables, reconociendo algunas de las diversas teorías que se hallaron sobre el bienestar psicológico, la comunicación y las estrategias de comunicación, determinándose como teorías a explorar a profundidad las presentadas por Sánchez Cánovas (bienestar psicológico) y Carrasco (estrategias de comunicación). Así mismo, se exploran cuáles son los efectos que tienen las diferentes estrategias de comunicación en el desarrollo de los individuos y cómo del núcleo familiar (familia de origen), se repiten y replican en el establecimiento de las relaciones afectivas futuras de las personas.

El capítulo tres, muestra la metodología empleada: cuantitativa, siendo un estudio descriptivo correlacional de nivel básico. Además, se indica el procedimiento y el análisis de datos de la investigación.

En el capítulo cuatro, se publican los resultados hallados, tanto los datos descriptivos como los estadísticos, se corrobora la hipótesis general y se reconoce que sí existe relación entre ambas variables estudiadas; además, se describe cada una y se identifica que la población estudiada posee un alto nivel de bienestar y emplean en su mayoría una estrategia de tipo asertiva para comunicarse con la pareja. Cabe destacar que al realizar el análisis por separado de padres y madres, en el caso de los varones no se presentó una relación estadísticamente significativa, como sí lo fue en el caso de las mujeres y del estudio en general.

Luego, se presenta el quinto capítulo, se presenta la discusión de los resultados, como es de esperar, se hallan investigaciones que avalan los datos encontrados, así como otras que los contradicen. Así mismo, se profundiza en los resultados y se busca explicar los mismos, ampliando la comprensión de la relación entre el bienestar psicológico y las estrategias de comunicación.

Para finalizar, se encuentran las conclusiones y recomendaciones.

CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1. IDENTIFICACIÓN DEL PROBLEMA

Por muchos años, los estudios en psicología se han concentrado en las patologías y emociones negativas de los individuos, así como en sus déficits, riesgos y vulnerabilidades. Este enfoque, denominado psicología negativa, se ha posicionado desde una perspectiva fatalista y corrosiva del yo mismo (Gillham y Seligman, 1999 citado en Fernández, 2008), de acuerdo con García (2002, citado en Millán y D'Aubeterre, 2011) la psicología tradicional está referida al estudio de los estados psicológicos mórbidos (enfermedades y trastornos mentales) dirigido al tratamiento de enfermedades y no en su prevención.

En contraste a lo mencionado, psicología positiva ve la existencia del ser humano con perspectiva constructivista, humanista y esperanzadora (Janoff, 1992; McAdams & Pals, 2006; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000; Seligman, Steen, Park, & Peterson, 2005, citados en Fernández, 2008), se orienta en el sentimiento de competencia individual, en los componentes valorativos relevantes, desarrollando campos de estudios en la psicología como la calidad de vida, la buena vida, la higiene psicológica, el estado de flujo, las experiencias óptimas, el estudio de la auténtica felicidad; es decir, del bienestar general, con lo que se busca dar validez científica a los procesos psicológicos positivos (Millán y D'Aubeterre, 2011; Salas, 2010).

Respecto al estudio del bienestar psicológico, éste es complejo debido a que posee una naturaleza plurideterminada, temporal, además de subjetiva como

objetiva (García y González, 2000). Se puede emplear como referencia el Informe Global de Felicidad de la OMS del 2018 (Agencia EFE, 2018), con los datos sobre la felicidad a nivel mundial, con la participación de 156 países, en donde Perú ocupó el puesto 65, situando al país en una categoría media de felicidad, lo que representa insatisfacción en cuanto a la situación nacional e individual. Si bien este informe no mide al bienestar psicológico como concepto psicológico en sí, otorga referencia de puntos de convergencia entre éste y la felicidad, como la ayuda social, la salud física y mental, la satisfacción con el trabajo y la educación; estos factores se engloban en el concepto de “satisfacción con la vida” (Diener y Diener, 1995, citado en Salas, 2010). De esta forma, se sustenta que el bienestar psicológico es resultado de afectos positivos y negativos; a su vez, se deben considerar las variables amorosas-afectivas, familiares, de amistades, desarrollo de aficiones, economía y bienestar subjetivo psicológico y emocional (Salas, 2010).

Respecto al Informe Global de Felicidad, la OMS (2019) identifica a Finlandia (puesto 1) como el país con el mayor índice de felicidad, seguido por Dinamarca (2) y Noruega (3). Estos países se caracterizan por tener sistemas de salud y educación eficientes, las personas se hallan satisfechas con sus trabajos y la percepción de bienestar social es positiva. En cuanto a los resultados en América del Sur, las puntuaciones disponen el ranking de la siguiente forma: Chile (puesto 26), Brasil (32), Uruguay (33), Colombia (43), Argentina (47), Ecuador (50), Bolivia (61), Paraguay (63), Perú (65) y por último Venezuela (108). En estos datos se reconoce que, la posición del Perú de satisfacción media a nivel mundial pasa a ser baja a nivel regional.

En el Perú se cuenta con un informe de opinión del Grado de Felicidad Nacional (CPI, 2013), informe que se toma como referencia debido a que no se poseen datos nacionales acerca del bienestar psicológico, el informe fue realizado en el 2013 por la Compañía Peruana de Estudios de Mercado y Opinión Pública (CPI). Este estudio tuvo como participantes a residentes de 17 departamentos del Perú de la población urbana, con el fin de conocer los factores que se reflejaban en los resultados del Reporte de Felicidad de la ONU del 2013 (puesto 55 de 156). Se manifiestan los niveles de felicidad por edades y sexo, así como los factores que consideran los peruanos para ser felices. En los resultados se sitúan en la categoría de “muy felices” a los jóvenes entre los 18 y 24 años, siendo los que tienen menores índices de felicidad las personas de 40 años a más; en cuanto a los sexos, se identifica que los hombres son más felices que las mujeres. De acuerdo con el estudio, entre las razones que los peruanos consideran para ser felices, se encuentran: tener una familia completa/unida (35.8%), tener trabajo (20.5%) y tener salud (14.6%) (CPI, 2013). Estos resultados llevan a contemplar la importancia de la familia en nuestro país.

En el año 2019, Arellano (2019) en la investigación titulada “Kusikuy. La Felicidad de los Peruanos”, reconoce que existe una creciente preocupación de los peruanos por la felicidad, mediante la cual se busca la satisfacción de necesidades más trascendentes. Refiere que, en los años 1980, la preocupación era sobrevivir al terrorismo, en los años 1990, el alza del costo de insumos alimenticios y la escasez de los mismos; en el siglo XXI, la preocupación fue la falta de trabajo, la inseguridad ciudadana y la corrupción. En el estudio mencionado, se logra identificar que los motivos que los peruanos señalan para reconocerse como felices

fueron: tener buena salud, vivir en un lugar seguro, aceptarse y quererse a sí mismo, tener una familia e hijos. Se pidió a los participantes que calificaran su felicidad (sobre 20), obteniendo un promedio de 16 como nota, reconociendo inconformidad con la situación actual de los individuos. Al mismo tiempo, el estudio reconoce que el grupo etario con mayor índice de felicidad fueron las personas de 18 a 24 (ya que poseen una visión de mejora hacia el futuro) y quienes tenían menores índices de felicidad fueron las personas entre 45 y 55 años (quienes percibían el declive de la vida como próximo) (Arellano, 2019; Schmitt, 2019).

Los seres humanos son altamente sociales, en base a sus relaciones interpersonales es que construyen la realidad, se moldea la personalidad y define como individuos; la importancia de los vínculos afectivos es innegable, el establecimiento de estos vínculos es fundamental para la salud y bienestar psicológico (Martínez, Fuentes, Orgaz y González, 2014). Las relaciones primarias más significativas son las que se desenvuelven en el núcleo familiar, en un primer momento referido a los padres o cuidadores primarios, con los cuales se desarrolla el apego y se establecen patrones de interacción social, y en otra etapa el desarrollo con la pareja. La calidad de estas relaciones y su funcionamiento tienen una correlación directa con el comportamiento, desarrollo personal y social (Domínguez, González, Vega, Pupo & Rodríguez, 2009; Martínez, Fuentes, Orgaz y González, 2014). Es así, que se identifica a la comunicación como uno de los principales factores que permiten un correcto funcionamiento de las familias, ya que se halla indisolublemente unida con las relaciones interpersonales. En el núcleo familiar, con los padres, se desarrolla la comunicación, se aprenden y establecen

patrones, y es con la pareja que estos patrones continúan, toman forma y se modelan (Domínguez, *et al.*, 2009).

Los datos expuestos por la ONU (Agencia EFE, 2018; CPI 2013, CPI, 2019) y la OMS (2019) señalan una necesidad en el desarrollo de la felicidad percibida de los individuos. En el Perú los estudios de Yamamoto y Feijoo (2007) sobre el bienestar y felicidad son de fundamental importancia y un punto inicial de referencia. Yamamoto y Feijoo (2007) resaltan el aspecto de un lugar para vivir mejor, la formación de la familia y el desarrollo integral. En estos hallamos tranquilidad de vecindarios, parejas, matrimonios, trabajos y salud como variables relevantes.

Por otro lado, Domínguez, *et al.* (2009), señalan a la comunicación como un proceso que acompaña al ser humano desde sus orígenes evolutivos y ha facilitado el desarrollo de la humanidad, cumpliendo las siguientes funciones: expresiva, comunicativa, informativa, afectiva y reguladora. Las disfunciones de la comunicación en las familias se presentan a modo de conflictos, afectando de esta forma la intimidad de los miembros, la expresión de sentimientos y las realizaciones de autoevaluaciones, influyendo en la calidad de relaciones que se desarrollan en la familia, puesto que la calidad de las interacciones es medida por la calidad de la comunicación (Domínguez, *et al.* 2009).

Alzugaray y García (2015) identifican a las relaciones de pareja como una de las relaciones interpersonales más intensas que pueden establecer los seres humanos, sugieren que la pareja actúa como un soporte emocional e instrumental frente a los problemas. Gottman y Levenson (1999, citado en Alzugaray y García, 2015), identificaron que las parejas que mantienen conflictos frecuentes

presentaban graves consecuencias en su salud física y emocional, a diferencia de las parejas con mayor satisfacción en su relación, quienes tenían mayor índice de bienestar físico y psicológico.

De esta forma, las relaciones familiares presentan gran influencia en el desarrollo general de las personas; sin embargo, con el paso del tiempo la prioridad e importancia pasa de la familia nuclear (padres y hermanos) a la formación de una nueva familia (pareja e hijos), de esta forma se puede identificar a las parejas como un sistema de comunicación privilegiado, pero a su vez muy frágil, teniendo una gran dependencia en la expresividad afectiva, la comprensión empática, la capacidad de escuchar, la receptividad y la tolerancia. Un matrimonio definido como satisfactorio suele ser aquel en el que se puede llegar a acuerdos o ceder ante situaciones conflictivas; es decir, la forma mediante la cual los miembros de la pareja se conducen en relación con el otro, determina el éxito de la relación. Por lo tanto, se identifica la importancia que tienen las estrategias comunicativas que se emplean en una relación marital, donde se encuentra buena comunicación se estima que se hallará satisfacción personal / bienestar psicológico, reconociendo una relación directa entre ambas variables con influencia en el clima familiar (Domínguez, *et al.*, 2009).

Por otro lado, Willi (2002), señala que el debate en base al matrimonio como una institución, ha causado resonancia en la sociedad. La constitución de la pareja y la resolución de conflictos se han modificado con el paso de los años, es por esto que muchos jóvenes buscan liberarse de un posible futuro agobiante o se ven ahogados por los roles que la norma social ha dictado para el varón y la mujer, así como el carácter legal de esta unión, resultando en la represión de opiniones y

deseos, la presión social lleva a no poder satisfacer las “exigencias” del vínculo, perdiéndose la libertad del yo mismo y pasa a ser un factor estresante y negativo en vez de un factor que contribuye al desarrollo (Willi, 2002; Martínez, *et al.*2014).

Ríos (2003), señala diferencias entre las parejas casadas y las convivientes, refiriendo que las parejas casadas presentaban mayores índices de violencia, en comparación con las parejas que únicamente convivían; esto conlleva al planteamiento de dudas sobre la relación entre el estado civil, las estrategias de comunicación y el bienestar psicológico de los individuos.

Según estadísticas ofrecidas por el Reniec, Ríos (2019) en el Diario Gestión reporta que, en Lima, 298 personas se casaron por día y 72 tramitaron divorcios; el portal de estadísticas internacionales Statista (2022) señala que al 2019 en el Perú se registraron 16 485 solicitudes de divorcios, siendo esta cifra inferior al año anterior en 1,5% pero mayor en un 293% al 2011 (5 625 solicitudes de divorcios anuales). Por su lado, la Corporación Peruana de Abogados (Salvador, 2015), identifica que los divorcios son un fenómeno que debe conocerse para poder afrontarlo de manera satisfactoria, ya que en una gran proporción de los casos la separación se da debido a conflictos y crisis que no se han logrado solucionar, en parte por déficits comunicacionales. Sager (1987, citado en González y Espinosa, 2004) considera como las principales áreas de conflicto en las parejas: la comunicación, el estilo de vida y la familia de origen. En el estudio realizado por González y Espinosa en México en el año 2004 se pudo identificar que los principales motivos del divorcio o los denominados “estimulantes” para la separación fueron los problemas de comunicación y la familia de origen, quedando en segundo plano los problemas referidos a la convivencia, haciendo alusión a

factores económicos, los cuales eran más comunes en parejas no casadas que conviven.

Por su lado, Garrido, Reyes, Ortega y Torres (2007), refieren que las separaciones se presentan debido a que los individuos se centran cada vez más en la satisfacción personal, y ya no en la interacción con la pareja; siendo así que se deja de establecer comunicación entre las partes, no hablan, no se escuchan ni prestan atención a las demandas o necesidades del otro.

De esta manera se llega a formular la pregunta de investigación:

¿Existe relación entre las estrategias de comunicación con la pareja y el bienestar psicológico en padres de familia de un colegio de Lima Metropolitana?

2. JUSTIFICACIÓN E IMPORTANCIA DEL PROBLEMA

Respecto a la justificación de la presente investigación se identifican tres componentes y niveles importantes, estos refieren a la justificación de tipo teórico, práctico y metodológico.

En cuanto a la justificación teórica, se busca realizar una revisión pertinente de los conceptos a estudiar, así como presentar algunas posturas teóricas de ambas variables. Como se ha mencionado previamente, el estudio del bienestar psicológico es fundamental en la actualidad y la necesidad de su estudio no recae únicamente en la revisión teórica y recopilación de abordajes teóricos, sino en ampliar y vincular las diferentes variables que se relacionan directamente con el desarrollo personal de cada individuo. Es importante evidenciar que el interés por el estudio del bienestar psicológico es cada vez más frecuente y éste ha dejado de ser exclusivo de la psicología y las ciencias sociales para pasar a ser un tema

considerado dentro de las políticas de estado (Layard, 2011). El bienestar subjetivo/psicológico, se presenta como una alternativa de medición de felicidad, en relación tanto con aspectos materiales como no materiales. La presente investigación espera proporcionar datos pertinentes para ampliar el marco teórico del conocimiento sobre el bienestar psicológico y las estrategias de comunicación.

En lo concerniente a la justificación práctica, se espera identificar la relación entre las estrategias de comunicación en parejas y el bienestar psicológico individual contemplando variables como la satisfacción con la pareja, bienestar material, laboral y subjetivo. Con estos resultados se busca contribuir con la formulación de programas de intervención para familias, capacitaciones, charlas en escuela de padres, implementar las estrategias de comunicación asertivas entre las personas, así como contribuir con políticas referidas al ámbito familiar y, por ende, afectar de forma positiva el bienestar global de todos los individuos. Su importancia recae en que las cifras de divorcios que se presentan en nuestro país se consideran como una problemática, al 2019 se registraron 16 485 divorcios, cifra que supera en el 19.83% a los divorcios en el 2015 (13 757) (INEI, 2020). El promedio de edad de los divorcios en el Perú se encuentra entre los 40 y 45 años, teniendo como principales causas: problemas en la comunicación y conflictos económicos (La República, 2011). Las grandes tasas y cifras de divorcio en sí no son consideradas como problemáticas, sino el origen de éstos. Las causantes de los divorcios se relacionan con problemáticas que poseen solución y que la separación posiblemente no sea la única alternativa, las dificultades referidas a la comunicación prevalecerán en los individuos, pudiendo influir negativamente en otras relaciones cercanas, como amistades, hijos y futuras parejas. Las fuentes del bienestar psicológico en

los individuos varían con el paso de los años, sin embargo, podemos identificar a las relaciones familiares como una constante, el papel socializante, estructural y de organización que ésta ejerce (Vielma, 2003). Así mismo, se elige como población a parejas que sean padres y madres, enmarcando la investigación en el contexto familiar.

Respecto a la justificación metodológica, para alcanzar los objetivos de investigación, se ha llevado a cabo un proceso metodológico ordenado y sistematizado, haciendo uso de técnicas de investigación bajo los lineamientos de la investigación científica, orientadas al análisis descriptivo y cuantitativo de las variables estudiadas. Es así, que se emplean instrumentos validados en el contexto peruano, uno dirigido a la medición del Bienestar Psicológico Subjetivo de las personas y el otro a la medición de las Estrategias de Comunicación que se emplea para la resolución de conflictos entre los miembros de la pareja, por el otro lado se hace uso de metodologías y técnicas específicas para la recolección y procesamiento de los datos que han de servir de aporte al estudio de problemas similares al planteado en la presente investigación, y a su aplicación posterior por la investigadora u otros investigadores. De esta forma los datos obtenidos tendrán mayor validez y estarán ajustados al contexto nacional.

Este estudio se torna de suma importancia para el ámbito de la relación de pareja, la educación de los hijos y el ámbito familiar. Dar a conocer a los padres su nivel de bienestar y la estrategia de comunicación que más emplean, les permitirá tomar decisiones y efectuar cambios en cuanto a su relación de pareja y con respecto a sus hijos. De igual manera, esta información será fundamental para el colegio,

debido a que adoptarán las medidas necesarias para garantizar el óptimo aprendizaje, el clima familiar, el desarrollo integral de sus estudiantes, entre otros.

3. VIABILIDAD Y LIMITACIONES

Limitaciones

La presente investigación consideró a padres y madres de familia de un colegio de Lima Metropolitana que tengan una relación afectiva-romántica actual con una pareja (no necesariamente el padre o madre de su hijo), es así que al hacer referencia al concepto de “pareja”, se hace alusión a una pareja afectivo-romántica. Por otro lado, si bien se hace alusión a los padres y madres de un Colegio de Lima Metropolitana, cuando se realiza la investigación estos son denominados individuos, personas, sujetos, entre otros, ya que se busca abordar a los seres humanos en su globalidad y no únicamente en su rol de padre o madre.

El Cuestionario de Aserción con la Pareja (ASPA) contempla su aplicación a parejas únicamente casadas (no se hace distinción entre uniones de tipo religiosa o civil) y deben ser convivientes en el momento actual. En la presente investigación se ha optado por considerar a su vez parejas afectivas convivientes no casadas y parejas casadas que no se encuentren conviviendo en el momento, es decir, que mantengan una relación afectiva-romántica. De esta manera, se realiza una modificación en el Cuestionario ASPA, en donde se hace referencia a “cónyuge” se intercambia por la palabra “pareja”, con el fin de garantizar la comodidad e integración de todos los participantes; esta modificación impide la comparación precisa de los resultados con otras investigaciones que hayan empleado la misma prueba.

Asimismo, cabe resaltar que el Cuestionario ASPA tiene dos modalidades de aplicación la elegida ha sido la forma A, que permite conocer la propia percepción sobre la estrategia de comunicación más empleada; ésta fue usada puesto que solo se contó con la participación asegurada de un miembro de la pareja, presentándose como una limitación al no poder conocer el aspecto bidireccional de la comunicación ni su influencia en el bienestar.

Una limitación que surgió al realizarse la presente investigación, fue el cambio social y de contexto debido a la pandemia del COVID-19, la aplicación de la investigación expuesta se realizó a finales del año 2019, teniendo en cuenta que toda investigación realizada en contexto de pandemia, no puede ser empleada como referencia o estudios de comparación, ya que la vivencia de la relación de pareja en el contexto de pandemia es distinta a los datos obtenidos previamente, como es el presente caso.

Viabilidad

En cuanto a los factores que hicieron posible el presente estudio se encuentra el acceso a la muestra, el colegio en donde se realizó la investigación la tomó dentro de sus intereses, proporcionando un tiempo prudente para que los participantes pudieran llenar los instrumentos de recolección de datos, en un espacio amplio, ventilado y cómodo.

Así mismo, la investigadora dispuso de 20 horas para la recolección de los datos de la muestra, en las sesiones de escuela de padres. Además de contar con el recurso financiero para cubrir los costos de materiales y transporte.

Otro aspecto que permitió que la investigación sea viable fue el acceso a suficiente información teórica y a diversas investigaciones que permitieron el óptimo desarrollo de la investigación.

4. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

4.1. OBJETIVO GENERAL

Determinar la relación entre las estrategias de comunicación con la pareja y el bienestar psicológico en padres de familia de un colegio de Lima Metropolitana.

4.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Identificar los niveles de bienestar psicológico que presentan los padres de familia de colegio de Lima Metropolitana.
- Identificar las estrategias de comunicación empleadas por los padres de familia de un colegio de Lima Metropolitana.
- Identificar la relación de las estrategias de comunicación con la pareja y el bienestar psicológico en los varones.
- Identificar la relación de las estrategias de comunicación con la pareja y el bienestar psicológico en las mujeres.

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

1. ASPECTOS CONCEPTUALES PERTINENTES

1.1. EL BIENESTAR PSICOLÓGICO

La Real Academia Española (s.f. definición 2) describe al bienestar como: “Conjunto de cosas necesarias para vivir bien”. Así como el vivir una “vida holgada o abastecida de cuanto conduce a pasarlo bien y con tranquilidad”.

La psicología positiva es la vertiente psicológica en la cual se encuadra el estudio del bienestar psicológico, en ésta se identifican como componentes del bienestar al hedonismo y la eudaimonía. El hedonismo se refiere al placer, los afectos positivos y negativos, el balance afectivo, las emociones positivas, afectos en general y la satisfacción vital, postulando que la vida consiste en experimentar la mayor cantidad de placer y felicidad; la eudaimonía habla de las virtudes, autorealización, el crecimiento personal, las metas, necesidades y fortalezas psicológicas de cada individuo. Siendo la perspectiva del hedonismo la que nos habla del bienestar subjetivo, el que se compone de tres ejes: afectivo-emocional, cognitivo-valorativo y social, vincular y contextual de la personalidad (Vázquez, Hervàs, Rahona y Gómez, 2009; García y López, 2005; Diener, 1984; Cuadra y Florenzano, 2003 citados en Vielma y Alonso, 2010):

El bienestar psicológico o también denominado, bienestar subjetivo, es parte integral y fundamental de la calidad de vida de las personas, posee un carácter temporal y plurideterminado (García y González, 2000). Aún en la actualidad, la comprensión de este constructo es compleja, ya que involucra factores de felicidad, disfrute y calidad de vida, esta equivalencia de términos genera dificultad en la

definición de los mismos, así como en el desarrollo de técnicas para medirlo y cuantificarlo (Torres, 2017), sin embargo, todas las definiciones y aportes resaltan su relación con la percepción subjetiva de cada individuo en cuanto a los logros personales y la satisfacción que sus acciones representan, encargándose de construir un sentir positivo sobre sí mismo (Velásquez, Montgomery, Montero, Pomalaya, Dioses, Velázquez, Araki y Reynoso, 2008); sin que esto represente exclusión de los factores objetivos, como las condiciones externas relacionadas con la economía, lo sociopolítico, lo cultural y lo ambiental, guiadas por la autovaloración vital que formula cada persona en función del nivel individual de satisfacción (bienestar subjetivo) (García y González, 2000).

Por su parte Velásquez, *et al.* (2008) identifican que los estudios sobre el bienestar se dividen en dos vertientes: una vinculada con la felicidad e indicadores de la calidad de vida, y la otra vinculada con el desarrollo del potencial humano. De esta forma, el bienestar psicológico es subjetivo, ya que se compone de la presencia de indicadores positivos, más no de la ausencia de indicadores negativos, es así que la valoración global de la vida depende del juicio positivo de la vida en un periodo de tiempo considerando los aspectos afectivos y cognitivos (Diener, 1984; Shevlin y Buntin 1994, citados en Salas, 2010). De esta manera podemos contemplar cómo el bienestar psicológico es un amplio concepto que se relaciona con todos los aspectos y dimensiones de la vida humana, tanto en lo social como personal.

El interés por el estudio del bienestar psicológico se inicia a finales del siglo XX, se alimenta por los postulados de Platón, Aristóteles, Confucio, entre otros, acerca de “la buena vida”, la “vida virtuosa” y “el cuidado del alma”, y por la

creciente influencia de las tradiciones espirituales como el cristianismo, budismo, hinduismo, taoísmo, etc. (Vielma y Alonso, 2010).

Se encuentran una variedad de modelos que postulan las dimensiones del bienestar psicológico, muchos de éstos basan su trabajo en las obras y aportes de Maslow, Allport y Rogers. A continuación, se señalan dos modelos muy influyentes:

El modelo sugerido por Carol Ryff en 1989 (Vielma y Alonso, 2010), denominado “Modelo Multidimensional Constructual” o como es más conocido en la actualidad, “Modelo Multidimensional del Bienestar Psicológico”, este modelo considera seis dimensiones que determinan el bienestar psicológico (Díaz, Rodríguez, Blanco, Moreno, Gallardo, Valle y van Dierendonck, 2006; Vielma y Alonso, 2010):

- Autoaceptación o aceptación de sí mismo: entendida como aquella actitud o apreciación positiva de uno mismo, es decir, sentirse bien con uno mismo en conocimiento y autoconsciencia de las propias limitaciones.
- Relaciones positivas con otros: refiere a la capacidad para amar, así como la necesidad de establecer relaciones estables socialmente significativas, teniendo amigos en quienes confiar. Reconociendo que el aislamiento social, la soledad y la pérdida del apoyo de otros afectan negativamente la salud de las personas, aumentando sus probabilidades de padecer enfermedades y reducción de su vida.
- Autonomía: reconocida como una cualidad esencial para conducir la propia vida en diversos contextos sociales, fundamentándose en las convicciones individuales. Proporciona a los individuos de independencia y autoridad

personal. Señalado de igual manera como el sentido de autodeterminación que permite resistir la presión social y la autorregulación conductual.

- Control Ambiental o Dominio del Entorno: es la capacidad de crear entornos agradables y favorables para satisfacer deseos y necesidades personales. Cuando los individuos logran un alto dominio de esta dimensión, experimentan una sensación de control sobre el mundo, así como sensación de ser capaces de influir en su alrededor.
- Crecimiento personal: Desarrollo del propio potencial y fortalecimiento de las capacidades, llevándolas al máximo.
- Propósito y el sentido de la vida: alude a poseer objetivos claros y metas realistas que proporcionen de significado a la propia vida.

Por otro lado, se presenta el modelo propuesto por Sánchez-Cánovas. Este modelo, hace referencia a la felicidad o bienestar como la percepción subjetiva de la propia vida considerando como factores la percepción personal del bienestar subjetivo, el bienestar laboral, económico y la relación de pareja (Salas, 2010), presentando así un constructo global integrado sobre el bienestar (Torres, 2017). Es por este motivo que se toma este modelo para la ejecución de esta investigación, debido a que permite explorar el bienestar de los individuos en diversos aspectos y factores del bienestar tanto a nivel individual como social, considerando la influencia que tiene la relación con la pareja en el bienestar, consideración importante para la presente investigación:

A continuación, se describen los factores evaluados, que componen el bienestar subjetivo de los individuos:

- Bienestar subjetivo:

Este factor refiere a la felicidad (Torres, 2017). Se determina por tres componentes, el cognitivo que concierne a la satisfacción con la vida y dos de tipo afectivos, la afectividad positiva y la afectividad negativa, es decir, que en esta dimensión se evalúa la satisfacción, el bienestar y el malestar generales.

La satisfacción hace referencia a la valoración subjetiva de la persona, en comparación con vivencias pasadas, el estado de otros y comparaciones con estados hipotéticos, estando en función de la etapa de desarrollo por la que esté pasando el individuo.

La siguiente Tabla elaborada por Diener, Suh, Lucas y Smith en 1999 (Salas, 2010) presenta los componentes del Bienestar Subjetivo:

Tabla N°1
Componentes del Bienestar Subjetivo por Diener, Shu, Lucas y Smith.

AFECTO POSITIVO	AFECTO NEGATIVO	SATISFACCIÓN CON LA VIDA	DOMINIO DE SATISFACCIÓN
Alegría	Culpa y Vergüenza	Deseo de cambiar la vida	Trabajo
Euforia	Tristeza	Satisfacción con la vida actual	Familia
Satisfacción	Ansiedad y Preocupación	Satisfacción con el pasado	Ocio
Orgullo	Enfado	Satisfacción con el futuro	Salud
Cariño	Estrés	Satisfacción con cómo otros ven nuestra vida	Ingresos
Felicidad	Depresión		Con uno mismo
Éxtasis	Envidia		Con los demás

- Bienestar material:

Lo material está principalmente regido por el ingreso económico y las posesiones cuantificables, calificándose por la percepción interna; cuando es así, hay congruencia en el bienestar global (la influencia de índices externos puede generar perturbaciones). La felicidad se relaciona en muchos países con los ingresos per cápita. Sin embargo, es importante que éste no sea un determinante del nivel de bienestar de los individuos, ya que el incremento o disminución salarial puede crear alteración si aumenta o descende, pero que no suelen perdurar en el tiempo, pudiendo generar alzas del sentimiento de felicidad o estabilidad como de los sentimientos de rabia o resentimiento (Salas, 2010).

Por otro lado, Salvia (2001, citado en Torres, 2017), menciona que, en una familia donde uno de los integrantes tiene un alza en el incremento del ingreso económico, el bienestar puede elevarse en los otros integrantes del grupo familiar sin que sean ellos quienes perciben estos ingresos.

- Bienestar laboral

Se refiere a respuestas positivas respecto al trabajo en general. Es tan importante en el bienestar subjetivo como la pareja y la familia, sin embargo, se relaciona más con los índices de insatisfacción que con los de satisfacción, se hallan variantes entre género ya que en la actualidad aún se vincula el estatus de las mujeres con el cuidado de la casa y de los hijos, los estereotipos laborales se centran en la localidad y el destino de la persona. Se ha identificado que el trabajo fuera de casa genera sentimiento de independencia y participación en la sociedad tanto en mujeres como en varones.

La satisfacción laboral se relaciona con el salario, la igualdad de oportunidades de trabajo de género y en cuanto a las mujeres les es más difícil conseguir trabajos deseados o acceder a ascensos. La participación de los varones en el hogar ha aumentado, creando un balance entre el trabajo fuera y dentro de casa que genera mayores índices de satisfacción. No podemos dejar de lado la consideración y primacía que tiene el estrés laboral en el bienestar general de los individuos ya que se relaciona directamente con la salud, las exigencias excesivas, la insuficiencia de ayuda y compañerismo (Salas, 2010).

- Bienestar en la relación de pareja:

Muchos estudios señalan la importancia que tiene la satisfacción dentro de la relación de pareja en el bienestar general y la felicidad de los individuos (Salas, 2010). Estos estudios hablan principalmente del concepto del ajuste conyugal (el que se realiza mediante la comunicación), siendo la acomodación mutua del esposo y la esposa en una etapa concreta. El estatus marital, sus valores predictivos y el éxito, se presentan cuando las personas unidas por consenso reportan mayores índices de felicidad, sobre los solteros, divorciados, viudos o separados. La relación marital alcanza el éxito cuando existe una adecuada comunicación, la cual provee a los miembros de óptimas relaciones sociales significativas que son el principal aporte en carácter material, económico, instrumental o informacional. Es así como, el conflicto matrimonial afecta directamente el bienestar subjetivo individual como a los miembros de la familia (principalmente los hijos de ser el caso), de esta manera la comunicación, resolución de problemas y la comprensión se vuelven en componentes fundamentales (Torres, 2017).

1.2. LA COMUNICACIÓN

El concepto de comunicación proviene del latín “communicatio”, el cual refiere a compartir ideas, pensamientos, sentimientos, actitudes, información, entre otros. La Real Academia Española (s.f. definición 1) lo define como la “acción y efecto de comunicar”, “trato correspondiente entre dos o más personas” y “transmisión de señales mediante un código del emisor al receptor”.

La comunicación es uno de los principales factores en las relaciones interpersonales. Esta se presenta en todo encuentro humano, ya que nuestras palabras, gestos, silencios, el movimiento de los ojos del cuerpo, hasta lo que no decimos tiene un efecto comunicativo en el otro (Coddon y Méndez, 2006).

Carrillo (2004, citado en Orbegoso, 2015), señala que la comunicación inicia con la intención del emisor y el mensaje que se desea compartir. Esta intención pertenece únicamente al emisor y su correcta expresión requiere de más elementos como la codificación verbal, las acciones verbales y las no verbales perceptibles y observables. De esta forma, se identifica que para que el proceso de comunicación se dé, no solo se necesita de un emisor sino de un receptor, entre estos dos se deben considerar componentes como: el mensaje (lo que se quiere decir), el canal (el medio por el cual se enviará el mensaje) y el código (los signos y reglas que estructuran el mensaje) estos tres se encuentran dentro de un contexto situacional que permitirá al receptor la interpretación del mensaje en el sentido de la intención del emisor.

En cuanto a la comunicación de la pareja, esta permite la creación de una realidad única en cada pareja, en donde una persona se da a conocer a la otra, posibilitando el intercambio de información denominada “auto-divulgación”

referida al yo mismo, a sentimientos, pensamientos, expectativas y la elaboración de planes a futuro (Orbegozo, 2015). Se debe considerar la interacción afectiva y de conocimiento puesto que mediante esta interacción se manifestarán las áreas de interés de la pareja, la frecuencia y el estilo de esta, construyendo así las relaciones de la familia (Sánchez y Díaz, 2003).

1.3. ESTRATEGIAS DE COMUNICACIÓN

Existen diversos modelos que describen las estrategias de comunicación, Sanmartín y Viñán (2015) realizan una recopilación de estos modelos, de los cuales se mencionan los más resaltantes, los mismos contribuyen a la comprensión del efecto de la comunicación y sus estrategias en las personas:

El Modelo Ecológico de Bronfenbrenner describe las estructuras seriadas que refieren al medio social de las personas, este modelo inicialmente fue descrito con el fin de identificar el proceso evolutivo relacional de los niños; sin embargo, en la actualidad nos permite realizar análisis psicosociales variados, como en este caso de la comunicación. Las estructuras que lo componen están encerradas unas dentro de otras como una muñeca rusa (Pérez, 2004; Friedman & Wachs, 1999), estas son:

- **Microsistema:** es el primer sistema y el más cercano e influyente para los individuos, está referido a las relaciones que se dan entre los individuos y su entorno, estas son las principales interrelaciones que afectan directamente al individuo como el hogar, la familia nuclear, la pareja, el puesto de trabajo, los amigos más cercanos, entre otros, quienes a su vez, otorgan retroalimentación constante a su entorno.

- Mesosistema: es el segundo sistema más cercano a los individuos, en este se presenta un complejo de interacciones entre la persona y los entornos en los cuales participa como la familia extensa, el ámbito de trabajo, su vida social o el centro de estudios. Se presenta una gran cantidad de flujo de información, se refuerzan las conductas y establece el apoyo social recibido y percibido.
- Exosistema: es el tercer sistema, donde se presentan interconexiones de los ambientes en los que la persona participa, donde se producen hechos y se toman decisiones que lo afectan. Representa a la opinión de terceros, a la historia previa de con quienes nos relacionamos y la satisfacción que la relación con los allegados permite. Algunos ejemplos son: el lugar de trabajo de la pareja, la escuela de los hijos, el grupo de amigos de la familia, entre otros.
- Macrosistema: es el cuarto sistema en donde se dan todos los anteriores. Refiere al país de origen y/o residencia, la clase social, grupos étnicos o religiosos, las costumbres y normas socioculturales, las cuales se reflejan en las políticas gubernamentales, las normas de regulación histórico-sociales y las valoraciones sociales. Este sistema establece interconexión entre el individuo con la cultura y la sociedad en la que vive.

Estas dimensiones constituyen la cercanía con el individuo y cómo la influencia en la comunicación llega a cada persona desde la cultura, ideología, los entornos en que se desenvuelven, círculo de amigos de la familia, la familia y luego la forma en que cada individuo se comunica.

El modelo de comunicación de cinco axiomas de Watzlawick, Beavin y Jackson (Garibay, 2013), quienes, dentro de la visión sistémica, proponen a la comunicación como un conjunto de elementos en constante cambio, interacción y modificación, la cual se da en un contexto determinado. Los cinco axiomas son los siguientes:

- Las personas no pueden no comunicarse, ya que toda conducta emitida en un marco interaccional implica la expresión de un mensaje.
- En toda comunicación se presentan dos elementos: el contenido y la relación, donde la segunda clasifica a la primera, siendo una metacomunicación. Debido a que todo mensaje es analizado en el nivel pragmático (contenido mediante la vía oral) y se complementa por la dimensión relacional (comportamiento y expresiones no verbales).
- La naturaleza de la relación depende de la puntuación de secuencias de comunicación entre los dos interlocutores, lo que refiere que la puntuación organiza los hechos conductuales, esto se relaciona con procesos circulares en los cuales las acciones de A tienen influencia en B, quien a su vez reforzará la conducta de A. En el caso de las parejas podríamos decir que Mariana se halla deprimida debido a que su marido, Juan, ha aumentado el consumo de alcohol, quien a su vez recurre a tomar unas copas debido a que la actitud de Mariana lo pone intranquilo.
- Todo acto de comunicación es simétrico o complementario, de acuerdo con que se sustente en la igualdad o la diferencia.
- La comunicación humana implica dos modalidades: la digital/sintáctico y la analógica/semántico.

El modelo que se emplea para analizar las estrategias de comunicación en el presente estudio es el postulado por Carrasco, denominado Modelo Bidireccional de Aserción. En este modelo lo principal es hablar de la asertividad, la cual no es una característica proveniente de la personalidad sino de las habilidades sociales, ya que las conductas asertivas requieren de conocer las propias capacidades y limitaciones.

Velásquez, *et al.* (2008) señalan a la aserción como las expresiones socialmente aceptables de los derechos y sentimientos personales, incluyendo reclamos, rechazo y exclamaciones; conduciendo la óptima comunicación de nuestras opiniones, creencias y sentimientos personales. Debido a que es una habilidad social, implica comportamientos que se adquieren mediante el aprendizaje reforzado social y principalmente moldeado por los padres. Es importante considerar que, si bien se cuenta con un repertorio conductual asertivo, las personas no siempre se comportarán de esta manera.

Este modelo es elegido debido a que analiza las estrategias de comunicación asertivas y no asertivas empleadas en el contexto específico de la relación de pareja. Es un modelo, que explora diferentes situaciones cotidianas en las cuales la mayoría de las parejas convivientes deben haberse encontrado en algún momento, así mismo, estas situaciones presentan cuatro formas de expresión emocional mediante la comunicación, permitiendo conocer la interacción que se da a nivel de comunicación y relación de pareja.

Las estrategias que se describen a continuación son determinantes del tipo de interacción que se dará en la pareja, afectando tanto al núcleo familiar como a

los otros integrantes como el personal doméstico, inquilinos, familiares de segundo grado, etc. (Sanmartín y Viñán, 2015; Orbegozo, 2015).

- **Asertiva:** Refiere a la expresión de sentimientos, preferencias y opiniones, donde no se fuerza la opinión del otro o se intenta tomar control mediante el castigo o amenazas. Se denomina que una persona posee la capacidad de comunicación asertiva cuando puede comunicar tanto los sentimientos o afectos positivos como los negativos (como el enfado o la ira). La expresión asertiva es la que se da de forma inteligente y segura, enunciando lo personal sin ofender ni intimidar a otro, los pilares fundamentales son el respeto y la tolerancia.
- **Sumisa:** Es la carencia en la expresión de los sentimientos, preferencias y opiniones, la comunicación no es clara y se somete al poder o autoridad que ejerce el otro. Predominan la sumisión y obediencia, existiendo dependencia en la relación con el otro. Esta sumisión no solo se da por medio de la palabra sino también en acciones, restando importancia a lo que uno piensa o siente, perdiendo la capacidad de toma de decisiones.
- **Agresivo-pasiva:** Es la carencia de la capacidad directa de expresar sentimientos, preferencias y opiniones, tratando de forma indirecta de influir en la otra persona para que ceda ante uno, presentándose castigos y amenazas (indirectos). Emplean como modos de manipulación el retiro del afecto, las malas actitudes, malas caras, obstáculos pasivos, ostracismo social, insinuaciones, así como no hablar o responder a otros. Se presenta por señas y gestos de indiferencia que generan malestar para ambas personas.

- **Agresiva:** Es la expresión de los sentimientos, preferencias y opiniones mediante la cual se intenta forzar al otro a asentir, decir o hacer algo, incluyendo también los castigos y amenazas directas. Empleando la denigración, insultos y la agresión física como recursos para comunicar aquello que no puede verbalizar. Se posee bajo nivel de tolerancia y capacidad comunicativa verbal.

De esta manera, el Modelo Ecológico de Bronfenbrenner permite reconocer que el sistema en el que se encuentran las estrategias de comunicación con la pareja es el microsistema, ya que es en este sistema donde se dan los principales y más cercanos intercambios interpersonales teniendo una influencia directa sobre la conducta y percepción del sí mismo de los individuos. El modelo de los 5 axiomas permite reconocer que cada conducta efectuada por los individuos en el contexto de la relación de pareja es un acto de comunicación, ejerciendo estas conductas un efecto directo en ambos miembros de la pareja. Esta comunicación será efectiva si se presenta en modo simétrico, en donde los miembros de la pareja puedan reconocerse como iguales, facilitando una estrategia de comunicación asertiva, por otro lado, una comunicación basada en las diferencias de los individuos en donde uno de ellos asume un rol de poder sobre el otro la tendencia estaría inclinada hacia una estrategia de tipo no asertivo.

1.3.1. EFECTOS DEL ESTILO DE COMUNICACIÓN EN LAS PAREJAS Y LA FAMILIA

En la relación de pareja, la comunicación tiene gran importancia, ya que esta tiene un funcionamiento sistémico en el cual las acciones que se realicen afectan y

tienen incidencia en ambos miembros de la pareja como los otros integrantes de la familia, es así que se identifica que, cuando existe una relación marital satisfactoria, habrá un adecuado estilo de comunicación, por lo tanto, la presencia de conductas asertivas (Sanmartín y Viñán, 2015).

González, Petrzalová y Hernandez (2019) refieren que las relaciones de pareja al darse de manera armoniosa son fuente de amor, comprensión y riqueza, contribuyen al bienestar y seguridad de sus integrantes, sin embargo, al presentarse problemas maritales se acentúan problemas de salud como la depresión, ansiedad y trastornos de personalidad. De esta manera, reconocen que las parejas que mejoraron sus habilidades de comunicación, toma de decisiones y expresión del cariño tuvieron cambios en su bienestar y salud.

Por su parte, Bonillo (s.f), señala que en la relación de pareja existe un lenguaje particular denominado “doméstico”, esta comunicación implica la expresión emocional, de deseos, anhelos, intenciones y sentimientos de manera afectiva. Un estilo de comunicación en la pareja basado en la empatía y cooperación permite la expresión de emociones positivas y negativas, fortaleciendo de esta manera, el vínculo de la pareja. Así mismo, la autora señala que la buena comunicación en la pareja refleja el éxito de esa relación, la potencia y permite que se construya un buen vínculo, el cual genere bienestar en la pareja.

Becerra, Roldán y Flores (2012), señalan que una vida en pareja con una adecuada comunicación provee a los miembros de apoyo marital, emocional, económico, de información e instrumental promoviendo interacciones sociales positivas. Así mismo, las autoras refieren que al presentarse conflictos matrimoniales se presentan efectos negativos sobre el bienestar de los miembros de

la pareja y también otros miembros de la familia, principalmente en los hijos, reportando que han sido diversos los autores que han hallado diferencias significativas entre los vínculos que establecen las personas provenientes de hogares con conflictos y quienes crecieron en ambientes con relaciones familiares adecuadas.

La familia es el ámbito principal que permite el desarrollo integral de la persona a nivel individual y personal. Permitiendo la satisfacción de las necesidades básicas, biológicas y psicoafectivas (Garcés y Palacio, 2010). Algunas repercusiones que se pueden encontrar cuando la comunicación familiar y su dinámica se ven afectadas, refieren por lo general a familias que emplean los estilos de comunicación de tipo no asertivos, esto se presenta debido a que sin asertividad se dificulta la creación y mantenimiento de relaciones armoniosas, implicando consecuencias mayores, tal es el caso de los conflictos de pareja, la violencia intrafamiliar, problemas en el desarrollo de los hijos, entre otros (Orbegozo, 2015). La agresividad genera la imposición de normas y reglas extremas, presentándose falta de diálogo, esto siendo propensos a tener actitudes hostiles, que pueden replicarse en otros contextos, desarrollando patrones de relación que se basen en el maltrato. La sumisión se relaciona con la agresividad por una persona y la sumisión por el otro, volviendo el círculo familiar un espacio de vulnerabilidad en vez de apoyo, generando baja autoestima, desconfianza y escasa socialización, comportamientos que generalmente son imitados por los hijos en relaciones posteriores. En cuanto a las conductas agresivo-pasivas, generan agresiones indirectas y las conductas de indiferencia respecto al hogar, afectando el equilibrio emocional de los miembros de la familia.

La asertividad genera satisfacción en las relaciones, promueve el respeto, la comunicación de las emociones tanto positivas como negativas, generando un ambiente estable, sentido de pertenencia, apoyo y promueve la solución de conflictos óptima.

La comunicación ejerce una doble función, ya que, dependiendo de la funcionalidad familiar, esta puede ser un factor de riesgo o protector. Principalmente en la etapa de la adolescencia, los hijos siguen los patrones comportamentales y relacionales de sus padres en las relaciones afectivas más cercanas, de ellos aprenden a identificarse como individuos y a convivir con la pareja. Cuando este descubrimiento individual se da en entornos de expresiones difusas, carente estructura o medios agresivos, se caracteriza por estar empobrecido, con altas demandas y pocas necesidades cubiertas, presentando una identificación parcial con uno mismo (Gómez, 2008). Los hijos configuran el modelo cognitivo interno y relacional con otros a base de la calidad relacional con sus padres, este modelo se ve afectado por la capacidad que se desarrollará de percibir el apoyo que se puede recibir de padres o de otras personas afectivamente significativas.

La comunicación no es el único factor que tiene repercusión sobre la dinámica familiar y las pautas de crianza de los hijos, sino el estado de salud mental, y en la ausencia del bienestar psicológico, la presencia de cuadros depresivos o altos niveles de estrés, generan agresividad y rechazo entre los miembros de la pareja y la familia. La sensibilidad de los padres en este aspecto es un factor fundamental para que los patrones comunicacionales como apropiados no se repitan de modo generacional (Cuervo, 2009).

2. ANTECEDENTES INTERNACIONALES Y NACIONALES

La recopilación de antecedentes permite identificar que no se cuenta con investigaciones al momento que relacionan ambas variables con los mismos modelos teóricos que se emplean en la presente investigación, es así, que se hace una revisión de investigaciones pertinentes tanto en el contexto nacional como internacional que contribuyen al planteamiento de la presente investigación, las cuales presentan estudios con una de las variables estudiadas empleándose mismo modelo teórico o estudiando ambas variables desde otro enfoque teórico, de esta manera, los antecedentes contribuyen al entendimiento, comprensión y reconocimiento de la posible relación entre las variables estudiadas.

2.1. ANTECEDENES INTERNACIONALES

Una investigación realizada por Gauna (2020) en Argentina, titulada *Relación entre los estilos de comunicación y la satisfacción marital en adultos de la ciudad de Paraná*, tuvo como objetivo general explorar la relación que existe entre los estilos de comunicación y la satisfacción marital que presentan los adultos de 25 a 50 años de la ciudad de Paraná, que se encuentren conviviendo en pareja por no menos de 2 años. En cuanto a la metodología, la investigación fue descriptiva-correlacional, ya que buscó reconocer si hubiera una relación significativa entre el estilo de comunicación y la satisfacción marital, siendo una investigación de campo con un estudio transversal. Los instrumentos empleados fueron: (1) Cuestionario de Aserción con la Pareja (ASPA) de Carrasco y (2) Escala de Satisfacción Marital (ESM) de Susan Pick y Patricia Andrade. En cuanto a los resultados de la investigación, lograron identificar que la estrategia de

comunicación más usada en la población tanto en la forma A como B fue la asertiva, así mismo, la mayoría de los participantes contó con alta satisfacción marital, reconociendo de esta manera que existe correlación estadísticamente positiva y significativa entre el estilo de comunicación asertivo y la satisfacción marital, de lo que se puede reconocer que a mayor grado comunicación asertiva, mayor nivel de satisfacción marital que presentan los sujetos. Por otro lado, se reconoce que la estrategia de comunicación agresiva correlacionó negativamente con la satisfacción marital tanto en la forma A como B. En cuanto a las conclusiones se puede decir que: los participantes presentaron uso de las cuatro estrategias de comunicación, en el siguiente orden de prevalencia; asertivo, sumisa, pasivo-agresivo y agresivo. Los resultados permitieron a la investigadora identificar que existe una correlación positiva y estadísticamente significativa entre las variables estudiadas (estrategias de comunicación y satisfacción marital). La investigación de Gauna emplea variables similares a la presente investigación estudiando las estrategias de comunicación y uno de los cuatro factores que componen el bienestar psicológico según la teoría empleada, contribuyendo en el planteamiento de las hipótesis al reconocerse relación estadística entre las variables estudiadas y en el planteamiento del diseño de la investigación.

Quesada (2020), realizó un estudio en España, titulado *Empatía y Estilos de Comunicación en Pareja: Consecuencias sobre la Satisfacción en la Pareja*, con el propósito de reconocer la satisfacción en la relación de pareja a partir del nivel de empatía y estilo comunicativo que utiliza una persona con su cónyuge. La muestra estuvo conformada por 68 personas, las personas participantes del estudio debían tener una relación de pareja heterosexual y monógama. Los instrumentos

empleados fueron: (1) Test de Empatía Cognitiva y Afectiva (TECA), (2) Cuestionario de Aserción en la Pareja (ASPA), cuestionario del cual se emplearon las formas A y B a un solo miembro de la pareja y (3) Cuestionario de Satisfacción en la Relación de Pareja (subescala de la Encuesta de Bienestar Psicológico - EBP). En cuanto a los resultados, se reconoció que el estilo de comunicación asertivo correlacionó positivamente con la satisfacción de la pareja y que el estilo comunicativo agresivo y el agresivo-pasivo correlacionaron negativamente con la satisfacción de la relación, por otro lado, el estilo comunicativo sumiso no muestra relación con la satisfacción de la pareja. Las conclusiones presentadas refieren que la empatía correlaciona positivamente con la satisfacción en la relación de pareja, es decir, cuando uno de los miembros muestra un nivel de empatía dentro de la normalidad, la satisfacción en la relación es mayor, confirmando que la satisfacción en la pareja es mayor cuando el individuo muestra un estilo comunicativo asertivo, y es menos satisfactoria cuando utiliza un estilo comunicativo agresivo. Para los estilos comunicativos sumiso y agresivo- pasivo no se ha hallado correlación. La investigación realizada por Quesada emplea las mismas pruebas que la presente investigación, con la única diferencia que de la prueba EBP solo emplea la subescala de bienestar con la relación de pareja, así mismo reconoce relación tanto positiva como negativa entre las variables estudiadas.

Por su parte, López (2017), en Ecuador, titulada *El Bienestar Psicológico y su influencia en la Asertividad del personal administrativo del Gobierno Autónomo Municipal Descentralizado De Pillaro*, tuvo como propósito determinar la influencia del Bienestar psicológico en la Asertividad del personal administrativo del Gobierno Autónomo Descentralizado Municipal de Pillaro. La muestra con la

que se trabajó fue todo el personal administrativo del Gobierno Autónomo Municipal Descentralizado (GADM Pillarito), siendo un total de 92 personas (52 hombres y 40 mujeres). Los instrumentos empleados fueron: (1) Escala de Bienestar Psicológico de Sánchez Cánovas (EBP) y (2) Escala Multidimensional de Asertividad (EMA) la que aborda la asertividad indirecta, no asertividad y asertividad. La investigación contó con enfoque cuantitativo o psicométrico y cualitativo, empleó modalidad documental y fue una investigación descriptiva-exploratoria de campo. Respecto a los resultados de la investigación, se reconoció que el 59% de los participantes tenían un nivel de bienestar alto y que el sentirse bien tenía influencia directa en las relaciones positivas en el ambiente laboral. El bienestar psicológico tanto de las mujeres como de los hombres mostró relación con el sentirse bien consigo mismos los aspectos físico, psicológico e intelectual que se ve reflejado en su comportamiento y actitudes positivas, permitiéndole tener buenas relaciones interpersonales. El 66% presentó asertividad dentro de la normalidad, pero se logra reconocer que un 20% no mantiene comunicaciones claras. Al analizar la diferencia entre sexos se reconoce que los varones se comunican asertivamente en un 75% y las mujeres en un 55%, así mismo, se reconoce el porcentaje de problemas para expresarse, presentando los varones un 12% y las mujeres un 30%. Las conclusiones refieren a que el bienestar psicológico no influye en la asertividad de los participantes, lo que significa que no necesariamente una persona con un buen bienestar psicológico va a tener una buena asertividad porque pueden depender de otros factores involucrados. En la investigación de López, se encuentra relación entre las variables estudiadas, las cuales se presentan de manera inversa a la investigación planteada en la presente investigación, planteando influencia del

bienestar psicológico sobre la asertividad, al no encontrarse esta relación, contribuye a la presente investigación afirmando la pregunta si existe relación o influencia por parte de la asertividad hacia el bienestar psicológico. Así mismo, presenta valoraciones diferenciadas en las respuestas de varones y mujeres, contribuyendo en el planteamiento de los objetivos específicos.

La investigación realizada por Sanmartín y Viñán (2015) en Ecuador, llamada *Estilos Comunicaciones de las Familias de Niños de edades tempranas y media según el Modelo Bidimensional de Aserción*, los objetivos se refieren a teorizar los estilos comunicacionales de las familias según el modelo bidimensional de aserción e identificar el estilo de comunicación que predomina en las familias participantes. El diseño de la investigación fue de enfoque cuantitativo-explicativo, de tipo descriptivo porque busca explicar las características y rasgos. La muestra se compuso de 49 padres con hijos de edades tempranas que pertenecen a la Escuela de Educación Básica “Cornelio Crespo Toral”. El instrumento empleado fue El Cuestionario de Aserción de la Pareja forma A y B (ASPA). Las conclusiones indicaron que el papel que cumple la comunicación de los padres en los hijos incide en la percepción de la relación familiar, cada estilo de comunicación tiene sus características particulares diferenciales en cada situación, predominando el estilo de la sumisión (63%) y la aserción (61%). La investigación presentada por los autores contribuye en el encuadre de la población de interés a estudiar porque se realiza con padres de estudiantes de educación básica. Así mismo, permite el reconocimiento del efecto de las estrategias de comunicación con el bienestar psicológico de los padres y su efecto en el ambiente familiar.

En la investigación realizada por Mohamed y Herrera (2014) en España, llamada *Bienestar psicológico, autoconcepto y relación de pareja en estudiantes universitarios*, tuvo como objetivo analizar la relación entre bienestar psicológico, autoconcepto y determinadas conductas y actitudes negativas en las relaciones de pareja de novios. La muestra estuvo compuesta por 100 estudiantes de la Facultad de Educación y Humanidades de la Universidad de Granada, de los cuales 19 eran hombres y 81 mujeres (edad media de 20.14). Los instrumentos utilizados fueron: *El Cuestionario de Violencia de Novios* (CUVINO) diseñado por Rodríguez, Antuña, Rodríguez, Herrero, & Nieves en el 2007, La Escala de Bienestar Psicológico (EBP) de Sánchez-Cánovas (2007) y El Cuestionario de Autoconcepto Forma 5 (AF-5), de García y Musitu (2001). Los resultados indicaron que las mujeres presentan mayor incomodidad y malestar en la presencia de violencia, observándose que las variables estudiadas se relacionan directamente con los niveles de satisfacción personal. El bienestar psicológico subjetivo obtuvo relación positiva con el autoconcepto emocional y negativa con el autoconcepto físico. Teniendo los hombres mayores índices de bienestar psicológico que las mujeres. La investigación presentada en líneas anteriores aporta datos cruciales acerca del bienestar psicológico y el bienestar en la relación de pareja (empleando la misma prueba que la presente investigación). Así mismo, contribuye con datos diferenciados para varones y mujeres, contribuyendo al planteamiento de los objetivos específicos.

2.2. ANTECEDENTES NACIONALES

La investigación realizada por Ticona (2021), se tituló *Autoconcepto y aserción en la pareja con padres de familia de Instituciones Educativas Parroquiales en Carabayllo*, contando con el objetivo de determinar la relación entre las dimensiones del Autoconcepto y las dimensiones de la Aserción en la pareja forma A y B con Padres de familia de niños de educación inicial en Instituciones Educativas Parroquiales en Carabayllo. La muestra se compuso de 186 padres de educación inicial, mayores de 18 años y que su hijo estuviera matriculado en una de las escuelas incluidas, el muestreo fue no probabilístico de quienes el 87% eran mujeres (n=158) y 13% varones (n=24). Los instrumentos que se emplearon fueron: (1) Cuestionario Autoconcepto Forma 5 (AF-5) el cual evalúa 5 dimensiones del autoconcepto (académico/laboral, social, emocional, familiar y físico) y (2) Cuestionario de Aserción en la Pareja (ASPA) de las cuales se tomaron ambas formas A y B. La metodología tuvo un enfoque cualitativo, de diseño no experimental de corte transversal, alcance correlacional y tipo descriptivo. En cuanto a los resultados, se reconoce que a mayor autoconcepto social mayor es la asertividad y menor la agresión y sumisión, En relación con el autoconcepto emocional, en cuanto este aumenta, la aserción (forma A) también era mayor, así mismo la agresión-pasiva era menor; en la forma B a mayor autoconcepto emocional, menor agresión. Por el otro lado, en el Autoconcepto Familiar aumenta, también era mayor la aserción (forma A) y menor la agresión (forma A y B). El autoconcepto social presentó una relación significativa con la variable sexo (en varones) y el autoconcepto físico para mujeres. De la misma manera, se reconoce que las mujeres presentaron mayor tendencia a la estrategia de agresión. Respecto

a las conclusiones, se reconoce la correlación entre las dimensiones de las variables principales, reconociendo que la comunicación asertiva daba un clima adecuado en la pareja, estando directamente relacionados el autoconcepto social y aserción, lo que permite un adecuado ajuste psicosocial y satisfacción con vida conyugal, así mismo, un adecuado control emocional (autoconcepto emocional) aumenta la satisfacción con el clima familiar promoviendo la cooperación familiar, la edad fue reconocida como un factor que fortalece el autoconcepto emocional. En cuanto a algunas diferencias reconocidas entre los sexos fue que, para los varones se daba mayor importancia a la habilidad social y en las mujeres fue el aspecto físico; así mismo, se reconoció que las mujeres presentaron comportamientos coactivos para forzar el acuerdo del otro. La investigación realizada por Ticona, contribuye en el encuadre de la población y muestra, al realizarse con padres de familia, de esta manera ayuda en la elección del método de muestreo y de investigación. De igual manera, reporta datos acerca del efecto que tiene la asertividad sobre características del bienestar psicológico como lo son las valoraciones positivas de sí mismo y el ajuste conyugal, señalando diferencias entre las valoraciones presentadas por los varones y las mujeres.

Una investigación realizada por Vigo (2019), con el título de *Estrategias de comunicación en parejas con hijos adolescentes de una Institución Educativa Estatal de la ciudad de Cajamarca*, contó con el propósito de describir las estrategias de comunicación que usan las parejas con hijos adolescentes de una institución educativa estatal de la ciudad de Cajamarca. La muestra se compuso de 197 padres de familia que sus hijos se encontraran cursando el 3º, 4º y 5º de secundaria, que tuvieran una relación de pareja estando casados o convivientes, el

muestreo fue no probabilístico de tipo intencional. Se emplearon dos instrumentos: (1) Cuestionario de Aserción con la Pareja (ASPA) y (2) una ficha socio demográfica hecha por la investigadora. La investigación fue de tipo descriptiva con diseño no experimental de corte transversal. Vigo aplica tanto la forma A como la B del Cuestionario ASPA, lográndose reconocer para la forma A como la estrategia más empleada, la agresiva; en segundo lugar, la estrategia agresivo-pasiva; en tercer lugar, la sumisa; y en cuarto lugar, la asertiva. En cuanto a la forma B la distribución fue la misma, agresiva, agresiva-pasiva, sumisa y asertiva (correspondientemente). En cuanto a los varones, en la forma A las estrategias agresiva y agresiva-pasiva fueron las más empleadas y en la Forma B fue la agresiva. Para las mujeres, tanto en la forma A como B la estrategia más empleada fue la agresiva, en ambos casos, la estrategia menos usada fue la asertiva. En cuanto a las conclusiones de la investigación se logra reconocer que se contó con bajos niveles de aserción y un frecuente uso de estrategias de comunicación no asertiva, así mismos se encontró que no hubo diferencias estadísticamente significativas entre los puntajes de los varones y las mujeres, estos resultados pudieron permitir a la investigadora reconocer que las conductas no asertivas influyen en conducta de los hijos creando un clima familiar desfavorable. Esta investigación provee datos para la elección de la población posteriormente estudiada en la presente investigación, así mismo, señala la influencia de las estrategias de comunicación no solo en la relación de pareja, sino en todo el ambiente familiar. Se obtienen datos importantes para el planteamiento de los criterios de inclusión, con valoraciones diferenciadas para varones y mujeres, contribuyendo al planteamiento de los

objetivos específicos, permitiendo reconocer que las variables al disminuir presentan efectos en el clima familiar.

Zavaleta (2018), presenta la investigación titulada *Aserción en la Pareja y Dependencia Emocional en Padres de Familia de una Institución Educativa Particular de Trujillo*, con el propósito de determinar la relación entre la aserción en pareja y la dependencia emocional de la muestra, la cual estuvo compuesta por 167 padres de familia (ambos miembros de la pareja), de quienes sus hijos estuvieran cursando la primaria, la muestra fue seleccionada por conveniencia. Los instrumentos empleados fueron el (1) Cuestionario de Aserción con la Pareja de Carrasco en sus formas A y B, (2) Cuestionario de Dependencia Emocional de Lemos y Londoño, el cual considera factores como ansiedad por la separación, expresión afectiva de la pareja, modificación de planes, miedo a la soledad, expresión de límites y búsqueda de la atención. La metodología empleada fue de tipo no experimental – correlacional. En cuanto a los resultados, se logra reconocer la frecuencia de uso de las estrategias de comunicación, las cuales fueron en el siguiente orden: agresiva, sumisa, agresiva-pasiva y asertiva. Con relación a la dependencia emocional, la mayoría de la muestra presentó dependencia media, en menor proporción alta y ni una persona obtuvo baja dependencia, en cuanto a las dimensiones, todas obtuvieron el nivel medio, con la excepción de “expresión de límites” que la prevalencia fue baja. Se reconoció correlación entre la asertividad con la ansiedad de separación y modificación de planes. Correlación entre la estrategia agresiva con modificación de planes y el miedo a la soledad, correlación entre la sumisión con todas las dimensiones, excepto con la búsqueda de atención, y correlación entre la pasiva-agresiva con ansiedad de separación, expresión

afectiva de la pareja y búsqueda de atención. Respecto a las conclusiones, la autora señala que sí existe relación entre las estrategias de comunicación con la pareja y la dependencia emocional en los padres de familia participantes del estudio, así mismo los niveles de agresión y sumisión son altos y los de asertividad son bajos. La investigación de Zavaleta contribuye al determinar la muestra específica a ser estudiada, así mismo a la elección del diseño de investigación.

Carhuapoma y Jiménez (2016) realizaron una investigación en Chiclayo llamada *Codependencia y Aserción en la Pareja en Mujeres de una Universidad Particular de Chiclayo*, los objetivos refieren a determinar la relación entre codependencia y la aserción en la pareja, describir el nivel predominante de codependencia, determinar la relación entre mecanismo de negación y las dimensiones de aserción en la pareja, determinar la relación entre desarrollo incompleto de la identidad y las dimensiones de aserción, así como determinar la relación entre la represión emocional y orientación rescatadora y las dimensiones de aserción en la pareja. En cuanto al diseño de la investigación, este fue cuantitativo, de tipo no experimental, sistemática y empírica, siendo transversal correlacional. La muestra se compuso de 78 mujeres casadas y convivientes (mínimo 2 años). Los instrumentos empleados fueron el Instrumento de Codependencia de Noriega del 2011 y el Cuestionario de aserción en la pareja (ASPA) Forma A de Carrasco. Los resultados indicaron que existe una relación entre la codependencia y la agresión, sumisión y agresión-pasiva, el nivel predominante de aserción era bajo en todas las dimensiones, existe una relación positiva entre el desarrollo incompleto de identidad y las dimensiones de aserción, agresión sumisión y agresión/pasiva. En cuanto a la investigación de Carhuapoma

y Jiménez se obtiene una guía para el planteamiento del diseño de investigación, así mismo como para los objetivos debido a que determina relación entre las variables de comunicación y características del bienestar psicológico.

Por último, la investigación realizada por Pastor y Prado (2014) llamada *Bienestar Subjetivo y Satisfacción de Pareja*, cuyo objetivo general fue determinar la relación entre el bienestar subjetivo y la satisfacción de pareja en personas que asisten a Parroquias de Arequipa y cuanto a los específicos se encuentran: establecer el grado de bienestar subjetivo, determinar el nivel de satisfacción de la pareja, determinar la relación entre la edad, sexo, nivel de instrucción, estado civil, tiempo de convivencia y la cantidad de hijos con el bienestar subjetivo individual y la satisfacción de pareja. La metodología de la investigación fue de tipo correlacional. La muestra se compuso de 225 parejas que asisten regularmente a las Parroquias. Los instrumentos empleados fueron *La Escala de la Felicidad de Lima* (EFL) elaborada por Alarcón (2006) y *el Inventario Multifacético de Satisfacción Marital* (IMSM). Los resultados indicaron que existe relación significativa entre el bienestar subjetivo y la satisfacción de pareja, el grado de bienestar subjetivo predominante es alto y el nivel de satisfacción de pareja se muestra particularmente alto en las áreas de interacción, físico-sexual, organización y funcionamiento e hijos, por otro lado se identifica que en cada uno de los factores de la Escala de Felicidad de Lima los varones presentan mayor bienestar subjetivo que las mujeres, ya que ellas conceden mayor énfasis a los aspectos afectivos, los cuales se manifiestan de manera más intensa tanto positiva como negativamente. La presente investigación permite obtener datos que contribuyen al planteamiento de los objetivos

específicos, al describir al bienestar psicológico y presentar valoraciones diferenciadas para varones y mujeres.

3. HIPÓTESIS

3.1. HIPÓTESIS GENERAL

Existe una relación estadísticamente significativa entre las estrategias de comunicación con la pareja y el nivel de bienestar psicológico en padres de familia de un colegio de Lima Metropolitana.

3.2. HIPÓTESIS ESPECÍFICAS

Los objetivos 1 y 2 no poseen hipótesis, debido a que poseen un carácter de tipo descriptivo.

- Existe relación estadísticamente significativa entre las estrategias de comunicación con la pareja y el bienestar psicológico en los varones.
- Existe relación estadísticamente significativa entre las estrategias de comunicación con la pareja y el bienestar psicológico en las mujeres.

4. OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES

Tabla N°2

Bienestar psicológico

DEFINICIÓN OPERACIONAL: Es el resultado del perfil de la estructura de cuatro dimensiones que contienen los factores de: Bienestar Subjetivo, Bienestar Material, Bienestar Laboral y Relaciones de pareja. Obteniendo un auto reporte mediante la aplicación de la Escala de Bienestar Psicológico. (EBP). Nivel de medición. - Ordinal. Puntuación Obtenida de la Escala de Bienestar Psicológico.

<i>DEFINICIÓN CONCEPTUAL</i>	<i>ÁREA/DIMENSIÓN</i>	<i>ITEMS</i>	<i>INSTRUMENTO DE MEDICIÓN</i>	<i>ESCALA DE MEDICIÓN</i>
Hace referencia al sentido de felicidad o bienestar, la cual es una percepción subjetiva de la propia vida, tomando en cuenta cuatro aspectos generales como:	<i>Bienestar Subjetivo:</i> Es el Resultado del procesamiento de informaciones que los participantes realizan acerca de cómo les fue y/o su estado actual, en un momento dado de sus vidas.	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	Escala de Bienestar Psicológico	Categorico
percepción personal del bienestar, bienestar en el trabajo, bienestar económico y bienestar en la relación de pareja.	<i>Bienestar Material:</i> Es el Resultado del procesamiento de informaciones que los participantes realizan acerca de sus ingresos económicos, posesiones materiales cuantificables y otros índices semejantes., este bienestar material es según la percepción subjetiva de cada persona y no según índices externos.	31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40		

Bienestar Laboral: Es el Resultado del procesamiento de informaciones que los participantes realizan siendo una respuesta afectiva emocional hacia el trabajo en general o hacia una faceta de este. Se trata de una percepción subjetiva de las experiencias laborales de la persona, considerando la satisfacción como un concepto multidimensional.

1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9,
10 (41-50)

Relaciones de Pareja: Es el Resultado del procesamiento de informaciones que los participantes realizan acerca de cómo les fue en su relación de pareja, en un momento dado de sus vidas.

1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9,
10, 11, 12, 13, 14, 15
(51-65)

Tabla N°3

Estrategias de comunicación

DEFINICIÓN OPERACIONAL: Es el resultado de la tendencia o el recurso comunicativo que se emplea en la resolución de conflictos. Determinada por los recursos más empleados.

<i>DEFINICIÓN CONCEPTUAL</i>	<i>DIMENSIÓN</i>	<i>ITEMS</i>	<i>INSTRUMENTO DE MEDICIÓN</i>	<i>ESCALA DE MEDICIÓN</i>
Características que engloban la manera en la cual cada uno de los miembros de una pareja se enfrentan a situaciones conflictivas que pueden surgir en toda convivencia marital (DeGiovanni, 1978, citado en Carrasco, 2005).	<i>Asertiva:</i> expresión adecuada e inteligente de los sentimientos, las preferencias y opiniones en consideración al otro individuo.	17, 21, 22, 24, 26, 28, 33, 35, 39, 40	Cuestionario de Aserción en la Pareja	Categórico
	<i>Sumisa:</i> carencia de la expresión de los sentimientos, preferencias y opiniones, no es clara y se somete al poder o autoridad que ejerce el otro.	3, 5, 9, 10, 11, 14, 16, 18, 27, 32		
	<i>Agresiva:</i> carencia de la expresión directa de sentimientos, preferencias y opiniones, que trata de forma indirecta de influir en la otra persona (incluye castigos y amenazas indirectas).	2, 6, 13, 25, 29, 30, 31, 34, 37, 38		
	<i>Agresiva-pasiva:</i> carencia de la expresión de los sentimientos, preferencias y opiniones, donde se intenta forzar la influencia en la otra persona (incluye castigos y amenazas directas).	1, 4, 7, 8, 12, 15, 19, 20, 23, 36		

CAPÍTULO III: METODOLOGÍA

1. NIVEL Y TIPO DE INVESTIGACIÓN

El presente estudio de investigación tuvo la finalidad de identificar la relación que existe entre las variables: las estrategias de comunicación con la pareja y el bienestar psicológico. De esta manera, se espera ampliar el panorama de conocimiento sobre las variables por medio de la descripción de ellas y sus componentes, midiendo los conceptos para ofrecer predicciones y explicaciones. Por este motivo se optó por una investigación de nivel básico de tipo descriptivo, que no se contemplará manipulación de las variables (Hernández, Fernández y Baptista, 2014).

2. DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

Para la investigación se optó por un diseño no experimental transversal de tipo correlacional, este diseño se seleccionó debido a que la medición de las variables se realizó en un único momento, los datos se analizaron para determinar si existe una relación entre las estrategias de comunicación y el bienestar psicológico, y de esta forma se describe el suceso en la población examinada en función al momento del estudio (Hernández, et al., 2014).

3. POBLACIÓN Y MUESTRA

3.1. DESCRIPCIÓN DE LA POBLACIÓN

La población se compone por aproximadamente 180 padres y madres de estudiantes de la primaria del turno tarde de un colegio de Lima Metropolitana. Las

profesiones y ocupaciones de los padres son diversas, entre las que se encuentran amas de casa, docentes, carreras técnicas, funciones administrativas, operarios entre otras.

Las madres suelen involucrarse más que los padres en las actividades propuestas por las instituciones, muchas de ellas son madres solteras. Son personas del nivel socioeconómico B, C y D.

El colegio se localiza en el distrito de San Martín de Porres en la Provincia de Lima, ubicado en la zona geográfica Lima Norte, con una población de 724.3 miles de personas (6.8% de la población de Lima Metropolitana), se caracteriza por tener una distribución del nivel socioeconómico: “A”:2.1%, “B”: 28.3%, “C”: 47.6%, “D”: 19.9% y “E”: 2.1%. (CPI, 2019).

3.2. MUESTRA Y MÉTODO DE MUESTREO

Para determinar el tamaño de la muestra se usó la fórmula que proporciona la calculadora de muestra de Datum Internacional, donde se considera un universo de 180 padres y madres de los cuales alrededor del 80% de los padres asistentes a la escuela de padres tiene una pareja en el momento de la evaluación (144 padres); de esta manera, considerando un margen de error del 5% y una población de 144 personas se obtiene la muestra de 105.

La selección de la muestra fue no probabilística de tipo consecutivo (Hernández, et al., 2014), por consiguiente, es no probabilístico debido a que únicamente se consideró a los padres y madres citados a la escuela de padres de las fechas a las que se asistió; fue consecutivo, ya que las pruebas se aplicaron conforme los padres y madres fueron llegando.

3.3. CRITERIOS DE INCLUSIÓN

- Estado civil casado o conviviente
- Residentes de Lima
- Convivir con la pareja o estar casados sin convivir
- Ser padre o madre del colegio

3.4. CRITERIOS DE EXCLUSIÓN

- Haber tenido una pérdida familiar con carga emocional reciente.
- Tener diagnóstico de alguna enfermedad mental

4. INSTRUMENTOS

4.1. ESCALA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO (EBP)

La Escala de Bienestar Psicológico, creada por José Sánchez-Cánovas, se compone de 65 ítems. La escala principal diferencia entre dos medidas del bienestar psicológico: la primera, propiamente psicológica; la segunda, referida al bienestar material. Así mismo, posee dos escalas adicionales con 10 ítems concernientes al bienestar laboral y 15 a las relaciones de pareja, integrando así la Escala Total. De esa manera, se compone por cuatro subescalas: bienestar psicológico subjetivo, bienestar material, bienestar laboral y relaciones con la pareja. Las respuestas de las cuatro subescalas se registran en escala Likert del 1 al 5, donde para las escalas de bienestar subjetivo, material y laboral, reportan respuestas desde nunca hasta siempre, y en la subescala del bienestar con la relación de pareja, las respuestas refieren desde totalmente en desacuerdo hasta totalmente en acuerdo.

Por otro lado, a pesar de que las dos primeras subescalas deben ser siempre aplicadas simultáneamente, las estimaciones son independientes con baremos separados. Además de obtenerse valoraciones específicas en cada subescala, se puede obtener una escala global a la que todas contribuyen.

La administración de EBP toma aproximadamente de 20 a 25 minutos, se puede aplicar en adolescentes y adultos con edades comprendidas entre los 17 y los 90 años. Su aplicación es tanto individual o colectiva.

Validez y Confiabilidad

El trabajo psicométrico realizado por Salas (2010) en el Perú, llevó a determinar la validez del constructo utilizando la estrategia de criterio concurrente del mismo. Realizó un estudio comparativo con los resultados de otros instrumentos similares (medición del Bienestar Psicológico como constructo), se consideró el Inventario de Felicidad de Oxford, como una medida alternativa al Bienestar Subjetivo. La correlación con este inventario fue muy alta y significativa (0,899), en satisfacción con la vida; la correlación fue más moderada, pero también significativa (0,451).

En relación con la confiabilidad, se llevaron a cabo una serie de análisis reportándose consistencia interna coeficientes Alfa de Cronbach en las subescalas: Bienestar Subjetivo (0,953), Bienestar Laboral (0,873), Bienestar Material (0,907) y Relaciones de Pareja (0,870). En este análisis se eliminó aquellos ítems que no cumplían con los siguientes criterios:

- a. Correlación superior a 0,30 con el total, excluido el propio ítem y
- b. Suficiente poder discriminativo.

4.2. CUESTIONARIO DE ASERCIÓN EN LA PAREJA (ASPA) - Formas A y B

El cuestionario ASPA, creado por María José Carrasco, está conformado por dos partes independientes, la Forma A y la Forma B. La escala de respuesta es de tipo Likert del 1 al 6 que considera la frecuencia del comportamiento, desde casi nunca hasta casi siempre. Evalúa cuatro estrategias de comunicación, las cuales son: Asertiva, Agresiva, Sumisa y Agresivo-Pasiva.

En la Forma A, uno de los miembros de una pareja se evalúa a sí mismo en cuanto a su comportamiento en situaciones maritales conflictivas, mientras que en la Forma B, evalúa el comportamiento que percibe de su pareja. Ambas están compuestas por 40 elementos, con 10 ítems para cada una de las cuatro subescalas.

El tiempo de administración es de entre 15 a 20 minutos. Puede administrarse de manera individual como colectiva, pudieron participar ambos miembros de la pareja o solo uno de ellos. Está dirigida a adultos convivientes o que hayan vivido juntos.

Validez y confiabilidad

El cuestionario de aserción en la pareja fue validado en el Perú en el año 2016 por Carlos García en Trujillo, quien indica que para la obtención de su validez se utilizó la validez de criterio concurrente comparando los resultados del ASPA (Forma A) con las puntuaciones del Cuestionario para el Análisis de Aserción Personal (AAP) de Hedlund y Lindquist de 1984, cuestionario que fue elegido ya que distingue entre las conductas asertivas, agresivas y pasivas. Para evaluar la confiabilidad de las cuatro subescalas del ASPA, en sus formas A y B, se empleó

el coeficiente alfa de Cronbach y el método de las dos mitades según el coeficiente de Spearman Brown. Los resultados indican para la forma A en las subescalas de aserción, agresión, sumisión y agresión – pasiva: 0.83, 0.81, 0.75, 0.84 para el Alfa de Cronbach y 0.83, 0.82, 0.72, 0.84 para el coeficiente de Spearman Brown respectivamente. Y para la Forma B en las subescalas de aserción, agresión, sumisión y agresión–pasiva: 0.96, 0.92, 0.92, 0.94 para el alfa de Cronbach y 0.95, 0.92, 0.91, 0.94 para el coeficiente de Spearman–Brown respectivamente.

5. PROCEDIMIENTO

La presente investigación buscó establecer la relación existente entre las estrategias de comunicación con la pareja y el bienestar psicológico en padres de familia de un Colegio de Lima Metropolitana, se empleó el Modelo de Aserción de Carrasco para evaluar las estrategias de comunicación y el modelo de Sánchez-Cánovas para conocer el Bienestar Psicológico, es así como se siguieron los siguientes pasos:

1. Gestión con el colegio de los permisos pertinentes para acceder a la muestra y recolectar los datos.
2. Se asistió a las sesiones de escuela de padres, donde se explicó a los asistentes la finalidad del estudio, se dio a conocer los objetivos de este y se entregó un consentimiento informado solicitando su participación voluntaria. A quienes accedieron a participar de la investigación se les entregó la ficha de datos y ambas pruebas a evaluar. Estas fueron realizadas de manera grupal y la aplicación de las pruebas fue individual, no se requirió que ambos miembros de la pareja participen del estudio. El

ambiente fue calmado y se neutralizaron posibles distracciones que se presentaron en el momento, para evitar la interferencia de otras variables (distractores: visuales, prisa por terminar las pruebas, incomodidad física con el espacio, apropiada iluminación, ingreso de otros padres al aula, entre otras).

3. Los datos fueron recaudados en 4 sesiones de la escuela de padres, las mismas que estuvieron dirigidas a distintos grados cada vez. Antes de entregar las pruebas a los padres que accedían a participar del estudio, se les preguntó si ya habían llenado alguna prueba similar en la escuela de padres. De esta manera, se aseguró que no se presente repetición de la muestra.
4. Se realizó la recolección de datos mediante la ficha de datos y la aplicación de las pruebas psicológicas ASPA y EBP.
5. Una vez recogidos los datos, fueron registrados en una hoja de Excel hasta completarse la muestra (105).
6. Respecto al análisis de los datos, éste se realizó en dos partes: análisis descriptivo y el análisis estadístico.
7. A continuación, se procedió con la interpretación y análisis de los resultados, la realización de la discusión, conclusiones y recomendaciones para quienes consulten la investigación.
8. Por último, se elaboró el informe final de la investigación y una versión en resumen de sus resultados, documentos que se entregaron al colegio donde se efectuó la investigación.

6. PLAN DE ANÁLISIS DE DATOS

En cuanto al análisis de los datos se realizó el siguiente procedimiento:

1. Una vez realizadas las evaluaciones, se registraron en una base de datos en una hoja de cálculo de Excel, en ésta se verificó que las pruebas de ASPA y EBP tengan todos los datos completos. Al confirmarlo, se procedió a describir la distribución y frecuencia de las variables.
2. Análisis descriptivo: se realizó una categorización de la edad de los participantes según Papalia, Sterns, Feldman y Camp (2009), denominando a los participantes con o menores de 40 años como adultez joven y a los mayores de 40 como adultez media. El grado de instrucción se separó en dos grupos: separando superior (universitario y técnico) y escolarizado (estudios escolares primarios o secundaria completa). El estado laboral también fue considerado, el grupo de activos refiere a quienes perciben ingresos y el grupo de no activos, a quienes realizan trabajo doméstico o trabajos no remunerados. Otras variables que se consideraron fueron sexo (femenino y masculino), número de hijos, años de relación y edad (categorizada según la media). En cuanto a las estrategias de comunicación, se decidió agrupar las estrategias no asertivas (sumiso, agresivo y pasivo-agresivo) y en otra categoría dejar a quienes puntuaron únicamente en la estrategia asertiva. Al momento de procesar los datos, se presentaron casos de participantes que puntuaban con el mismo valor en dos estrategias de comunicación, siendo clasificadas como “combinados” y fueron considerados dentro del grupo de no asertivos.

3. Análisis estadístico: se realizó mediante la tabla de frecuencias observadas y esperadas de χ^2 , en donde se pudo reconocer la distribución de las variables, así como la obtención del p-valor para evaluar la relación estadística de las mismas. En cuanto a la descripción estadística de las variables, las numéricas fueron descritas por la mediana y el Rango Inter Cuartil (RIQ), mientras que las categóricas fueron descritas por frecuencias relativas y absolutas.

7. CONSIDERACIONES ÉTICAS

Para llevar a cabo la investigación, se tuvieron en cuenta los siguientes aspectos éticos:

Autonomía: El principio de autonomía refiere al respeto a las personas, éste se divide en dos contingencias morales: la primera, reconoce la autonomía, y la segunda requiere la protección de aquellos cuya autonomía está de algún modo disminuida. En la presente investigación se ve reflejado este principio puesto que ningún participante fue obligado a formar parte del estudio y podía retirarse del mismo en el momento que lo hubiera deseado; de ser el caso, sus datos e información serían retirados y eliminados para preservar su voluntad. Con el fin de garantizar este principio se otorgó a los participantes un consentimiento informado, con la información pertinente sobre la investigación.

Beneficencia: Consiste en maximizar los beneficios posibles y disminuir los posibles daños que podrían producirse en los participantes. La presente investigación no causa daño ni perjuicio en los participantes, quienes tendrán derecho a acceder a la información que hallen pertinente respecto a sus resultados,

se entregarán recomendaciones para mejorar sus estrategias de comunicación, de no ser la más idónea.

Justicia: Se puede concebir este principio al afirmar que las personas deben ser tratadas con igualdad, presentándose injusticias cuando se niega un beneficio a una persona que tiene derecho al mismo, sin ningún motivo y sustento razonable, o cuando se impone indebidamente una carga. Todos los padres del colegio tuvieron la misma oportunidad de participar en el estudio, ninguno fue obligado a participar o abandonar el mismo.

Consentimiento informado: Se proporcionó a los participantes toda la información que requirieron para solucionar sus dudas y participar con autonomía y completa libertad en la presente investigación, mediante la entrega del documento pertinente antes de su participación en el estudio.

CAPÍTULO IV: RESULTADOS

En este capítulo, se presentan los resultados de la investigación en función al objetivo general y a los objetivos específicos planteados.

En primer lugar, se desea describir a la muestra estudiada en cuanto a sus datos demográficos. El presente estudio contó con una muestra de 105 (100%) participantes de quienes el 61.9% (n=65) estuvieron en un nivel alto de bienestar, 38.1% (n=40) en el nivel medio y ningún sujeto obtuvo resultados de bienestar con nivel bajo.

La edad mínima del total de la muestra fue 23, mientras que la máxima fue de 69 con una mediana de 42 años, en el grupo de nivel alto se obtuvo una mediana de 42 años y en el nivel medio, una mediana de 41 años. Luego, al categorizar la edad, de quienes obtuvieron puntajes del nivel alto, el 46.2% (n=30) eran adultos jóvenes y el 53.8% (n=35) estaban en la adultez media; en cuanto al nivel medio de bienestar el 42.5% (n=17) de las puntuaciones corresponden a la adultez joven y el 57.5% (n=23) a la adultez media.

En referencia al sexo de las personas evaluadas del total, 23,8% (n=25) eran varones y 76,2% (n=80) eran mujeres, respecto a los puntajes obtenidos, se reconoció que en el nivel alto el 24.6% (n=16) eran varones y el 75.4% (n=49) mujeres, en el nivel medio el 22.5% (n=9) eran varones y el 77.5% (n=31) mujeres.

Respecto al grado de instrucción el 51.4% (n=54) tenía un grado de instrucción superior y el 48.6% (n=51) un grado de instrucción escolarizado. Así que se reconoce que en el nivel alto el 46.2% (n=30) tenían instrucción superior y el 53,8% (n=35) contaban con instrucción escolarizada y en el nivel medio el 60%

(n=24) correspondió a personas con instrucción superior y el 40% (n=16) a personas con instrucción escolarizada.

Respecto a los años de relación se reconoce un promedio de 16 años para la población total, tanto como para quienes obtuvieron un nivel alto de bienestar y quienes obtuvieron el nivel medio.

Otro dato recogido, corresponde al número de hijos, el número máximo de hijos por participante fue de 7 y el mínimo fue de 1 hijo. Tanto en la población en general como en los niveles alto y el medio, la mediana de números de hijos fue de 2.

En cuanto al estado laboral, el 51,4% (n=54) de los encuestados no se encontraban laborando, el 44,8% (n=47) si se encontraban laborando y el 3,8% (n=4) no dieron respuesta. De quienes obtuvieron un puntaje correspondiente al nivel alto de bienestar el 52,3% (n=34) señalaron no estar laborando a la fecha, el 44,6% (n=29) si se encontraban laborando y el 3,1% (n=2) no dio respuesta a la pregunta. De las personas que obtuvieron un puntaje medio de bienestar, el 50% (n=20) señaló no estar laborando, el 44% (n=18) si se encontraba laborando y el 5% (n=2) no respondió a la pregunta. En el apartado de anexos se encuentra una tabla resumen acerca de la descripción de los datos demográficos.

Tabla N°4

Frecuencias observadas y esperadas para el bienestar psicológico (alto y medio) y las estrategias de comunicación (asertiva y no asertiva) en 105 padres de familia de un Colegio de Lima Metropolitana (n=105)

Variables	Bienestar Psicológico		Total	
	Alto	Medio		
Estrategias de comunicación	Asertiva	45 39.6	19 24.4	64 64.0
	No Asertiva	20 25.4	21 15.6	41 41.0
	Total	65 65.0	40 420.0	105 105.00

Pearson χ^2 (1) = 4.9130 p-valor=0.027
n=105

En cuanto al *objetivo general*, el análisis de la Tabla N°4 indica las frecuencias de los valores observados y la frecuencia de los valores esperados, de esta manera, se reconoce que en la población participante existe una diferencia estadísticamente significativa (p-valor= 0.027) entre la distribución de frecuencias de la estrategia de comunicación en el nivel de bienestar medio y la distribución de frecuencias de estrategias de comunicación en el nivel de bienestar alto. Estos resultados señalan que existe relación entre la estrategia de comunicación empleada y el nivel de bienestar de los participantes, reconociéndose que al mayor empleo de estrategias de comunicación asertiva se estarían dando niveles de bienestar altos.

De esta manera, se confirma la hipótesis planteada sobre la relación entre las estrategias de comunicación y el bienestar psicológico.

Tabla N°5

Puntaje de nivel de bienestar según la Escala de Bienestar Psicológico de Sánchez-Cánovas de la muestra estudiada. (n=105)

ESCALA DE BIENESTAR	NIVEL DE BIENESTAR		
	Alto	Medio	Bajo
Subjetivo	66	38	1
	(62.8%)	(36.2%)	(1%)
Material	45	48	12
	(42.9%)	(45.7%)	(11.4%)
Laboral	72	28	5
	(68.6%)	(26.6%)	(4.8%)
Relación de Pareja	53	51	1
	(50.5%)	(48.5%)	(1%)
Total /Global	65	40	0
	(61.9%)	(38.1%)	(0%)

El análisis de la Tabla N°5, muestra el resultado del *primer objetivo específico*, lográndose identificar los niveles de bienestar psicológico de la población evaluada:

Respecto a la *escala total de bienestar psicológico*, el 61.9% (n=65) de los participantes tuvieron puntuaciones correspondientes al nivel alto de bienestar, el 38.1% (n=40) de los participantes obtuvieron puntuaciones dentro del rango del nivel medio y ningún participante obtuvo una puntuación en el nivel bajo.

Bienestar subjetivo, se identificó que el 62.8% (n=66) de las personas evaluadas cuentan con un nivel alto, el 36,2% (n=38) obteniendo puntajes correspondientes al nivel medio y el 1% (n=1) con puntajes correspondientes al nivel bajo. Teniendo el mayor porcentaje de respuestas en el nivel alto. Es así como alrededor de dos tercios de la población estudiada se encuentran satisfechos con su estado de vida, tienen sensación de bienestar y consideran tener poco malestar general, haciendo una valoración positiva de la etapa de desarrollo en la cual se hallan.

Bienestar material se logra identificar que 42,9% (n=45) de las personas evaluadas obtuvieron un nivel alto, el 45,7% (n=48) obtuvo un puntaje medio y el 11,4% (n=12) obtuvo un puntaje bajo. Siendo el nivel medio el que tuvo un mayor porcentaje de respuestas. Esta es la subescala que mayores respuestas tuvo para el nivel bajo, y la mayoría de las respuestas se situaron en el nivel medio, estos resultados señalan que las personas encuestadas no se encuentran satisfechas con los ingresos económicos y las posesiones cuantificables que poseen.

Bienestar laboral el 68.6% (n=72) de las personas evaluadas obtuvieron un nivel alto de bienestar, el 26.6% (n=28) obtuvo un puntaje medio y el 4.8% (n=5) obtuvo un puntaje bajo. Siendo los puntajes más correspondientes al nivel alto. Los resultados identificados, refieren a que más de dos tercios de los participantes poseen una respuesta positiva respecto a su trabajo en general, ya sea este dentro del hogar como fuera del mismo, ya que muchas de las madres participantes fueron amas del hogar.

Bienestar con la relación de pareja, en esta subescala, los puntajes obtenidos señalan que el 50.5% (n=53) de las personas obtuvieron un puntaje correspondiente al nivel alto, el 48.5% (n=51) obtuvieron un puntaje correspondiente al nivel medio y el 1% (n=1) obtuvieron un nivel bajo. Respecto al factor de la relación de parejas no se halla diferencia entre la cantidad de respuestas del nivel alto y medio, refiriendo que la mitad de los participantes se encuentran satisfechos con su relación de pareja y la otra mitad considera que esta puede tener mejoras.

Tabla N°6

Estrategias de Comunicación con la Pareja más empleadas según el Cuestionario ASPA (Carrasco) en función al nivel de bienestar psicólogo (n=105)

Estrategia de comunicación	Población total	NIVEL DE BIENESTAR	
		Alto	Medio
	64	45	19
Asertiva	(61%)	(69.2%)	(47.5%)
No asertiva†	41	20	21
	(39%)	(30.8%)	(52.5%)
Sumisa	8	5	3
	(7.6%)	(25%)	(14.3%)
Agresiva	4	1	3
	(3.8%)	(5%)	(14.3%)
Pasiva-agresiva	17	7	10
	(16.2%)	(35%)	(47.6%)
Combinada*	12	7	5
	(11.4%)	(35%)	(23.8%)
Sumisa/Asertiva	2	2	0
	(1.9%)	(28.5%)	(0%)
Agresiva/Asertiva	2	2	0
	(1.9%)	(28.5%)	(0%)
Pasiva-Agresiva/Asertiva	6	2	4
	(5.7%)	(28.5%)	(80%)
Agresiva/Sumisa	1	1	0
	(1%)	(14.5%)	(0%)
Pasiva-Agresiva/Sumisa	1	0	1
	(1%)	(0%)	(20%)

† no asertivo agrupa las estrategias: sumisa, agresiva, pasiva-agresiva y combinadas.

*combinado agrupa las estrategias: sumisa/asertiva, agresiva/asertiva, pasiva-agresiva/asertiva, agresiva/sumisa y pasiva-agresiva/sumisa.

La Tabla N°6 muestra el resultado del *segundo objetivo específico* y permite identificar las principales estrategias de comunicación utilizadas por la población evaluada, así como su distribución en función a los niveles de bienestar psicológico. De esta manera, se logra reconocer que el 61% (n=64) del total de las personas evaluadas emplean prioritariamente la estrategia de comunicación asertiva, por el otro lado 39% (n=41) emplea una estrategia no asertiva, siendo del total que el 7.6% (n=8) usa la estrategia de comunicación sumisa, el 3.8% (n=4) emplea la estrategia de comunicación agresiva y el 16.2% (n=17) emplea la estrategia de

comunicación pasivo-agresiva, así mismo se pudo reconocer que el 11.4% (n=12) de las personas evaluadas emplean prioritariamente dos estrategias en la misma proporción, este grupo de respuesta fueron agrupadas y denominadas como combinado. Dentro del grupo de combinados, se reconoce que el 1.9% (n = 2) emplean las estrategias sumisa y asertiva por igual, el 1.9% (n =2) emplean las estrategias agresiva y asertiva por igual, el 5.7% (n = 6) emplea las estrategias pasivo-agresiva y asertiva por igual, el 1% (n = 1) emplea las estrategias agresiva y sumisa por igual y el 1% (n = 1) emplea las estrategias pasiva-agresiva y sumisa por igual.

Respecto a los encuestados que obtuvieron un puntaje del nivel alto de bienestar, el 69.2% (n=45) empleaba la estrategia asertiva y el 30.8% (n=20) utilizaban alguna estrategia no asertiva. Siendo de las estrategias no asertivas el 25% (n=5) sumisa, 5% (n=1) agresiva, 35% (n=7) pasivo-agresiva y el 35% (n=7) una estrategia combinada no asertiva. Dentro de las respuestas de los combinados, el 28.5% (n=2) empleaba las estrategias sumisa y asertiva por igual, el 28.5% (n=2) empleaba las estrategias agresiva y asertiva por igual, 28.5% (n=2) empleaba las estrategias pasiva-agresiva y asertiva por igual y el 14.5% (n=1) empleaba las estrategias agresiva y sumisa por igual.

En cuanto a los encuestados con puntajes correspondientes al nivel medio de bienestar, el 47,7% (n=19) empleaban la estrategia asertiva y el 52.5% (n=21) empleaba alguna estrategia no asertiva. Siendo de las estrategias no asertivas el 14.5% (n=3) sumisa, 14,5% (n=3) agresiva, 47.6% (n=10) pasivo-agresivo y el 23.8% (n=5) empleaba estrategias combinadas, dentro de las estrategias

combinadas el 80% (n=4) empleaba las estrategias pasiva-agresiva y asertiva por igual y el 20% (n=1) empleaba las estrategias pasiva-agresiva y sumiso por igual.

Tabla N°7

Frecuencias observadas y esperadas para el bienestar psicológico (alto y medio) y las estrategias de comunicación (asertiva y no asertiva) en 25 varones, padres de estudiantes de un Colegio de Lima Metropolitana. (n=25)

Variables		Bienestar Psicológico		Total
		Alto	Medio	
Estrategias de comunicación	Asertiva	11 10.2	5 5.8	16 16.0
	No Asertiva	5 5.8	4 3.2	9 9.0
Total		16 16.0	9 9.0	25 25.00

Pearson $\chi^2(1) = 0.4352$ p-valor = 0.509
n=25

En la Tabla N°7 se muestra el resultado del *tercer objetivo específico* donde se pueden reconocer las frecuencias de los valores observados y la frecuencia de valores esperados, de esta manera, se reconoce que en cuanto a los varones participantes no existe una diferencia estadísticamente significativa (p-valor = 0.509) entre la distribución de frecuencias de la estrategia de comunicación en el nivel de bienestar medio y la distribución de frecuencias de estrategias de comunicación en el nivel de bienestar alto. Esto sugiere que no existe una relación entre las estrategias de comunicación y el bienestar psicológico en los varones. Estos resultados permiten reconocer que, en este caso, los niveles de bienestar psicológico, al no hallarse relación entre las variables, no se ven influenciados por la estrategia de comunicación que más se emplea con la pareja. Es así como, para

Así mismo, en el caso de las mujeres participantes se confirma la hipótesis planteada sobre la relación entre las estrategias de comunicación y el bienestar psicológico.

CAPÍTULO V: DISCUSIÓN

El propósito de la presente investigación refiere a determinar la relación entre las estrategias de comunicación con la pareja y el bienestar psicológico en padres de familia de un colegio de Lima Metropolitana, en donde se encontró que, sí existe una asociación positiva estadísticamente significativa entre las variables de estudio, lo que indica que el uso frecuente de una estrategia de comunicación asertiva podría favorecer los niveles de bienestar psicológico personal.

Muñiz y Álvarez (2013), reconocen que la felicidad es fruto de la comunicación, siendo un factor crucial para las relaciones sociales en todos los aspectos, en este caso es la relación con la pareja. Ridley y Zak (Muñiz y Álvarez, 2013), afirman que el progreso humano se ha sustentado por el intercambio de relaciones sociales basadas en la confianza mutua, la interdependencia y la cooperación, principios que favorecen los niveles del bienestar psicológico.

Gauna (2020), por su parte, obtiene resultados que permitieron establecer una correlación positiva y estadísticamente significativa entre las variables de estrategias de comunicación y satisfacción marital, la autora señala que a mayor grado de comunicación asertiva, mayor nivel de satisfacción marital; así como a mayor empleo de la estrategia de comunicación agresiva, menor sería la satisfacción marital. En la investigación de Gauna, a diferencia de la presente investigación, se usaron ambas formas del cuestionario ASPA, lo que da una visión completa de la situación de las parejas encuestadas.

Por su parte, Quesada (2020), quien emplea las mismas pruebas que se aplican en esta investigación, con la diferencia que de Escala de Bienestar Psicológico únicamente empleó la subescala de Satisfacción con la Relación de Pareja, reconoce una relación positiva y significativa entre la comunicación asertiva con la satisfacción de la pareja, y cuando la comunicación es no asertiva se presenta una correlación negativa con la satisfacción de la relación de pareja.

Ambas investigaciones citadas, permiten inferir que efectivamente las estrategias de comunicación tienen una influencia sobre el bienestar de los individuos y dependiendo de la estrategia empleada, esta influencia sería positiva o negativa. Así pues, si la estrategia de comunicación empleada es asertiva influirá en forma positiva en el bienestar psicológico, y si la estrategia de comunicación es no asertiva, su repercusión será negativa.

Por otro lado, López (2017), realiza una investigación que correlaciona la influencia del bienestar psicológico con el uso de comunicación asertiva, reconociendo que no existe relación entre las mismas; es decir, que no necesariamente una persona que tiene adecuado bienestar psicológico va a presentar adecuado nivel de asertividad al comunicarse.

Ticona (2021) reconoce la existencia de correlación entre el autoconcepto y la asertividad con la pareja, refiriendo que la comunicación asertiva promueve un clima adecuado en la pareja; de la misma forma, un adecuado ajuste psicosocial propicia la satisfacción con la vida conyugal; finalmente, un adecuado control emocional aumenta la satisfacción con el clima familiar promoviendo la cooperación familiar. Estos resultados permiten reconocer la influencia encontrada de las estrategias de comunicación sobre el bienestar psicológico.

En otro estudio realizado por Montenegro (2020), se estudian las mismas variables en una población diferente, la autora identificó que, a mejor comunicación entre padres e hijos adolescentes, mayor sería el bienestar psicológico, presentándose una relación significativa positiva entre la comunicación abierta entre padres e hijos y el bienestar psicológico; así mismo, una relación inversa, es decir, a menor comunicación, menor el bienestar psicológico de las personas. Por su parte, Vigo (2019) efectúa una investigación con padres de familia con hijos adolescentes, donde identifica que las conductas no asertivas afectan el clima familiar, de esta manera se afirma que las estrategias no asertivas de comunicación afectan negativamente el bienestar de los individuos.

En cuanto al primer objetivo específico descriptivo, referido a identificar los niveles de bienestar psicológico que presentan los participantes del estudio, se encontró que, los puntajes obtenidos señalan que los participantes en su mayoría tienen un alto nivel de bienestar psicológico general, así mismo, el bienestar psicológico fue satisfactorio en las subescalas del bienestar subjetivo y laboral, con excepción del bienestar con la relación de pareja que no tuvo diferencias entre el nivel alto y medio, y el bienestar material donde la mayoría de los participantes tuvieron un nivel medio de bienestar.

Sobre los resultados obtenidos en las subescalas de bienestar laboral y bienestar material, se logra reconocer que no son acordes; si bien, los participantes tenían un alto bienestar laboral, el material era medio. Es importante señalar que una gran parte de la población evaluada fueron mujeres dedicadas al trabajo doméstico; es así como, los resultados indican que los evaluados se sienten felices con el trabajo que realizan -por ejemplo, ser amas de casa-, aunque la adquisición

de recursos económicos-materiales sea inferior a lo esperado. Asimismo, estos resultados llaman la atención, puesto que esta disconformidad en la adquisición de los recursos económicos-materiales no afecta el bienestar global de los participantes, el cual es alto. Estos resultados coinciden con la investigación de Wang & Geng (2019) quienes reconocen que los factores socioeconómicos no tienen influencia en los niveles de bienestar y salud de las personas.

López (2017), reconoció que el 59% de los participantes de su estudio tenían un nivel de bienestar alto, datos similares a la presente investigación (61.9%). En su caso, analiza independientemente el bienestar psicológico de las mujeres y de los varones, reconociendo que es similar. Estos datos permiten asumir que no se presentan diferencias en la distribución del bienestar entre varones y mujeres. Así mismo, López reconoce que el sentirse bien consigo mismo en los aspectos físico, psicológico e intelectual se ve reflejado en el comportamiento y actitudes positivas, permitiendo tener buenas relaciones interpersonales; estos resultados se emparentan a los obtenidos en la presente investigación debido a que la mayoría de los participantes emplea una estrategia de comunicación de tipo asertiva y señalan estar satisfechos con su relación de pareja.

La investigación de Rolan, García-Bermejo y Villarrubia (2005), señalan que el bienestar psicológico (en todos sus aspectos, con excepción del material), es tan importante como el sentido de vida, siendo característico que los aspectos del bienestar vayan fluctuando, no suelen presentarse todos en un mismo nivel.

El segundo objetivo específico fue descriptivo y busca identificar las estrategias de comunicación. Se reconoció que la más empleada fue la estrategia de comunicación asertiva; en segundo lugar, se empleó la estrategia pasiva-

agresiva, en tercero la sumisa y en cuarto la agresiva. Por otro lado, se presentaron sujetos que empleaban más de una estrategia a la vez, se denominó estrategia combinada. Respecto al uso de dos estrategias por igual no se ha encontrado referencia.

Armenta y Díaz (2008), refiere que la comunicación de las emociones y de las preferencias es principal en la interacción de la pareja, volviéndose crucial reconocer los indicadores de auto divulgación, los que serán facilitados cuando se emplee una estrategia de comunicación asertiva; así mismo, señala que la comunicación que se dé en la pareja será determinante del desarrollo y patrones de comportamiento en la relación de pareja, de esta manera el empleo de estrategias asertivas tuvo mejores resultados que las no asertivas.

Por su parte, en investigaciones con resultados diferentes, se encuentra la presentada por Sanmartín y Viñán (2015) en Ecuador, quienes encontraron que la estrategia de comunicación más empleada es la sumisa (63%) y seguida por la asertiva (61%). Otras investigaciones con resultados opuestos fueron realizada por Vigo (2019) y Zavaleta (2019), ambas llevadas a cabo en Perú, en donde la estrategia más empleada fue la agresiva y la menos usada la asertiva, en ambos casos se emplearon las Formas A y B del Cuestionario, las muestras con las que se trabajó fueron similares a la de la presente investigación, por lo que se puede inferir que esta diferencia puede deberse a características específicas de la muestra con la que se trabajó.

Con estos resultados se puede reconocer que las personas participantes del presente estudio poseen adecuadas estrategias de comunicación, lo que podría

influir sobre el bienestar con la relación de pareja, y ésta a su vez, con el bienestar general.

En los siguientes párrafos se abordarán en paralelo los objetivos 3 y 4 debido a su similitud.

El propósito del tercer objetivo específico fue identificar la relación de las estrategias de comunicación con la pareja y el bienestar psicológico en los padres de estudiantes de un colegio de Lima Metropolitana, en donde se encontró que en la presente muestra no se puede determinar que existe una relación entre la estrategia de comunicación más empleada y el bienestar psicológico de los participantes, estos resultados pueden deberse a la cantidad muestral de varones con la que se contó ($n=25$), ya que al tener menor variedad de respuestas, la posibilidad de establecer relaciones estadísticas significativas, si las hubiera, es menor.

Por otro lado, el cuarto objetivo específico buscó identificar la relación de las estrategias de comunicación con la pareja y el bienestar psicológico en las madres de estudiantes de un colegio de Lima Metropolitana, lográndose determinar que existe una relación entre la estrategia de comunicación más empleada y el bienestar psicológico de las participantes; lo que indica que para las mujeres de la presente muestra ($n=80$), la comunicación que se da en la pareja tiene influencia sobre sus niveles de bienestar; a diferencia de los varones, para quienes las variables aparentan no tener relación estadísticamente significativa.

De esta manera, se encuentran diferencias entre la valoración que dan los varones y las mujeres a cómo afecta la comunicación a su bienestar. La investigación presentada por Vigo (2019), no reconoció diferencias estadísticas entre los varones y las mujeres.

Otro estudio que apoya los resultados encontrados, es la investigación realizada en Perú, por Pastor y Prado (2014), investigación que contó con una muestra más grande de 225 parejas asistentes a las principales parroquias de Arequipa, en dicha investigación se buscó determinar la relación entre el bienestar subjetivo y la satisfacción con la relación de pareja, de esta manera los resultados señalaron que en la población evaluada, los varones presentan mayores índices de bienestar subjetivo que las mujeres, identificando que ellos no conceden tanto énfasis a los factores afectivos como lo hacen las mujeres, quienes los manifestaban de una manera más intensa tanto positiva como negativa. Estos resultados van a la par con los obtenidos en la presente investigación, explicando que posiblemente para los varones, la comunicación en el ámbito de la pareja no es un factor determinante en sus niveles de bienestar psicológico, en cambio para las mujeres esta relación sí se presenta debido a la importancia que se atribuye a la pareja.

Buscando comprender la diferencia entre los resultados de los varones y mujeres, se halla la investigación presentada por Ticona (2021), que contó con una muestra similar en cuanto a la distribución de sexos, Ticona reconoció que los varones daban mayor importancia a las habilidades sociales, atribuyendo mayor importancia a las actividades sociales para su bienestar subjetivo, mientras que por su lado, las mujeres dieron mayor importancia a la comunicación en la pareja, variable que afectaba directamente su bienestar subjetivo.

Así mismo, los resultados se emparentan con los de la investigación realizada por Mohamed y Herrera (2014), dicha investigación contó con una distribución de muestra similar, 100 personas, de quienes 81 eran mujeres y 19 eran varones, contando de igual manera con una muestra reducida de varones, los autores

reconocieron que los varones presentaban mayores índices de bienestar psicológico que las mujeres, refiriendo que estos resultados podrían deberse a que las mujeres atribuyen mayor importancia a factores como la presencia de violencia en la relación y la comunicación en la relación.

Becerra, et al (2012), señalan que para los varones y mujeres la adaptación al subsistema conyugal resulta distinto, para las mujeres esta se hace más difícil debido a los cambios que representa el encontrarse como ama de casa y madre, ya que estos roles representan muchos cambios para ellas, en cuanto a los varones esta adaptación es más fácil porque los cambios percibidos son menores y se continúa con una dinámica similar a la previa; en cambio para las mujeres, la pareja pasa a ser un factor fundamental en todos los aspectos de su vida.

Por su parte, el estudio realizado por González, et al (2019) se encuentran diferencias en la percepción de varones y mujeres respecto a cómo afecta la comunicación y toma de decisiones con la pareja en su bienestar global. Los autores refieren que los varones consideran que sus parejas no apoyarán a su bienestar, siendo ellos responsables del mismo, así mismo señalan que para los varones, la satisfacción en la relación de pareja no se halla únicamente en el comunicarse de una manera adecuada, sino en el uso de estrategias de resolución del conflicto y la posibilidad de llegar a acuerdos.

Al mismo tiempo, Shea y Bell (2019), en una investigación realizada por Clue, la Universidad de Göttingen y la empresa MyONE, se exploró lo que buscan las mujeres a largo plazo en una pareja (Encuesta sobre la Pareja Ideal). Este estudio contó con la participación de más de 68.000 mujeres en edad fértil en 180 países por todo el mundo. Descubrieron que los cinco rasgos más importantes al elegir una

pareja son la amabilidad (88.9%), la comprensión (86.5%), la inteligencia (72.3%), la formación (64.5%) y confianza (60.2%). Siendo estos rasgos características relacionadas con la comunicación asertiva, recalcando de esta manera, la importancia que dan las mujeres a la comunicación en la relación de pareja.

Las investigaciones presentadas por Gonzáles, et al (2019) y Shea y Bell (2019), permiten señalar las diferencias que se encuentran en la valoración de las estrategias de comunicación y su influencia en el bienestar psicológico de los varones y mujeres, reconociendo que para las mujeres la comunicación como tal y como esta se da es relevante y crucial para su bienestar; sin embargo para los varones, la comunicación como tal no es tan fundamental como otros factores como los son la resolución de conflictos.

Ramírez (2019), señala que los varones suelen tener un limitado vocabulario emocional debido a las normativas de masculinidad del medio social en el cual se desenvuelvan, de esta manera (señala que este reconocimiento se hace sin apelar a estereotipos binarios de femenino y masculino), el autor refiere que si bien existe cierta limitación en las estrategias para comunicar los aspectos emocionales, en el caso de los varones se buscan otros recursos como el uso de metáforas o narraciones a modo de explicación. Así mismo, señala que se prefieren ambientes que no requiera del empleo de un lenguaje emocional como lo puede ser el laboral o amical.

Como punto adicional, respecto a la percepción de las mujeres sobre la disconformidad con la relación de pareja, la American Sociological Association menciona que la mayoría de los divorcios (70%) son solicitados por las mujeres (Muño, 2015). Estos datos permiten reconocer la importancia que dan las mujeres

a la relación de pareja en su bienestar general, siendo quienes, al parecer, reconocerían los factores que afectan la misma.

CONCLUSIONES

- Respecto al objetivo general, se acepta la hipótesis general encontrándose relación estadísticamente significativa entre las estrategias de comunicación con la pareja y el bienestar psicológico en padres de familia de un colegio de Lima Metropolitana.
- En el primer objetivo específico, la mayoría de los participantes cuenta con un óptimo nivel de bienestar psicológico general. Respecto a las subescalas, se obtuvieron niveles altos de bienestar en las escalas de bienestar subjetivo y laboral; en la escala de bienestar con la relación de pareja no hubo diferencia porcentual significativa entre los niveles de bienestar alto y medio. Por último, en la escala de bienestar material, el nivel predominante fue el medio.
- En el segundo objetivo específico, la estrategia de comunicación más empleada por los padres y madres fue la estrategia asertiva, seguida por la pasiva-agresiva, sumisa y agresiva. Así mismo, existe un porcentaje de participantes que emplean dos estrategias en la misma proporción.
- En cuanto al tercer objetivo específico, se rechaza la tercera hipótesis, debido a que no se pudo determinar una relación estadísticamente significativa entre las estrategias de comunicación con la pareja y el bienestar psicológico en los varones encuestados.
- Finalmente, en el cuarto objetivo específico, se acepta la hipótesis, ya que se reconoce una relación estadísticamente significativa entre las estrategias de comunicación con la pareja y el bienestar psicológico en las mujeres.

RECOMENDACIONES

- Se recomienda realizar más investigaciones referidas al bienestar psicológico y cómo éste se ve afectado por diversas variables, buscando conocer el fenómeno en su totalidad. Respecto a las estrategias de comunicación se recomienda realizar más investigaciones que exploren otras variables sobre las cuales la comunicación pueda ejercer una influencia directa o ser directamente influenciada.
- Sería importante realizar una investigación en el contexto nacional en donde se emplee la forma A y la forma B del Cuestionario ASPA para reconocer qué tiene mayor influencia sobre el bienestar individual. Es decir, influye más la comunicación que cada uno tiene con su pareja o la comunicación que se percibe que la pareja tiene con uno mismo.
- Así mismo, se considera oportuno buscar que las investigaciones tengan participación balanceada entre la cantidad de participantes mujeres y varones, para explorar los fenómenos para cada sexo en la misma proporción.
- Se recomienda a los colegios desarrollar estrategias para trabajar la comunicación dentro de las familias, reconociendo la influencia en el desarrollo y bienestar de todos los miembros de la familia. Buscando fomentar la reflexión acerca de la comunicación que los padres emplean. Esta reflexión se vuelve importante, y contribuirá en el desarrollo futuro de relaciones interpersonales positivas que nutran el bienestar de cada individuo (sus hijos).

- Respecto al uso de instrumentos y herramientas de evaluación, se sugiere emplear aquellas que incluyan aspectos socioculturales o en todo caso realizar modificaciones pertinentes en los mismos para garantizar que las respuestas de los participantes sean efectivamente las propias y ajustadas al contexto socio cultural.
- Finalmente, se aconseja realizar una investigación secundaria o complementaria con los datos ya obtenidos, en donde se puedan establecer correlaciones entre cada tipo de comunicación y cada área del bienestar psicológico y así ampliar el panorama ya presentado y extender la comprensión del fenómeno del bienestar psicológico.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Agencia EFE. (2018, 14 de marzo) Perú Ocupa el puesto 65 de 156 países “más felices” según informa la ONU. *Gestión*. Recuperado de <https://gestion.pe/economia/peru-ocupa-puesto-65-156-paises-felices-informa-onu-229340>
- Alzugaray, C. y García, F.. (2015). Relaciones de Pareja y Bienestar Psicológico. En M. Bilbao, D. Páez y J. Oyanedel (Eds.). *La felicidad de los chilenos: Estudios sobre bienestar* (pp. 237-251). Chile. https://www.researchgate.net/publication/294891178_Relaciones_de_pareja_y_bienestar_psicologico?enrichId=rgreq-69facd4112aceb8f60bf691a739847d3-XXX&enrichSource=Y292ZXJQYWdlOzI5NDg5MTE3ODtBUzozMzA0NjczODQ1NDUyOTJAMTQ1NTgwMDk3MjkxMg%3D%3D&el=1_x_2&_esc=publicationCoverPdf
- Arellano, R. (2019). *Kusikuy, la felicidad de los peruanos*. Arellano Investigaciones de Marketing S.a., Perú 2021 Una Nuevo Visión, Ernst & Young Asesores S. Civil de R.L y Universidad San Ignacio de Loyola S.A. <https://www.arellano.pe/wp-content/uploads/2019/03/Kusikuy-la-felicidad-de-los-peruanos-SECURED.pdf>
- Armenta, C. & Díaz, R. (2008). Comunicación y Satisfacción: Analizando la Interacción de Pareja. *Psicología Iberoamericana*, (16), 23-27. <https://doi.org/10.48102/pi.v16i1.294>

- Becerra, S., Roldán, W., & Flores, W. (2012). Factores de enriquecimiento, mantenimiento, comunicación y bienestar en la relación marital. *Revista de Psicología GEPU*, 3 (1), 37 - 62.
- Berger, P. y Luckmann, T.. (2003). *La Construcción Social de la Realidad*. Amorrortu. <https://zoonpolitikonmx.files.wordpress.com/2014/09/la-construccion-social-de-la-realidad-berger-luckmann.pdf>
- Bonillo, M. (s.f). Comunicación en pareja: cómo hacer de ella el vínculo más duradero: CONSEJOS PARA MEJORAR TU COMUNICACIÓN EN PAREJA. *Área Humana. Investigación, Innovación y Experiencia en Psicología*. <https://www.areahumana.es/comunicacion-en-pareja/>
- Carhuapoma, R. y Jiménez, S. (2016). *Codependencia y aserción en la pareja en mujeres de una Universidad Particular De Chiclayo, 2016*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Señor de Sipán] https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/3151/Carhuapoma_Aguilar_Repositorio.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Caro, G.. (18 de febrero de 2022). Que buscan hombres y mujeres en una pareja, según el tipo de relación. *GQ España* <https://www.revistagq.com/cuidados/articulo/que-buscan-hombres-mujeres-en-una-pareja>
- Coddon, F. y Méndez, C. (2006). *La aventura de ser pareja*. Debolsillo.
- Compañía Peruana de Estudios de Mercado y Opinión Pública (CPI). (2013). *Estudio de Opinión Pública: Grado de Felicidad de los Peruanos – Perú Urbano*. [Archivo PDF].

http://www.cpi.pe/images/upload/paginaweb/archivo/23/OP_201311_02.pdf

Compañía Peruana de Estudios de Mercado y Opinión Pública (CPI). (2019). *Market Report N° 04*. [Archivo PDF]. http://cpi.pe/images/upload/paginaweb/archivo/26/mr_poblacional_peru_201905.pdf

Cuervo, Á. (2009). Pautas de crianza y desarrollo socioafectivo en la infancia. *Revista Diversitas: Perspectivas en psicología*, 6(1), 111-121. <https://www.redalyc.org/pdf/679/67916261009.pdf>

Datos Macros (s.f) *Índice Mundial de Felicidad*. Expansión. <https://datosmacro.expansion.com/demografia/indice-felicidad?anio=2019>

Díaz, D., & Rodríguez, R., & Blanco, A., & Moreno, B., & Gallardo, I., & Valle, C., y van Dierendonck, D. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema*, 18(3), 572-577. <http://www.redalyc.org/pdf/727/72718337.pdf>

Domínguez, N., González, N., Vega, V., Pupo, Y. A. & Rodríguez, Y.. (2009). Comunicación, familia y relación de pareja, desde la perspectiva de la prevención de salud. *Correo Científico Médico de Holguín*, 13(2). <http://www.cocmed.sld.cu/no132/no132rev2.htm>

Fernández, L. (2008). Una revisión crítica de la psicología positiva: historia y concepto. *Revista Colombiana de Psicología*, 17, 161-176. <https://search.proquest.com/docview/1677639084?pq-origsite=gscholar>

- Friedman, S. & Wachs, T. (Eds.). (1999). *Measuring environment across the life span. Emerging Methods and Concepts*. Washington: American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10317-000>
- Garcés, M., y Palacio, J. (2010). La Comunicación Familiar En Asentamientos Subnormales De Montería. *Psicología desde el Caribe*, (25) 1-29. Recuperado de <http://www.redalyc.org/html/213/21315106002/>
- García, C. R., & González, I. (2000). La categoría bienestar psicológico: Su relación con otras categorías sociales. *Revista cubana de medicina general integral*. 16(6), 586-59. <http://scielo.sld.cu/pdf/mgi/v16n6/mgi10600.pdf>
- Garibay, R. (2013). Principios, conceptos y relaciones. En *Enfoque sistémico: una introducción a la psicoterapia familiar 2*, 23-32. El Manual Moderno
- Garrido, A., Reyes, A. G., Ortega, P. y Torres, L.E.. (2007). La vida en pareja: un asunto a negociar. *Enseñanza e investigación en psicología*, 12(2), 385-396. <https://www.redalyc.org/pdf/292/29212212.pdf>
- Gauna, M. C. (2020). *Relación entre los estilos de comunicación y la satisfacción marital en adultos de la ciudad de Paraná*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Católica de Argentina]. <https://repositorio.uca.edu.ar/handle/123456789/11264>
- González C., Petrzalová, J. y Hernández, A. (2019). Comunicación y toma de decisiones: dos habilidades para las relaciones de pareja. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 1(3), 307-316.
- Gómez, E. (2008). Adolescencia y familia: revisión de la relación y la comunicación como factores de riesgo o protección. *Revista*

Intercontinental de Psicología y Educación, 10 (2), 105-122.
<http://www.redalyc.org/pdf/802/80212387006.pdf>

González, S., y Espinosa, M. R. (2004). Parejas jóvenes y divorcio. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 7(1), 16-32.
<http://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/2004-1/Art20104.pdf>

Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación*. Editorial Mc Graw-Hill.
<http://observatorio.epacartagena.gov.co/wp-content/uploads/2017/08/metodologia-de-la-investigacion-sexta-edicion.compressed.pdf>

Instituto Nacional de Estadística e Informática. (2020). *Perú: Natalidad, Mortalidad y Nupcialidad 2019 (Departamento, provincia y distrito)*. [Archivo PDF].
https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitales/Est/Lib1766/libro.pdf

Layard, R. (2011) ¿Para qué medir el bienestar subjetivo y psicológico? *Revista Latinoamericana de Desarrollo Humano*, 80. <http://www.ophi.org.uk/wp-content/uploads/Bienestarsubjetivo.pdf>

López, E. P. (2017). *El Bienestar Psicológico Y Su Influencia En La Asertividad Del Personal Administrativo Del Gobierno Autónomo Municipal Descentralizado De Pillaro* [Tesis de Licenciatura, Universidad Tecnológica Indoamericana.]
<http://repositorio.uti.edu.ec/handle/123456789/580>

- Martínez, J. L., Fuertes, A., Orgaz, B., Vicario, I., & González, E. (2014). Vínculos afectivos en la infancia y calidad en las relaciones de pareja de jóvenes adultos: el efecto mediador del apego actual. *Anales de psicología*, 30(1), 211-220. http://scielo.isciii.es/pdf/ap/v30n1/psicologia_evolutiva6.pdf
- Matalinares, M. L., Díaz, G., Arenas, C., Raymundo, O., Baca, D., Uceda, J. y Yaringaño, J. (2016). Afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de Lima y Huancayo. *Persona. Revista de la Facultad de Psicología. Universidad de Lima*. 19. <https://doi.org/10.26439/persona2016.n019.975>
- Millán, A. y D'Aubeterre, M (2011). Validación de la Escala de Bienestar Psicológico en una muestra multiocupacional venezolana. *Revista CES Psicología* 4(1). <http://www.redalyc.org/pdf/4235/423539418005.pdf>
- Mohamed, L., & Herrera, L. (2014). Bienestar psicológico, autoconcepto y relación de pareja en estudiantes universitarios. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 6(1). <http://www.redalyc.org/html/3498/349851790054/>
- Montenegro, A. A. (2020). *Comunicación familiar y bienestar psicológico del hijo adolescente*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Católica de Argentina] <https://repositorio.uca.edu.ar/handle/123456789/11628>
- Moreno, M. (2010). Pedagogía Waldorf. *Arteterapia. Papeles de Arteterapia y Educación Artística para la Inclusión Social*. (5), 203-209. <http://revistas.ucm.es/index.php/ARTE/article/view/ARTE1010110203A/8751>

- Muñiz, J. A., y Álvarez, A. (2013). Comunicación positiva: la comunicación organizacional al servicio de la felicidad. *Vivat Academia*, (124), 90-109. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5004636>
- Muño, A. (10 febrero del 2015). Por qué las mujeres dan el paso para divorciarse con más frecuencia que ellos. *Alma, corazón y vida. El confidencial* https://www.elconfidencial.com/alma-corazon-vida/2020-02-10/mujeres-divorcios-frecuencia-hombres-boda_2445648/
- Orbegozo, E. (2015). *Estilos de comunicación de los padres y su relación con la conducta agresiva en los alumnos del 4to y 5to grado de secundaria del Colegio Unión de Ñaña*. [Tesis de Maestría, Universidad Peruana Unión] <https://repositorio.upeu.edu.pe/handle/20.500.12840/189>
- Papalia, D., Sterns, H., Feldman, R. D. y Camp, C. J.. (2009). *Desarrollo del adulto y vejez*. Mc Graw Hill. Tercera Edición. <https://educativopracticas.files.wordpress.com/2018/01/desarrollo-del-adulto-y-vejez-papalia-libro.pdf>
- Pastor, A. y Prado, D. (2014). *Bienestar subjetivo y satisfacción de pareja*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Católica de Santa María] https://tesis.ucsm.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/UCSM/4759/76.024_9.PS.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Pérez, F. (2004). El medio social como estructura psicológica: reflexiones a partir del modelo ecológico de Bronfenbrenner. *Revista de Psicología y Pedagogía*. 3 (2), 161-177. https://repositorio.ucjc.edu/bitstream/handle/20.500.12020/108/C0003030_0.pdf?sequence=1

- Ramírez, J. C.. (2019). “Me da mucho miedo esto”. Hombres, (des)empleo y familia: un acercamiento al vocabulario emocional. *Revista interdisciplinaria de estudios de género de El Colegio de México*, (5). e402. <https://doi.org/10.24201/reg.v5i0.402>
- Ríos, M. (10 de junio del 2019). ¿Cuántos peruanos se casan y cuántos tramitan su divorcio por día?, según INEI. *Diario Gestión*. <https://gestion.pe/peru/peruanos-casan-tramitan-divorcio-dia-inei-269678-noticia/?ref=gesr>
- Real Academia Española (s.f) Comunicación. En *Diccionario de la Lengua Española*. Recuperado en 18 de enero de 2022, de <https://dle.rae.es/comunicaci%C3%B3n>
- Real Academia Española. (s.f.) Bienestar. En *Diccionario de la Lengua Española*. Recuperado en 18 de enero de 2022, de <https://dle.rae.es/bienestar>
- Rolan, C., García-Bermejo, M. y Villarrubia, I. (2005). Relación entre la satisfacción familiar, el bienestar psicológico y el sentido de la vida. *Educación y futuro: revista de investigación aplicada y experiencias educativas*, (12), 141-150.
- Salas, J. (2010). *Bienestar psicológico y síndrome de Burnout en docentes de la UGEL N.º7* [Tesis de Maestría, Universidad Nacional Mayor de San Marcos] <http://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/20.500.12672/616>
- Salvador, C.. (9 de abril del 2015). *Las causas del divorcio en el Perú*. Corporación Peruana de Abogados. <https://divorciosporinternet.com/las-causas-del-divorcio-en-el-peru/>

- Sánchez, R., & Díaz, R. (2003). Patrones y estilos de comunicación de la pareja: Diseño de un inventario. *Anales de Psicología*, 19(2).
<http://www.redalyc.org/html/167/16719208/>
- Sanmartín, L. y Viñán, D. (2015). *Estilos comunicacionales de las familias de niños de edades temprana y media según el Modelo Bidimensional de Aserción*. [Tesis de Licenciatura, Universidad de Cuenca]
<http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/23049/1/tesis.pdf>
- Santos, M. C. (2017). *Relaciones interpersonales violentas en las parejas jóvenes: Estilos de comunicación, estilos de amor y personalidad*. [Tesis, Vniversitat de Valencia] <https://roderic.uv.es/handle/10550/58770>
- Shea, A. y Bell, J.. (10 de noviembre de 2019) ¿Qué buscan las mujeres en una pareja a largo plazo?. *Clue*. <https://helloclue.com/es/articulos/sexo/parejaideal>
- Schmitt, I. (20 de marzo del 2019). Informe de la felicidad en el Perú: ¿qué peruanos son los más felices?. *RPP*. <https://rpp.pe/peru/actualidad/informe-de-la-felicidad-en-el-peru-que-peruanos-son-los-mas-felices-noticia-1186579?ref=rpp>
- Ticona, Y. P. (2021). *Autoconcepto y aserción en la pareja con padres de familia de Instituciones Educativas Parroquiales en Carabayllo*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Católica Sedes Sapientiae].
<http://repositorio.ucss.edu.pe/handle/UCSS/983>
- Torres, B.. (2017). *Bienestar Psicológico del Adulto Mayor del CAM-Chosica*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Inca Garcilaso de la Vega].
<http://repositorio.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/1550/TRAB>

SUF.PROF.%20TORRES%20ESPINO%20SONIA.pdf?sequence=2&isAllowed=y

Vázquez, C., Hervás, G., Rahona, J. J., & Gómez, D. (2009). Bienestar psicológico y salud: Aportaciones desde la Psicología Positiva. *Anuario de Psicología Clínica y de la Salud*, 5(1), 15-28.
http://institucionales.us.es/apcs/doc/APCS_5_esp_15-28.pdf

Velásquez, C., Montgomery, W., Montero, V., Pomalaya, R., Dioses, A., Velázquez, N., Araki, R. y Reynoso, D. (2008). Bienestar Psicológico, Asertividad y Rendimiento Académico en Estudiantes Universitarios Sanmarquinos. *Revista IIPSI, Facultad de Psicología, UNMSM* 11(2), 139-152.

Vielma, J. y Alonso, L. (2010). El estudio del bienestar subjetivo. Una breve revisión teórica. *Artículos Arbitrados* (14)49, 265-275.
<http://www.saber.ula.ve/bitstream/handle/123456789/32748/articulo2.pdf;jsessionid=81BCCC46A09DE21F88A7734DFB258608?sequence=1>

Vielma, J.. (2003). Estilos de crianza, estilos educativos y socialización: ¿Fuentes de bienestar psicológico? *Acción pedagógica*, 12(1), 48-55.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2972859>

Vigo, M. N. (2019). *Estrategias de comunicación en parejas con hijos adolescentes de una Institución Educativa Estatal de la ciudad de Cajamarca*. [Tesis de Licenciatura, Universidad de Cajamarca]
<http://repositorio.upagu.edu.pe/handle/UPAGU/915>

Willi, J. (2002). La pareja humana: relación y conflicto. *Ediciones Morata*.
<https://books.google.com.pe/books?hl=es&lr=&id=7eLUd->

[N_VPsC&oi=fnd&pg=PA13&dq=conflicto+en+matrimonios&ots=Hy40Gqdl6k&sig=Ti6nllNchv1603a5K2nvwyaoud4#v=onepage&q=conflicto%20en%20matrimonios&f=false](#)

Quesada, S. (2020). *Empatía y Estilos de Comunicación en Pareja: Consecuencias sobre la Satisfacción en la Pareja*. [Tesis de Licenciatura, Universidad de las Islas Baleares] https://dspace.uib.es/xmlui/bitstream/handle/11201/152720/Quesada_Lagarde_Silvia.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Wang, J., & Geng, L. (2019). Effects of socioeconomic status on physical and psychological health: lifestyle as a mediator. *International journal of environmental research and public health*, 16(2), 281. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6352250/>

Yamamoto, J., & Feijoo, A. (2007). Componentes émicos del bienestar. Hacia un modelo alternativo de desarrollo. *Revista de Psicología*, XXV (2), 197-231. <http://www.redalyc.org/pdf/3378/337829542004.pdf>

Zavaleta, S. B. (2018). *Aserción en pareja y dependencia emocional en padres de familia de una Institución Educativa Particular de Trujillo*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Privada del Norte] <https://repositorio.upn.edu.pe/handle/11537/21150>

ANEXOS

TABLA RESUMEN DE DATOS DEMOGRÁFICOS DE LA MUESTRA

Tabla N°9

Resumen de datos demográficos correspondientes a la muestra estudiada. (N = 105)

Características	BIENESTAR TOTAL		
	Población Total n = 105 (100%)	Alto n = 65 (61.9%)	Medio n = 40 (38.1%)
Edad (años)			
Mediana	42	42	41
RIQ*	36 - 47	36 - 46.5	36.5 - 47
Edad categorizada			
≤ 40 años	47 (44.8%)	30 (46.2%)	17 (42.5%)
>40 años	58 (55.2%)	35 (53.8%)	23 (57.5%)
Sexo			
Varones	25 (23.8%)	16 (24.6%)	9 (22.5%)
Mujeres	80 (76.2%)	49 (75.4%)	31 (77.5%)
Grado de instrucción			
Superior	54 (51.4%)	30 (46.2%)	24 (60%)
Escolarizado	51 (48.6%)	35 (53.8%)	16 (40%)
Años de relación			
Mediana	16	16	16
RIQ*	11 - 21	10 - 21	11 - 21
Número de hijos			
Mediana	2	2	2
RIQ*	2 - 3	2 - 3	2 - 3
Estado laboral			
No activo	54 (51.4%)	34 (52.3%)	20 (50%)
Activo	47 (44.8%)	29 (44.6%)	18 (45%)
S/R**	5 (3.8%)	2 (3.1%)	2 (5%)

*Rango Inter Cuartil

** S/R= Sin respuesta

^a Se usó el valor único

CONSENTIMIENTO INFORMADO

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Consentimiento para participar en un Estudio de Investigación de Tesis de Bachiller -ADULTOS-

Institución:	Universidad Peruana Cayetano Heredia – UPCH
Investigadora:	Miranda Carmen Montenegro Llewellyn-Jones
Título:	Relación entre el bienestar psicológico y las estrategias de comunicación con la pareja en padres de familia de un colegio de Lima Metropolitana.

Propósito del Estudio:

A través de la presente, se le invita a participar en un estudio de investigación para la obtención del título de Bachiller llamado: “Relación entre el bienestar psicológico y las estrategias de comunicación con la pareja en padres de un colegio de Lima Metropolitana.”. Desarrollado por Miranda Montenegro, con el objetivo de determinar la relación del bienestar psicológico y las estrategias de comunicación con la pareja en padres de familia de un colegio de Lima Metropolitana.

El bienestar psicológico es un concepto que hace referencia a la satisfacción con la vida, en esta oportunidad, el concepto se compone por 3 partes, el bienestar subjetivo, el bienestar en el trabajo y en la relación de pareja. Por otro lado, las estrategias de comunicación refieren a la forma en la cual resolvemos conflictos que se presentan en el día a día, en este, caso con la pareja. El conocimiento de ambos factores permiten encaminar nuestra vida en las acciones adecuadas para alcanzar nuestros objetivos y planes de vida, tanto en el ámbito personal, familiar, laboral y social.

Procedimiento:

Si usted acepta participar en este estudio de investigación, se realizarán los siguientes pasos:

1. Se le entregará una **ficha de datos generales y dos pruebas de corte psicológico**, la Escala de Bienestar Psicológico y el Cuestionario de Aserción en la Pareja.
2. Solamente si usted lo desea, se realizará la devolución de sus resultados, de manera personal y con carácter estrictamente confidencial en compañía del área de tutoría del colegio.

La realización de las pruebas se hará en una sesión la cual tendrá una duración aproximada de 20 a 30 minutos.

Riesgos:

No se estiman riesgos por participar en el presente estudio de investigación, sin embargo, es posible que algunas preguntas de las pruebas le puedan hacer sentirse incomodo o que se encuentra exponiendo aspectos personales de su vida, ante esto, se desea resaltar el carácter confidencial de esta investigación, los resultados serán codificados en dos bases de datos distintos, ninguna persona tendrá acceso a su información o podrá identificar sus datos, la



APROBADO
APROBACIÓN 09/12/20

investigadora únicamente accederá a su información si usted desea conocer sus resultado. Si esta incomodidad es muy grande puede retirarse del estudio sin ningún perjuicio. Si usted posee alguna duda adicional no tema en consultarlo.

Beneficios:

La información que usted brinde, podría ser beneficiosa para el colegio o futuros programas interventivos de corte psicológico, en los cuales se tomen medidas de prevención para promover el bienestar psicológico de la comunidad y estrategias de comunicación positivas en las familias. Al finalizar sus evaluaciones se le entregará un tríptico informativo acerca del bienestar psicológico y las estrategias de comunicación, con el fin que usted cuente con mayor información acerca del tema.

Costos e incentivos:

Para participar, usted no deberá realizar pago alguno. De la misma manera, no se le ofrecerá ningún incentivo económico ni de otra índole, únicamente la satisfacción de colaborar en la presente investigación.

Confidencialidad:

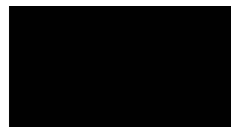
Se le garantiza que la información que usted brinde es completamente confidencial, únicamente la investigadora tendrá acceso a la misma, esta será codificada, en el caso de la publicación de los resultados, no se dará a conocer ninguna información que permita la identificación de las personas que participaron en este estudio.

Derechos del participante:

Usted puede realizar todas las preguntas que desee antes de decidir participar en el estudio de investigación, las cuales serán respondidas gustosamente por la investigadora Miranda Montenegro Llewellyn-Jones. Si una vez que usted ha aceptado participar, se desanima o ya no desea continuar, puede retirarse sin ninguna preocupación ni perjuicio alguno. Si tiene alguna duda adicional, por favor contactarse con la investigadora al teléfono [REDACTED]. Si tiene preguntas sobre los aspectos éticos del estudio, o cree que ha sido tratado injustamente puede contactar a la Dra. Frine Samalvides Cuba, presidenta del Comité Institucional de Ética en Investigación de la Universidad Peruana Cayetano Heredia al teléfono 01-3190000 anexo 201355 o al correo electrónico: duict.cieh@oficinas-upch.pe

Cordialmente,

Miranda Montenegro
DNI [REDACTED]
Investigadora



APROBADO
FECHA 09/12/20

CONSENTIMIENTO

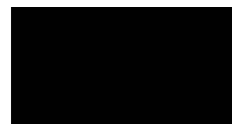
Acepto voluntariamente participar en este estudio y comprendo los beneficios si participé en el. También entiendo que puedo decidir no participar y/o que puedo retirarme del estudio en cualquier momento, sin preocupación ni perjuicio alguno.

Si desea recibir su resultado al finalizar la investigación, señálese a continuación, escriba su correo electrónico y celular para facilitar el contacto.

Nombre y apellido Participante	Fecha y hora
-----------------------------------	--------------

Nombre y apellido Testigo	Fecha y hora
------------------------------	--------------

Nombre y apellido Investigadora	Fecha y hora
------------------------------------	--------------



APROBADO
FECHA: 09/12/20

FICHA DE DATOS PERSONALES

Por favor, complete las preguntas.

1. **Sexo:** M _____ F _____
2. **Edad:** _____
3. **Lugar de nacimiento:** _____
4. **Señale su grado de instrucción:**
 - i. Primaria: _____
 - ii. Secundaria: _____
 - iii. Técnica: _____
 - iv. Universitaria: _____
5. **Indique su profesión u oficio:** _____
6. **¿Se encuentra laborando en la actualidad?:** SI _____ NO _____
7. **Años de matrimonio o convivencia:** _____
8. **Número de hijos:** _____
9. **Edad de hijos:**
10. **Ha tenido algún matrimonio o compromiso previo al actual:** SI __ NO __

INSTRUMENTOS

Escala De Bienestar Psicológico

A continuación, encontrará una serie de afirmaciones sobre sentimiento que las personas podemos experimentar en cualquier etapa de nuestras vidas. Por favor, al leer cada frase vea si usted, EN ESTA ETAPA DE SU VIDA, se siente así. Conteste de forma espontánea y sincera. No es necesario que piense demasiado acerca de cada frase. De forma sencilla y rápida vea si usted en estos momentos de su vida se siente o no de esa manera.

Existen cinco respuestas: Nunca (N), Algunas Veces (AV), Bastantes Veces (BV), Casi Siempre (CS) y Siempre (S).

**POR FAVOR NO DEJE NINGUNA PREGUNTA SIN CONTESTAR.
GRACIAS.**

Nº	Ítem	N	AV	BV	CS	S
1	Acostumbro 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 mi 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/a) 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 ánimo.					
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 mí mismo/a.					
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 en las que vivo son cómodas.					
39	Mi situación es relativamente próspera.					
40	Estoy tranquilo/a sobre mi futuro económico.					

Las siguientes frases describen posibles condiciones y efectos que las personas podemos experimentar en nuestro trabajo, sea este trabajo propio de la casa o el trabajo fuera del hogar. Por favor, al leer cada frase vea si usted, EN SU TRABAJO, se ha sentido así. Marque con una X, la casilla que corresponda a la respuesta que mejor refleje las condiciones, efectos y sentimientos que usted experimenta en su trabajo.

Existen cinco respuestas: Nunca (N), Algunas Veces (AV), Bastantes Veces (BV), Casi Siempre (CS) y Siempre (S).

Nº	Ítem	N	AV	BV	CS	S
1	Mi trabajo es creativo, variado, estimulante.					
2	Mi trabajo da sentido a mi vida.					
3	Mi trabajo me exige aprender cosas nuevas.					

4	Mi trabajo es interesante.					
5	Mi trabajo es monótono, rutinarios, aburrido.					
6	En mi trabajo he encontrado apoyo y afecto.					
7	Mi trabajo me ha proporcionado independencia.					
8	Estoy discriminado/a en mi trabajo.					
9	Mi trabajo es lo más importante para mí.					
10	Disfruto con mi trabajo					

Las siguientes frases describen actitudes personales en relación con la sexualidad y las relaciones de pareja. Lea cada frase y decida hasta qué punto refleja sus pensamientos, sentimientos o actitudes. No hay respuestas verdaderas o falsas. Sencillamente, unas personas pensamos y sentimos de esa manera y otras piensan de forma distinta. Probablemente, estará de acuerdo con algunas frases y en desacuerdo con otras. En algunas de las afirmaciones quizá esté usted en parte de acuerdo, pero, a la vez, en parte en desacuerdo. Por favor, exponga su opinión sobre cada frase marcando con una X, en la casilla que mejor describa su actitud o pensamiento.

Ante cada frase usted podrá estar: Totalmente en Desacuerdo (TD), Moderadamente en Desacuerdo (MD), en Parte de Acuerdo en Parte en Desacuerdo (PP), Moderadamente en Acuerdo (MA) O Totalmente en Acuerdo (TA).

MUJERES

Nº	Ítem	TD	MD	PP	MA	TA
1	Atiendo el deseo sexual de mi esposo.					
2	Disfruto y me relajo con las relaciones sexuales.					
3	Me siento feliz como esposa.					
4	La sexualidad sigue ocupando un lugar importante en mi vida.					
5	Mi marido manifiesta cada vez menos deseo de realizar el acto sexual.					
6	Cuando estoy en casa no aguanto a mi marido en ella todo el día.					
7	Mis relaciones sexuales son ahora poco frecuentes.					
8	Mi pareja y yo tenemos una vida sexual activa.					
9	No temo expresar a mi marido mi deseo sexual.					

10	A mi marido le cuesta conseguir la erección.					
11	Mi interés sexual ha descendido.					
12	El acto sexual me produce dolores físicos, cosa que antes no me ocurría.					
13	Mi esposo y yo estamos de acuerdo en muchas cosas.					
14	Hago con frecuencia el acto sexual.					
15	El acto sexual me proporciona placer.					

VARONES

Nº	Ítem	TD	MD	PP	MA	TA
1	Atiendo el deseo sexual de mi esposa.					
2	Disfruto y me relajo con las relaciones sexuales.					
3	Me siento feliz como esposo.					
4	La sexualidad sigue ocupando un lugar importante en mi vida.					
5	Mi mujer manifiesta cada vez menos deseo de realizar el acto sexual.					
6	Cuando estoy en casa no aguanto a mi mujer en ella todo el día.					
7	Mis relaciones sexuales son ahora poco frecuentes.					
8	Mi pareja y yo tenemos una vida sexual activa.					
9	No temo expresar a mi mujer mi deseo sexual.					
10	Me cuesta conseguir la erección.					
11	Mi interés sexual ha descendido.					
12	El acto sexual me produce dolores físicos, cosa que antes no me ocurría.					
13	Mi esposa y yo estamos de acuerdo en muchas cosas.					
14	Hago con frecuencia el acto sexual.					
15	El acto sexual me proporciona placer.					

ASPA - Cuestionario De Aserción Con La Pareja - 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 todas las situaciones planteadas.

Marque con un círculo o una X el número de la respuesta más similar a su caso.

**POR FAVOR NO DEJE NINGUNA PREGUNTA SIN CONTESTAR.
GRACIAS**

1 Casi nunca	2 Rara- Mente	3 Ocasional- Mente	4 Con Frecuencia	5 General- Mente	6 Casi siempre
--------------------	---------------------	--------------------------	------------------------	------------------------	----------------------

1	Cuando quiero que mi pareja se responsabilice más de aquellas tareas de la casa que a ambos nos desagradan, espero que se dé cuenta de la situación mostrándome frío/a y distante.	1	2	3	4	5	6
2	Si mi pareja no hace algo que me prometió, le amenazo con hacerle la vida imposible hasta que lo haga.	1	2	3	4	5	6
3	Cuando mi pareja y yo discutimos sobre algo en lo que no nos ponemos de acuerdo, cambio de tema o le doy la razón para evitar una pelea.	1	2	3	4	5	6
4	Cuando intento dar apoyo o ayuda a mi pareja y no parece darse cuenta o apreciarlo, no digo nada, pongo "mala cara" y decido no volver a interesarme por sus cosas.	1	2	3	4	5	6
5	Cuando mi pareja dice algo que me hiera intento que no se dé cuenta del daño que me ha hecho.	1	2	3	4	5	6
6	Cuando quiero pasar las vacaciones de una manera y mi pareja de otra, me meto con el/ella y discuto para conseguir lo que quiero.	1	2	3	4	5	6
7	Cuando mi pareja se porta injustamente conmigo, no digo nada, pero me muestro frío/a y distante.	1	2	3	4	5	6
8	Cuando mi pareja me dice algo que parece "humillante", me muestro distante y frío/a para darle una lección.	1	2	3	4	5	6

9	Cuando le pregunto algo a mi pareja y no me responde, no insisto.	1	2	3	4	5	6
10	Cuando intento hablar claramente de nuestras preferencias sexuales, pero mi pareja le quita importancia a la cuestión y cambia de tema, lo dejo pasar y sigo con mi tema.	1	2	3	4	5	6
11	Cuando quiero que mi pareja 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.	1	2	3	4	5	6
12	Si mi pareja no hace que me prometió, lo dejo pasar, pero busco la ocasión, para sutilmente, echarle en cara que no cumple sus promesas.	1	2	3	4	5	6
13	Cuando mi pareja y yo discutimos sobre algo en que no nos ponemos de acuerdo, acabo dando gritos y reprochándole.	1	2	3	4	5	6
14	Cuando intento dar apoyo o ayuda a mi pareja y no parece darse cuenta o apreciarlo, me rindo e intento esconder mis sentimientos por su rechazo.	1	2	3	4	5	6
15	Cuando mi pareja dice algo que me hierde, no le contesto, pero durante un tiempo estoy "en silencio" enfadado/a.	1	2	3	4	5	6
16	Cuando quiero pasar las vacaciones de una manera y mi pareja de otra, cedo para evitar una pelea.	1	2	3	4	5	6
17	Cuando mi pareja se porta injustamente conmigo, le digo exactamente lo que me parece injusto.	1	2	3	4	5	6
18	Cuando mi pareja me dice algo que me parece "humillante", intento no hacer caso y olvidarlo.	1	2	3	4	5	6
19	Cuando le pregunto algo a mi pareja y no me responde me siento herido/a, dejo de hablarle y pongo "cara de enfado".	1	2	3	4	5	6
20	Cuando intento hablar claramente de nuestras preferencias sexuales, pero mi pareja le quita importancia a la cuestión y cambia de tema, lo dejo pasar, pero decido no tener relaciones sexuales cuando el/ella las desea.	1	2	3	4	5	6
21	Cuando quiero que mi pareja se responsabilice más de aquellas tareas de la casa que a ambos nos desagradan, le digo que comprendo que a ninguno de los dos nos gusta hacer estas cosas y sugiero que dividamos las tareas.	1	2	3	4	5	6

22	Si mi pareja no hace que me prometió, le recuerdo que quiero que lo haga.	1	2	3	4	5	6
23	Cuando mi pareja y yo discutimos sobre algo en lo que no nos ponemos de acuerdo, me callo y pongo cara de “enfado”.	1	2	3	4	5	6
24	Cuando intento dar apoyo o ayuda a mi pareja y no parece darse cuenta o apreciarlo, le digo que estoy intentando ayudarle y que me siento mal cuando no reconoce mi esfuerzo.	1	2	3	4	5	6
25	Cuando mi pareja dice algo que me hiera le ataco verbalmente y “desahogo” así mis sentimientos.	1	2	3	4	5	6
26	Cuando quiero pasar las vacaciones de una manera y mi pareja de otra, le sugiero que lo hablemos y busquemos un acuerdo	1	2	3	4	5	6
27	Cuando mi pareja se porta injustamente conmigo, me siento herido/a, pero intento que no se dé cuenta.	1	2	3	4	5	6
28	Cuando mi pareja me dice algo que parece “humillante”, le hago saber mis sentimientos y que eso que me dice me duele.	1	2	3	4	5	6
29	Cuando le pregunto algo a mi pareja y no me responde le grito por no prestarme atención.	1	2	3	4	5	6
30	Cuando intento hablar claramente de nuestras preferencias sexuales, pero mi pareja 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.	1	2	3	4	5	6
31	Cuando quiero que mi pareja se responsabilice más de aquellas tareas de la casa que a ambos nos desagradan, acabo gritándole y le llamo todo tipo de cosas de las que luego me arrepiento.	1	2	3	4	5	6
32	Si mi pareja no hace algo que me prometió, lo dejo pasar antes de armar un lío.	1	2	3	4	5	6
33	Cuando mi pareja y yo discutimos sobre algo en lo que no nos ponemos de acuerdo, con calma, le repito, las veces que sea necesario, cuales son mis ideas.	1	2	3	4	5	6
34	Cuando intento dar apoyo o ayuda a mi pareja 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.	1	2	3	4	5	6

35	Cuando mi pareja dice algo que me hiere, le expongo mis sentimientos y que no me gusta lo que ha dicho.	1	2	3	4	5	6
36	Cuando quiero pasar las vacaciones de una manera y mi pareja de otra, cedo y muestro mi disgusto quejándome.	1	2	3	4	5	6
37	Cuando mi pareja se porta injustamente conmigo, le ataco verbalmente y luego me arrepiento de las cosas que le he dicho.	1	2	3	4	5	6
38	Cuando mi pareja me dice algo que me parece "humillante", intento humillarle también para recuperar el respeto por mí mismo/a.	1	2	3	4	5	6
39	Cuando le pregunto algo a mi pareja y no me responde, se lo pregunto de nuevo.	1	2	3	4	5	6
40	Cuando intento hablar claramente de nuestras preferencias sexuales, pero mi pareja le quita importancia a la cuestión y cambia de tema, le digo que me parece mal que se niegue a hablar de ello.	1	2	3	4	5	6