



**FACULTAD DE MEDICINA HUMANA Y CIENCIAS DE LA SALUD  
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**

**INFLUENCIA DE LA CALIDAD DE VIDA DE PAREJA EN LA  
ASERTIVIDAD DE LOS ADOLESCENTES EN LA I.E N° 40193  
FLORENTINO PORTUGAL – AREQUIPA. 2013**

**TESIS PARA OPTAR EL TITULO DE LICENCIADA EN  
ENFERMERÍA**

**BACHILLER: MAMANI QUISPE, GABRIELA DEL CARMEN**

**AREQUIPA - PERÚ**

**2016**

**INFLUENCIA DE LA CALIDAD DE VIDA DE PAREJA EN LA  
ASERTIVIDAD DE LOS ADOLESCENTES EN LA I.E N° 40193  
FLORENTINO PORTUGAL – AREQUIPA. 2013**

## **DEDICATORIA**

Este trabajo quiero dedicar con todo cariño y amor primeramente a Dios por haberme dado la oportunidad de vivir, por brindarme la salud, por ser mi guía y protector además por regalarme a una familia maravillosa.

Dedicado a mis padres quienes siempre han estado a mi lado dándome fuerza con sus palabras de aliento para continuar luchando día a día por alcanzar mis objetivos y por todo el amor que me dieron, gracias

## **AGRADECIMIENTO**

Mi gratitud, muy especial a la Directora de la Escuela Profesional de Enfermería Dra. Fernanda Gallegos de Bernaola, por haberme abierto las puertas y permitirme adquirir sabios conocimientos para mi formación académica.

Un agradecimiento especial a todos mis docentes por brindarme sus conocimientos y experiencias a lo largo de mis estudios.

## RESÚMEN

La presente investigación titulada “Influencia de la calidad de vida de pareja en la asertividad de los adolescentes en la I.E N° 40193 Florentino Portugal – Arequipa. 2013” tuvo como objetivo general determinar la influencia de la calidad de vida de pareja en la asertividad de los adolescentes en la I.E N° 40193 Florentino Portugal. Estudio según su enfoque fue de tipo cuantitativo de diseño descriptivo correlacional causal. Así mismo según el número de variables la investigación es bivariada, y por el número de mediciones es transversal. Por el objetivo de estudio es factico. La muestra de estudio estuvo compuesta por los 133 adolescentes del 3ro al 5to de secundaria, como diseño muestral no Probabilístico por conveniencia. Se llego a las siguientes conclusiones.

Del total de los adolescentes encuestados, el mayor porcentaje tienen 15 años, son de género femenino, viven con sus padres, y cursan el 5to de secundaria. La calidad de vida de pareja influye en la asertividad de los adolescentes teniendo mayor influencia la expresión de afecto en las situaciones cotidianas sobre todo en la competencia cognitiva. La expresión de afecto de la calidad de vida de pareja influye más en la asertividad escolar de los adolescentes con mayor predominio en los sentimientos de comprensión, confianza, respeto y la satisfacción de pareja en los sentimientos de justicia. La expresión de afecto de la calidad de vida de pareja influye en la asertividad afectiva de los adolescentes sobre todo en la capacidad de negociar, la cohesión en la autoestima y la satisfacción de pareja en las técnicas de modificación de conducta. La expresión de afecto de la calidad de vida de pareja influye más las situaciones cotidianas, seguidas por la asertividad afectiva,

**Palabras claves:** adolescente, asertividad, pareja.

## ABSTRAC

This research entitled "Influence of the quality of life of couple in assertiveness of adolescents in the I.E No. 40193 Florentino Portugal - Arequipa. 2013 "had as general objective to determine the influence of the quality of life of couple in assertiveness of adolescents in the I.E No. 40193 Florentino Portugal. Study by quantitative approach was causal descriptive correlational design. Also according to the number of variables it is bivariate research, and the number of measurements is transverse. For the purpose of study it is factual. The study sample consisted of 133 adolescents from 3 to 5 secondary, as Probabilistic sampling design for convenience. It was reached the following conclusions.

Of all the adolescents surveyed, the highest percentage are 15, they are female, live with their parents, and enrolled in the 5th grade. The quality of life partner influences the assertiveness of adolescents having more influence the expression of affection in everyday situations especially in cognitive competence. The expression of affection of the quality of life partner influences the school assertiveness of adolescents with greater prevalence in feelings of understanding, trust, respect and satisfaction partner in the feelings of justice. The expression of affection of the quality of life of couple influences the emotional assertiveness of adolescents especially in the ability to negotiate, cohesion, self-esteem and marital satisfaction in behavior modification techniques. The expression of affection of the quality of life partner has more influence everyday situations, followed by emotional assertiveness.

**Keywords:** teenager, assertiveness, partner

## ÍNDICE

	Pág.
<b>DEDICATORIA</b>	
<b>AGRADECIMIENTO</b>	
<b>RESUMEN</b>	i
<b>ABSTRAC</b>	ii
<b>ÍNDICE</b>	iii
<b>ÍNDICE DE TABLAS Y GRÁFICOS</b>	v
<b>INTRODUCCIÓN</b>	vi
<b>CAPITULO I: EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN</b>	
1.1. Planteamiento del problema	1
1.2. Formulación del problema	
1.2.1. Problema General	3
1.2.2. Problemas Específicos	3
1.3. Objetivos de la investigación	
1.3.1. Objetivo general	3
1.3.2. Objetivos específicos	3
1.4. Justificación del estudio	4
1.5. Limitaciones de la investigación	5
<b>CAPITULO II: MARCO TEÓRICO</b>	
2.1. Antecedentes del estudio	6
2.2. Base teórica	11
2.3. Definición de términos	32
2.4. Hipótesis	33
2.5. Variables	34
2.5.1. Definición conceptual de la variable	34
2.5.2. Definición operacional de la variable	34
2.5.3. Operacionalización de la variable	35

<b>CAPITULO III: METODOLOGIA</b>	
3.1. Tipo y nivel de investigación	36
3.2. Descripción del ámbito de la investigación	36
3.3. Población y muestra	37
3.4. Técnicas e instrumentos para la recolección de datos	37
3.5. Validez y confiabilidad del instrumento	37
3.6. Plan de recolección y procesamiento de datos	37
<b>CAPÍTULO IV: RESULTADOS</b>	39
<b>CAPÍTULO V: DISCUSION</b>	45
<b>CONCLUSIONES</b>	47
<b>RECOMENDACIONES</b>	48
<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b>	49
<b>ANEXOS</b>	
Matriz	
Instrumento	

## ÍNDICE DE TABLAS Y GRÁFICOS

	Pág.
<b>Tabla 1</b>	
Perfil de los adolescentes de la I.E. N° 40193Florentino Portugal - Arequipa. 2013	40
<b>Gráfico 1</b>	
Influencia de la calidad de vida de pareja en la asertividad de los adolescentes de la I.E. N° 40193Florentino Portugal - Arequipa. 2013	41
<b>Gráfico 2</b>	
Influencia de la calidad de vida de pareja en la asertividad en situaciones cotidianas de los adolescentes de la I.E. N° 40193Florentino Portugal - Arequipa. 2013	42
<b>Gráfico 3</b>	
Influencia de la calidad de vida de pareja en la asertividad escolar de los adolescentes de la I.E. N° 40193Florentino Portugal - Arequipa. 2013	43
<b>Gráfico 4</b>	
Influencia de la calidad de vida de pareja en la asertividad afectiva de los adolescentes de la I.E. N° 40193Florentino Portugal - Arequipa. 2013	44

## INTRODUCCIÓN

El colegio es el espacio donde se enseñan y aprenden diferentes conocimientos, tanto académicos como sociales. Allí, se construyen relaciones interpersonales con los iguales y profesores; compartiendo no solo ideas y experiencias, sino también, diferentes formas de ver la vida y el mundo.

La violencia entre estudiantes es un fenómeno cada día más frecuente en las aulas de diferentes colegios, en donde tanto niñas como niños y jóvenes son agredidos haciendo de este, un lugar donde la humillación, la burla y el golpe son las conductas del día a día en los diferentes niveles socioeconómico, alrededor del mundo.

La asertividad es la capacidad de autoafirmar los propios derechos, sin dejarse manipular y sin manipular a los demás. La persona asertiva conoce sus propios derechos y los defiende, respeta a los demás, por lo que no piensa ganar en una disputa o conflicto sino que busca de forma positiva los acuerdos.” Las conductas asertivas no se heredan; sino que se aprenden, un niño se va desarrollando en estrecha interrelación con el ambiente que le rodea. Dependiendo de cómo sea el ambiente (familia, escuela, sociedad) que rodea al niño, éste aprenderá a comportarse de una manera u otra

La asertividad ayuda a los jóvenes a mejorar su conducta y comportamientos, para que así pueda desarrollar un buen ámbito, tanto personal como social en el transcurso de la adolescencia para que así pueda llegar a ser cada día mejor. Es, también, una manera de expresión consciente, cuya finalidad es comunicar nuestras ideas y sentimientos.

La presente investigación para fines de estudio contiene:

Capítulo I: El problema de investigación, Planteamiento del problema, Formulación del problema, Objetivos de la investigación, Justificación del estudio, Limitaciones de la investigación.

Capítulo II: Marco Teórico, Antecedentes del estudio, Bases teóricas, Definición de términos, Variables su definición conceptual, operacional, y la operacionalización de la variable

Capítulo III: Metodología, Tipo y nivel de investigación, Descripción del ámbito de la investigación, Población y muestra, Técnicas e instrumentos para la recolección de datos, Validez y confiabilidad del instrumento y el Plan de recolección y procesamiento de datos.

Capítulo IV: En él se hace mención a los resultados obtenidos después de procesar los datos.

Capítulo V: En él se realiza la discusión de los resultados obtenidos terminando con la presentación de las referencias bibliográficas y anexos.

## **CAPÍTULO I EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN**

### **1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

La calidad de vida es un concepto que hace referencia a las condiciones de vida deseadas por una persona en relación con ocho necesidades fundamentales: bienestar emocional, relaciones interpersonales, bienestar material, desarrollo personal, bienestar físico, autodeterminación, inclusión social y derechos. (1)

La vida en pareja o las relaciones de pareja representan una sola parte de los aspectos básicos de la vida de los seres humanos. Existen varias teorías que nombran las áreas básicas de la vida de las personas adultas. (2)

Por otro lado la calidad de vida en pareja es aquella que se incorpora a la toma de decisiones individuales, dentro de la aparición de las principales dimensiones que se incluyen en su construcción. (3)

La asertividad es la facultad de poder expresar los sentimientos y diferentes opiniones de una manera entendible para los demás, sin llegar a ofender o atacar a las personas con distintos puntos de vista, también

encierra el poder expresar la manera que nos hace sentir la forma de actuar de los demás, de la manera más adecuada.

Hablar de calidad de vida en pareja implica que las personas no están dispuestas sólo a "vivir" con alguien, no quieren pasar la vida junto a una persona con la cual sobrevivirán en un ciclo donde vendrán hijos y se construirá un vínculo socio-económico, solamente. Se busca mucho más que antaño y calidad de vida implica buscar más que sólo supervivencia. Si antiguamente los padres y abuelos se conformaban con "no todo es perfecto", "la pareja tiene problemas, pero hay que seguir", la mayoría de los individuos contemporáneos no están dispuestos a seguir con un modelo de vida que más propiciaba el conformismo y la pasividad. (4)

Vivimos en un mundo cambiante en el que los requisitos de la sociedad nos invitan a reflexionar sobre la necesidad de explicitar valores determinantes como la honestidad, la responsabilidad, el liderazgo, la innovación y el espíritu de la superación personal etc. Todo esto unido al respeto por las distintas culturas y costumbres. Ello implica el desarrollo de una cultura socialmente hábil que permite tener un repertorio de competencias en una variedad de situaciones sociales. El conducto de asertividad está relacionado con una conducta socialmente hábil, generalmente todo conflicto interpersonal conlleva un problema de comunicación y la falta de habilidades sociales.

La conducta asertiva es una capacidad de decir sin miedo lo que se siente teniendo en cuenta cómo hacerlo y por qué, analizando la situación y llevando a cabo la mejor reacción ante el problema, la cual dará satisfacción tanto al individuo, como a los que participan en el suceso. El empleo de habilidades asertivas resulta fundamental y necesario sobretodo en situaciones problemáticas y conflictivas. La asertividad hace referencia a una habilidad específica relacionada con la capacidad de autoafirmación y de defensa de derechos personales. (3)

## **1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA**

### **1.2.1. Problema General**

¿Cuál es la influencia de la calidad de vida de pareja en la asertividad de los adolescentes de la I.E. N° 40193 florentino Portugal -Arequipa. 2013?

### **1.2.2. Problemas Específicos**

- ¿Cómo influye la calidad de vida de pareja en la asertividad cotidianas de los adolescentes de la I.E. N° 40193 florentino Portugal - Arequipa. 2013?
- ¿Cómo influye la calidad de vida de pareja en la asertividad escolar de los adolescentes de la I.E. N° 40193 florentino Portugal - Arequipa. 2013?
- ¿Cómo influye la calidad de vida de pareja en la asertividad afectiva de los adolescentes de la I.E. N° 40193 florentino Portugal - Arequipa. 2013?

## **1.3. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN**

### **1.3.1. Objetivo General**

Determinar la influencia de la calidad de vida de pareja en la asertividad de los adolescentes de la I.E. N° 40193 florentino Portugal - Arequipa. 2013

### **1.3.2. Objetivo Específicos**

- Establecer la influencia de la calidad de vida de pareja en la asertividad cotidianas de los adolescentes de la I.E. N° 40193 florentino Portugal - Arequipa. 2013

- Establecer la influencia de la calidad de vida de pareja en la asertividad escolar de los adolescentes de la I.E. N° 40193 florentino Portugal - Arequipa. 2013
- Establecer la influencia de la calidad de vida de pareja en la asertividad afectiva de los adolescentes de la I.E. N° 40193 florentino Portugal - Arequipa. 2013

#### **1.4. JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO**

La relación de pareja sin duda es una de las relaciones interpersonales que más atención a recibido en las ciencias sociales. La pareja transmite su amor, su compromiso esto permite un desarrollo adecuado de sus emociones permitiendo resolver sus problemas generando planes a futuro.

La pareja es el centro de la vida de un ser humano es por ello necesario contar con una adecuada comunicación para conocerse mutuamente y crear vínculos afectivos sólidos. El conflicto es parte de toda relación en donde se busca mantener un balance entre flexibilidad y estabilidad siendo muchas veces la clave para encontrar la armonía.

La adolescencia es el período del desarrollo humano que marca el descubrimiento de su propia identidad y su autonomía. Esta etapa supone enfrentar desafíos, como la toma de decisiones, hacer un proyecto de vida que genera estabilidad. Sin embargo el mayor interés que se genera durante este periodo es la aceptación del grupo, ejerciendo influencia sobre su desarrollo.

Unapersona asertiva se siente libre para manifestar lo que siente, piensay quiere con sus propias palabras a las otras personas, siendo una comunicación siempre abierta, directa, franca y adecuada; tiene una orientación activa en la vida; va tras de lo que quiere; actúa de un modo

que juzga respetable; acepta sus limitaciones al comprender que no siempre puede ganar; acepta o rechaza en su mundo emocional a las personas; con delicadeza, pero también con firmeza, establece quiénes son sus amigos y quiénes no.

### **1.5. LIMITACIONES DE LA INVESTIGACIÓN**

La primera limitación corresponde a la población de estudio, ya que la muestra solo pertenece a los adolescentes de la I.E. N° 40193 florentino Portugal - Arequipa.

La segunda limitación corresponde a los resultados ya que sólo servirán para la institución donde se llevara a cabo la investigación.

## **CAPÍTULO II MARCO TEORICO**

### **2.1. ANTECEDENTES DE INVESTIGACIÓN**

#### **2.1.1. Antecedentes Internacionales**

**DÁVILA García, Carmen Aidé; GODOY Quiñones, Juanita** Maribel en el estudio titulado “Influencia de la Satisfacción Marital sobre la Satisfacción Laboral en Mujeres Profesionales” El propósito de esta investigación fue conocer el tipo de relación e influencia que existe entre la satisfacción marital sobre la satisfacción laboral y la elaboración de un programa enfocado a mejorar la calidad de vida en mujeres profesionales, según las necesidades identificadas en la investigación. El trabajo que se presenta a continuación se realizó con una muestra de 30 madres profesionales, las cuales laboran actualmente en la Asociación de Señoras de la Caridad de San Vicente de Paúl en la Ciudad de Guatemala. Dentro de las técnicas utilizadas, se describe la entrevista directa, medio que nos permitió obtener mayor información en los datos requeridos. Se observó el comportamiento en forma directa lo que permitió identificar el sentir de las colaboradoras. Los datos acerca de la satisfacción

marital como laboral se extrajeron de cuestionarios. Las preguntas fueron cuidadosamente diseñadas para que todos las interpretaran de igual manera y para asegurar la espontaneidad, dicho proceso se realizó de forma anónima. Al concluir esta etapa, se efectuó el registro de las respuestas en las categorías ya establecidas. La interpretación del análisis estadístico, porcentajes, promedios, y relaciones individuales, permitieron enriquecer el desarrollo de la propuesta al programa. Llegando a la conclusión:

“Se lograr un mayor grado de eficiencia y satisfacción laboral en las mujeres que laboran en la institución; manteniendo un equilibrio en su triple papel (esposa, madre y profesional), representando un problema crucial, puesto que el perfil profesional está asociado a largas horas de permanencia y movilidad geográfica”. (5)

**POZOS Gutiérrez, José Luis; RIVERA Aragón, Sofía; REIDL Martínez, Lucy María; VARGAS Núñez, Blanca Inés; LÓPEZ Parra María Sughey;** en su estudio titulado “Felicidad general y felicidad en la pareja: Diferencias por sexo y estado civil” Hablar sobre felicidad era anteriormente una exclusividad filosófica, pero recientemente varias áreas la estudian empíricamente. La psicología muestra que la felicidad en la pareja es un fenómeno complejo. Así, los objetivos de este trabajo fueron conocer el significado de felicidad general por sexo y estado civil, la felicidad en la relación de pareja y las causas de la infelicidad en la relación. Participaron 200 personas: 100 hombres y 100 mujeres, de los que 82 eran casados y 118 solteros, quienes contestaron diversas frases relativas al objetivo. Las respuestas se analizaron mediante la técnica de redes semánticas. Llegando a la conclusión:

“La felicidad general y la felicidad en la pareja tienen componentes en común, pero también elementos propios que los definen.” (6)

**POZOS Gutiérrez, José Luis; RIVERA Aragón, Sofía; REYES Lagunes, Isabel; LÓPEZ Parra, María Sughey;** en su estudio titulado “Escala de felicidad en la pareja: Desarrollo y validación” La felicidad humana es compleja, y en términos interpersonales, particularmente en la relación de pareja, existen muchos elementos vinculados. Sin embargo no existe una escala que mida la felicidad en la pareja. Por ello, el objetivo del trabajo fue desarrollar y validar una escala de felicidad en la pareja, culturalmente adecuada y confiable. La investigación se realizó en dos fases. En la primera fase, se elaboró la escala de felicidad en la pareja y se obtuvo validez y confiabilidad; en la segunda fase, se realizó un análisis factorial de segundo orden con los factores. Los resultados muestran una escala válida y confiable que mide la evaluación de la felicidad en la pareja así como los elementos que necesita una pareja para ser feliz. Llegando a la conclusión

“Respecto a los factores de la escala, se puede decir que el factor compromiso expresa la necesidad de las personas para que la relación se conserve. Difícilmente una relación será feliz con la inseguridad de saber si la persona que está al lado se va a ir en cualquier momento. El factor sexualidad muestra lo importante que se vuelve el contacto íntimo para la relación. Las personas que reportan mayor índice de felicidad matrimonial mencionan tener más relaciones sexuales satisfactorias, de ahí la importancia de este factor en las necesidades de felicidad en la pareja. La exclusividad expresa la necesidad de interacción en pareja, pero diferenciada de cualquier otra persona, si las personas no tienen la seguridad de exclusividad sexual, la relación se puede ver afectada y la satisfacción tanto de pareja como personal se

reduce. La necesidad de romance para ser feliz en pareja es como la llama que la aviva la relación, de acuerdo con el patrón de acercamiento-alejamiento de las relaciones, está vinculada al romanticismo y devoción; y se conjugan con la pasión. El factor tranquilidad expresa conductas consistentes en la relación, que indican estabilidad y compromiso. El saber cómo responderá la pareja en diferentes situaciones, ayuda a cada uno a sentir calma a la sensación de control y hábito que se percibe de la relación. El mantenimiento, además de utilizarse como estabilidad, implica resolver problemáticas derivadas de la convivencia y refleja afectos, compañía, apoyo, convivencia y satisfacción. El mantenimiento dentro de la relación es un elemento necesario para la satisfacción marital. La empatía favorece el altruismo, ayuda a la resolución de problemas, contribuye a que las personas tengan las relaciones sociales positivas de amistad, genera las emociones de ternura, compasión y felicidad para "vivir feliz en pareja", los participantes mencionaban la necesidad de una capacidad empática, una necesidad para alcanzar la felicidad". (7)

**VILLAGRÁN Nimatuj Wendy Johanna** en su estudio titulado "Bienestar psicológico y asertividad en el adolescente" Guatemala. 2014. El bienestar psicológico puede ser conceptualizado como el progreso de las facultades y desarrollo personal, en la que el individuo demostrará positivamente estar bien consigo mismo y en la vida, pues percibe dentro de sí, la sensación de bienestar, mientras que la asertividad es la capacidad que puede tener un individuo para poner de manifiesto de manera concreta y sencilla los deseos, sentimientos, ideas, derechos personales, emociones negativas o positivas y con ello no daña a otros al ser sincero, también no se deja influir por el enojo, la desilusión u otros factores negativos, de manera que toma decisiones que dejan un canal abierto de comunicación con

los demás, respetándose a sí mismo, pero hay que resaltar que durante el desarrollo humano en la etapa de la adolescencia se viven cambios físicos y psíquicos que pueden ocasionar problemas, por ello el ser humano debe desarrollar bienestar psicológico y asertividad como herramientas para vivir plenamente. Se aplicó el test escala de bienestar psicológico (EBP), en conjunto con la prueba que mide asertividad (INAS-87).

Después de evaluar a los adolescentes, con los datos obtenidos se trabajó el proceso estadístico descriptivo y con los resultados al interpretarlos se acepta la hipótesis que indica que el bienestar psicológico tiene relación con la asertividad en el adolescente.

“El bienestar psicológico tiene relación con la asertividad en el adolescente. En adolescentes de edades entre 17 y 19 años se establece que tienen baja correlación ( $r= 0.28$ ) entre bienestar psicológico y asertividad. Mediante la evaluación del grado de bienestar psicológico en los adolescentes del Instituto Tecnológico Privado de Occidente se descubre que una muestra de 80 sujetos 32 tienen bajo bienestar psicológico, 29 en un rango medio y 19 poseen bienestar psicológico alto. Al medir la asertividad en los adolescentes se demuestra que de los 80 sujetos 21 tienen baja asertividad, 53 gozan asertividad media y 6 han desarrollado asertividad alta. Entre los sujetos de estudio se identifica estadísticamente, que han desarrollado mayor bienestar psicológico con un promedio de 60 a diferencia de la asertividad, con promedio de 42. De los 80 sujetos, 10 de ellos, tienen en los percentiles de la Escala de Bienestar Psicológico una puntuación menor a 10”. (8)

### **2.1.2. Antecedentes Nacionales**

**OTTAZZIPonce, Andrea** en su estudio titulado “Estilos de amor, satisfacción y compromiso en relaciones de pareja estables.”,

Lima, 2009. Las relaciones cercanas pueden caracterizarse por una alta interdependencia que se refleja en una interacción estrecha y mutua influencia en el comportamiento. Otros criterios utilizados para definir las relaciones cercanas son la intensidad y el carácter positivo de los afectos, la inclusión del otro dentro de la concepción del sí mismo y la percepción de unidad con la pareja. Llegando a la conclusión:

“Las relaciones de pareja constituyen un fenómeno universal asociado a la salud física y psicológica, por lo que las personas felices son aquellas que se encuentran satisfechas con su vida amorosa y disfrutan de las relaciones cercanas, teniendo como resultado la capacidad de enfrentar diversas fuentes de estrés. (9)

## **2.2. BASE TEÓRICA**

### **2.2.1. Calidad de vida de pareja**

Hablar de calidad de vida y pareja implica que las personas no están dispuestas sólo a "vivir" con alguien, no quieren pasar la vida junto a una persona con la cual sobrevivirán en un ciclo donde vendrán hijos y se construirá un vínculo socio-económico, solamente. Se busca mucho más que antaño. Hablar de calidad de vida implica buscar más que sólo supervivencia. Si antiguamente los padres y abuelos se conformaban con "no todo es perfecto", "la pareja tiene problemas, pero hay que seguir", la mayoría de los individuos contemporáneos no están dispuestos a seguir con un modelo de vida que más propiciaba el conformismo y la pasividad. La búsqueda de estabilidad denota no tener altibajos y pasar la existencia en un clima relativamente tranquilo, que permita a ambos miembros de la pareja proyectarse positivamente como esposos, padres y miembros de la sociedad. La búsqueda actual va enfocada a buscar plenitud, no solo estabilidad. No solo se procura vivir económicamente estabilizado,

sino también emocionalmente contenido, sexualmente satisfecho, y tener un vínculo que produzca satisfacción en los más diversos ámbitos. El discurso contemporáneo aplicado a las parejas apunta al hecho de que es necesario reenfocar la relación de parejas en términos más amplios que la supervivencia y las expectativas familiares e incluso sociales. Un matrimonio feliz aporta estabilidad emocional, proyección a futuro, mejor salud física, genera un entorno amigable para el desarrollo de los hijos, permite el mejor desarrollo de los individuos, entre otros. Los matrimonios felices, a la larga, generan menos problemas de enfermedades, violencia doméstica y sentimientos de frustración. (10)

En el estudio de las relaciones de pareja, es importante atender a todos aquellos factores socioculturales que están influyendo, de una u otra forma, en la dinámica relacional. Las tendencias sociales repercuten en la forma de entender y vivir la relación de pareja y, por tanto, en el ajuste y la satisfacción con la misma. La sociedad actual se caracteriza por su énfasis en la individualidad, entendida como la priorización de los logros personales frente a los de relación: solvencia económica, éxito laboral, sobrevalorización de la libertad personal y anteposición de los propios deseos, etc. Puesto que toda relación implica cierta dosis de sacrificio personal, el hecho de que existan influencias que sobrevaloren estos aspectos puede tener repercusiones negativas sobre el ajuste a la relación. (11)

Morris & Maisto (2005), sostiene que casi todos los seres humanos comparten lazos amorosos o románticos estables y duraderos en el tiempo con otro adulto en alguna etapa de su vida. Asegura, además, que la adultez joven es el ciclo vital en donde con mayor frecuencia ocurren estas relaciones. (12) De acuerdo con Erik Erikson (1974), el objetivo esencial en la juventud es que la

intimidad vena al aislamiento. No lograr alcanzar el objetivo de establecer una relación íntima con otra persona desencadena en el joven adulto sentimientos de frustración, soledad e incompletitud. (13)

Según Lamanna&Riedmann (2003), experiencias clínicas demuestran que frecuentemente las personas que han vivenciado procesos de divorcio manifiestan experimentar sentimientos intensos de frustración, fracaso, culpa y la necesidad de ser demasiado permisivos. (14) Generalmente, señala Morris &Maisto (2005), en vista que la mayoría de las actividades sociales suelen estar reservadas a las parejas, los sentimientos de frustración y fracaso se perciben tanto desde la soledad propia de la persona como desde la presión social. (15)

Person (2008) señala que todos los seres humanos poseemos la capacidad para el amor romántico y que tanto hombres como mujeres están en su búsqueda. El amor es una experiencia humana que no discrimina entre sexos. Asimismo, indica que pocos aspectos de la vida emocional de una persona son capaces de evocar sentimientos tan fuertes y conflictivos. (15)

Según Miret (2007), los cohabitantes experimentan un estilo de vida distinto a lo que corresponde a un matrimonio. En este sentido, el autor determina que los cohabitantes tienen menos hijos, son más jóvenes, residen mayormente en un lugar alquilado, siguen un modelo en el que generalmente solo la mujer trabaja y tienen un mayor nivel de instrucción. (16)

Klausli&Tresch, (2009), trabajaron sobre la calidad de la relación de pareja, en personas que cohabitan y en personas casadas, con un primer hijo menor de dos años. (17)

Los autores sostienen que las parejas que cohabitan están caracterizadas por una mayor ambivalencia y conflicto, lo cual según Ramírez (2007), predispondría a sus hijos a presentar problemas de conducta, por el poco control ejercido sobre su intensa carga agresiva, y un menor nivel académico escolar, por sufrir problemas de atención en mayor medida. (18)

### **Factores psicosociales asociados a la calidad de relación de pareja**

La práctica de la cohabitación, los problemas de comunicación, el trabajo doméstico, el estrés laboral, el trabajo asalariado materno y la dificultad o incapacidad para tener hijos son los factores psicosociales que se detallan en el presente acápite como determinantes de una mala calidad de relación de pareja.

Según Miret (2009), la cohabitación es la principal causa de separación entre las parejas por ser la situación no matrimonial de mayor inestabilidad, en términos emocionales y prácticos. (19)

La comunicación es un factor determinante en la consolidación de una relación de pareja. García (1999) plantea el recurrente inconveniente de no poder comunicar deseos y necesidades a la pareja, lo cual deriva en ideas y pensamientos sesgados que desestabilizan la relación.

Garrido, Jaén, & Domínguez (2002) definen las áreas del ajuste diádico de la siguiente manera: (20)

- **Consenso:** Se refiere al grado de interés por llegar a un acuerdo existente entre ambos miembros de la pareja en aspectos importantes de la relación. Según Dema (2006), las parejas que intentan manejar un ideal igualitario son las únicas que buscan tomar decisiones en forma conjunta y consensuada. En este caso, las mujeres de estas parejas

negocian a la misma altura con los varones y son reconocidas por sus maridos como iguales. En estas parejas, hay una intención recíproca de satisfacer los deseos del otro, interactúan buscando el consenso, lo cual ayuda a que ambos se tracen objetivos comunes. (21)

La cualidad que hace posible el consenso es la aceptación. Se necesita para aproximar la polaridad que crean dos personas en conflicto. Que esto se consiga nada tiene que ver con ceder, y mucho menos con resignarnos a regañadientes cuando se produce una confrontación de intereses. Reconocer que las posturas se radicalizan cuando la conversación pone en tela de juicio principios fundamentales para cada uno, nos introduce en la búsqueda del consenso. Vale la pena recalcar que el detonante de la polaridad puede ser un hecho casual. Algo que sencillamente ocurre en la cotidianidad de la convivencia. Cuando una persona cree tener la razón en algo, o se ha llenado de razones subjetivas; o cree ver claramente lo que se necesita, e incluso anticiparse a lo que es bueno para el otro; y sobre todo, si se ha acostumbrado a confrontar para movilizar cambios, o forzarlos cuando el otro se resiste, se verá dominado por una violencia interior que impida el consenso. El consenso que se busca, desde la intolerancia, a la larga es un inmovilismo encubierto de buenas intenciones. A veces son una reseña de justificaciones que acumulan agravios ocultos. Y todo ello puede aderezarse con una actitud peleona que vuelve una y otra vez sobre lo mismo, sin dar opción a que el otro tenga espacio para reconsiderar, ni oportunidad para argumentar con discernimiento. El consenso empieza paradójicamente cuando reconocemos esa violencia interior. (22)

- **Cohesión:** Mide el grado en que la pareja se implica en actividades conjuntas, que incluyen aspectos como el reírse en pareja o trabajar juntos en un proyecto. En el 2009, Quintín realizó una investigación con 24 parejas conyugales de Cali, Colombia; el autor concluyó que los más altos niveles de satisfacción expresados por ambos miembros de las parejas se relacionan estrechamente con la mayor presencia de la risa en sus interacciones. El autor propone que la risa sirve como un elemento catártico que alivia los conflictos por un lado, y cohesiona a la pareja por otro. (23)
  
- **Satisfacción:** Observa el grado de satisfacción de la pareja con la relación en el momento presente y su grado de compromiso para continuar con la misma. Según Yela (1997), el compromiso se refiere a la decisión que toma uno de los miembros de la relación a continuar con la unión por encima de los problemas que se puedan presentar. Asimismo, indica que es un componente cuyo crecimiento dependerá de la interdependencia, emocional y material, que ambos miembros manifiesten. En este sentido, aspectos como hijos en común, la dependencia económica o el temor a la soledad podrían asegurar que la relación se mantenga, pero con ausencia de un “compromiso amoroso”. (24)
  
- **Expresión del afecto:** Indica el grado en que la pareja está satisfecha con el afecto dentro de la relación y con la satisfacción que deriva de la relación sexual. Según Ortiz, Gómez & Apodaca (2002), la expresión del afecto es un proceso que se facilitaría en una relación de pareja satisfactoria, sin dejar de asumir que el nivel de expresión emocional es una característica individual de cada ser humano. Asimismo, los autores consideran que una buena capacidad de expresión del afecto y la manifestación de miedos y

ansiedades, desarrollan una mayor intimidad y satisfacción dentro de la relación. (25)

El afecto y cariño se puede expresar verbalmente («Te quiero», «Espero estar siempre contigo»), de forma no verbal (son-reír, contacto ocular, abrazar, besar, unir las manos, caricias, susurros, tono de voz cariñoso, etc.) y también por medio de conductas de apoyo (asistencia, satisfacción de necesidades, co-laboración, apoyo instrumental, regalos, etc.). Un problema de las conductas de apoyo es que no siempre tienen una connotación afectiva para la otra persona, de modo que pueden no ser comprendidas como expresión de afecto. Para que sirvan como expresión de afecto suele ser necesario que vayan acompañadas de las otras formas de expresión del afecto, es decir, de conductas verbales o no verbales.

Es un hecho reconocido que las personas que expresan su afecto de manera saludable suelen ser más libres y espontáneas, tienden a contar con menos prejuicios y tienen una mayor capacidad para disfrutar del sexo y sentirse más felices en sus relaciones. Por eso, aprender a expresar las emociones de manera integral, incluyendo el contacto físico en las relaciones afectivas, supone un bagaje importantísimo en desarrollo psicosexual. La educación sexual de los hijos pasa por ofrecerles modelos afectivos eficaces para fomentar la comunicación y la convivencia.

### **2.2.2. La Asertividad**

La asertividad es aquella habilidad personal que nos permite expresar de forma adecuada nuestras emociones frente a otra persona, y lo hacemos sin hostilidad ni agresividad. Una persona asertiva sabe expresar directa y adecuadamente sus opiniones y

sentimientos (tanto positivos como negativos) en cualquier situación social.

Por lo tanto, es la facultad de poder expresar los sentimientos y diferentes opiniones de una manera entendible para los demás, sin llegar a ofender o atacar a las personas con distintos puntos de vista, también encierra el poder expresar la manera que nos hace sentir la forma de actuar de los demás, de la manera más adecuada. La conducta asertiva es una capacidad de decir sin miedo lo que se siente teniendo en cuenta cómo hacerlo y porque, analizando la situación y llevando a cabo la mejor reacción ante el problema, la cual dará satisfacción tanto al individuo, como a los que participan en el suceso. El empleo de habilidades asertivas resulta fundamental y necesario sobretodo en situaciones problemáticas y conflictivas. La asertividad hace referencia a una habilidad específica relacionada con la capacidad de autoafirmación y de defensa de derechos personales. (26)

Es importante porque permite expresar sentimientos o deseos positivos o negativos de una forma eficaz sin negar o desconsiderar los de los demás y sin crear o sentir vergüenza. Darnos cuenta de otros tipos de comportamiento no asertivo como la pasividad y la agresión. Diferenciar las ocasiones en las que la expresión personal es importante y adecuada. Defenderse sin agresión o pasividad frente a la conducta poco cooperadora o razonable de los de demás.

### **Formas asertivas de comportarse**

Las personas con estilo asertivo predominante son capaces de:

- Expresar sentimientos positivos y negativos: estas personas expresan tanto los sentimientos positivos (agrado, satisfacción)

como los negativos (dolor, malestar, inquietud), sin temor a ser juzgados por los demás.

- **Mostrar desacuerdo de forma adecuada:** si algo no les parece bien, expresan su opinión de forma razonada y argumentada, sin menospreciar las opiniones del resto.
- **Pedir aclaraciones:** cuando creen que necesitan una aclaración, la piden sin mayor problema.
- **Pedir favores:** saben a quién pueden pedir favores y saben cuál es la forma adecuada de hacerlo.
- **Reclamar derechos:** cuando se sienten estafados, reclaman su derecho.
- **Saber decir “no”:** tienen la capacidad de decir “no” ante aquellas situaciones en las que se requiere. No hacen las cosas por obligación y siempre harán lo que desean hacer.
- **Hoy en día es un lujo poseer estas habilidades,** ya que facilitan mucho las relaciones con los demás. Además, favorecen una sana autoestima porque gracias a ellas hacemos lo que realmente queremos hacer, y nos respetamos tanto a nosotros mismos como a los demás.

### **Palabras de una persona asertiva**

Las palabras más importantes: “Admito que el error fue mío”, “Usted hizo un buen trabajo”, “¿Cuál es su opinión?”, “Haga el favor”, “Muchas gracias”, “Nosotros” y por último la palabra menos importante: “Yo” (27)

## **Ventajas de ser asertivos**

La asertividad permite expresarnos de acuerdo a lo que uno piensa, sin ofender o agredir a nadie, ni permitir ser ofendido u agredido y evitando situaciones que causen ansiedad. Una persona asertiva es tolerante, acepta sus errores y propone corregirlos, se encuentra muy segura de sí misma y es capaz de responder a un ataque pacíficamente. La asertividad impide que seamos manipulados o que otra persona ejerza su poder sobre nosotros. Busca el beneficio de las dos partes que intervienen en el diálogo. (28)

## **Estilos de la asertividad**

- **Conducta pasiva o no asertiva:** Es aquel estilo de comunicación propio de personas que evitan mostrar sus sentimientos o pensamientos por temor a ser rechazados o incomprendidos o a ofender a otras personas. Infravaloran sus propias opiniones y necesidades y dan un valor superior a las de los demás. (29) La persona deja de lado sus propios derechos y antepone los de los demás. De esta forma, intenta por todos los medios que no se produzca un conflicto o/y evita pasar un mal momento. Este tipo de comportamiento impide expresar honestamente sentimientos, pensamientos u opiniones o bien se hace pero de una manera autoderrotista, con disculpas, sin convicción. El mensaje que se comunica es: “Tus opiniones, sentimientos o pensamientos son más importantes que los míos, valen más”; “Lo que tú quieras lo acato”, “Importa más lo tuyo que lo mío”. Acompañando a la conducta pasiva suelen darse conductas no verbales: bajar la mirada, voz vacilante, movimientos corporales nerviosos o inapropiados, etc. La persona pasiva se siente incomprendida, manipulada, con sentimientos de culpa, depresión, baja autoestima, etc. El interlocutor no sabe si se está o no

aprovechando de la persona que no está diciendo realmente lo que quiere decir, además se puede sentir cargado de responsabilidad, porque es él quien tiene que tomar las decisiones. (30)

- **Conducta agresiva:**En la conducta agresiva, contrariamente a la anterior, la persona antepone y defiende sus derechos de una manera ofensiva, deshonesto, manipulativa y/o inapropiada, pasando por encima de los derechos de los demás. El mensaje que se comunica es: “Mis opiniones, sentimientos, pensamientos cuentan más que los tuyos”, “Es más importante lo mío que lo tuyo”, “Soy superior a ti”. La persona trata de alcanzar la victoria a través de la dominación, utilizando técnicas de degradación, humillación, manipulación, etc. Acompañando a las manifestaciones verbales suelen darse comportamientos no verbales, destinadas al mismo fin: mirada agresiva, fija, aumento del volumen de la voz, gestos o posturas de amenaza, etc. Las consecuencias de este tipo de conductas puede ser positivas y/o negativas a corto plazo: positivas porque la persona consigue sus propósitos, dejando los derechos de los demás y negativas porque la persona puede experimentar sentimientos de culpabilidad. A largo plazo las consecuencias suelen ser negativas, pues puede ir acumulando tensión en sus relaciones con los demás, o rencor por parte de éstos.(30)
- **Conducta asertiva:**Es aquel estilo de comunicación abierto a las opiniones ajenas, dándoles la misma importancia que a las propias. Parte del respeto hacia los demás y hacia uno mismo, aceptando que la postura de los demás no tiene por qué coincidir con la propia y evitando los conflictos sin por ello dejar de expresar lo que se quiere de forma directa, abierta y honesta. (31)La conducta asertiva implica la expresión directa

de nuestros sentimientos, pensamientos y necesidades, respetando los derechos de los demás. Podemos obtener más información sobre asertividad presionando aquí. Los problemas de asertividad pueden ser debidos a que no sabemos cómo comportarnos. Esta página te muestra una serie de técnicas básicas para comportarse asertivamente. Pero también, muy frecuentemente, se debe a que no nos atrevemos a expresar nuestros sentimientos y deseos. Ese miedo nos lleva a emplear estilos de respuesta pasivos o agresivos. Si el miedo está presente en la expresión de nuestros deseos, aprender las técnicas adecuadas será solamente un paso necesario para resolver nuestra carencia de asertividad. Pero no será suficiente, porque es preciso atreverse a emplear esas técnicas en la vida real.

- **Aserción positiva:** Dentro de la aserción positiva podemos incluir conductas tales como: Dar y recibir halagos: “Te queda muy bien esa camiseta”, “Me gusta cómo has decorado la habitación”; Ser capaz de ser reforzantes con los demás: “Te felicito por lo bien que lo has hecho”, “Hace falta mucho valor para hacer esto”; Expresar el afecto positivo: “Te quiero”, “Me gustas”
- **Aserción negativa:** Dentro de la aserción negativa podemos encontrar conductas tales como: Decir que no: “No me apetece ir al cine hoy”, “Lo siento, pero no me gusta dejar el coche a otras personas”. Expresar sentimientos negativos: “Me duele cuando te comportas así”, “Me siento decepcionada”. Admitir críticas: “Háblame más de eso que te ha molestado”. Pedir cambio: “Me gustaría que cuando te exprese mis sentimientos me miraras a los ojos, para sentir que estás escuchándome”. Expresar opiniones impopulares: “Yo es que no creo que exista un Dios”. Para poder llevar a cabo todas

estas conductas es necesario poner en práctica una serie de habilidades asertivas, es decir, habilidades que me permitan llevar a cabo estos comportamientos con éxito, de tal modo que a la vez que respeto mis derechos, respete los de los demás.  
(32)

## **Componentes de la asertividad**

### **Componentes no verbales (33)**

- **Contacto visual:** La mirada debe estar centrada en el receptor del mensaje mientras se expone el tema. Una mirada excesivamente fija puede recibirse como increpante y hostil.
- **Afecto:** El tono debe ser firme y convincente, aunque nunca hostil. Se adaptará a la situación que se está debatiendo y al momento del mismo.
- **Voz:** Volumen audible, ni demasiado elevado ni demasiado bajo. Articulación de las palabras clara, sin titubeos. Ritmo tranquilo, sin acelerarse.
- **Pausas:** Introducir pausa más larga cuando se desee que el interlocutor tome la palabra.
- **Gestos:** Pueden utilizarse gestos con la cabeza, cara, brazos y manos para enfatizar el discurso. Cuidar la expresión natural de los gestos y los que puedan transmitir hostilidad.
- **Postura corporal:** El cuerpo se mantendrá erguido, pero relajado. La cabeza recta, mirando al interlocutor.

### **Componentes verbales (34)**

- **Expresión que denote comprensión de la postura del otro**  
Comprender al otro no significa necesariamente estar de

acuerdo. En este punto hay que hacer un esfuerzo de entendimiento de los motivos o de la visión que el interlocutor tiene del asunto, y expresarlo. Si es necesario, se pedirán aclaraciones hasta que se esté en posición de formular una frase que lo sintetice. Con ello no sólo aumentan las posibilidades de que se muestre más receptivo a lo que se le va a exponer, sino que puede tener un efecto de matización en el propio mensaje.

- **Expresión del problema:** A continuación se expondrá el problema de forma clara y concreta. Siguiendo con el ejemplo, podría aplicarse el enunciado siguiente "sin embargo, me molesta que me exija que esté listo con tan poco tiempo de margen e insinúe que pierdo el tiempo..."
- **Desacuerdo verbal:** Se aconseja utilizar una fórmula breve como "no estoy de acuerdo con ello...", o "no estoy dispuesto a hacerlo...". Para el caso que nos ocupa sería apropiado decir "no puedo seguir aceptándolo...". Petición de cambio de conducta. Este punto es necesario en prácticamente todas las situaciones de oposición asertiva y en cambio, se olvida con frecuencia. Añadir este componente marca la diferencia entre una queja y una petición de cambio de conducta. Además, ofrece al receptor del mensaje una información valiosa sobre cómo se espera que se comporte en un futuro. No hay que descartar que podría ser que lo desconociese y comunicárselo le sirviera de gran ayuda para mejorar la comunicación.

### **Principales causas de la falta de asertividad (35)**

- **La persona no ha aprendido a ser asertiva o lo ha aprendido de forma inadecuada:** No existe una "personalidad innata" asertiva o no asertiva, ni se heredan características de asertividad. La conducta asertiva se va aprendiendo por

imitación y refuerzo, es decir, por lo que nos han transmitido como modelos de comportamiento y como dispensadores de premios y castigos nuestros padres, maestros, amigos, medios de comunicación, etc. En la historia de aprendizaje de la persona no asertiva pueden haber ocurrido las siguientes cosas:

- Castigo sistemático a las conductas asertivas: entendiendo por castigo no necesariamente el físico; sino, todo tipo de recriminaciones, desprecios o prohibiciones.
- Falta de refuerza suficiente a las conductas asertivas: puede ocurrir que la conducta asertiva no haya sido sistemáticamente castigada, pero tampoco suficientemente reforzada. La persona, en este caso, no ha aprendido a valorar este tipo de conducta como algo positivo.
- La persona no ha aprendido a valorar el refuerzo social: si a una persona le son indiferentes las sonrisas, alabanzas, simpatías y muestras de cariño de los demás, entonces no esgrimirá ninguna conducta que vaya encaminada a obtenerlos.
- La persona obtiene más refuerzo por conductas no asertivas o agresivas: es el caso de la persona tímida, indefensa, a la que siempre hay que estar ayudando o apoyando. El refuerzo que obtiene (la atención) es muy poderoso. En el caso de la persona agresiva, a veces, el refuerzo (por ejemplo, "ganar" en una discusión o conseguir lo que quiere) llega más rápidamente, a corto plazo, si se es agresivo que si se intenta ser asertivo.
- La persona no sabe discriminar adecuadamente las situaciones en las que debe emitir una respuesta concreta:

la persona a la que los demás consideran "plasta, pesado", está en este caso. Esta persona no sabe ver cuándo su presencia es aceptada y cuándo no, o en qué casos se puede insistir mucho en un tema y en cuáles no. También está en este caso la persona "patosa" socialmente que, por ejemplo, se ríe cuando hay que estar serio o hace un chiste inadecuado.

- **La persona conoce la conducta apropiada, pero siente tanta ansiedad que la emite de forma parcial**

En este caso, la persona con problemas de asertividad ha tenido experiencias altamente aversivas (de hecho o por lo que ha interpretado) que han quedado unidas a situaciones concretas.

- **La persona no conoce o rechaza sus derechos:** Son unos derechos no escritos que todos poseemos, pero que muchas veces olvidamos a costa de nuestra autoestima. No sirven para "pisar" al otro, pero sí para considerarnos a la misma altura que todos los demás.

- **La persona posee unos patrones irracionales de pensamiento que le impiden actuar de forma asertiva**

Las "creencias" o esquemas mentales son parte de una lista de "ideas irracionales" que Albert Ellis ideó hace ya unos años. Se supone que todos tenemos, desde pequeños, una serie de «convicciones o creencias». Éstas están tan arraigadas dentro de nosotros que no hace falta que, en cada situación, nos volvamos a plantear para decidir cómo actuar o pensar. Es más, suelen salir en forma de "pensamiento automático", tan rápidamente que, a no ser que hagamos un esfuerzo consciente por retenerlos, casi no nos daremos cuenta de que nos hemos dicho eso. Albert

Ellis, psicólogo de los años 50, delimitó 10 de estas convicciones, que todos poseemos en mayor o menor medida. Ellis las llamó «irracionales» ya que, según él, no responden a una lógica no son objetivas. En efecto, tomadas al pie de la letra nadie realmente "necesita" ser amado para sobrevivir, ni "necesita" ser competente para tener la autoestima alta.

### **Según la escala multidimensional de asertividad en los adolescentes**

- **Asertividad en situaciones cotidianas:** El concepto de competencia es conductual, fácilmente objetivable y operativo que se traduce en ejecuciones, en rendimientos, en resultados. La competencia es en general capacidad de ejecución, de rendimiento. Así podemos hablar de competencias intelectuales, relativas al rendimiento académico y cognitivo, y de competencias sociales relativas a la interacción eficaz con el medio social; es por tanto la capacidad para interactuar eficientemente con el propio entorno. Al hablar de competencia social nos referimos al conjunto de habilidades que se ponen en juego al enfrentarse a situaciones interpersonales. Un individuo puede tener en su repertorio unas determinadas habilidades sociales, pero para que su actuación sea competente, ha de ponerlas en juego en una situación específica. No es más hábil el/la que más conductas tenga, sino el/la que es más capaz de percibir y discriminar las señales del contexto y elegir la combinación adecuada de conductas para esa situación determinada. (36)
- **Asertividad escolar:** Como cualquier otra habilidad humana, la asertividad es susceptible de aprenderse, entrenarse y mejorarse. Esto se consigue mediante las técnicas de trabajo en el aula y a través del estilo institucional que define la

cualidad de la relación entre los miembros de la comunidad escolar. Se toma en cuenta que el estilo de comunicación institucional puede también promover o inhibir el desarrollo de conductas asertivas. Frente un conflicto, o aun incumplimiento de las normas por parte de los estudiantes, la forma en que se resuelve dicha situación seguramente ira modelando sus reacciones y su conducta. Pedirle explicaciones, escuchar sus expresiones en lo que da lugar a una actuación asertiva, sin que esto implique dejar de lado la sanción correspondiente. En estos aspectos, en los que se pone en juego la "justicia" y el respeto por la dignidad de los estudiantes, es necesario equilibrar exigencia con comprensión, respeto con confianza y autoridad con efecto. (37)

- **Asertividad en el área afectiva:** La asertividad o conducta asertiva nos ayuda también a tener la capacidad negociar de forma correcta con los que nos rodean, basado en lo que deseamos transmitir de forma correcta y sin ser tímido o agresivo. Es una técnica para comunicar y modificar la conducta de otros a través de la negociación de forma asertiva. La persona que aborda una situación con asertividad tiene más posibilidades de lograr una solución satisfactoria para ella y para los demás. Si no hay confianza o autoestima no puede haber asertividad, puesto que para demostrar nuestros derechos a través de la conducta asertiva se necesita la confianza en nuestras propias creencias, habilidades y metas; así como respetarnos a nosotros mismo y creer que somos capaces de hacer lo que nos proponemos. La confianza depende de nuestra formación social desde muy pequeños. Si desde la infancia aprendemos a confiar en nosotros, la asertividad se irá reforzando con el tiempo, así como la autoestima. Es muy importante saber aceptar los fracasos. Crear una mentalidad asertiva es útil para reponerse de las

perdidas y no perder la confianza sino más bien aumentarla. La asertividad nos dice que tenemos el derecho a equivocarnos y a recuperarnos de los fracasos. Nos debemos inculcar de forma gradual y sistemática la confianza, la autoestima y la conducta asertiva en todo. Nunca pasar sobre nadie ni dejar que pasen sobre uno, decir SI o NO cuando se desee sin ser influenciado por los demás, pensar claro y con fe en nuestro propio ser, respetando las ideas de los otros, pero siempre anteponiendo la convicción que de la mejor solución basada en el mutuo respeto de las partes. (38)

- **Asertividad indirecta:** Mide la inhabilidad del individuo para tener enfrentamientos directos cara a cara con otras personas en situaciones cotidianas o de trabajo ya sea con familiares, amigos, jefes y compañeros de trabajo, llevándolo por lo tanto a expresar sus opiniones, deseos, sentimientos, peticiones, limitaciones personales, realizar peticiones, a decir no, a dar y recibir alabanzas y a manejar la crítica por medio de cartas, teléfono, etc. (39)
- **Asertividad directa:** Implica firmeza para utilizar los derechos, expresar los pensamientos, sentimientos y creencias de un modo directo, honesto y apropiado sin violar los derechos de los demás. Es la expresión directa de los propios sentimientos, deseos, derechos legítimos y opiniones sin amenazar o castigar a los demás y sin violar los derechos de esas personas. La aserción implica respeto hacia uno mismo al expresar necesidades propias y defender los propios derechos y respeto hacia los derechos y necesidades de las otras personas. La conducta asertiva no tiene siempre como resultado la ausencia de conflicto, pero su objetivo es la potenciación de las consecuencias favorables. (40)

### 2.2.3. El adolescente

Etimológicamente “adolescencia” proviene del verbo latino “adolecer” = crecer, desarrollarse. De este modo, el adolescente sería aquel que está creciendo y el adulto quien ya ha crecido. Tradicionalmente se define la adolescencia como los años que transcurren desde el inicio de la pubertad (13 años) hasta los 19 años. En los últimos años se ha ampliado esta etapa desde los 10 hasta los 22 años.

La adolescencia es un periodo de la vida que transcurre entre la infancia y la edad adulta. Lo que caracteriza fundamentalmente a este periodo son los profundos cambios físicos, psicológicos, sexuales y sociales que tienen lugar en esos años. Es imposible establecer la franja exacta de edad en la que transcurre la adolescencia pero la Organización Mundial de la Salud considera que esta etapa va desde los 10 a los 19 años. (41)

La adolescencia constituye una etapa biopsicosocial en el desarrollo humano. Desde el punto de vista biológico, el comienzo de la pubertad es más temprano ahora que hace 100 años. En el área social, también han ocurrido cambios. En muchas culturas y en diversas clases sociales la participación del adolescente en la sociedad adulta es postergada, debido a periodos de educación notablemente prolongados. (42).

En la adolescencia se distinguen dos etapas: Pre-adolescencia (fenómeno de la pubertad) y Adolescencia propiamente dicha.

**Pre – adolescencia:** Se produce una intensa actividad hormonal. Se inicia a los 11 o 12 años en las mujeres y a los 13 o 14 años en los varones. En las mujeres aparece la primera menstruación y en los varones la primera eyaculación; pero en ambos todavía sin aptitud para la procreación. En ambos sexos aparece el vello

público. Desarrollo cognoscitivo: No confunde lo real con lo imaginario. Discute por probar su capacidad y la seguridad del adulto. Desarrolla el espíritu crítico. Desarrollo tendencial: Tiene necesidad de seguridad pero a la vez una necesidad de independencia de sus padres esto hace que despierte su necesidad de libertad. Desarrollo afectivo: Gran intensidad de emociones y sentimientos. Hay desproporción entre el sentimiento y su expresión. Las manifestaciones externas son poco controladas y se traducen en tics nerviosos, muecas, refunfuños, gestos bruscos, gritos extemporáneos. (43)

#### **Características del pre – adolescencia (44)**

- **Gran curiosidad:** Es una edad en la que preguntan sin parar y con menos vergüenza que en la adolescencia. Les importa mucho la opinión de los padres por lo que es fundamental dar razones de las cosas que proponemos.
- **Altruismo:** Son capaces de valorar las acciones en función de su intención. Tienen una gran capacidad para captar los sentimientos de los demás, se solidarizan con el que sufre. Tienen un mayor espíritu de colaboración y deseo de ayudar, en ocasiones por iniciativa propia. Tienden a mostrarse bastante afectuosos con los padres a los que reconocen como figura de referencia, lo que cambiará en torno a los 11 años.
- **Grupo de iguales:** Cuidan y alimentan sus relaciones de amistad. Este desarrollado sentido de la lealtad en la amistad no está en contraposición con la lealtad a los padres
- **Despertar de las capacidades:** Aparecen de un modo muy diferenciado los distintos gustos, intereses y capacidades. El niño busca con avidez realizar aquello en lo que se siente capacitado. Es interesante proponer actividades que les

obliguen a actuar en público para superar la vergüenza que en la adolescencia se incrementará considerablemente. Es importante estar atento a aquellas cosas que despiertan su interés, fomentar sus aficiones y favorecer que se enfrente a las pequeñas dificultades que supone el desempeño de las tareas.

- **Fomento de la responsabilidad:** Agradece enormemente que se fíen de él. Busca responsabilidades y necesita reconocimiento. Es fundamental ser condescendiente con sus errores a la vez que exigentes cuando se hacen cómodos. Es importante ayudarles a crear hábitos y rutinas que le ayuden a organizarse. Planificar el tiempo para tratar de estudiar todos los días aunque no haya examen
- **Rebeldía:** Es sensible ante las situaciones en las que no se siente aceptado, en los fracasos. Su forma de reacción puede ser altiva y desafiante. Cuando en casa no se siente tratado justamente se rebela y muestra enérgicamente su desacuerdo. Sin embargo esta rebeldía no cuestiona las normas básicas de convivencia, al contrario que ocurre en la adolescencia... El preadolescente puede decir NO a una solicitud de sus padres pero sabe que está saltándose las reglas del juego.

### 2.3. DEFINICIÓN DE TÉRMINOS

- **Consenso:** es un término que procede del latín consensus y que hace referencia al acuerdo que se alcanza por el consentimiento entre los miembros de un grupo entre varios grupos.
- **Cohesión:** mide el grado en que la pareja implica en actividades conjunta, que incluyen aspectos como el reírse en pareja o trabajar juntos en un proyecto.

- **Satisfacción:** es la acción y efecto de satisfacer o satisfacerse. Este verbo refiere a pagar lo que se debe, saciar un apetito, sosegar las pasiones del ánimo, satisfacer exigencias, premiar un mérito o deshacer un agravio.
- **Expresión del afecto:** indica el grado en que la pareja está satisfecha con el afecto dentro de la relación y con la satisfacción que deriva de la relación sexual
- **Asertividad en situaciones cotidianas:** conjunto de habilidades que se ponen en juego al enfrentarse a situaciones interpersonales
- **Asertividad escolar:** el respeto está relacionado con la veneración o el acatamiento que se hace a alguien. El respeto incluye miramiento, consideración y deferencia.
- **No asertividad en el área afectiva:** se refiere a la opinión favorable en la que una persona o grupo es capaz de actuar de forma correcta en una determinada situación. La confianza es la seguridad que alguien tiene en otra persona o en algo. Es una cualidad propia de los seres vivos, especialmente los seres humanos

## 2.4. HIPÓTESIS

**H<sub>1</sub>** = La calidad de vida de pareja influye significativamente de forma positiva en la asertividad de los adolescentes de la I.E. N° 40193 florentino Portugal - Arequipa. 2013

**H<sub>0</sub>** = La calidad de vida de pareja influye significativamente de forma negativa en la asertividad de los adolescentes de la I.E. N° 40193 florentino Portugal - Arequipa. 2013

## **2.5. VARIABLES**

**Variable independiente** = Calidad de vida de pareja

**Variable dependiente** = Asertividad de los adolescentes

### **2.1.1. Definición conceptual de la variable**

Las parejas que cohabitan están en conflicto, predispone a sus hijos a presentar problemas de conducta, por el poco control ejercido sobre su intensa carga agresiva, y un menor nivel académico escolar, a diferencia de las parejas que mantienen una armonía constante.

La asertividad es la habilidad verbal para expresar deseos, opiniones, limitaciones personales, sentimientos positivos y negativos, interacción de manera directa, honesta y oportuna, respetándose a sí mismo y a los demás durante las relaciones interpersonales.

### **2.1.2. Definición operacional de la variable**

Conducta de expresar deseos, opiniones, limitaciones personales, sentimientos positivos y negativos, manejo de la crítica positiva y negativa, respetándose a sí mismo y a los demás.

### 2.1.3. Operacionalización de la variable

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES
Calidad de vida de pareja	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Consenso</li> <li>▪ Cohesión</li> <li>▪ Satisfacción</li> <li>▪ Expresión del afecto</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Grado de interés</li> <li>▪ Igualdad</li> <li>▪ Toma de decisiones</li> <li>▪ Actividades conjuntas de pareja</li> <li>▪ Grado de satisfacción de la pareja</li> <li>▪ Grado de compromiso interdependencia, emocional y material</li> <li>▪ Grado de satisfacción de la pareja con el afecto</li> <li>▪ Manifestación de miedos y ansiedades,</li> <li>▪ Expresar verbalmente el afecto y cariño se puede</li> <li>▪ Expresar de forma no verbal conductas de apoyo</li> <li>▪ Desarrollo psicosexual. comunicación y convivencia.</li> </ul>
Asertividad de los adolescentes	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Situaciones cotidianas</li> <li>▪ Asertividad escolar</li> <li>▪ Asertividad afectiva</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Competencia cognitiva</li> <li>▪ Rendimiento académico y cognitivo,</li> <li>▪ Competencias sociales capacidad para interactuar</li> <li>▪ Aprender, entrenar y mejorar</li> <li>▪ Técnicas de trabajo en el aula</li> <li>▪ Estilo de comunicación</li> <li>▪ Justicia</li> <li>▪ Respeto por la dignidad</li> <li>▪ Comprensión</li> <li>▪ Confianza</li> <li>▪ Capacidad de negociar</li> <li>▪ Técnica para modificar la conducta</li> <li>▪ Autoestima</li> </ul>

## **CAPÍTULO III METODOLOGÍA**

### **3.1. TIPO Y NIVEL DE INVESTIGACIÓN**

La presente investigación según su enfoque es de tipo cuantitativo de diseño descriptivo correlacional causal. Así mismo según el número de variables la investigación es bivariada, y por el número de mediciones es transversal. Por el objetivo de estudio es factico.

### **3.2. DESCRIPCIÓN DEL ÁMBITO DE LA INVESTIGACION**

La presente investigación se realizó en la Institución Educativa N° 40193 Florentino Portugal ubicada en la Calle principal 328 del distrito de Sabandia, Arequipa, en la actualidad una sólida institución educativa formadora de jóvenes con visiones futuristas para contribuir con el progreso y desarrollo del Perú, imparte educación en los niveles de Primaria y Secundaria, en los turnos de mañana y tarde; cuenta con 30 aulas modernas, 2 laboratorios equipados y una plaza en su campus.

La plana docente altamente calificada, identificada con la institución y comprometidos en inculcar valores morales, compromiso social con la comunidad y mejora de la autoestima.

### **3.3. POBLACIÓN Y MUESTRA**

#### **3.3.1. Población**

La población de estudio estuvo compuesta por los 133 adolescentes del 3ro al 5to de secundaria de la I.E N°40193 Florentino Portugal del distrito de sabandia- Arequipa.

#### **3.3.2. Muestra**

La muestra de estudio estuvo compuesta por los 133 adolescentes del 3ro al 5to de secundaria de la I.E N° 40193 Florentino Portugal del distrito de sabandia- Arequipa. Distribuidos de la siguiente manera 3er año con 45 estudiantes, 4to año con 40 estudiantes y 5to año de secundaria con 48 estudiantes. Setomó como diseño muestral no Probabilístico por conveniencia.

### **3.4. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCION DE DATOS**

La técnica que se utilizó fue la encuesta y como instrumento un cuestionario el cual consta de las siguientes partes: introducción, instrucciones, datos generales, datos específicos, relacionado a las dimensiones, indicadores de la variable de estudio.

### **3.5. VALIDEZ Y CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO**

La validez del instrumento se obtuvo a través del juicio de expertos en donde participaron 6 profesionales de la salud que manejen el tema, lo cual permitió hacer los reajustes necesarios al instrumento para luego ser sometido a la prueba estadística alfa de Cronbach.

### **3.6. PLAN DE RECOLECCION Y PROCESAMIENTO DE DATOS**

La recolección de datos se llevó a cabo, previo trámites administrativos para obtener la autorización respectiva se aplicara la escala de multidimensional de asertividad (EMA), de flore y días (1995), para ello se

solicitó la autorización al director de la institución educativa y se les pidió a los docentes de cada salón para aplicar el cuestionario a los alumnos, el cual se estima que pudo ser contestado en 45 minutos aproximadamente.

Los alumnos tuvieron la opción de participar en el estudio y se les aclararon los objetivos del mismo y que los datos proporcionados se utilizaran conservando el anonimato de los participantes. Luego se elaboró una matriz de datos en la cual se registrarán los datos obtenidos, con ayuda del programa estadístico Microsoft Excel para posteriormente realizar el vaciado al programa SPSS versión 19 en español, para su posterior procesamiento en tablas y gráficos para su mayor comprensión.

## **CAPÍTULO IV RESULTADOS**

Después de recolectados los datos, fueron procesados utilizando el programa SPSS 109 para Windows en el cual se elaboro una tabla matriz en donde se registraron los datos obtenidos, y luego se aplico la estadística descriptiva, se presenta en la tabla y gráficos estadísticos para facilitar su análisis e interpretación, según los objetivos de la investigación.

Se presenta una tabla de perfil de los adolescentes de la I.E. N° 40193 florentino Portugal - Arequipa y luego los gráficos, ambos relacionados con los objetivos de la investigación. En el análisis de los resultados solo se realiza en base a las 133 adolescentes.

**Tabla 1**

Perfil de los adolescentes de la I.E. N° 40193 Florentino Portugal - Arequipa.  
2013

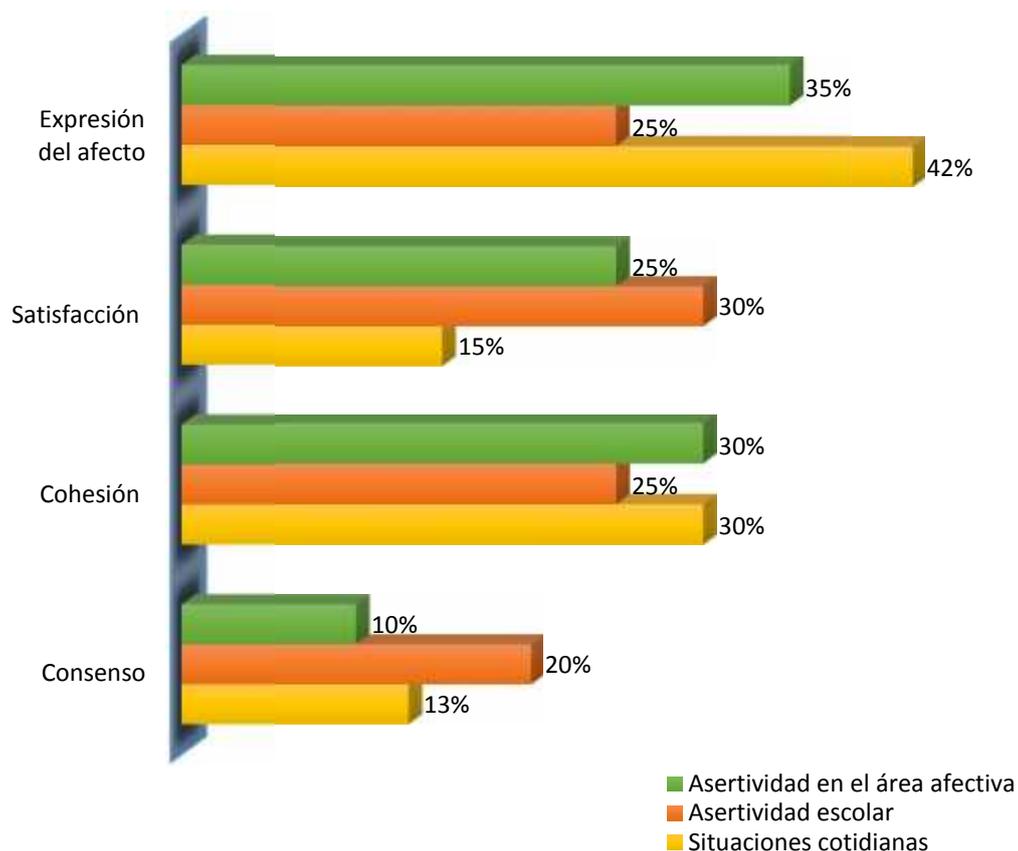
Perfil	Adolescentes	
	f	f%
<b>Edad</b>		
14	21	16%
15	34	26%
16	25	19%
17	21	15%
18	32	24%
Total	133	100%
<b>Genero</b>		
Femenino	97	73%
Masculino	36	27%
Total	133	100%
<b>Con quien vive</b>		
Padres	120	90%
Hermanos	13	10%
Total	133	100%
<b>Año de Estudios</b>		
3er año	45	34%
4to año	40	30%
5to año	48	36%
Total	133	100%

**Fuente:** Encuesta a los adolescentes de la I.E. N° 40193  
Florentino Portugal - Arequipa. 2013

Del 100% de los adolescentes, el 26% tienen 15 años, el 73% son de género femenino, 90% viven con sus padres, el 36% cursan el 5to de secundaria

**Gráfico 1**

Influencia de la calidad de vida de pareja en la asertividad de los adolescentes de la I.E. N° 40193 Florentino Portugal - Arequipa. 2013

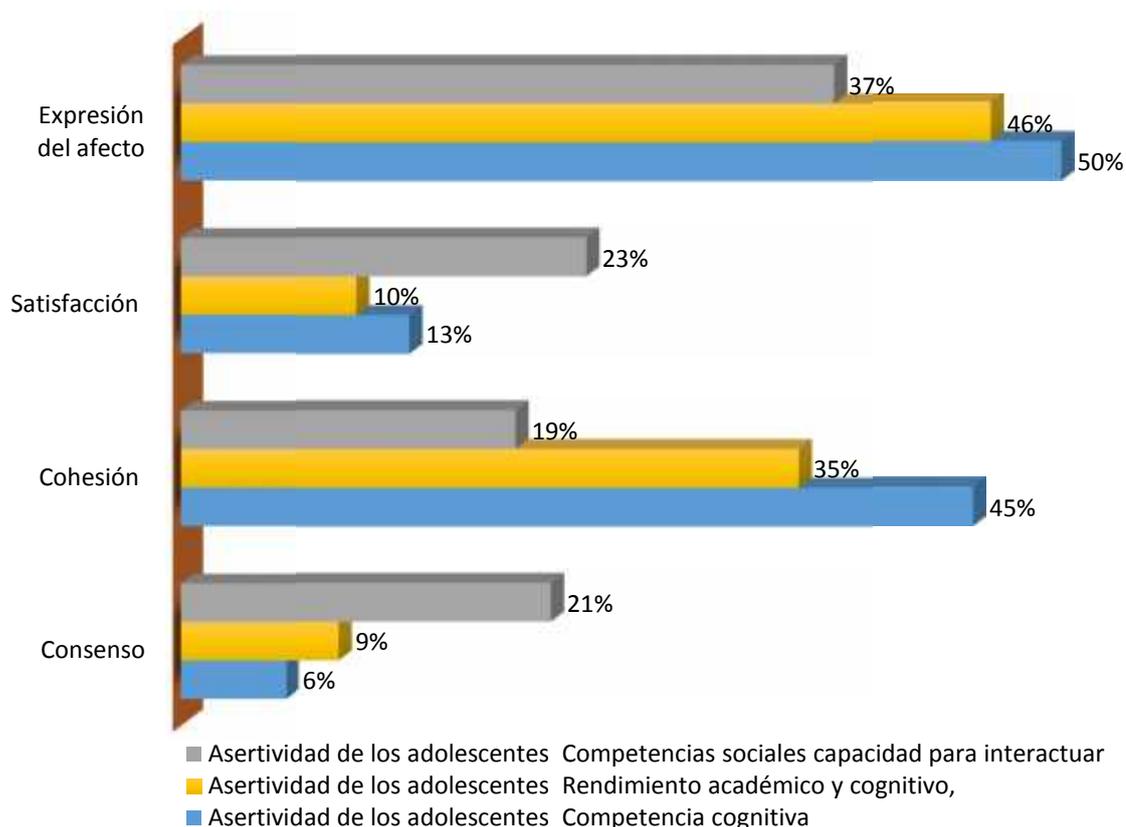


**Fuente:** Encuesta a los adolescentes de la I.E. N° 40193 Florentino Portugal - Arequipa. 2013

La expresión de afecto de la calidad de vida de pareja influye más las situaciones cotidianas de la asertividad de los adolescentes con el 42%, el 35% en la asertividad afectiva, en tanto al 30% de los adolescentes influye más la satisfacción de la calidad de vida de pareja.

## Gráfico 2

Influencia de la calidad de vida de pareja en la asertividad en situaciones cotidianas de los adolescentes de la I.E. N° 40193 Florentino Portugal - Arequipa. 2013

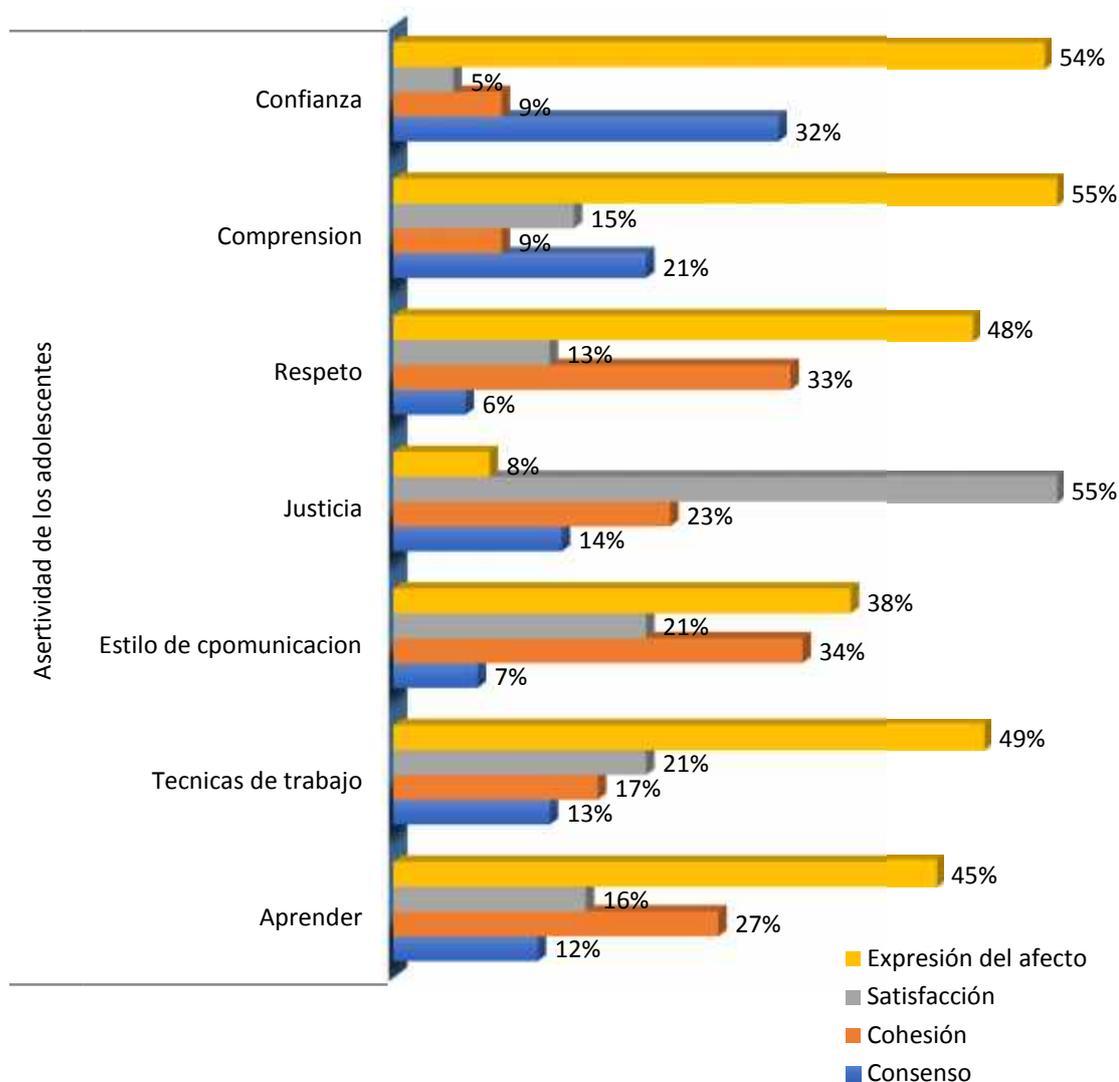


**Fuente:** Encuesta a los adolescentes de la I.E. N° 40193 Florentino Portugal - Arequipa. 2013

La calidad de vida de pareja influye en la asertividad de los adolescentes teniendo mayor influencia la expresión de afecto en las situaciones cotidianas como en la competencia cognitiva con el 50%, rendimiento académico con el 46% y en las competencias sociales con el 37%.

**Gráfico 3**

Influencia de la calidad de vida de pareja en la asertividad escolar de los adolescentes de la I.E. N° 40193 Florentino Portugal - Arequipa. 2013

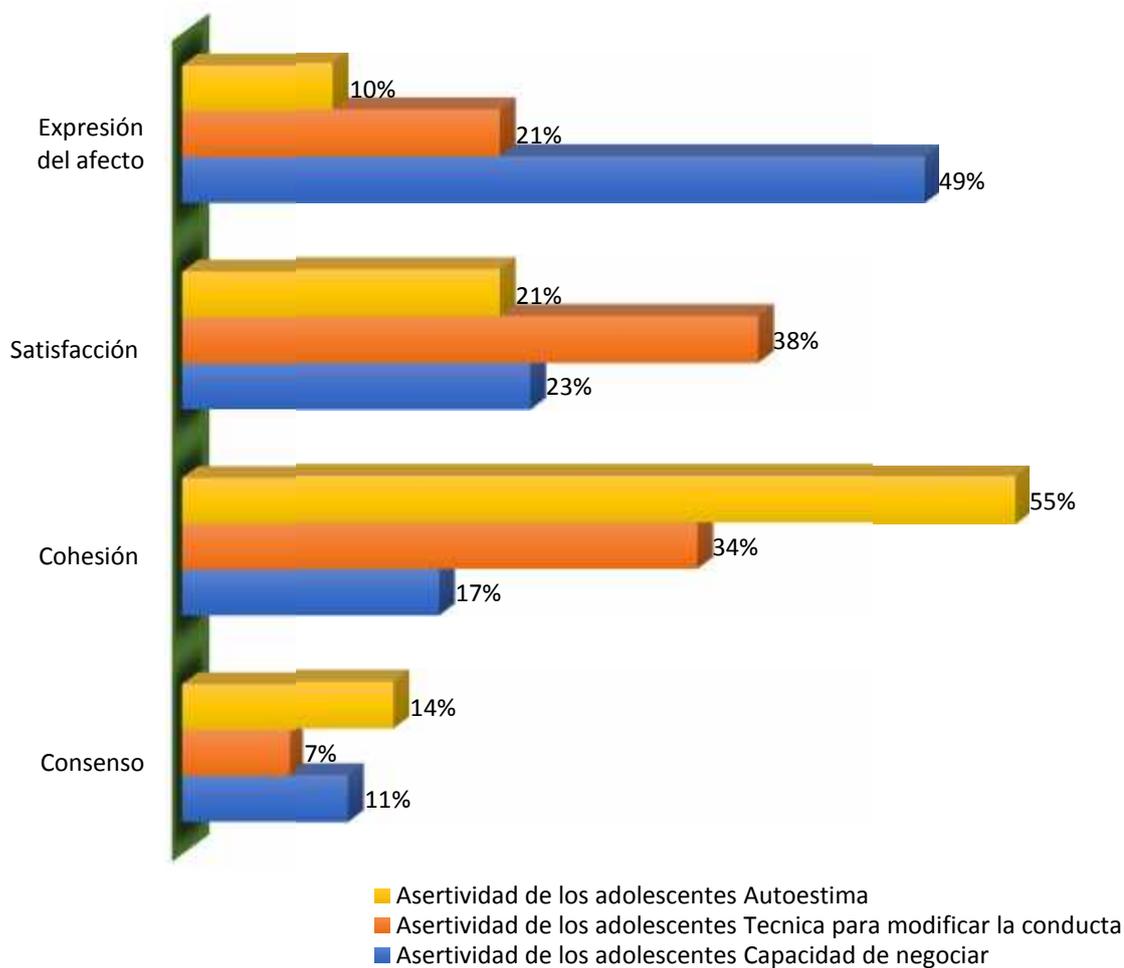


**Fuente:** Encuesta a los adolescentes de la I.E. N° 40193 Florentino Portugal - Arequipa. 2013

La expresión de afecto de la calidad de vida de pareja influye más en la asertividad escolar de los adolescentes con mayor predominio en los sentimientos de comprensión con el 55%, en la confianza con el 54%, y en las técnicas de trabajo con el 49%, en el respeto con el 48%, en la satisfacción de la calidad de vida de pareja influye más en la justicia con el 55%

**Gráfico 4**

Influencia de la calidad de vida de pareja en la asertividad afectiva de los adolescentes de la I.E. N° 40193 Florentino Portugal - Arequipa. 2013



**Fuente:** Encuesta a los adolescentes de la I.E. N° 40193 Florentino Portugal - Arequipa. 2013

La expresión de afecto de la calidad de vida de pareja influye en la asertividad afectiva de los adolescentes sobre todo en la capacidad de negociar con el 49%, la cohesión influye con el 55% en la autoestima de la asertividad de los adolescentes, la satisfacción con el 38% en las técnicas de modificación de conducta de la asertividad de los adolescentes.

## **CAPÍTULO V DISCUSIÓN**

La calidad de vida es un concepto que hace referencia a las condiciones de vida deseadas por una persona en relación con las necesidades de bienestar físico y emocional, desarrollo personal (autodeterminación, autoestima). La vida en pareja es solo una parte de los aspectos básicos de la vida de los seres humanos. En ella se toman decisiones individuales, se expresan sentimientos y diferentes opiniones, sin llegar a ofender o atacar a las personas sobre distintos puntos de vista.

Hablar de calidad de vida en pareja implica pasar la vida junto a una persona con la cual vendrán hijos y se construirá un vínculo socio-económico, aplicando valores como la honestidad, la responsabilidad, el liderazgo, la innovación y el espíritu de la superación personal a los hijos. Ello implica el desarrollo de una cultura socialmente hábil que permite tener un repertorio de competencias en una variedad de situaciones sociales, relacionado con una conducta socialmente hábil.

Los seres humanos comparten lazos amorosos o románticos estables y duraderos con otro estableciendo una relación íntima con otra persona y la mayoría de las actividades sociales suelen estar reservadas a las parejas, los sentimientos de frustración y fracaso muchas veces son percibidos por la

persona en soledad o como presión ejercida por la sociedad. El amor es una experiencia humana que no discrimina entre sexos. Asimismo, indica que pocos aspectos de la vida emocional de una persona son capaces de evocar sentimientos tan fuertes y conflictivos.

Los hogares en donde las parejas se caracterizan por las constantes discusiones, conflicto, predispondría a que, sus hijos puedan presentar problemas de conducta, por el poco control, su intensa carga agresiva, y un menor nivel escolar, por sufrir problemas de atención entre otros. La felicidad en la pareja es un fenómeno complejo.

La conducta asertiva es una capacidad de decir sin miedo lo que se siente teniendo en cuenta cómo hacerlo y porque, analizando la situación y llevando a cabo la mejor reacción ante el problema, la cual dará satisfacción tanto al individuo, como a los que participan en el suceso. El empleo de habilidades asertivas resulta fundamental y necesario sobretodo en situaciones problemáticas y conflictivas. La asertividad hace referencia a una habilidad específica relacionada con la capacidad de autoafirmación y de defensa de derechos personales.

## CONCLUSIONES

- Del total de los adolescentes encuestados, el mayor porcentaje tienen 15 años, son de género femenino, viven con sus padres, y cursan el 5to de secundaria
- La calidad de vida de pareja influye en la asertividad de los adolescentes teniendo mayor influencia la expresión de afecto en las situaciones cotidianas sobre todo en la competencia cognitiva
- La expresión de afecto de la calidad de vida de pareja influye más en la asertividad escolar de los adolescentes con mayor predominio en los sentimientos de comprensión, confianza, respeto y la satisfacción de pareja en los sentimientos de justicia
- La expresión de afecto de la calidad de vida de pareja influye en la asertividad afectiva de los adolescentes sobre todo en la capacidad de negociar, la cohesión en la autoestima y la satisfacción de pareja en las técnicas de modificación de conducta
- La expresión de afecto de la calidad de vida de pareja influye más las situaciones cotidianas, seguidas por la asertividad afectiva,

## RECOMENDACIONES

- Coordinar con la institución educativa para proporcionar charlas de orientación asertiva hacia los adolescentes, incrementando de una u otra manera su conocimiento sobre esta habilidad social cuyo fin es que a lo largo de su vida puedan tomar decisiones asertivas sin la influencia de otra persona.
- En lo que respecta en la calidad de vida de pareja coordinar con el departamento de psicología de la institución educativa para realizar escuela de padres de familia donde se tocan temas de cómo llevar una buena relación para que influya en la asertividad de sus menores hijos y a su vez explicarle la importancia de la misma.
- Coordinar con los actores sociales de la comunidad y el equipo de salud para realizar charlas sobre conductas asertivas en distintas situaciones de la vida diaria de un adolescente explicándole en qué momento tomar una decisión asertiva.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Down fi. relaciones interpersonales y calidad de vida. ; 2010.
2. Bellarosa L. relacion de pareja - proyecto de la vida santo domingo; 2012.
3. Suddarth b. calidad de vida de pareja. scielo. 1998.
4. Nuñez M. vivir en pareja y calidad de vida. suite. 2011 marzo.
5. DÁVILA García, Carmen Aidé; GODOY Quiñones, Juanita Maribel en el estudio titulado “Influencia de la Satisfacción Marital sobre la Satisfacción Laboral en Mujeres Profesionales”
6. POZOS Gutiérrez, José Luis; RIVERA Aragón, Sofía; REIDL Martínez, Lucy María; VARGAS Núñez, Blanca Inés; LÓPEZ Parra María Sughey; en su estudio titulado “Felicidad general y felicidad en la pareja: Diferencias por sexo y estado civil”
7. Pozos Gutiérrez José Luis, Rivera Aragón Sofía, Reyes Lagunes Isabel, López Parra María Sughey. Escala de felicidad en la pareja: Desarrollo y validación. Acta de investigación psicol [revista en la Internet]. 2013 Dic [citado 2016 Sep 20]; 3 ( 3 ): 1280-1297. Disponible en: [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2007-48322013000300008&lng=es](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-48322013000300008&lng=es).
8. VILLAGRÁN Nimatuj Wendy Johanna en su estudio titulado “Bienestar psicológico y asertividad en el adolescente” Guatemala. 2014.
9. OTTAZZI Ponce, Andrea en su estudio titulado “Estilos de amor, satisfacción y compromiso en relaciones de pareja estables.”, Lima, 2009
10. 10Nuñez m. suite. [Online].; 2011 [cited 2013 octubre 1. Available from: <http://suite101.net/article/vivir-en-pareja-y-calidad-de-vida-a42210>.
11. Hinde RA. why do the sexes behave differently in close relationships journal of social and personal relationships. american psychological

- association(APA Psycnet). 1984 diciembre; 1(4).
12. Morris CG, Maisto AA. introduccion a la psicologia. duodecima edicion ed. Gaoma Figueroa L, editor. Mexico D.F: Pearson educacion; 2005.
  13. Homberger Erikson E. childhood and society. primera edicion ed. New York: W.W. Norton; 1963.
  14. Lamanna MA, Riedmann A. Marriages and families: making choices and facing. quinta edicion ed. USA: Wadsworth Publishing Company; 1993.
  15. Person ES. sueños de amor y encuentros decisivos: el poder de la pacion romantica. primera edicion ed. lima: PUCP/sociedad peruana de psicoanalisis; 2008.
  16. Miret P. ¿Son diferentes las uniones consumales y los matrimonios? revista internacional de sociologos (RIS). 2007; 55(48).
  17. Klausli F, Owen MT. Stable maternal cohabitation, couple relationship quality, and characteristics of the home environment in the child's first two years. American Psychological Association. 2009 febrero; 23(1).
  18. Ramires Castillo MA. Los padres y los Hijos: variables de riesgo. red de revistas cientificas de america latina, el caribe, españa y portugal (educaducion y educador). 2007 enero; 10(1).
  19. Miret P. Pautas y factores concomitantes en la formacion y disolucion de la pareja en España: analisis longitudinal y patrones territoriales. revista estudios geograficos. 2009; 70(267).
  20. Garrido Fernandez M, Jaen Rincon P, Dominguez Alvarez M. Relaciones de pareja y juego patológico: un estudio descriptivo. Apuntes de psicologia del colegio oficial de psicologia de Andalucia Occidental. 2002; 20(1).
  21. Dema Moreno S. Una pareja, dos salarios. El dinero y las relaciones de poder en las parejas de doble ingreso. scielo argentina. 2008 mayo; 6(10).
  22. Large de la Hoz G. comunicacion en pareja. 2009..

23. Quintin Quilez P. Reír en pareja: notas a propósito de un estudio en Cali. 2010 marzo..
24. Yela Garcia C. CURSO TEMPORAL DE LOS COMPONENTES. Psicothema. 1997; 9(1).
25. Ortiz M, Gomez J, Apodaca P. apego y satisfaccion afectivo - sexualidad en la pareja. Psicothema. 2002; 14(2).
26. Consultores g. slideshare. [Online]. [cited 2013 octubre 17. Available from: <http://www.slideshare.net/linkgerencial/asertividad-y-conducta-asertiva>.
27. Betty adolescencia reflexiva y asertiva. [Online].; 2011 [cited 2013 octubre 8. Available from: <http://adolescenciaendesarrollo.blogspot.com/2011/10/la-adolescencia-asertiva.html>.
28. Pichon Vazques K. adolescentes asertivos y reflexivos. [Online].; 2011 [cited 2013 octubre 8. Available from: <http://habilidadesadolescente.blogspot.com/2011/10/que-significa-ser-asertivo.html>.
29. Guizar M. JF. scribd. [Online].; 2009 [cited 2013 octubre 8. Available from: <http://es.scribd.com/doc/37143900/ASERTIVIDAD-Y-AUTOESTIMA>.
30. Zazo Diaz S. Psicoterapeutas.com. [Online].; 2007 [cited 2013 octubre 16. Available from: <http://www.psicoterapeutas.com/quienessomos.htm>.
31. Guizar M. JF. Scribd. [Online].; 2009 [cited 2013 octubre 16. Available from: <http://es.scribd.com/doc/37143900/ASERTIVIDAD-Y-AUTOESTIMA>.
32. Zazo Dias S. Psicoterapeutas.com. [Online].; 2007 [cited 2013 octubre 16. Available from: [http://www.psicoterapeutas.com/paginaspersonales/susana/Estilos\\_Respuesta.html](http://www.psicoterapeutas.com/paginaspersonales/susana/Estilos_Respuesta.html).
33. Psicologosudec, scribd. [Online].; 2007 [cited 2013 octubre 16.

Available from: <http://es.scribd.com/doc/7196863/Asertividad-1>.

34. Diaz Carabes G. [Online]. [cited 2013 octubre 16. Available from: [http://aniorte.eresmas.com/archivos/trabaj\\_asertividad.pdf](http://aniorte.eresmas.com/archivos/trabaj_asertividad.pdf).
35. Egusquiza Pareda O. LA ASERTIVIDAD. quipukamayoc - UMSSMC. 2000 segundo semestre.
36. Vega, scribd. [Online].; 2011 [cited 2013 octubre 16. Available from: <http://es.scribd.com/doc/75399435/Autoconocimiento-y-asertividad>.
37. Martines Lopez A. Educar en y para el respeto a las diferencias. 2003-2004..
38. Pacheco Brande D. tu mundo escolar. [Online].; 2011 [cited 2013 octubre 8. Available from: <http://www.tumundoescolar.net/conociendo/la-responsabilidad-como-valor/>.
39. Rocriguez P. scribd. [Online].; 2012 [cited 2013 octubre 8. Available from: <http://es.scribd.com/doc/84762473/La-Asertividad-y-La-Empatia>.
40. Toro V. About.com adolescente. [Online]. [cited 2013 octubre 8. Available from: <http://adolescentes.about.com/od/Salud/a/Qu-E-Es-La-Adolescencia.htm>.
41. Universidad nacional de san agustin- instituto de salud del adolescente. [Online]. [cited 2013 octubre 8. Available from: <http://www.unsa.edu.pe/index.php/produccion-servicios/centros-medicos/instituto-de-salud-del-adolescente>.

**ANEXOS**

## MATRIZ DE CONSISTENCIA

**Título:** Influencia de la calidad de vida de pareja en la asertividad de los adolescentes de la I.E. N° 40193 florentino Portugal - Arequipa. 2013.

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES
<p><b>Problema general</b> ¿Cuál es la influencia de la calidad de vida de pareja en la asertividad de los adolescentes de la I.E. N° 40193 florentino Portugal - Arequipa. 2013?</p> <p><b>Problemas específicos</b> ¿Cómo influye la calidad de vida de pareja en la asertividad cotidianas de los adolescentes de la I.E. N° 40193 florentino Portugal - Arequipa. 2013?</p> <p>¿Cómo influye la calidad de vida de pareja en la asertividad escolar de los adolescentes de la I.E. N° 40193 florentino Portugal - Arequipa. 2013?</p> <p>¿Cómo influye la calidad de vida de pareja en la asertividad afectiva de los adolescentes de la I.E. N° 40193 florentino Portugal - Arequipa. 2013?</p>	<p><b>Objetivo general</b> Determinar la influencia de la calidad de vida de pareja en la asertividad de los adolescentes de la I.E. N° 40193 florentino Portugal - Arequipa. 2013</p> <p><b>Objetivo específico</b> Establecer la influencia de la calidad de vida de pareja en la asertividad cotidianas de los adolescentes de la I.E. N° 40193 florentino Portugal - Arequipa. 2013</p> <p>Establecer la influencia de la calidad de vida de pareja en la asertividad escolar de los adolescentes de la I.E. N° 40193 florentino Portugal - Arequipa. 2013</p> <p>Establecer la influencia de la calidad de vida de pareja en la asertividad afectiva de los adolescentes de la I.E. N° 40193 florentino Portugal - Arequipa. 2013</p>	<p><math>H_1</math> = La calidad de vida de pareja influye significativamente de forma positiva en la asertividad de los adolescentes de la I.E. N° 40193 florentino Portugal - Arequipa. 2013</p> <p><math>H_0</math> = La calidad de vida de pareja influye significativamente de forma negativa en la asertividad de los adolescentes de la I.E. N° 40193 florentino Portugal - Arequipa. 2013</p>	<p><b>Variable independiente</b> = Calidad de vida de pareja</p> <p><b>Variable dependiente</b> = Asertividad de los adolescentes de la I.E. N°40193 florentino Portugal - Arequipa. 2013</p>

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES
Calidad de vida de	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Consenso</li>   <li>▪ Cohesión</li>   <li>▪ Satisfacción</li>   <li>▪ Expresión del afecto</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Grado de interés</li> <li>▪ Igualdad</li> <li>▪ Toma de decisiones</li>   <li>▪ Actividades conjuntas de pareja</li>   <li>▪ Grado de satisfacción de la pareja</li> <li>▪ Grado de compromiso interdependencia, emocional y material</li>   <li>▪ Grado de satisfacción de la pareja con el afecto</li> <li>▪ Manifestación de miedos y ansiedades,</li> <li>▪ Expresar verbalmente el afecto y cariño se puede</li> <li>▪ Expresar de forma no verbal conductas de apoyo</li> <li>▪ Desarrollo psicosexual. comunicación y convivencia.</li> </ul>
Asertividad de los adolescentes	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Situaciones cotidianas</li>   <li>▪ Asertividad escolar</li>   <li>▪ Asertividad en el área afectiva</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Competencia cognitiva</li> <li>▪ Rendimiento académico y cognitivo,</li> <li>▪ Competencias sociales capacidad para interactuar</li>   <li>▪ Aprender, entrenar y mejorar</li> <li>▪ Técnicas de trabajo en el aula</li> <li>▪ Estilo de comunicación</li> <li>▪ Justicia</li> <li>▪ Respeto por la dignidad</li> <li>▪ Comprensión</li> <li>▪ Confianza</li>   <li>▪ Capacidad de negociar</li> <li>▪ Técnica para comunicar y modificar la conducta</li> <li>▪ Autoestima</li> <li>▪ Confianza</li> </ul>

TIPO Y NIVEL DE INVESTIGACIÓN	POBLACIÓN Y MUESTRA	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS	VALIDEZ Y CONFIABILIDAD
<p>La presente investigación según su enfoque es de tipo cuantitativo de diseño descriptivo correlacional causal. Así mismo según el número de variables la investigación es bivariada, y por el número de mediciones es transversal. Por el objetivo de estudio es factico.</p>	<p><b>Población</b> La población de estudio estuvo compuesta por los 133 adolescentes del 3ro al 5to de secundaria de la I.E N° 40193 Florentino Portugal del distrito de sabandia- Arequipa.</p> <p><b>Muestra</b> La muestra de estudio estuvo compuesta por los 133 adolescentes del 3ro al 5to de secundaria de la I.E N° 40193 Florentino Portugal del distrito de sabandia- Arequipa. Distribuidos de la siguiente manera 3er año con 45 estudiantes, 4to año con 40 estudiantes y 5to año de secundaria con 48 estudiantes. Setomó como diseño muestral no Probabilístico por conveniencia.</p>	<p>La técnica que se utilizó fue la encuesta y como instrumento un cuestionario el cual consta de las siguientes partes: introducción, instrucciones, datos generales, datos específicos, relacionado a las dimensiones, indicadores de la variable de estudio.</p>	<p>La validez del instrumento se obtuvo a través del juicio de expertos en donde participaron 6 profesionales de la salud que manejen el tema, lo cual permitirá hacer los reajustes necesarios al instrumento para luego ser sometido a la prueba estadística alfa de Cronbach</p> <p>La recolección de datos se llevó a cabo, previo trámites administrativos para obtener la autorización respectiva se aplicara la escala de multidimensional de asertividad (EMA), de flore y días (1995), para ello se solicitó la autorización al director de la institución educativa y se les pidió a los docentes de cada salón para aplicar el cuestionario a los alumnos, el cual se estima que pudo ser contestado en 45 minutos aproximadamente. Los alumnos tuvieron la opción de participar en el estudio y se les aclararon los objetivos del mismo y que los datos proporcionados se utilizaran conservando el anonimato de los participantes. Luego se elaboró una matriz de datos en la cual se registraran los datos obtenidos, con ayuda del programa estadístico Microsoft Excel para posteriormente realizar el vaciado al programa SPSS versión 19 en español, para su posterior procesamiento en tablas y gráficos para su mayor comprensión.</p>



**FACULTAD DE MEDICINA HUMANA Y CIENCIAS DE LA SALUD  
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**

**CUESTIONARIO**

**CALIDAD DE VIDA DE PAREJA**

Edad.....

Género: Masculino..... Femenino.....

La mayoría de la personas muestran algún tipo de desacuerdo en sus relaciones. Indique, por favor, el grado aproximado de acuerdo o desacuerdo entre usted y su pareja en cada uno de los elementos que figuran a continuación

- Siempre en desacuerdo            0
- Casi siempre en desacuerdo    1
- A menudo en desacuerdo        2
- A veces de acuerdo                3
- Casi siempre de acuerdo        4
- Siempre de acuerdo                5

<b>PREGUNTAS</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
1. Manejo de la economía doméstica					
2. Tiempo de ocio					
3. Religión					
4. Demostraciones de cariño					
5. Amistades					
6. Relaciones sexuales					
7. Muestras de educación (conductas correctas o apropiadas)					
8. Filosofía de la vida					
9. Relaciones con los familiares próximos					
10. Cosas y objetivos considerados importantes					
11. Cantidad de tiempo pasado juntos					
12. Toma de decisiones importantes					
13. Tareas domésticas					
14. Intereses y actividades de ocio					
15. Decisiones en relación con el futuro de uno					

En cuanto a la expresión de cariño y afecto puede calificarla como:

- Casi siempre = 1
- A menudo = 2
- A veces = 3
- Casi nunca = 4
- Nunca = 5

<b>PREGUNTAS</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
16. ¿Con qué frecuencia hablan o consideran la posibilidad de divorciarse, separarse o poner fin a su relación?					
17. ¿Con qué frecuencia usted o su pareja se van de casa después de una riña?					
18. ¿Con qué frecuencia considera que la relación entre usted y su pareja funciona, en general, adecuadamente?					
19. ¿Confía usted en su pareja?					
20. ¿Se arrepiente en alguna ocasión de haberse casado (o de haberse ido a vivir juntos)?					
21. ¿Con qué frecuencia discuten usted y su pareja?					
22. ¿Con qué frecuencia acaban usted y su pareja por perder el control en el transcurso de una discusión?					
23. besa usted a su pareja					
24. ¿participa usted y su pareja en actividades externas a su familia?					
25. ¿Tienen ustedes un intercambio enriquecedor de ideas?					
26. ¿Se ríen juntos?					
27. ¿Dialogan tranquilamente sobre cualquier cosa?					
28. ¿Colaboran juntos en un proyecto?					

Hay algunos aspectos en los que las parejas están a veces de acuerdo y a veces en desacuerdo. Indique si alguno de los dos elementos señalados a continuación ha sido motivo de discordia o de diferencias de opinión en la relación de pareja en las últimas semanas. (Señale sí o no).

29. Demasiado cansado para practicar el sexo

SI NO

30. Ausencia de muestras de cariño

SI NO

Las alternativas que aparecen debajo de estas líneas representan grados diversos de felicidad en la relación de pareja. La alternativa central ("feliz") representa el mayor grado de felicidad de la mayor parte de las relaciones. Rodee con un círculo, por favor, la alternativa que describa mejor el grado de felicidad, tras hacer un balance global, de su relación de pareja.

0 Muy descontenta

1 Bastante descontenta

2 Algo descontenta

3 Feliz

4 Bastante feliz

5 Muy feliz

6 Radiante

Ítems	1	2	3	4	5	6
31. ¿Cuál de las frases que figuran a continuación describen mejor sus sentimientos acerca del futuro de su relación de pareja?						
32. Quiero a toda costa que mi relación tenga éxito y haría cualquier cosa para conseguirlo.						
33. Tengo mucho interés en que mi relación tenga éxito y haré todo lo que pueda para conseguirlo						
34. Tengo mucho interés en que mi relación tenga éxito y pondré de mi parte lo necesario para conseguirlo.						
35. Sería muy agradable si mi relación de pareja tuviera éxito, pero no puedo hacer mucho más de lo que ya hago ahora para conseguirlo.						
36. Sería muy agradable si mi relación de pareja tuviera éxito, pero me niego a hacer más de lo que ya hago ahora para contribuir a que la pareja vaya bien.						
37. Mi relación de pareja no puede tener éxito nunca, y yo no puedo hacer más de lo que hago para mantener a la pareja con éxito.						



FACULTAD DE MEDICINA HUMANA Y CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

### CUESTIONARIO DE ASERTIVIDAD

Edad: .....

Género: (M) (F)

Grado de instrucción: .....

Fecha: .....

Instrucciones:

A continuación encontrarás una lista de habilidades que las personas usan en su vida diaria, señala tu respuesta marcando con una x uno de los casilleros que se ubica en la columna derecha, utilizando los siguientes criterios:

5 = siempre

4 = a menudo

3 = a veces

2 = rara vez

1 = nunca

Recuerda que tu sinceridad es muy importante, no hay respuestas buenas ni malas, asegúrate de contestar todas.

N°	PREGUNTA	1	2	3	4	5
1	¿Te cuesta trabajo expresar tu inconformidad al profesor cuando sientes que mereces mayor calificación que algún compañero?					
2	Si un(a) amigo(a) me dejara plantado(a) preferiría reclamarle por teléfono que personalmente.					
3	Me es difícil expresar abiertamente mis sentimientos con mis padres.					
4	Si una pareja cercana a mí en el teatro o en alguna conferencia le pido guardar silencio.					
5	Me es más fácil denunciar mis inasistencias por una carta al profesor que personalmente.					
6	Me da pena participar en clases por temor en que pensarán mis compañeros.					
7	En el salón de clases ante tus compañeros ¿te cuesta trabajo expresar tu opinión cuando no coinciden con ellos?					
8	Me es más fácil decirle a un compañero que está trabajando menos que los demás integrantes del equipo por teléfono que en persona.					
9	Me da pena decirle a los hermanos de mis compañeros que se callen cuando hacen ruido.					
10	Cuando viajo en un bus y una persona está ocupando el lugar que me corresponde le pido que lo desocupe.					
11	Puedo expresar mi cariño hacia mis padres con mayor facilidad por tarjetas o cartas.					
12	Me incomoda expresar lo que pienso y siento en presencia de mis compañeros de clases.					
13	Ante un trato del profesor que consideres injusto ¿tienes dificultad para exponer tranquilamente tus derechos?					

14	Me cuesta trabajo tomar una decisión sin la aprobación de mis padres.					
15	Me da pena pedir libros que es prestado a mis amigos.					
16	Me quejo cuando hay mal servicio en restaurantes o en cualquier otro lugar.					
17	Prefiero denunciar un abuso de autoridad por teléfono que personalmente.					
18	Me es difícil cuestionar el punto de vista del maestro.					
19	Si la conducta de un compañero o maestro te molesta ¿te cuesta decirselo y pedir que cambie su manera de proceder?					
20	Me da pena preguntarle mis dudas a mis compañeros de clases.					
21	Me cuesta trabajo decir lo que pienso en presencia de mis padres.					
22	Me quejo con las autoridades pertinentes cuando tengo reservaciones para algún espectáculo y no lo respetan.					
23	Me da pena pasar al frente a exponer un tema en clase por temor a la crítica de mis compañeros.					
24	Puedo decirle a un compañero de clases que cometí un error más fácilmente por teléfono que personalmente.					
25	Frecuentemente ¿sientes que los demás se aprovechen de tu tendencia a complacerlos en tareas escolares?					
26	Me cuesta trabajo decirle a mis padres lo que molesta.					
27	Si algún prestador de servicio público no me atiende adecuadamente no dudo en denunciarlo a su jefe de inmediato.					
28	Me cuesta trabajo decirle a un maestro que está en un error.					
29	Prefiero no hacer la tarea por pena pedir prestados los apuntes a un compañero.					
30	Me cuesta trabajo decir abiertamente a mis hermanos que me molesta que se entrometan en mis asuntos personales.					
31	¿Sueles inhibir la expresión de tus ideas u opiniones en la escuela por temor de perder la simpatía de los demás?					
32	Cuando la comida de un restaurante no ha sido cocinada a mi satisfacción me quejo con el mesero.					
33	Siempre acepto lo que dice el profesor aun cuando no esté convencido del todo.					
34	Me es más fácil negarme a acompañar a un amigo a algún lado por teléfono que personalmente.					
35	Me da pena decirle a un amigo que no le presto lo que me está pidiendo.					
36	Si he adquirido boletos para viajar y los cancelan injustamente no dudo en reclamar.					
37	¿Te sientes marcadamente inseguro/a e incómodo/a al relacionarte con algún profesor?					
38	Me cuesta trabajo decirle a un profesor que el respeto debe ser mutuo.					
39	Prefiero disculparme por teléfono con un amigo(a) de no haber acudido a una cita que tenía con el.					
40	Me da pena decirle a un compañero que estoy ocupado y no puedo atenderlo.					

41	Si algún artículo que necesito de la tienda no tiene precio le pregunto a la persona encargada.					
42	Puedo decirle a mis padres que actuaron injustamente más fácil por medio de una carta que personalmente.					
43	¿Te es difícil negarle a un compañero a realizar un favor que te pide y que no deseas hacer?					
44	Si un compañero me pide prestados los apuntes de alguna materia los cuales voy a ocupar me cuesta trabajo decirle que no puedo prestárselo.					
45	En un grupo de amigos doy mi punto de vista del tema aunque no sea igual al de los demás.					
46	Acepto salir con mis amigos aunque no desee.					
47	Mis amigos nunca toman en cuenta mi opinión para decidir a dónde vamos.					
48	Si algún familiar abre mi correspondencia le pido de favor que no lo vuelva hacer.					
49	¿Te es difícil decirle a un compañero que no está trabajando?					
50	Me es más fácil pedir a mis padres salir a algún lugar por teléfono que personalmente.					
51	Si una cajera de un establecimiento público me cobra de mas, se lo hago notar y le pido que rectifique.					
52	En las reuniones familiares me da pena hablar.					
53	Denunciaría a las autoridades pertinentes cualquier violación a los precios oficiales de algún artículo.					
54	Me es más fácil pedí los apuntes a un compañero por teléfono que personalmente.					
55	¿Te es difícil expresar tus incomodidades con la forma de trabajo de tus compañeros?					
56	Cuando subo a un taxi y me doy cuenta que el chofer me está cobrando de más le digo que me cobre lo justo.					
57	Me da pena pedir libros que es prestado a mis amigos.					
8	Reclamo cuando una persona que llego después que yo, es atendida antes.					
59	Frecuentemente pido disculpas a un amigo sabiendo que yo tengo la razón.					
60	Acudo de inmediato a la oficina telefónica a reclamar por un cobro indebido de llamadas que yo no realice.					

**GRACIAS POR TU COOPERACION**