

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

Psychological well-being and assertiveness in high school students at a private educational institution in Lima Este, 2016

Samanez Cabrera, Andrea Reyna^{1*}; Alva Villavicencio, Lizeth²; Jaimes Soncco, Jania Elizabeth³

^aEscuela Profesional de Psicología, Universidad Peruana Unión

Recibido el 10 de octubre del 2015 - Aceptado el 4 de diciembre del 2015

Resumen

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

Palabras clave: Bienestar psicológico, asertividad, adolescentes.

Abstract

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

Keywords: Psychological well-being, assertiveness and adolescents.

Correspondencia al autor:
email: andreasamanez11@gmail.com

Introducción

A lo largo de la vida el ser humano pasa por eventos negativos que afectan su bienestar y las diferentes áreas de su vida. En relación a ello el bienestar psicológico ha cobrado mayor interés en los estudios actuales, especialmente, relacionados con la felicidad y la calidad de vida (Ballesteros, Medina y Caycedo 2006); siendo el bienestar parte importante del ser humano, ya que ayuda a la persona a interactuar de manera más favorable con su medio familiar, emocional, social y físico, logrando una mejor adaptación frente a los cambios (Pérez, et al., 2010).

En relación a ello, la encuesta nacional de la juventud del año 2011 reporta que la mayor parte de la población joven manifiesta que hubo cambios en su ritmo de sueño (56,4%), seguido de aquellos que se han sentido nerviosos, tensos o inquietos (55,0%) y cansados o aburridos la mayor parte del tiempo (51,1%) (SENAJU, 2012). Para Ortega (2010) el bienestar psicológico y las relaciones interpersonales están estrechamente vinculadas, ya que están basadas en emociones, sentimientos, cariño mutuo, el gusto por el arte, el interés por los negocios y las actividades sociales. El bienestar psicológico ayuda a la persona a tener un estado de tranquilidad y optimismo permitiéndole desarrollar estrategias de afrontamiento, lo que da como resultado adecuadas relaciones interpersonales.

En el mismo sentido, Giménez (2010) refiere que las personas que gozan de bienestar se caracterizan por tener un alto nivel de competencia personal, extroversión, locus de control interno, optimismo y estabilidad emocional que está relacionada estrechamente con la felicidad personal, lo que genera buenas relaciones interpersonales.

Asimismo, Guell (2005) afirma que la asertividad es una habilidad social aprendida por la persona, siendo capaz de hacer respetar sus propios derechos como de los demás; también expresa su forma de ser, de sentir, de pensar, lo que le lleva a actuar de la mejor forma con su entorno, pues la asertividad tiene que ver con la comunicación tanto verbal como no verbal. Además, el autor menciona que la conducta asertiva es una llave que ayuda a conseguir lo que uno desea, produciendo bienestar en uno mismo y con los demás. El ser humano vive diferentes etapas de desarrollo, siendo la más significativa y crucial la adolescencia, ya que el 20% presenta problemas de conducta. A partir de los 14 años evidencia mayor probabilidad

de problemas psicológicos en un 70%, debido a dificultades personales, familiares y sociales (Unicef 2011). Domínguez (2014) confirma en una investigación con 222 estudiantes, que tuvo como resultado un 85% de adolescentes que mostraban conductas como mal estado de ánimo, desmotivación, ansiedad, problemas al interactuar, a diferencia de los estudiantes de mayor edad quienes mantenían mejores actitudes y relaciones interpersonales reflejando un mejor estado de bienestar psicológico.

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

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

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

Método

El diseño de la investigación es no experimental, de corte transversal, y de alcance correlacional porque describirá la relación entre el bienestar psicológico y la asertividad en los adolescentes participantes (Cabrero, 2000). El muestreo fue de tipo no probabilístico intencional, mientras que el grupo de participantes estuvo conformado por 221 alumnos cuyas edades oscilan entre 14 a 17 años en ambos sexos. Los participantes son estudiantes de una institución privada del distrito de Vítarte. Para el estudio se utilizó el Perfil de Bienestar Psicológico (PBP) elaborado por Carol Ryff (1989), cuya finalidad es medir el grado de bienestar psicológico en estudiantes. Este es un cuestionario en forma de escala dicotómica, compuesto por 67 ítems que expresan 6 dimensiones: autoaceptación, relaciones positivas con los demás, autonomía, dominio del entorno, propósito en la vida

y crecimiento personal. Este instrumento presenta un índice de Alfa de Cronbach de 0,824, lo cual indica que presenta un índice de consistencia interna óptima. El grado de confiabilidad adquirido a través del Coeficiente Guttman, para las dos mitades del test de Bienestar Psicológico, obtuvo un puntaje de 0.796 de coeficiente de consistencia interna, de manera que indica que el instrumento es confiable. Con respecto a la validez esta se comprobó a través de la correlación de r de Pearson ($r = 0.896$, $p < 0.01$), donde las dimensiones están correlacionadas significativamente.

La segunda prueba es una versión actualizada del "Autoinforme de Conducta Asertiva (ADCA)" (García y Magaz, 2011). Para esta investigación se utilizará el ADCA-1 debido a que ha sido el instrumento más investigado por los autores y el que tiene menor influencia de discapacidad social en los evaluados. El ADCA-1 es un instrumento de autorreporte de rápida aplicación (10 a 20 minutos) que puede ser usado desde los 12 años de edad hasta la adultez. Esto lo convierte en un instrumento versátil para identificar en grandes grupos los estilos cognitivos de interacción social antes definidos. El instrumento cuenta con 35 ítems, de los cuales 20 evalúan el subconstructo autoasertividad, y 15, el subconstructo heteroasertividad. La combinación de puntajes determina el estilo asertivo, pasivo y agresivo del evaluado. Finalmente, el contenido de validez V para el análisis de contenido respecto al instrumento de autoinformes de actitudes y valores hacia las interacciones sociales presenta valores mayores de 0.80, indicando conformidad de

que existe relación con el constructo; las palabras son usuales para nuestro contexto y evalúa específicamente el test, obteniendo la validez del contenido del instrumento.

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

Resultados

Como se puede apreciar en la tabla 1, el coeficiente de correlación de Spearman indica que no existe relación entre el bienestar psicológico, la autoasertividad y la heteroasertividad. Sin embargo, existe una relación significativa entre el nivel de relaciones con otros, la autoasertividad y la heteroasertividad ($r = 0.206^{**}$, $p > 0.02$) ($r = 0.189^{**}$, $p > 0.01$). También se encontró una relación negativa significativa entre el dominio del entorno y la heteroasertividad ($r = -0.217^{**}$, $p > 0.01$). Es decir, a mayor dominio del entorno menor será la posibilidad de relacionarse con los demás. De manera similar, se evidencia un crecimiento personal de la heteroasertividad ($r = -0.191^{**}$, $p > 0.01$). Es decir, a mayor crecimiento personal menor será la posibilidad de relacionarse con los demás.

Tabla 1
Correlación entre el bienestar psicológico y la asertividad.

	Autoasertividad		Heteroasertividad	
	Rho	P	Rho	P
Autonomía	-,022	,741	-,077	,252
Dominio del entorno	-,029	,673	-,217**	,001
Propósito en la vida	,095	,159	-,041	,543
Autoaceptación	,027	,691	-,056	,408
Crecimiento personal	,012	,857	-,191**	,004
Relaciones con otros	,206**	,002	,189**	,001
Total de bienestar psi.	,087	,199	-,112	,098

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

De igual forma, al realizar los análisis comparativos y contrastar las hipótesis planteadas, se ha procedido a realizar primero la prueba de bondad de ajuste para precisar si las variables presentan una distribución normal. En ese sentido la tabla 2 presenta los resultados de la prueba de bondad de ajuste de Kolmogorov-Smirnov (K-S). Como se observa en la tabla 2, los datos correspondientes a las nueve variables no presentan una distribución normal, dado que el coeficiente obtenido (K-S) es significativo ($p < 0.05$). Por lo tanto, para los análisis estadísticos correspondientes se empleará una estadística no paramétrica para determinar la correlación.

Tabla 2
Prueba de Kolmogorov-Smirnov para una muestra.

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

Discusión

Esta investigación tuvo como objetivo constatar la relación entre el bienestar psicológico, la autoasertividad y la heteroasertividad. Al finalizar el estudio se estableció que no existe relación entre estas dos variables, a excepción de la asertividad y la dimensión “relaciones con los otros”.

En cuanto a la primera hipótesis, se encontró que no existe relación significativa con el bienestar psicológico, la autoasertividad y la heteroasertividad ($\rho = .087$, $p > .05$; $\rho = -.112$, $p > .05$), es decir, el estado de bienestar no está vinculado necesariamente con la asertividad, ya que existen otras variables intervinientes como el género, estado civil, edad y lugar de procedencia, las cuales afectan directamente el grado de bienestar del adolescente (Vivaldi y Barra, 2012). Además, Villagrán (2014) añade que es en la familia donde se estimula a la persona a actuar según las normas que dicta la sociedad más que a poder expresar necesidades, sentimientos, deseos e impulsos sin ser criticado como mal educado. En cuanto a la segunda hipótesis, no existe relación entre autonomía con autoasertividad ($\rho = -.022$, $p = .741$) y heteroasertividad ($\rho = -.077$, $p = .252$), es decir, el hecho de pensar y decidir por sí mismo no se relaciona con las interacciones propias y de los demás. Esto coincide con Vargas (2004), quien menciona que la autonomía es la ca-

pacidad de decidir por sí mismo, teniendo en cuenta los valores, normas claras, paradigmas definidos y establecidos, por lo que no está asociada con las interacciones sociales sino con el uso del tiempo libre. En cuanto a la tercera hipótesis, no existe relación entre el dominio del entorno y la autoasertividad ($\rho = -.029$, $p = .673$), sin embargo, sí existe relación significativa pero negativa con heteroasertividad ($\rho = -.217^{**}$ ($p = .001$), es decir, que a mayor control del ambiente, autoridad u dominancia, se generan relaciones conflictivas. En relación a ello, Monjas (2004) explica que las personas que controlan su ambiente, se muestran seguras y que están dispuestas a defender sus opiniones, pueden ser percibidas por los demás como personas dominantes, lo que puede generar conflictos en sus interacciones sociales. Gaeta y Galvanovskis (2009) añaden que las personas dominantes manifiestan constantemente autoridad, oposición y autosuficiencia, evidenciando en ocasiones agresividad hacia los demás, generando problemas en sus relaciones interpersonales.

En cuanto a la cuarta hipótesis, no se encontró relación entre el propósito en la vida, la autoasertividad ($\rho = .095$, $p = .159$) y la heteroasertividad ($\rho = -.041$, $p = .543$) a lo que Pérez (2013) refiere que una persona asertiva expresa sentimientos, percepciones, opiniones propias utilizando un lenguaje de apertura amable; además, acepta desacuerdos con respeto, lo-

grando una comunicación clara y apropiada. Asimismo, en cuanto a su propósito en la vida no necesita del apoyo o relación que tenga con los demás, es autosostenible. Debe tener una finalidad que esté basada en objetivos, decisiones firmes y claras, que ayuden a dar sentido y plenitud a su vida, pues cuanto mayor claridad tenga su propósito mejor se podrá concretar. En cuanto a la quinta hipótesis, no existe relación entre la autoaceptación con la autoasertividad y la heteroasertividad ($\rho = ,027$ $p = ,691$; $\rho = -,056$ $p = ,408$), es decir, la aceptación de sí mismo no tiene relación con las interacciones sociales. Esto debido a que evidentemente el grado en que la persona se valora a sí misma, aceptando sus propias creencias y emociones, no se relaciona con la forma en que interactúa con los demás, sea positiva o negativa (Anuel et al., 2012).

Además, la capacidad para expresar pensamientos, deseos y necesidades cumple un rol importante en la relación con los demás, pues está más vinculada con los rasgos de personalidad y ansiedad (Reyes, 2003). En cuanto a la sexta hipótesis de la primera dimensión de asertividad, no existe relación entre la dimensión de crecimiento personal y la autoasertividad ($\rho = ,012$ $p = ,857$); es decir, el hecho de lograr metas, propósitos, objetivos y desarrollo personal, no está asociado con la capacidad individual para la afirmación y el respeto hacia uno mismo, caracterizado por la iniciativa propia, toma de decisiones de forma autónoma y el análisis de diversas situaciones. Este resultado coincide con Quiroz (2006), quien menciona que el crecimiento personal no es una acción que se consigue de un momento a otro, sino que es el resultado de un continuo y constante proceso a lo largo de la vida, donde los padres son los principales educadores para lograr el desarrollo de los hijos; además, dependerá del ambiente familiar en que se desenvuelvan. Mientras que la asertividad, es una conducta positiva que se aprende y varía de acuerdo a la situación en que la persona se encuentre, manteniéndola en equilibrio para expresar creencias y sentimientos de forma abierta (Vargas 2004). Se puede decir que el crecimiento personal es un desarrollo integral que ayuda al ser humano a actualizar su potencial, mientras que la asertividad permite conocer los propios derechos y defenderlos, respetando a los demás.

En cuanto a la sexta hipótesis de la segunda dimensión de asertividad, el crecimiento personal sí está relacionado significativamente y de manera negativa con la heteroasertividad ($\rho = -,191$ $p = ,004$), es decir, a mayores metas y logros realizados la persona tiende a adquirir conductas como la autosuficiencia, lo que

genera inadecuadas relaciones sociales. El resultado coincide con Blanch, et al. (2011) quienes mencionan que la autorrealización personal, la sobreabundancia de oportunidades, el exceso de metas y la extrema variedad de alternativas confunde y desorienta; además, resulta agotador, alterando la tranquilidad individual y obstaculizando las interacciones con los demás.

Finalmente, en la séptima hipótesis se encontró que la dimensión relaciones con otros está relacionada significativamente con la autoasertividad ($\rho = ,206$ $p = ,002$) y la heteroasertividad ($\rho = ,189$ $p = ,001$), es decir, a mayores relaciones sociales mejor es la tendencia para desarrollar la asertividad. Este resultado coincide con Hofstád y Gómez (2013) quienes mencionan que la asertividad es la principal habilidad para lograr mejores interacciones sociales. Lo primordial es saber identificar los derechos propios y de los demás, esto debe ir acompañado del control de impulso y el autodomínio, ya que permite al ser humano tener la capacidad de solucionar problemas logrando una mejor adaptación. Para ello, es importante reconocer el tipo de personas al momento de relacionarse, pues hay personas que esperan recibir mensajes radicales, mientras que otras, mensajes suaves. No obstante, la asertividad permite estar en equilibrio para emitir estos dos tipos de respuestas según sea la reacción, pudiendo ser contundentes, objetivas o diplomáticas (Guzmán, 2015).

Referencias

- Anuel, A., Bracho, A., Brito, N., Rondón, J. y Sulbaran, D. (2012). Revista Psicothema de Venezuela, 24(3), 390-395, 0214 – 9915. Recuperado de <http://www.psicothema.com/pdf/4028.pdf>
- Blanch, J., Espuny, M., Gala, C., Artiles, A. (2011). *Teoría de las relaciones laborales*. Fundamentos. Brasil: Editorial UOC. pág. 121. Recuperado de https://books.google.com.pe/books?id=5ign84vqC7YC&printsec=frontcover&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false
- Ballesteros, B., Medina, A. y Caycedo, C. (2006). *El bienestar psicológico definido por asistentes a un servicio de consulta psicológica en Bogotá*, Colombia. Universitas Psychologica, 1657-9267. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/647/64750204.pdf>
- Domínguez, S. (2014). *Análisis psicométrico de la escala de bienestar psicológico para adultos en estudiantes universitarios de Lima: un enfoque de ecuaciones estructurales*. Psychologia: avances de la disciplina, 8(1), 23-31. Recuperado de http://www.uigv.edu.pe/fileadmin/facultades/psicologia/documentos/2014_Bienestar_Psicologico_Universitarios.pdf

- Estévez, E., Murgui, S., Musitu, G. y Moreno, D. (2008). *Clima familiar, clima escolar y satisfacción con la vida en adolescentes*. Revista Mexicana de Psicología, 25 (1) pp. (119 - 128). Recuperado de https://www.uv.es/lisis/estevez/E_A5.pdf
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF), Nueva York, 2011.
- Gaeta, L. y Galvanovskis, A. (2009). *Asertividad: un análisis teórico-empírico*. Revista de enseñanza e investigación en Psicología, 14 (2), 403-425. México. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/292/29211992013.pdf>
- Garaigordobil, M. (2001). *Revista de psicología conductual*. España 9(2) 2001 221-246. Recuperado de http://www.sc.ehu.es/ptwgalam/art_completo/Pconductual.PDF
- García, M. y Magaz, A. (2011). *Autoinformes de actitudes y valores en las interacciones sociales*. Grupo ALBOR-COHS: Bizkaia.
- Giménez, M. (2010). *La medida de las fortalezas psicológicas en adolescentes: relación con el clima familiar, psicopatología y bienestar psicológico* (Tesis para obtener el grado de doctor) Madrid, España. Recuperado de <http://eprints.ucm.es/11578/1/T32253.pdf>
- Guell, M. (2005). *Por qué he dicho blanco si quería decir negro*. España: Editorial Graó, de Irif. pag.16, 17. Recuperado de https://books.google.com.pe/books?id=OCfA7n8Hm9AC&pg=PA17&dq=asertividad&hl=es-419&sa=X&redir_esc=y#v=onepage&q=asertividad&f=false
- Guzmán, A. (2015). *Los cuatro pilares del éxito para la vida*. Estados Unidos: Editorial Palibrio, liberty drive suite. Recuperado de https://books.google.com.pe/books?id=zdgYCAAQAQBAJ&pg=PT209&dq=proposito+en+la+vida+en+contra+de+la+asertividad&hl=es-419&sa=X&redir_esc=y#v=onepage&q=proposito%20en%20la%20vida%20en%20contra%20de%20la%20asertividad&f=false
- Hofstadt, C. y Gómez, J. (2013). *Competencias y habilidades profesionales para universitarios*. México: Ediciones días de santos. pág. 249. Recuperado de https://books.google.com.pe/books?id=ywMQY1A5Ewv-C&pg=PA249&dq=profesionales+con+problemas+de+asertividad&hl=es-419&sa=X&redir_esc=y#v=onepage&q=profesionales%20con%20problemas%20de%20asertividad&f=false
- Monjas, I. (2004). *Ni sumisas ni dominantes. Los estilos de relación interpersonal en la infancia y en la adolescencia*, 207-05-059-2. Recuperado de <http://www.sabiduriaaplicada.com/documentos/ni-sumisas-ni-dominantes.pdf>
- Ortega, C. (2010). *Bienestar psicológico y relaciones interpersonales íntimas en mujeres de la provincia de Almería*. Almería-España (Tesis para obtener el grado de magister). Recuperado de http://repositorio.ual.es:8080/jspui/bitstream/10835/1651/1/Ortega_Ruiz_Cristina.pdf
- Pérez, L. (2013). *Nivel de asertividad en adolescentes de la fundación futuro de los niños del municipio de Salcajá, Quetzaltenango*. Tesis de licenciatura. Universidad Rafael Landívar, Quetzaltenango, Guatemala. Recuperado de <http://biblio3.url.edu.gt/Tesario/2013/05/42/Perez-Luis.pdf>
- Pérez, M., Ponce, A., Hernández, J. y Márquez. (2010). *Salud mental y bienestar psicológico en los estudiantes universitarios de primer ingreso de la Región Altos Norte de Jalisco*. Recuperado de http://www.cucs.udg.mx/revistas/edu_desarrollo/antiores/14/014_Perez.pdf
- Quiroz, N. (2006). *La familia y el maltrato como factores de riesgo de conducta antisocial*. Tesis de licenciatura. Universidad Nacional Autónoma, México. Recuperado de http://www.uade.inpsiquiatria.edu.mx/pagina_contenidos/tesis/tesis_nieves.pdf
- Reyes, Y. (2003). *Relación entre el rendimiento académico, la ansiedad ante los exámenes, los rasgos de personalidad, el autoconcepto y la asertividad en estudiantes del primer año de Psicología de la UNMSM* (Tesis para optar el título de licenciatura en Psicología). Universidad Mayor de San Marcos. Perú. Recuperado de http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/cybertesis/590/1/Reyes_ty.pdf
- Ryff, C. (1989). Happiness is everything, or is it? Exploration on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57 (6), 1069-1081. Recuperado de <http://mina.education.ucsb.edu/janeconoley/ed197/documents/ryffHappinessiseverythingorisit.pdf>
- Senaju (2012). *Encuesta Nacional de la Juventud*. Resultados Finales. Secretaría Nacional de la Juventud. Ministerio de Educación. Recuperado de <http://www.unfpa.org.pe/publicaciones/publicacionesperu/SENAJU-INEI-ENAJUV-2011.pdf>
- Vargas, N. (2004). *Revista Peruana de Enfermería, Investigación y Desarrollo*, Trujillo 6(1): 62-69.
- Villagrán, W. (2014). *Bienestar psicológico y asertividad en el adolescente* (Tesis de licenciatura en Psicología). Universidad Rafael Landívar, Quetzaltenango, Guatemala. Recuperado de <http://biblio3.url.edu.gt/Tesario/2014/05/22/Villagran-Wendy.pdf>
- Vivaldi, F. y Barra, E. (2012). *Bienestar psicológico, apoyo social percibido y percepción de salud en adultos mayores*. Terapia Psicológica, vol. 30 (2). 23-29. Recuperado de http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-48082012000200002