



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

**ESCUELA DE POSGRADO
PROGRAMA ACADÉMICO DE MAESTRÍA EN
PSICOLOGÍA EDUCATIVA**

**Bienestar psicológico y comunicación asertiva en docentes
de una institución educativa privada de Chaclacayo, 2021**

TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE:
Maestra en Psicología Educativa

AUTORA:

Briceño Lopez, Gladys Luzmila (orcid.org/0000-0002-7486-5344)

ASESOR:

Mg. Ruiz Barrera, Lázaro (orcid.org/0000-0002-3174-7321)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Innovaciones Pedagógicas

LIMA - PERÚ

2021

Dedicatoria

A mi madre, por ser compañera incondicional que me haya ayudado a crecer, gracias por el amor que me das. Gracias por llevarme en tus oraciones porque estoy segura que siempre lo haces.

Agradecimiento

Agradezco a Dios por iluminarme y darme las fuerzas para culminar este camino. Siempre estaré agradecida por el apoyo incondicional que he recibido por parte de mi familia.

Índice de contenidos

| | |
|--|------|
| Carátula..... | i |
| Dedicatoria | ii |
| Agradecimiento | iii |
| Índice de contenidos..... | iv |
| Índice de tablas | v |
| Índice de figuras | vi |
| Resumen..... | vii |
| Abstract..... | viii |
| I. INTRODUCCIÓN | 1 |
| II. MARCO TEÓRICO..... | 3 |
| III. METODOLOGÍA..... | 10 |
| 3.1. Tipo y diseño de investigación | 10 |
| 3.2. Variables y operacionalización | 10 |
| 3.3. Población, muestra y muestreo | 11 |
| 3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos | 12 |
| 3.5. Procedimientos..... | 13 |
| 3.6. Método de análisis de datos..... | 13 |
| 3.7. Aspectos éticos | 14 |
| VI. RESULTADOS..... | 15 |
| V. DISCUSIÓN | 21 |
| VI. CONCLUSIONES | 27 |
| VII. RECOMENDACIONES | 28 |
| REFERENCIAS..... | 29 |
| ANEXOS | 38 |

Índice de tablas

| | |
|--|----|
| Tabla 1. Prueba de normalidad de las variables comunicación asertiva y bienestar psicológico..... | 14 |
| Tabla 2. <i>Nivel de comunicación asertiva y sus dimensiones</i> | 15 |
| Tabla 3. Nivel de bienestar psicológico y sus dimensiones..... | 16 |
| Tabla 4. Bienestar psicológico y comunicación asertiva. | 17 |
| Tabla 5. Bienestar psicológico y comunicación asertiva habilidades comunicativas. .. | 18 |
| Tabla 6. Bienestar psicológico y comunicación asertiva empatía cognitiva..... | 19 |
| Tabla 7. Bienestar psicológico y comunicación asertiva regulación emocional | 20 |

Índice de figuras

| | |
|--|----|
| Figura 1. Nivel de comunicación asertiva..... | 15 |
| Figura 2. Nivel de bienestar psicológico..... | 16 |

Resumen

La presente investigación se realizó en la ciudad de Lima, distrito de Chaclacayo y tuvo como objetivo determinar la relación entre el bienestar psicológico y la comunicación asertiva en docentes de una Institución Educativa (IE) de Chaclacayo, 2021. La muestra fue no probabilística y está conformada por 60 docentes de ambos sexos. El tipo de investigación fue cuantitativa, descriptiva correlacional y de diseño no experimental de corte transversal. Se utilizó la escala de bienestar psicológico de RYFF que contiene 15 ítems para medir las tres dimensiones: autonomía personal, relaciones positivas, propósito de vida para la variable bienestar psicológico y para la variable comunicación asertiva Se utilizó el cuestionario de la comunicación asertiva que contiene 18 ítems para medir las tres dimensiones. Habilidades comunicativas, empatía cognitiva, regulación emocional. Se encontró que el nivel de bienestar psicológico y comunicación asertiva es moderado en el 63.33% de los docentes. Se identificó también relación positiva moderada y directa entre las variables ($r=.422^{**}$) frente al grado de significancia $p<0.05$ ($p=001$). Se concluyó que existe relación significativa entre bienestar psicológico (salud de la mente) y la comunicación asertiva.

Palabras clave: Bienestar psicológico, comunicación asertiva, docentes.

Abstract

The present investigation was carried out in the city of Lima, district of Chaclacayo and had as objective to determine the relationship between psychological well-being (Well-being of the mind) and assertive communication in teachers of an Educational Institution (IE) of Chaclacayo, 2021. The sample was non-probabilistic and is made up of 60 teachers of both sexes. The type of research was quantitative, descriptive, correlational, and non-experimental cross-sectional design. The RYFF psychological well-being scale was obtained, which contains 15 items to measure the three dimensions: personal autonomy, positive relationships, life purpose for the psychological well-being variable and for the assertive communication variable. The assertive communication questionnaire containing 18 items to measure the three dimensions. Communication skills, cognitive empathy, emotional regulation. It was found that the level of psychological well-being and assertive communication is moderate in 63.33% of the teachers. A moderate and direct positive relationship was also identified between the variables ($r=.422^{**}$) versus the degree of significance $p<0.05$ ($p=001$). It was concluded that there is a significant relationship between psychological well-being and assertive communication.

Keywords: Psychological well-being, assertive communication, teachers.

I. INTRODUCCIÓN

Los educadores frecuentemente experimentan ansiedad relacionada al stress, lo que afecta su salud mental. Esto puede alterar sus habilidades como la asertividad cuando se trata de lidiar con problemas de la vida laboral; en ello radica el gran valor de la confianza en uno mismo en su vida cotidiana.

Cuando se habla de bienestar psicológico se debe hacer mención que se puede encontrar múltiples conceptos amplios de sensación propia, que considera magnitudes, así como actitudes favorables y perjudiciales asociados al bienestar en general. Cuando una persona no desarrolla una interacción recíproca con otras personas en el ambiente laboral, las oportunidades de socializar se reducen; y la asertividad, sin duda se verá dañada.

En otro estudio realizado en México, titulado “Salud de la mente en jóvenes adolescentes menores de diecinueve años”, la muestra fueron 80 universitarios; sus resultados fueron: el 32 % presentan bienestar psicológico bajo, de igual modo el 29 % presenta un nivel medio y solo el 19 % alcanzó el nivel alto. Por otro lado, en el asertividad se encontró que el 21 % su nivel es bajo, el 53 % nivel medio y 6 % su nivel alto. (Muratori et al., 2015). En otra investigación de la ciudad de Quito sobre bienestar psicológico en adulto mayores frente a factores psicosociales, la muestra fue de 250 mayor de 65 años, proporcionando como resultado que se pudo observar que existe un mayor número de casos con nivel alto de bienestar psicológico (Ramírez, 2015).

El nivel actual de las IE es de alta exigencia tanto para maestros y educandos por lo que se les pide que tengan todos los medios que sean necesarios para que puedan actuar adecuadamente así disminuyan su nivel de estrés lo que afecta su bienestar psicológico, realizando sesiones educativas dinámicas para que los maestros enseñen con armonía teniendo como resultado el buen aprendizaje, ya que estamos a diario frente a cambios constantes por el tiempo que estamos pasando por lo cual los directivos deben de brindar lo que se les pide.

La presente investigación tuvo relevancia teórica, debido a que se presentó una selección de información actualizada según base de datos actuales, en cuanto a las variables de estudio como son “bienestar psicológico” y “asertividad en los docentes”; para obtener reportes confiables y verificados se aplicaron diversas técnicas de búsqueda. Cabe señalar que los hallazgos tienen

como finalidad servir a la comunidad científica de investigadores y generar nuevas ideas para futuros estudios sostenido en teorías concretas de su respectiva área de estudios. Así mismo se justificó su aporte metodológico porque se hizo uso de instrumentos validados por jueces expertos y con la confiabilidad estadística respectivamente, este instrumento se pone a disposición de las nuevas investigaciones realizada por los profesionales afines.

La investigación se justificó de manera práctica y social, porque los datos obtenidos, permiten evidenciar una realidad específica de las dos variables presentadas. El resultado indicó que la investigación debe ser entregada a la institución que prestó su servicio para generar cambios y la implementación de planes de mejora para maestros y educandos en base a la circunstancias demostradas en el presente estudio, la indagación también ayudó a reforzar las perspectivas y el conocimiento en la psicología y la educación ya existentes; Asimismo, se benefició a los educadores, dada las circunstancias del estudio, se espera que la IE considere la importancia de mejorar la salud mental de los docentes, y de esta manera brindar una excelente educación a los niños.

De tal manera se formuló el problema: ¿Existe relación entre el bienestar psicológico y la comunicación asertiva en docentes de una IE de Chaclacayo, 2021? En la siguiente investigación se presentó los siguientes objetivos. El objetivo general: determinar la relación entre el bienestar psicológico y la comunicación asertiva en docentes de una IE de Chaclacayo, 2021.

Como objetivos específicos: identificar el nivel de bienestar psicológico en docentes de una IE de Chaclacayo, 2021; Identificar el nivel la comunicación asertiva de los docentes en docentes de una IE Privada de Chaclacayo, 2021; determinar la relación que existe entre el bienestar psicológico y las habilidades comunicativas en docentes de una IE de Chaclacayo, 2021; determinar la relación que existe entre el bienestar psicológico y la empatía cognitiva en docentes de una IE de Chaclacayo, 2021; determinar la relación que existe entre el bienestar psicológico y la regulación emocional de los docentes en docentes de una IE de Chaclacayo, 2021.

Se planteó la siguiente hipótesis general: Existe relación entre el bienestar psicológico y la comunicación asertiva en docentes de una IE de Chaclacayo, 2021.

II. MARCO TEÓRICO

Alava (2020) en su investigación, el objeto de su estudio fue establecer la influencia entre las variables “salud mental” y “la asertividad”. La muestra fue de 100 educadores. Dentro de este contexto se aplicó los reactivos psicológicos: escala de autoaceptación de Ryff & Keyes (1995) y la prueba de asertividad de Rathus. El resultado fue que el 56% de los sujetos mostró niveles altos de salud mental y el 43% mostró niveles muy altos de asertividad, según lo determinado por análisis estadístico. De la misma forma, se determinó un valor de r de Pearson a 0.251; correlación positiva entre los constructos. Como propuesta indicaron centrarse en seminarios psicoeducativos para mejorar la salud mental de los educadores y reforzar la asertividad.

Romeiro (2015) realizó una investigación en el Colegio Intercoll de Paraguay; el objetivo del estudio fue: “Constatar el grado de correlación existente entre ambas variables”; la muestra estuvo conformada por 32 docentes. Se utilizó la “Escala de bienestar psicológico” que consta de 65 ítems. La investigación utiliza un enfoque cuantitativo, diseño correlacional y de tipo explicativo. El coeficiente de correlación de r de Pearson indica que la relación es moderada ($r=0.462$) y el nivel de significancia establece que la relación es significativa ($\text{Sig.}=0.008$). La investigadora concluye que la satisfacción psicológica y laboral es percibida como alta en la unidad de estudio, además concluye también que existe relación significativa entre ambas variables.

Millán et al. (2017) estudiaron a una muestra de 903 docentes universitarios venezolanos, donde el objetivo general fue: "Determine el impacto de la sujeción académica (formal o particular) en la apreciación de la tensión laboral, la evaluación de las condiciones de índole laboral y el buen tratamiento psicológico". Investigación de características no experimental, de alcance explicativo y corte transaccional. Se utilizó el instrumento de Blanch (2010) para la medir la variable Condiciones de trabajo, el cuestionario de Ramírez et al. (2009) para estrés laboral y la escala de bienestar psicológico de Sánchez (2013). Se encontraron relaciones significativas entre bienestar psicológico (BP) y dedicación a la labor docente; BP y capacidad de adaptación persona - organización. Los resultados también evidenciaron que el impacto político, la condición de trabajo tienen un impacto significativo en la variable bienestar

psicológico. Los investigadores concluyeron que la probabilidad de que un docente tenga un BP alto a través de las fuentes de estrés y condiciones de trabajo, es consecuencia de laborar en una universidad privada.

Rubiano (2019) el objetivo de la investigación fue determinar la relación en asertividad y la salud de la mente en un grupo femenino adventista de Bogotá; la muestra fue 308. El resultado, la interacción existente entre las variables se verifica mediante el valor de ($\rho=,449$; $p0,05$), lo cual nos muestra que existe una relación significativa. Concluyó que, las variables en estudio como manifestar sus emociones, ideas y afanes de un forma adecuada sin atacar a los demás está directamente relacionado con el nivel ideal de la salud de la mente.

Marzuki et al. (2018) en Malasia estudiaron la relación entre la salud de la mente e inteligencia emocional en sujetos con habilidades diferentes auditivas. Para ello utilizaron el cuestionario de Bar On y el instrumento de Ryff & Keyes (1995). La proporción estuvo integrada por 130 alumnos con habilidades diferentes auditivas. Se encontró que, en general, los estudiantes evaluados tienen un nivel moderado de inteligencia emocional y salud de la mente.

Collantes (2018) estudió a 107 docentes en el distrito del Rímac en Lima, en su investigación se utilizaron la Escala Multidimensional de Asertividad de Flores y Díaz (2004) y el cuestionario de Compromiso organizacional de Meyer & Allen (1991). A través del estadístico de correlación de Rho de Spearman se identificó que la correlación es fuerte ($\rho=.882$) y el nivel de significancia es menor a 0.05 ($\text{Sig}=.000$). El investigador concluye que: “Existe relación significativa entre compromiso organización y comunicación asertiva de los docentes de la I.E Mercedes Cabello Carbonera” (p.82).

Parray y Kumar (2017) en Sagar, India; investigaron el impacto del entrenamiento asertivo en el nivel de asertividad, autoestima, estrés, salud de la mente y logros académicos en adolescentes. Muestra integrada por 13 adolescentes de edades entre 16 y 19. Indagación tipo cuasi experimental y se utilizaron los instrumentos de. Asertividad de Rathus, el cuestionario de autoestima de Rosenberg (1965), la escala de estrés percibido de Cohen et al. (1983), el cuestionario de salud de la mente de Ryff (1989) y la escala de logro académico de Anderson. A través de los hallazgos se llegó a la conclusión que el programa de entrenamiento de asertividad tiene un impacto significativo en la asertividad, autoestima, estrés y salud de la mente.

Vásquez y Agudelo (2017) realizaron su investigación titulado salud de la mente y satisfacción laboral, Colombia; su objetivo fue asemejar la percepción de la salud de la mente y satisfacción en el trabajo, el método del estudio es descriptivo de diseño no experimental, la muestra fue de 46 el resultado fue 60 % su nivel de satisfacción es adecuado en cuanto a la salud de la mente y satisfacción laboral, así mismo se encuentra que existe relación debido al valor de p es menor de 0.05; la investigación concluye que las variables estudio están relacionadas de forma significativa.

Monzón y León (2019) estudiaron a 42 docentes de la ciudad de Cajamarca. Para medir la variable salud de la mente; se utilizó el instrumento de Ryff y Keyes (1995) y para la variable síndrome de burnout el Malash Burnout Invesntory (MBI). El coeficiente de correlación de r de Pearson indica que la correlación es débil y el nivel de significancia afirma que no hay relación significativa entre las variables (Sig.=0.138).

Luján (2019) en su estudio tuvo por finalidad determinar la asociación de la dirección transformacional y el diálogo asertiva en pedagogos de una facultad universitaria estatal. Se utilizó el cuestionario de Avolio y Bass (2004) para la dirección transformacional. El estudio es de características cuantitativas, de diseño no experimental y corte transversal. La distribución de los datos fue no paramétrica, y se utilizó el coeficiente de correlación de rho de Spearman que determinó que la relación es fuerte rho=.740. el nivel de significancia fue menor a .05 (sig.=.000). El investigador concluye que la hipótesis general fue probada, donde existe relación significativa entre dirección transformacional y la comunicación asertiva.

Huamán (2017) estudió a 160 docentes en su investigación: "Sentir positivo mental y movimiento corporal en pedagogos de una universidad particular de Lima, año 2016". El estudio es de enfoque cuantitativo, de diseño no experimental y corte transversal. Se utilizó el cuestionario de Ryff (Ryff, 1989) para medir la variable salud de la mente; se elaboró la Encuesta de Actividad Física (E-A-F-17) para medir la segunda variable. A través de chi cuadrado se determinó la relación de las variables donde los resultados indicaron que no existe relación significativa.

Kovalenko y Spivak (2018) en Poltava, Ucrania; tuvieron como objetivo descubrir los factores sociales y socio-psicológicos de la salud de la mente de

las personas mayores. La muestra estuvo conformada por 325 personas cuyo rango de edad oscilaba entre 57 a 86 años. Se utilizó el cuestionario de Ryff (1989), denominado “Escala de salud de la mente” que consta de 84 preguntas, 6 dimensiones y una escala Likert de 4 puntos. Los investigadores concluyeron que, para las personas mayores, la salud de la mente está determinada por una serie de factores, como los personales (edad subjetiva, autorregulación, autorrealización, etc.); cognitivos (inteligencia general, etc.); emocionales (depresión, neuroticismo, compasión, etc.); factores sociales (relaciones constructivas, nivel de adaptabilidad al entorno social, aislamiento, etc.).

Yupanqui (2020) realiza su investigación “Salud de la mente y dialogo asertivo en docentes de la institución 3049 independencia”, cuyo objetivo fue establecer el tipo de relación de bienestar y asertividad de los docentes de independencia, el método de estudio es cuantitativo de corte transversal, la muestra fue de 36 sujetos. El resultado fue: existe relación frente bienestar y asertividad psicológico del docente encuestado, determinado por el valor del estadístico Rho de Spearman igual a 0.855, teniendo un nivel de significancia de $p < 0.05$. en la investigación se concluye que si existe relación entre las dos variables.

Romero (2016) en su investigación titulada “Salud de la mente y empatía cognitiva, afectiva en un grupo femenino violentadas del hospital de Trujillo”, el objetivo del estudio fue establecer la salud de la mente frente a la empatía afectiva y cognitiva el diseño fue no experimental de corte transversal.

Cuando se habla de docente se hace referencia a aquel individuo cuya dedicación es enseñar o que realiza distintas acciones que se relacionan con la enseñanza. La palabra proviene del término latino “docens”, y “docēre” (traducido al español como “enseñar”). El docente en si debe reconocer que cuando se habla de enseñar se hace referencia a su diario vivir, poniendo a disposiciones de los estudiantes todas sus habilidades fundamentadas en la ciencia para el desarrollo del alumnado (Martínez et al., 2016).

Martínez et al. (2016) refieren que los educadores acreditados de todos los niveles académicos, desde primaria hasta universitario, están facultados para ejercer sus funciones de educador como trabajador independiente o bajo alguna modalidad de contrato. McInerney et al. (2015) diferencian el bienestar psicológico del docente en función a la labor que realizan y el bienestar que

perciben en el trabajo.

Así, Engels et al. (2004) citados por McInerney et al. (2015) sostienen que el bienestar psicológico del docente depende de factores ambientales y las necesidades y expectativas del estudiante en función al centro de estudio. Y Dagenais-Demarais y Sovoie (2011) citados por McInerney et al. (2015) argumentan que el bienestar psicológico en el trabajo es producto de la experiencia laboral que tiene el sujeto y obedece a: el ajuste interpersonal en el trabajo, prosperar en el trabajo, sentimiento de competencia, reconocimiento percibido en el trabajo y deseo de involucrarse en el trabajo.

Al revisar la información se puede desarrollar y argumentar que el bienestar psicológico es como uno se encuentra o cómo se siente consigo mismo libre de estrés llevando una vida agradable y satisfactoria en las diversas dimensiones de la vida (Rosales, 2018). Por otro lado, Ruiz (2019) para tener un buen bienestar psicológico se tiene en mente las dimensiones de auto aceptarse, relaciones positivas, dominar el entorno, y sobre todo tener un propósito en la vida por el cual se va tener que luchar.

El presente estudio se sustenta en el modelo teórico de Ryff (Ryff, 1989). Este modelo propone los siguientes componentes estructurales del bienestar psicológico: una actitud positiva hacia uno mismo y su vida pasada, relaciones interpersonales, la capacidad de seguir las propias creencias, la capacidad de cumplir con los requisitos de vida cotidiana (competencia), metas y actividades que dan sentido a la vida, y desarrollo continuo y autorrealización. Baeva y Bordovskaia (2015) señalan que los fundamentos teóricos de cada uno de estos componentes tienen como base la teoría de la autorrealización de A. Maslow, la teoría del desarrollo de la personalidad de E. Erickson, la teoría de la individualidad de K. Jung, y la teoría del deseo de significado de V. Frankl y otros (Baeva & Bordovskaia, 2015, p.88).

De acuerdo Ccallo (2019) cuando se habla de bienestar psicológico se debe mencionar a las tres dimensiones, la primera: "Autonomía personal"; esta dimensión dice que el individuo muestra una capacidad de mayor importancia en el desarrollo de cada ser humano donde es capaz de sí mismo tomar y decidir sus propias decisiones. Por otro lado, los niños autónomos son capaces de realizar las actividades de acuerdo con su edad sin requerir ayuda de los otros.

Así mismo Viqueira (2019) resalta que la autonomía personal es la

capacidad de resolver sus propios problemas con los medios que tiene y afrontan cada obstáculo que se les presentara en la sociedad (p.7). Por otro lado, García (2018) refiere que la autonomía es cuando el individuo se siente capaz de tomar decisiones propias de sí mismas siendo independiente con las actividades que realiza.

La segunda dimensión se refiere a las “relaciones positivas”: son lazos de ayuda a la prosperidad con bienestar de cada persona siendo más posible mantener buenas relaciones con distintas personas basándose en el asertividad, empatía (Rubiano, 2019). Por otro lado, García (2018) resalta que las relaciones positivas son el bienestar que manifiestan las personas al estrechar una comunicación con empatía de manera asertiva.

La tercera dimensión se trata del “propósito de vida”. Rubiano (2019) define que es un valor personal de tomar decisión y sentir un bienestar de sus actos que realiza sintiéndose bien consigo mismo. De igual manera, Romero (2016) el propósito de la vida tiene mucho que influir con las decisiones o metas que trazamos y lo que queremos para nuestro futuro, dando sentido a la vida; porque salir cada día adelante. Así mismo es importante resaltar que el principal propósito de un individuo es el sentido común que se otorga a la vida, por tal motivo no se debe tomar de forma ligera la vida, en tal sentido, León y Monzón (2018) declararon que las personas activas tienen un sentido de propósito, intención y dirección que contribuyen a un sentido de realización y propósito en sus vidas (p. 16). Por ende, el motivo de su existencia requiere un gran afán de representar la vida e influir en las decisiones en todos los ámbitos.

Cuando se habla de la comunicación asertiva, Álvarez (2019) menciona que es tener la capacidad de llevar un diálogo con las personas de manera tranquila, con apatía, honestidad, respeto sin discriminar ni despreciar el tipo de cultura que tenga la sociedad. La asertividad es dialogar respetuosamente expresando y manifestando las necesidades sin desviarnos de los valores y derechos que tienen (Kerkich, 2019); de tal manera, Almora (2018) lo mismo que apuntar a la comunicación asertiva es la capacidad de expresar una crítica directa a los deseos ideales en el proceso de empatía y respeto por los demás.

La comunicación asertiva se determina en tres dimensiones, la primera “Habilidades comunicativas”. León (2019) define que son destrezas que el comunicador utiliza para llegar al entendimiento y participación de su público

haciendo uso de gestos, mímicas. De esta manera Miramira (2019) entiende como conjunto de desarrollo lingüístico que se va adquiriendo a lo largo de la vida con el objetivo que entiendan el medio que nos rodean.

La segunda dimensión hace referencia a la “Empatía cognitiva”. Yupanqui (2020) se refiere a empatía de tener la capacidad de comprender situaciones y compartir el mismo pesar con la persona así mismo permite comprender que cada persona tiene diferentes emociones por el cual ser empático es ponernos en la situación del otro. Otros estudios refieren a la empatía cognitiva ayudar al individuo a sentirse mejor teniendo en claro la realidad de la situación que ocurre, dándole el apoyo, estabilidad para sentirse bien y no pensar que se siente solo (Casapia, 2018). Así mismo, Granados (2017) en su estudio de empatía de los docentes hacia sus educandos es identificando cuales son los problemas de los estudiantes y poder ayudarlo a solucionar y que ellos tengan un buen nivel de aprendizaje que le brinda el docente.

La tercera dimensión de la comunicación asertiva se refiere a la “Regulación emocional”. Es como uno debe de medir sus emociones en diferentes ocasiones o escenarios que se encuentre, saber modular o intensificar el sentimiento. Herrera (2019) resalta que se debe tener la capacidad de manejar cada situación de manera coherente y asertiva. Así mismo León (2019) es la facultad de auto percibir sus emociones ya sean favorable o no, y meditar para le descarte o la aceptación; enfatiza que los sujetos tienen ciertos controles sobre las emociones que experimentan, ¿Cuándo? y ¿Cómo? o ¿De qué manera? las experimentan y expresan (p.31). Por su parte, Valencia (2019) afirma que, la regulación emocional es un tratamiento que permite regular aspectos afectivos de manera inmediata, observando y estimando emociones fuertes, para lograr una respuesta asertiva balanceada; es una facultad relevante del desarrollo personal frente a factores inciertos que direccionan a un nivel de asertividad y armonía (p.19).

III. METODOLOGÍA

3.1. Tipo y diseño de investigación

Tipo de investigación: Básica

Nivel: Explicativo

Enfoque de investigación: Cuantitativo

Diseño de investigación: No experimental, transversal descriptivo.

Debido a que las variables de estudio fueron medidas y descritas, el estudio utilizó un enfoque descriptivo de características cuantitativa; fue de alcance correlacional, ya que se limitó a medir la interrelación entre las dos variables.

De diseño no experimento, dado que no existió alteración de las variables en su estado natural; de corte trasversal dado que la observación se realizó en un único tiempo (Hernández et al., 2018).

3.2. Variables y operacionalización

Variable 1: Bienestar psicológico

Definición conceptual

Ruiz (2019) para tener un buen bienestar psicológico se tiene en mente las dimensiones de auto aceptarse, relaciones positivas, dominar el entorno, y sobre todo tener un propósito en la vida por el cual se va tener que luchar.

Definición operacional

Se mide la variable a través de las dimensiones (Autonomía personal, Relaciones positivas y propósito de vida), las cuales fueron medidas a través de la escala de Likert con puntaje en: 1= Nunca 2=Casi nunca 3= A veces 4= Casi siempre y 5= Siempre

Indicadores

La dimensión autonomía personal contó con 5 ítems y tres indicadores: Aspectos de personalidad, confianza de opiniones y decisiones y, seguridad y positivo consigo. En cuanto a la dimensión relaciones positivas, presenta 5 ítems y 3 indicadores: Confianza en los demás, expreso mis opiniones y, valora la

confianza. Finalmente, la dimensiones propósito de vida cuenta con 5 ítems y tres indicadores: Proyecto de vida, dirección y objetivo de vida y, consigo metas trazadas. La escala de medición empleada es de tipo ordinal.

Variable 2: Comunicación asertiva

Definición conceptual

La comunicación asertiva es tener la capacidad de llevar un dialogo con las personas de manera tranquila, con apatía, honestidad, respeto sin discriminar ni despreciar el tipo de cultura que tenga la sociedad (Huerta, 2018).

Definición operacional

Se mide la variable a través de las dimensiones (Habilidades comunicativas, empatía cognitiva, regulación emocional), las cuales fueron medidas a través de la escala de Likert con puntaje en:1= Nunca 2=Casi nunca 3= A veces 4= Casi siempre y 5= Siempre

Indicadores

La dimensión habilidades comunicativas presentó 5 ítems y tres indicadores: Desarrollar la habilidad comunicativa, manifestar la comunicación interpersonal y, persuadir a las personas. Con respecto a la dimensión empatía cognitiva cuenta con 5 ítems y tres indicadores: Punto de vista, ante la otra persona, interpretar las actitudes y gestos e, influir positivamente en los demás. Finalmente, regulación emocional presenta 5 ítems y tres indicadores: Diferenciar las emociones y pensamientos, expresar las emociones y, demuestra serenidad y tranquilidad. La escala de medición empleada es de tipo ordinal.

3.3. Población, muestra y muestreo

De acuerdo a Hernández et al. (2018) precisaron sobre la población, como un grupo limitado o ilimitado de unidades, para la observación (p.22); es así que, tomando esta premisa, en la investigación el conjunto que forma parte de del estudio está conformado por 60 profesores, donde el 60% corresponde al sexo masculino y el 40% al sexo femenino, las edades oscilan entre 28 a 35 años, siendo la edad de 31 años la que cuenta con mayor representación (57%). Se consideró los criterios de inclusión y exclusión.

Criterios de inclusión

Docentes contratados a tiempo completo, docentes que firmen el consentimiento informado, docentes de todos los niveles de edición (primaria y secundaria).

Criterios de exclusión

Docentes que estén de vacaciones, docentes contratados a mitad de tiempo. La muestra es no probabilística, puesto que a conveniencia de la investigadora se tomó el total de la población docente.

3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Referente a la variable bienestar psicológico se utilizó la técnica de la encuesta. El instrumento que se usó para medir la variable fue la Escala de Bienestar Psicológico de RYFF de 1995, que fue traducida al español por Díaz et al. (2006) y adaptada por (Vargas, 2020) y (Yupanqui, 2020). La finalidad del cuestionario es determinar el nivel del bienestar psicológico de RYFF, el público objetivo es de adultos mayores de 18 años, y la aplicación es individual o colectiva con una duración de 15 minutos aproximadamente. En su adaptación al español el instrumento presenta una confiabilidad superior a 0.75 y en las adaptaciones de Vargas (2020) y Yupanqui (2020) obtuvo un nivel de confiabilidad de $\alpha=.84$ y $\alpha=.851$ respectivamente. Para reafirmar la validez se realizó una prueba piloto en 30 docentes, donde se obtuvo un nivel de confiabilidad de $\alpha=.803$. La escala utilizada es Likert de 5 niveles donde 1=Nunca, 2 = Casi nunca, 3 = A veces 4=Casi siempre y 5= Siempre.

Con respecto a variable comunicación asertiva la técnica utilizada fue la encuesta. Se utilizó el test de asertividad de Rathus (RAS) de 1973 que fue validado y estandarizado al español por León y Vargas (2009). La finalidad del test es evaluar el comportamiento social auto afirmativo del individuo. El público objetivo es la población en general y la administración del cuestionario puede ser individual y colectiva. En su adaptación al español el instrumento presenta una confiabilidad superior a 0.75 y en las adaptaciones de Guevara (2015); Huerta (2018) y Yupanqui, (2020) obtuvo un nivel de confiabilidad de $\alpha=.77$; $\alpha=.932$ y $\alpha=.829$ respectivamente. Para reafirmar la validez se realizó una prueba piloto en 30 docentes, donde se obtuvo un nivel de confiabilidad de $\alpha=.865$. La escala

utilizada es Likert de 5 niveles donde 1=Nunca, 2 = Casi nunca, 3 = A veces 4=Casi siempre y 5= Siempre.

Ambos instrumentos constan de 15 ítems y 03 dimensiones.

3.5. Procedimientos

La recogida de datos se ha realizado según lo programado, previa solicitud de autorización al establecimiento donde se hizo la investigación y coordinación con los jefes de departamento. El instrumento se aplicó en los días seleccionados por la investigadora.

El período de recolección de datos fue de semanas consecutivas a partir de junio de 2021 y se realizó con el apoyo de cuatro personas previamente capacitadas por el investigador, quienes laboran dentro de la institución. El día de la reunión, la investigadora explicó el propósito de aplicar la herramienta y cómo aplicarla. La aplicación de los instrumentos duró de 10 a 15 minutos. Pasados los 15 minutos, se recibió el instrumento llenado, verificando que haya sido respondido en su totalidad.

3.6. Método de análisis de datos

Se empleó el software estadístico SPSS 23 para el procesamiento de datos, previamente codificados para evitar equivocación en los cálculos. Se procedió a constatar los datos teniendo en cuenta el criterio de descarte para los casos de ítems perdidos. Para exponer los aspectos principales y los fines descriptivos del estudio se generaron tablas de frecuencia y de medidas de comportamiento central.

La prueba de normalidad de Shapiro Wilk, para muestras menores a 100, se determinó la distribución de los datos, donde el nivel de significancia fue mayor a 0.05 en cada una de las variables, como se aprecia en la tabla 1, esto indicó que los datos cuentan con una distribución paramétrica Es por ello que se utilizó el coeficiente de correlación de R de Pearson.

Tabla 1.

Prueba de normalidad de las variables comunicación asertiva y bienestar psicológico

| Estadístico | | Shapiro-Wilk <u>gl</u> | <u>Sig.</u> |
|-------------------------------|------|---------------------------|-------------|
| Comunicación asertiva | ,941 | 60 | ,095 |
| Bienestar Psicológico de RYFF | ,946 | 60 | ,130 |

3.7. Aspectos éticos

Al solicitar el consentimiento informado de los participantes del estudio, se respetó el principio de autonomía, sujeto a información sobre los riesgos y beneficios de participar en el estudio. Asimismo, se respetó el derecho a la confidencialidad mediante el anonimato. El principio de integridad se aplicó citando las referencias del autor con respecto al correcto procedimiento de presentación de los datos y la veracidad de la presentación de los resultados.

Beneficencia. Una obligación moral de "hacer el bien" y actuar por el bien de los demás. Cura el daño promueve la felicidad. Este es un principio de ámbito privado y sus violaciones no son punibles legalmente.

No malicioso. No dañar y precaver; implica no asesinar, no ocasionar tortura, aflicción ni minusvalía; no hacerte daño. Este es el comienzo del control público.

Justicia. Cuando se juzga bajo preceptos morales establecidos para determinar si la acción es lícita y justa.

Autonomía. Es la capacidad de las personas para considerar sus metas personales y actuar según la orientación de las decisiones que pueden tomar con derecho a ser protegidos.

VI. RESULTADOS

Resultados descriptivos

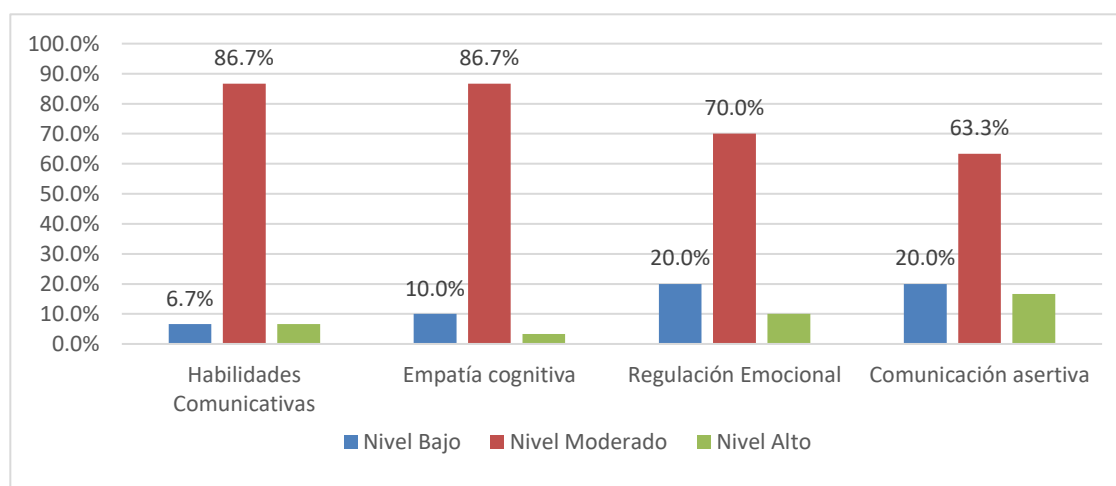
Tabla 2.

Nivel de comunicación asertiva y sus dimensiones

| | Habilidades Comunicativas | | Empatía cognitiva | | Regulación Emocional | | Comunicación asertiva | |
|----------------|---------------------------|--------|-------------------|--------|----------------------|--------|-----------------------|--------|
| | f | % | f | % | f | % | f | % |
| | Nivel Bajo | 4 | 6,67% | 6 | 10,00% | 12 | 20,00% | 12 |
| Nivel Moderado | 52 | 86,67% | 52 | 86,67% | 42 | 70,00% | 38 | 63,33% |
| Nivel Alto | 4 | 6,67% | 2 | 3,33% | 6 | 10,00% | 10 | 16,67% |

Figura 1.

Nivel de comunicación asertiva.



Se identifica en la tabla 2, que del 100% de los docentes el 86.67% presenta un nivel moderado en habilidades comunicativas; lo que indica que el docente no se expresa de manera adecuada con sus estudiantes, no comunica correctamente sus ideas y/u opiniones. Por otro lado, el 86.67% de los docentes presenta un nivel moderado de empatía cognitiva, esto refleja que al docente se le dificulta comprender el punto de vista de sus estudiantes y/o colegas, como también que no presta una adecuada atención cuando su semejante está comunicando una idea. Con respecto a la dimensión regulación emocional, se evidencia que predomina el nivel moderado en un 70%. Finalmente, se observa sobre la variable comunicación asertiva, que del total de los docentes encuestados el 63.33% presenta un nivel moderado de comunicación asertiva.

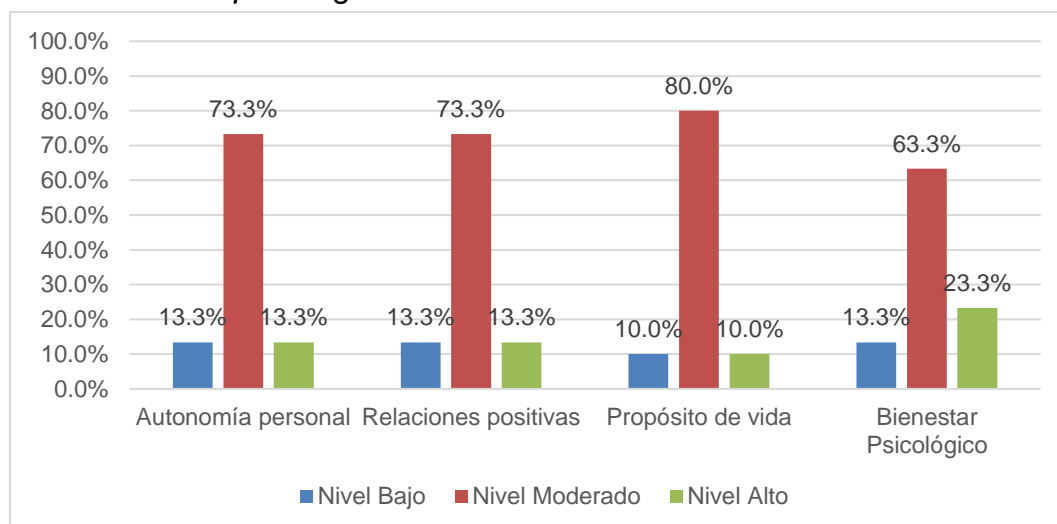
Tabla 3.

Nivel de bienestar psicológico y sus dimensiones.

| | Habilidades Comunicativas | | Empatía cognitiva | | Regulación Emocional | | Comunicación asertiva | |
|----------------|---------------------------|-------|-------------------|-------|----------------------|-------|-----------------------|-------|
| | f. | % | f. | % | f. | % | f. | % |
| Nivel Bajo | 8 | 13.3% | 8 | 13.3% | 6 | 10.0% | 8 | 13.3% |
| Nivel Moderado | 44 | 73.3% | 44 | 73.3% | 48 | 80.0% | 38 | 63.3% |
| Nivel Alto | 8 | 13.3% | 8 | 13.3% | 6 | 10.0% | 14 | 23.3% |

Figura 2.

Nivel de bienestar psicológico.



Respecto al bienestar psicológico, se aprecia en la tabla 3, que del 100% de los docentes el 63.33% presenta un nivel moderado. Lo que refleja que los docentes medianamente desarrollaron relaciones positivas con sus semejantes, tiene claros sus objetivos y consideran su crecimiento personal. Del mismo modo, el nivel predominante en la dimensión autonomía personal es el nivel moderado con 73.33% la misma ponderación porcentual que la dimensión relaciones positivas; estos resultados indican que los docentes se sienten libres al expresar sus emociones, opiniones. Finalmente, el 80% de los encuestados presenta un nivel moderado en cuanto a la dimensión propósito de vida; indicando así que el docente tiene una decisión moderadamente clara de la dirección y objetivo de su vida.

Resultados inferenciales

Contrastación de hipótesis

Hipótesis general:

Ha: Existe relación entre bienestar psicológico y dialogo asertivo de los docentes que laboran en una IE de Chaclacayo, 2021.

Ho: No existe relación entre bienestar psicológico y dialogo asertivo de los docentes que laboran en una IE de Chaclacayo, 2021.

Tabla 4. *Bienestar psicológico y comunicación asertiva.*

| | | Bienestar Psicológico | |
|-----------------------|------------------------|-----------------------|------------------------|
| | | Bienestar Psicológico | Comunicación Asertiva. |
| Bienestar Psicológico | Correlación de Pearson | 1 | ,422** |
| | Sig. (bilateral) | | ,001 |
| | N | 60 | 60 |
| Comunicación asertiva | Correlación de Pearson | ,422** | 1 |
| | Sig. (bilateral) | ,001 | |
| | N | 60 | 60 |

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

Según la tabla 4 donde se evaluó la relación de las variables: bienestar psicológico y dialogo asertivo, y teniendo como regla de decisión una significancia menor o igual a 0.05 para aceptar la hipótesis alterna y rechazar la hipótesis nula; se evaluó la relación de Pearson que indica, que mientras el valor más se acerca al uno la relación es más fuerte; si el signo es negativo el enlace es opuesto, y es positivo el enlace es directo. Dicho lo anterior, se obtuvo un nivel de Sig.=0.001 y un r de Pearson=0.422. Por lo cual, se valida la hipótesis alterna; lo que indica una relación directa y medianamente fuerte con tendencia a baja entre las variables.

Hipótesis específica 1:

Ha: Existe relación entre bienestar psicológico y habilidades comunicativas de los docentes que laboran en una IE de Chaclacayo, 2021.

Ho: No existe relación entre bienestar psicológico y habilidades comunicativas de los docentes que laboran en una IE de Chaclacayo, 2021.

Tabla 5.

Bienestar psicológico y comunicación asertiva habilidades comunicativas.

| | | Bienestar Psicológico | Habilidades comunicativas |
|---------------------------|------------------------|-----------------------|---------------------------|
| Bienestar Psicológico | Correlación de Pearson | 1 | ,233 |
| | Sig. (bilateral) | | ,073 |
| | N | 60 | 60 |
| Habilidades comunicativas | Correlación de Pearson | ,233 | 1 |
| | Sig. (bilateral) | ,073 | |
| | N | 60 | 60 |

Según la tabla 5 donde se evalúa la relación de las variables: bienestar psicológico y comunicación asertiva en su dimensión habilidades comunicativas, y teniendo como regla de decisión una significancia menor o igual a 0.05 para aceptar la hipótesis alterna y rechazar la hipótesis nula; se evaluó la relación de Pearson que indica, que mientras el valor más se acerca al uno la relación es más fuerte; si el signo es negativo el enlace es opuesto, y es positivo el enlace es directo. Dicho lo anterior, se obtuvo un nivel de Sig.=0.73; y un r de Pearson = 0,233; por ende, se da conformidad a la hipótesis nula, determinando que no existe relación entre las variables; lo cual indica que la relación es directa y en cuanto a fuerza tiene una relación muy baja, los puntos de dispersión no encuentran sentido.

Hipótesis específica 2:

Ha: Existe relación entre el bienestar psicológico y empatía cognitiva en los docentes que laboran en una IE de Chaclacayo, 2021.

Ho: No existe relación entre el bienestar psicológico y empatía cognitiva en los docentes que laboran en una IE de Chaclacayo, 2021.

Tabla 6.

Bienestar psicológico y comunicación asertiva empatía cognitiva.

| | | Bienestar | |
|-----------------------|------------------------|-------------|-------------------|
| | | Psicológico | Empatía cognitiva |
| Bienestar Psicológico | Correlación de Pearson | 1 | ,430** |
| | Sig. (bilateral) | | ,001 |
| | N | 60 | 60 |
| Empatía cognitiva | Correlación de Pearson | ,430** | 1 |
| | Sig. (bilateral) | ,001 | |
| | N | 60 | 60 |

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

Según la tabla 6 donde se evalúa la relación de las variables: bienestar psicológico y comunicación asertiva en la dimensión empatía cognitiva, y teniendo como regla de decisión una significancia menor o igual a 0.05 para aceptar la hipótesis alterna y rechazar la hipótesis nula; se evaluó la relación de Pearson que indica, que mientras el valor más se acerca al uno la relación es más fuerte; si el signo es negativo el enlace es opuesto, y es positivo el enlace es directo. Dicho lo anterior, se obtuvo un el nivel de Sig.=0.00 y un r de Pearson = 0.433; por ende, se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la hipótesis nula, determinando que si existe relación entre las variables; lo que indica que la relación es directa y medianamente fuerte con tendencia a baja.

Hipótesis específica 3:

Ha: Existe relación entre bienestar psicológico y regulación emocional en los docentes que laboran en una IE de Chaclacayo, 2021.

Ho: No existe relación entre bienestar psicológico y regulación emocional en los docentes que laboran en una IE de Chaclacayo, 2021.

Tabla 7.

Bienestar psicológico y comunicación asertiva regulación emocional

| | | Bienestar Psicológico | Regulación emocional |
|-----------------------|------------------------|-----------------------|----------------------|
| Bienestar Psicológico | Correlación de Pearson | 1 | ,439** |
| | Sig. (bilateral) | | ,000 |
| | N | 60 | 60 |
| Regulación emocional | Correlación de Pearson | ,439** | 1 |
| | Sig. (bilateral) | ,000 | |
| | N | 60 | 60 |

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

Según la tabla 7 donde se evalúa la relación de las variables: bienestar psicológico y comunicación asertiva en la dimensión regulación emocional, y teniendo como regla de decisión una significancia menor o igual a 0.05 para aceptar la hipótesis alterna y rechazar la hipótesis nula; se evaluó la relación de Pearson que indica, que mientras el valor más se acerca al uno la relación es más fuerte; si el signo es negativo el enlace es opuesto, y es positivo el enlace es directo. Dicho lo anterior, se obtuvo un nivel de Sig.=0.00 y un r de Pearson = 0,430; por ende, se acepta la hipótesis alterna, determinando que si existe relación entre las variables; lo que indica que la relación es directa y en cuanto al fuerza tiene una relación medianamente fuerte con tendencia a baja.

V. DISCUSIÓN

La contrastación de hipótesis respecto al objetivo general indicó que existe relación significativa entre el bienestar psicológico y el diálogo asertivo de los docentes que laboran en una IE de Chaclacayo, 2021. Estos resultados guardan relación con los de Yupanqui (2020) en su investigación “Salud de la mente y diálogo asertivo de los docentes de la IE N°3049 Imperio del Tahuantinsuyo”, donde identificó que existe relación significativa entre el bienestar psicológico y la asertividad ($\rho=.855$), $p<0.05$ ($p=.000$); del mismo modo el estudio de Padilla (2019) quien obtuvo una relación significativa entre variables salud de la mente y manejo de conflictos ($\rho=.136$), $p<0.05$ ($p=.024$).

Por otro lado, estos resultados confirman lo que menciona Cañas y Hernández (2019) que el diálogo asertivo es un recurso ineludible para promover el aprendizaje. De igual modo los resultados corroboran la definición de Mayordomo et al. (2016) referente a salud de la mente quienes indican que está relacionado con sentirse bien, a esto Acevedo (2020) indica que debes estar en armonía contigo mismo, con las motivaciones y objetivos que dan forma a tu estilo de vida, disfrutar del balance emocional requerido en la vida cotidiana e incluso gozar de excelente bienestar físico (p.31). Así también la relación encontrada entre las variables en el presente estudio va de acorde con lo que mencionan, Parray y Kumar (2017) que la asertividad mejora la autoestima, y por ende se mejora la salud de la mente.

Se puede inferir de acuerdo a estos resultados que el bienestar psicológico es un indicador clave, no solo para mejorar el rendimiento en el trabajo (Castillo, 2018); para mejorar el clima laboral en una organización (Prieto, 2019), el compromiso laboral (García, 2018) o para incrementar la productividad (Parra y Otálvaro, 2018); sino también para mejorar las habilidades sociales personales del ser humano como lo es la comunicación. Más aún la comunicación en el aula, donde es un vínculo necesario para que sea posible hablar de un proceso de aprendizaje (Cortez, 2018); que es la base para entablar una relación estudiante - docente. Por otro lado. Jeon et al (2018) sostienen que la capacidad socioemocional de los docentes y la salud de la mente son características fundamentales que apoyan mejores prácticas de aprendizaje social y emocional en el salón de clases (p.1). y en referencia a la asertividad Thomas (1994) citado por Wanzer y McCroskey (1998) manifiesta que los

maestros altamente asertivos son más efectivos en el salón de clases.

Se encontró también que, el 63.33% de los docentes presentan un nivel moderado. Estos resultados difieren de lo que encontró Yupanqui (2020) en los docentes de la Institución 3049 del distrito de Independencia donde el nivel de bienestar psicológico presenta un nivel bueno en un 61.11%. Del mismo modo Alava (2020) en la Unidad Educativa Santa Dorotea Ciudad De Quito, identificó un nivel alto/bueno en un 56% en la salud de la mente de los educadores.

Por su parte Aquilino (2020) puedo identificar que el 44.44% de los docentes de IE públicas de Lima Norte tiene un nivel alto de salud de la mente. Los resultados de Vargas (2020) revelaron que el 86% de los docentes de la IE San Luis Gonzaga, en el distrito de San Juan de Miraflores presentan un nivel alto de salud de la mente. Por otro lado, los resultados que obtuvo Acevedo (2020) es disímil de los obtenidos en la presente investigación y de los que obtuvo Yupanqui (2020) puesto que el nivel de salud de la mente de los docentes en la Red 13, UGEL 6- Ate, es bajo en un 42.3%.

Sin embargo, los resultados que se obtuvieron en este estudio son similares a los resultados de Ferrel et al. (2016) donde los docentes de una universidad privada presentaron un nivel de salud de la mente moderado. En cuanto a las dimensiones de bienestar psicológico, la dimensión propósito de vida presenta un nivel moderado del 80%; con respecto a las dimensiones autonomía personal y relaciones positivas, donde en ambas dimensiones el docente presenta un nivel moderado en un 73.33%. Los resultados obtenidos en la presentes investigación referente a las dimensiones de salud de la mente son análogas a las que obtuvo Ferrel et al (2016) donde obtuvo un nivel moderado en todas las dimensiones de la variable salud de la mente.

La teoría de autodeterminación de Deci y Ryan (2000) sostiene que la competencia de un individuo es una de las necesidades psicológicas básicas para el bienestar y la satisfacción. De acuerdo a esto se señala que los docentes comprometidos, persistentes y motivados demostraran un mayor grado de salud de la mente como lo indican Jeon et al (2018). Los colaboradores de la IE de Chaclacayo presentan un nivel moderado de bienestar psicológico, se infiere que es a consecuencia que no se encuentran comprometidos totalmente con su labor, tampoco se encuentran motivados ni desafiados. Como también refleja que los educadores presentan autonomía personal parcializada, las relaciones

que desarrollan con sus pares son sobrias y tiene medianamente claro la dirección y objetivo de su vida.

Frente a los resultados descriptivos de la variable comunicación asertiva, se evidencia que el 63.33% del total de docentes de la IE de Chaclacayo, presentaron un nivel de comunicación asertiva moderado. Los resultados obtenidos en la presente investigación son similares a los que obtuvo Vélez (2017) en la Universidad Católica Sedes Sapientiae, donde el nivel de diálogo asertiva es moderado en un 57.1%, del mismo modo la investigación de Álvarez (2019) obtuvo un nivel moderadamente adecuado con una representación del 86.3% en los docentes de Secundaria en la Red 11 cercado de Villa María del Triunfo.

Estos resultados difieren de los lograron Aguilar et al. (2018) en los docentes de secundaria de las IE de Los Olivos, cuyo nivel de diálogo asertivo es eficiente en un 38.9%. Del mismo modo, la investigación realizada por Cañas y Hernández (2019) en docentes colombianos presentaron niveles de comunicación asertiva muy superior al promedio en un 46.2%. Huerta (2018) en su investigación realizada en la Institución Educativa Nro. 1160 José Faustino Sánchez Carrión del Cercado de Lima alcanzó resultados similares, donde el nivel de diálogo asertivo en 76.7% de los docentes es alto. Finalmente, Tapahuasco (2018) encontró en su investigación realizada en I.E. de la Plaza Principal de Vitarte que el 33.7% de los docentes presentan un nivel bajo de diálogo asertivo. En cuanto a las dimensiones, el nivel que predomina en cada una de ellas es el nivel moderado

La teoría sobre el estilo socio comunicativo de Thomas (1994) citado por Wanzer y McCroskey (1998) indica que los individuos que presentan altos niveles de asertividad generalmente se consideran comunicadores competentes. Frente a esta aseveración, la conceptualización de asertividad de McCroskey y Richmond (1996) citados por Wooten y McCroskey (1996) y los resultados obtenidos se infiere que los educadores de la IE de Chaclacayo no presentaron niveles de asertividad adecuados, se alteran cuando refutan algo, esconden sus sentimientos para no mostrarse vulnerables, y recurren a la agresión como escudo para defenderse. Como también se puede aseverar que no presentan una adecuada modulación, gesticulación y volumen de voz para expresar sus ideas, no actúan de forma activa cuando se presenta una situación problemática. En conclusión, de acuerdo a Thomas (1994) citado por Wanzer y McCroskey

(1998) no son comunicativamente competentes. Y teniendo en cuenta a Sidelinger y McCroskey (1997) los docentes de la IE de Chaclacayo no pueden ser descritos como interpersonalmente dominantes.

Referente al primer objetivo específico se encontró que no existe relación entre el bienestar psicológico y las habilidades comunicativas de los docentes que laboran en una IE de Chaclacayo. Estos datos difieren de los resultados que obtuvo Yupanqui (2020) en la Institución Educativa 3049 Imperio del Tahuantinsuyo donde la relación encontrada fue significativa ($\rho = 0.833$); $p > 0.05$ ($p = .000$). Tampoco guardan relación con los resultados de León (2019) en su averiguación en el distrito de Comas referente a la conducta social y al diálogo asertivo de los alumnos de Secretariado Ejecutivo en un Instituto Superior; puesto que el nivel de significancia encontrado es menor a 0.05 ($p = .000$) y el coeficiente de correlación de Rho de Spearman ($\rho = .859$) indicó que es una correlación fuerte.

De igual manera es disímil a lo que encontró Aguilar (2018) quien identificó una relación significativa entre diálogo asertivo y relaciones interpersonales ($\rho = .746^{**}$); $p > 0.05$ ($p = .000$) en los docentes de secundaria de instituciones educativas de Los Olivos. Se encontró también que los resultados son diferentes a los de Flores et al. (2016) quienes encontraron que existe relación significativa ($r = .823^{**}$); $p > 0.05$ ($p = .000$) entre habilidades sociales y comunicación interpersonal en los estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano, Puno.

A raíz de los resultados obtenidos, se puede inferir que la habilidad de persuadir a las personas, la modulación de la voz y volumen, decir lo que se piensa sin faltar el respecto, la habilidad social para la comunicación y la confianza de expresar las opiniones no guardan relación con el bienestar emocional y/o psicológico de la unidad de estudio en esta investigación. Esto contradice teóricamente lo que indica García (2017) que, el ser humano interactúa con otros porque es provechoso para su salud mental, así como la comida satisface sus necesidades físicas (p.8).

Por otro lado, Espinoza (2017) menciona que, la inteligencia verbal o reflexiva se apoya sobre una inteligencia práctica o sensomotriz, que reposa a su vez sobre los hábitos y asociaciones adquiridos para recombinarlos (p.41). De acuerdo a esto, se puede deducir que los docentes a través de las

experiencias vividas, de los valores impartidos en el hogar y la búsqueda de ser mejores profesionales para con la sociedad, mejoraron sus habilidades comunicativas de tal forma que el bienestar emocional no influye en las mismas.

En función al segundo objetivo específico se encontró que existe relación entre el bienestar psicológico y empatía cognitiva en los docentes que laboran en una IE de Chaclacayo, 2021. Frente a este resultado se identificó que guarda relación con el estudio realizado por Romero (2016) en mujeres víctimas de violencia atendidas en hospitales públicos de Trujillo que la relación entre salud de la mente y empatía cognitiva es significativa ($p=.000$). De igual manera Batalla et al. (2016) identificaron que el mindfulness tiene un efecto significativo en la empatía cognitiva y por ende en la salud de la mente.

Los resultados que encontró Huanri (2019) también son equivalentes, en su estudio “Salud de la mente y empatía en alumnos de la facultad de Psicología de una Universidad particular de Lima”; donde identificó una relación significativa entre las variables en estudio ($r=.306^{**}$); $p<0.05$ ($p=0.01$). De igual forma Céspedes (2019) en su investigación titulada “Salud de la mente y empatía en alumnos de la facultad de psicología de una Universidad particular de Trujillo”. Se alcanzó a reconocer una interacción muy relevante ($p<.01$), positiva y en grado moderado, entre las variables clasificadas.

Kourmoussi et al. (2017) suscriben que la empatía cognitiva es la identificación cognitiva y la comprensión del estado emocional de otra persona sin requerir la experiencia emocional paralela. En ese contexto, la empatía se define como un proceso cognitivo complejo para llegar a conclusiones sobre los pensamientos y sentimientos de otras personas, mediante el uso de habilidades como la observación, la memoria, etc. Kourmoussi et al. (2017) indican además que se ha comprobado que la empatía es un rasgo importante para los profesores, puesto que “la relación profesor-alumno también afecta las relaciones entre los alumnos, al tiempo que mejora el clima del aula y, posteriormente, el aprendizaje y los logros académicos de los alumnos” (p.2).

Los resultados obtenidos prueban lo que menciona Zinn (1993) citado por Barış (2016) la empatía es la identificación intelectual donde se puede experimentar emociones, pensamientos o actitudes de otro, puesto que esos mismos sentimientos o actitudes están presentes en uno mismo. Frente a esto se infiere que el personal docente es empático con su semejante debido a que

la salud de la mente que presenta es aceptable, ya que las actitudes y sentimientos de los demás es el reflejo de ellos mismos. Finalmente, mediante los resultados encontrados se demuestra que éstos se apoyan a la teoría, que la empatía cognitiva mejora el bienestar psicológico (Choi et al., 2016).

El tercer objetivo específico indica que se encontró que existe relación entre la salud de la mente y la regulación emocional en los docentes que laboran en una IE de Chaclacayo, 2021. Estos hallazgos concuerdan con los resultados de Khalil et al. (2020) que encontró que la regulación emocional guarda relación con la salud de la mente. Los resultados son similares a lo reportado por Advíncula (2018) en su indagación “Regulación emocional y salud de la mente en estudiantes universitarios”; de acuerdo los hallazgos se determinaron que existe una interacción significativa entre las variables ($r=0.26$); $p<0.05$ ($\rho=0.00$). Asimismo, Trujillo (2017) en su averiguación “Regulación emocional y salud de la mente del voluntariado hospitalarios de Lima” resolvió que, existe una conexión relevante entre las analizadas.

Herrera (2019) resalta que se debe tener la capacidad de manejar cada situación de manera coherente y asertiva, frente a estos resultados obtenidos, se infiere que, a mayor salud de la mente, los docentes tendrán un mejor control de sus emociones mediante el uso de lenguaje verbal y no verbal, como también podrán percibir mejor las emociones de sus semejantes mediante el lenguaje no verbal, así también podrán demostrar sus sentimientos en el momento adecuado y tendrán mejor reacción ante la crítica y actuarán con serenidad y cautela. Advíncula (2018) También muestra que, con un nivel óptimo de salud mental, es probable que los signos de estrés disminuyan y puedan utilizar los recursos básicos a nivel cognitivo (analizar la situación y sus resultados potenciales), a nivel emocional (expresar sus sentimientos y pensamientos), y social (p.21).

Trujillo (2017) suscribe que si el sujeto presenta niveles adecuados de regulación emocional percibe altos índices de autoestima y alta satisfacción personal, de sus fortalezas, y superación de límites propios (p.35).

Si un docente manifiesta de manera congruente sus emociones, pensamientos y acciones podrá encontrar sentido a lo que realiza por tal motivo incrementará su desarrollo como individuo y como profesional. Esto repercutirla en el trato a sus estudiantes y con sus colegas, como también podrá responder satisfactoriamente a las demandas laborales.

VI. CONCLUSIONES

1. De acuerdo al objetivo general de la investigación, se concluye que existe relación significativa entre el bienestar psicológico y la comunicación asertiva de los docentes que laboran en una IE de Chaclacayo, 2021. Se obtuvo un nivel de Sig.=0.001 y un r de Pearson=0.422. Por lo cual, se validó la hipótesis alterna; lo que indicó una relación directa y medianamente fuerte con tendencia a baja entre las variables.

2. En función al primer objetivo específico, de acuerdo a los resultados obtenidos se llega a la conclusión que no existe relación entre el bienestar psicológico y las habilidades comunicativas de los docentes que laboran en una institución educativa de Chaclacayo, 2021. Se obtuvo un nivel de Sig.=0.73; y un r de Pearson = 0,233; por ende, se aceptó la hipótesis nula y se rechazó la hipótesis alterna, determinando que no existe relación entre las variables.

3. En cuanto al segundo objetivo específico, se concluye que existe relación entre el bienestar psicológico y empatía cognitiva en los docentes que laboran en una IE de Chaclacayo, 2021. se obtuvo un el nivel de Sig.=0.00 y un r de Pearson = 0.433; por ende, se aceptó la hipótesis alterna, determinando que si existe relación entre las variables; lo que indicó que la relación es directa y medianamente fuerte con tendencia a baja.

4. Finalmente, respecto al tercer objetivo específico de acuerdo a los resultados obtenidos, se llega a la conclusión que existe relación entre el bienestar psicológico y regulación emocional en los docentes que laboran en una IE de Chaclacayo, 2021. Se obtuvo un el nivel de Sig.=0.00 y un r de Pearson = 0,430; por ende, se acepta la hipótesis alterna, determinando que si existe relación entre las variables; lo que indica que la relación es directa y medianamente fuerte con tendencia a baja.

VII. RECOMENDACIONES

1. Se recomienda a la dirección, incluir en los planes estratégicos la elaboración e implantación de talleres socioemocionales, talleres clown, capacitaciones; las cuales permitirán que el docente pueda auto descubrirse, incrementar a su autoestima de este modo se podrá mejorar el bienestar psicológico y el desempeño de los docentes de la IE de Chaclacayo, 2021.

2. Se recomienda a la dirección, realizar eventos espirituales, tales como retiros donde el docente podrá reflexionar, reconectarse consigo mismo, meditar y empatizar con sus semejantes. Esto ayudará a que el docente pueda fijarse metas personales y laborales lo que incrementará su autoestima y por ende su bienestar psicológico lo que repercutirá en la enseñanza que brinda a sus estudiantes.

3. Se recomienda a la dirección realizar talleres de oratoria para los docentes en las cuales podrá aprender a tener una postura adecuada, articulará y vocalizará mejor las palabras y reforzará su gestualidad; elementos claves para una adecuada comunicación asertiva. Esto contribuirá en una mejor disertación de las clases y le permitirá resolver conflictos en el aula de manera asertiva. Se recomienda también realizar charlas motivacionales, de superación las cuales mejoraran el bienestar psicológico del docente y elevará su nivel de enseñanza.

4. Finalmente se recomienda a la dirección, realizar actividades en las cuales los docentes puedan interactuar con sus pares, relajarse y eliminar el estrés; estas actividades pueden ser sociales o deportivas, donde además mejorar su bienestar físico liberaran endorfinas y serotonina que contribuirán en el bienestar psicológico.

REFERENCIAS

- Acevedo, A. (2020). *Influencia del bienestar psicológico en el desempeño docente en la Red 13, Ugel 6, Ate, 2020* [Universidad Cesar Vallejo]. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/56665/Acevedo_CAS-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Advíncula, C. (2018). *Regulación emocional y bienestar psicológico en estudiantes universitarios* [Pontificia Universidad Católica del Perú]. http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/12666/Advíncula_Coila_Regulación_emocional_bienestar1.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Aguilar, M. (2018). *Comunicación asertiva y relaciones interpersonales en docentes de secundaria de instituciones educativas de Los Olivos, 2018* [Universidad César Vallejo]. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/25629/Aguilar_LM.pdf?sequence=1
- Aguilar, O., Carrasco, M., García, M. A., Saldivar, A., & Ostiguín, R. M. (2018). Madeleine Leininger: un análisis de sus fundamentos teóricos. *Enfermería Universitaria*, 4(2). <https://doi.org/10.22201/eneo.23958421e.2007.2.457>
- Ahmad Marzuki, N., Zubir-Salim, A., & Habibah Abd Rani, U. (2018). Emotional Intelligence and Psychological Well-Being among Hearing-Impaired: ¿Does it Relates? *MATEC Web of Conferences*, 150, 1–5. <https://doi.org/10.1051/matecconf/201815005084>
- Alava, A. (2020). *Bienestar Psicológico y asertividad de los docentes de la Unidad Educativa Santa Dorotea Ciudad de Quito, en el año 2019*. UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA INDOAMÉRICA FACULTAD. <https://repositorio.uti.edu.ec/handle/123456789/1591>
- Almora, H. (2018). *La comunicación asertiva y el afrontamiento en la resolución de conflictos en los trabajadores de la DRE Callao 2017*. Universidad Cesar Vallejo.
- Alvarez, M. (2019). *Comunicación asertiva y satisfacción laboral de docentes de Secundaria en la Red 11 cercado de V.M.T. 2018*. Universidad César Vallejo.
- Aquilino, J. (2020). *Calidad de vida laboral y bien estar psicológico en docentes*

- de instituciones educativas públicas de Lima Norte – 2020* [Universidad César Vallejo].
https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/56825/Aquillino_KJI-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Avolio, B., & Bass, B. (2004). *Multifactor Leadership Questionnaire*. (Manual and Sampler Set. (ed.); Third Edit). Mind Garden, Inc.
http://dx.doi.org/10.1207/s1532754xjpr1602_2
- Baeva, I. A., & Bordovskaia, N. V. (2015). The psychological safety of the educational environment and the psychological well-being of Russian secondary school pupils and teachers. *Psychology in Russia: State of the Art*, 8(1), 86–99. <https://doi.org/10.11621/pir.2015.0108>
- Bariş, K. (2016). An evaluation of the empathy levels of pre-service social studies teachers. *Educational Research and Reviews*, 11(6), 229–237. <https://doi.org/10.5897/err2015.2545>
- Bellosta-Batalla, M., Pérez-Blasco, J., Nacher Pons, M., & Moya-Albiol, L. (2016). Improvement of cognitive empathy and psychological well-being in psychology students after a Mindfulness-based intervention. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 19(1), 336–354.
- Blanch, J., Sahagún, M., & Cervantes, G. (2010). Estructura Factorial del Cuestionario de Condiciones de Trabajo. *Revista de Psicología Del Trabajo y de Las Organizaciones*, 26(3), 175–189. <https://doi.org/10.5093/tr2010v26n3a2>
- Cañas, D., & Hernández, J. (2019). Comunicación asertiva en profesores: diagnóstico y propuesta educativa. *Praxis & Saber*, 10(24), 143–165. <https://doi.org/10.19053/22160159.v10.n25.2019.8936>
- Casapia, Y. (2018). *Empatía cognitiva afectiva y estilos de comunicación*. Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa.
- Castillo, M. L. (2018). *El Bienestar Psicológico y su Relación con el Desempeño Laboral de los Docentes de la Institucion Educativa 40476 Mercedes Manrique Fuentes, Mollendo 2018*. 122. <http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/UNSA/7653>
- Ccallo, C. (2019). EL desarrollo de la autonomia en los niños y niñas de 3 años de la I.E.I N°858 Huanatínco -Cusco. In *Tesis*. Universidad Nacional del Altiplano.

- Céspedes, C. (2019). *Bienestar psicológico y empatía en estudiantes de la carrera de psicología de una Universidad Privada de Trujillo* [Universidad Privada Antenor Orrego]. <https://hdl.handle.net/20.500.12759/5599>
- Choi, D., Minote, N., Sekiya, T., & Watanuki, S. (2016). Relationships between Trait Empathy and Psychological Well-Being in Japanese University Students. *Psychology*, 07(09), 1240–1247. <https://doi.org/10.4236/psych.2016.79126>
- Cohen, S., Kamarck, T. Mermelstein, R. (1983). *Perceived Stress Scale*. <https://doi.org/https://doi.org/10.1037/t02889-000>
- Collantes, E. (2018). *Compromiso organizacional y comunicación asertiva de los docentes de la I.E Mercedes Cabello Carbonera UGEL 02 Rímac- Lima, 2017* [Universidad César Vallejo]. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/14399/Collantes_I E.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Cortez, A. D. (2018). *Indicadores de comunicación asertiva del docente y la generación del clima escolar en el aula en situaciones de aprendizaje*. [Universidad Andina Simón Bolívar]. <https://repositorio.uasb.edu.ec/bitstream/10644/6221/1/T2652-MIE-Cortez-Indicadores.pdf>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “What” and “Why” of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
- Díaz, D., Rodríguez, R., Blanco, A., Moreno, B., Gallardo, I., Valle, C., & Dierendonck, D. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema*, 18(3), 572–577. <https://www.redalyc.org/pdf/727/72718337.pdf>
- Espinoza, J. (2017). *La inteligencia emocional como herramienta pedagógica para un mejor rendimiento escolar* [Universidad Mayor de San Andrés - Bolivia]. <https://repositorio.umsa.bo/bitstream/handle/123456789/7950/TESIS DE GRADO.pdf?sequence=1>
- Ferrel, F., Thomas, J., Solano, A., Redondo, L., & Ferrel, L. (2016). Bienestar psicológico en profesores de una Universidad privada del distrito de Santa Marta. *Cultura Educación Y Sociedad*, 5(2), 61–76.

- Flores, E., García, M., Calsina, W., & Yapuchura, A. (2016). Las habilidades sociales y la comunicación interpersonal de los estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano - Puno. *Comuni@cción*, 7(2), 2–11. <https://www.redalyc.org/pdf/4498/449849320001.pdf>
- Flores, M., & Díaz, R. (2004). *Escala Multidimensional de Asertividad*. Manual Moderno S.A. https://books.google.com.pe/books/about/EMA.html?id=no9JAAAACAAJ&redir_esc=y
- García, J. (2018). *Bienestar psicológico y compromiso organizacional en trabajadores de la empresa Corporación de Servicios Básicos SAC, Lima, 2018*. Universidad César Vallejo.
- García, M. (2017). Comunicación y relaciones interpersonales. *Dialnet Unirioja*, 1.
- Granados, A. (2017). *La empatía cognitiva y las habilidades sociales de los estudiantes de sexto grado de primaria de la institución educativa Santa Rosa -Huacho, 2017*. Universidad Cesar Vallejo.
- Guevara, D. (2015). *La asertividad en relación a la agresividad en mujeres privadas de la libertad* [Universidad Central del Ecuador]. <http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/7061/1/T-UCE-0007-130c.pdf>
- Hernández, S., Fernández, C., & Baptista, L. (2018). *Metodología de la investigación* (4th ed.). McGraw-Hill.
- Herrera, M. (2019). *Influencia de la regulación emocional y la procrastinación académica en estudiantes de primer año de psicología de la Universidad Católica de Santa María - 2018*. Universidad Católica de Santa María.
- Huaman, A. (2017). *Bienestar psicológico y actividad física en docentes de una universidad privada de Lima Este, 2016* [Universidad Peruana Unión]. https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12840/405/Avit_Tesis_bachiller_2017.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Huanri, D. (2019). *Bienestar Psicológico y Empatía en Estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Lima Metropolitana* [Universidad Inca Garcilazo de la Vega]. <http://repositorio.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/5431/TESIS>

_HUANRI ALVA DANITZA.pdf?sequence=5&isAllowed=y

- Huerta, Z. (2018). *La comunicación asertiva y la gestión en la Institución Educativa Nro. 1160 José Faustino Sánchez Carrión del Cercado de Lima* (Vol. 1) [Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle]. <http://repositorio.une.edu.pe/handle/UNE/3201>
- Jeon, L., Buettner, C. K., & Grant, A. A. (2018). Early Childhood Teachers' Psychological Well-Being: Exploring Potential Predictors of Depression, Stress, and Emotional Exhaustion. *Early Education and Development*, 29(1), 53–69. <https://doi.org/10.1080/10409289.2017.1341806>
- Kerkich, T. (2019). Nivel de comunicación asertiva en estudiantes de la carrera de comunicación de una universidad pública y privada de Huancayo. Universidad Continental.
- Khalil, Y., Del Valle, M., Zamora, E., & Urquijo, S. (2020). Dificultades de regulación emocional y bienestar psicológico en estudiantes universitarios. *Subjetividad y Procesos Cognitivos*, 24(1), 69–83.
- Kourmoussi, N., Amanaki, E., Tzavara, C., Merakou, K., Barbouni, A., & Koutras, V. (2017). The Toronto Empathy Questionnaire: Reliability and validity in a Nationwide sample of Greek teachers. *Social Sciences*, 6(2). <https://doi.org/10.3390/socsci6020062>
- Kovalenko, O. H., & Spivak, L. M. (2018). Psychological Well-Being of Elderly People: the Social Factors. *Social Welfare: Interdisciplinary Approach*, 1(8), 163. <https://doi.org/10.21277/sw.v1i8.323>
- Leon, A. (2019). *Habilidades sociales y comunicación asertiva de los estudiantes de Secretariado Ejecutivo del Instituto Superior SISE de Comas*. Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle Alma.
- Leon, K., & Monzon, R. (2018). *Bienestar psicológico y síndrome de burnout en docentes de las I.E de Jornada Escolar Completa de dos distritos de la provincia de Cajamarca - 2017*. Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo.
- León, M., & Vargas, T. (2009). Validación y estandarización de la Escala de Asertividad de Rathus (RAS) en una muestra de adultos costarricenses Validation and Standardization of the Rathus Assertiveness Schedule (RAS) in a Costa Rican Adult Sample. *Revista Costarricense de Psicología*, 28(41–42), 187–205.

[http://www.revistacostarricensedepsicologia.com/articulos/RCP-41-42/15.RCP-No.41-42-Validacion-y-estandarizacion-de-la-Escala-de-Asertividad-de Rathus.pdf](http://www.revistacostarricensedepsicologia.com/articulos/RCP-41-42/15.RCP-No.41-42-Validacion-y-estandarizacion-de-la-Escala-de-Asertividad-de-Rathus.pdf)

Luján, P. (2019). *Liderazgo transformacional y comunicación asertiva en docentes de una Universidad Pública* [Universidad César Vallejo]. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/27125/Luján_MPM

.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Martinez, G., Guevara, A., & Ornales, M. (2016). El Desempeño Docente Y La Calidad Educativa Teacher Performance and Quality Education. *Ra Ximhai*, 12(6), 123–134.

<https://www.redalyc.org/pdf/461/46148194007.pdf>

Mayordomo, T., Sales, A., Satorres, E., & Meléndez, J. C. (2016). Bienestar psicológico en función de la etapa de vida, el sexo y su interacción. *Pensamiento Psicológico*, 14(2), 101–112.

<https://doi.org/10.11144/javerianacali.ppsi14-2.bpfe>

McInerney, D. M., Ganotice, F. A., King, R. B., Morin, A. J. S., & Marsh, H. W. (2015). Teachers' Commitment and psychological well-being: implications of self-beliefs for teaching in Hong Kong. *Educational Psychology*, 35(8), 926–945. <https://doi.org/10.1080/01443410.2014.895801>

Meyer, J. P., & Allen, N. J. (1991). A three-component conceptualization of organizational commitment. *Human Resource Management Review*, 1(1), 61–89. [https://doi.org/https://doi.org/10.1016/1053-4822\(91\)90011-Z](https://doi.org/https://doi.org/10.1016/1053-4822(91)90011-Z)

Millán, A., Calvanese, N., & D'Aubeterre, M. E. (2017). Condiciones de trabajo, estrés laboral, dependencia universitaria y bienestar psicológico en docentes universitarios. *REDU. Revista de Docencia Universitaria*, 15(1), 195. <https://doi.org/10.4995/redu.2017.6009>

Miramira, B. (2019). *Habilidades Sociales y Habilidades Comunicativas de los Estudiantes de una Universidad Pública, Lima 2018*. Universidad Nacional de Educación Enrique Gúzman y Valle.

Monzón, R. J., & León, K. J. (2019). Bienestar Psicológico y Síndrome de Burnout en Docentes de las Instituciones Educativas de Jornada Escolar Completa de Dos Distritos de la Provincia de Cajamarca - 2017. *Revista Perspectiva*, 20(3), 320– 326. <https://doi.org/10.33198/rp.v20i3.00044>

- Muratori, M., Zubieta, E., Ubillos, S., González, J., & Bobowik, M. (2015). Felicidad y bienestar psicológico: Estudio comparativo entre Argentina y España. *Psykhé*, 24(2), 1–18. <https://doi.org/10.7764/psykhe.24.2.900>
- Padilla, P. (2019). *Bienestar psicológico y manejo de conflictos en estudiantes de 5to de secundaria de centros educativos de Comas, 2018* [Universidad César Vallejo]. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/40728/Padilla_PP_A.pdf?sequence=1
- Parra, S., & Otálvaro, A. F. (2018). El bienestar psicológico y la productividad en el ámbito laboral. *Revista Electrónica Psyconex*, 10(16), 1–15. <https://revistas.udea.edu.co/index.php/Psyconex/article/view/334751>
- Parray, W. M., & Kumar, S. (2017). Impact of assertiveness training on the level of assertiveness, self-esteem, stress, psychological well-being and academic achievement of adolescents. *Indian Journal of Health & Wellbeing*, 8(12), 1476–1480. <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=a9h&AN=127255132&site=ehost-live>
- Prieto, I. (2019). *El bienestar psicológico y el clima laboral en trabajadores del área comercial de una empresa de servicios en Lima 2019* [Universidad César Vallejo]. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/41034/Prieto_TI.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Ramírez, J. (2015). *El bienestar psicológico y los factores psicosociales presentes en los adultos mayores de la Asociación de jubilados de Andinatel del Ecuador* [UNIVERSIDAD INTERNACIONAL SEK FACULTAD]. https://repositorio.uisek.edu.ec/bitstream/123456789/1581/1/plan_final_editando.pdf
- Ramírez, T., D'Aubeterre, M. E., & Álvarez, J. C. (2009). Construcción y validación de un inventario de percepción de estresores en docentes de educación básica. *Revista De Comunicación De La SEECI*, 23–57. <https://doi.org/10.15198/seeci.2009.19.23-57>
- Romeiro, S. (2015). Bienestar psicológico y laboral en los docentes: un estudio empírico correlacional. *Revista Científica Internacional*, 2(1), 123–148.

- http://www.utic.edu.py/revista.ojs/revistas/2/sandra_romeiro_2.pdf
- Romero, N. (2016). *Bienestar Psicológico y Empatía Cognitiva y Afectiva en Mujeres Víctimas de Violencia Atendidas en Hospitales Públicos de Trujillo*. Universidad César Vallejo.
- Rosales, N. (2018). *Bienestar psicológico y calidad de Vida*. Universidad Rafael Landívar.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and adolescent self-image*. Princeton University Press.
- Rubiano, V. (2019). *Asertividad y bienestar psicológico en mujeres adultas de una comunidad religiosa adventista de Bogotá – Colombia, 2019*. Universidad Peruana Union.
- Ruiz, L. (2019). Bienestar psicológico y medios. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 83(5), 196–200.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. In *Journal of Personality and Social Psychology* (Vol. 69, Issue 4, pp. 719–727). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Sánchez-Cánovas, J. (2013). Escala de bienestar Psicológico. In *TEA Ediciones*. http://www.web.teaediciones.com/ejemplos/ebp_manual_extracto.pdf
- Sidelinger, R. J., & McCroskey, J. C. (1997). Communication correlates of teacher clarity in the college classroom. *International Journal of Phytoremediation*, 14(1), 1–10. <https://doi.org/10.1080/08824099709388640>
- Tapahuasco Saldaña, C. (2018). *Estilos de comunicación asertiva y el compromiso organizacional de los docentes de las I.E. de la plaza principal de Iquitos, 2017* [Universidad Enrique Guzmán y Valle]. https://repositorio.une.edu.pe/bitstream/handle/UNE/2131/TM_CE-Ge_3859_T1_Tapahuasco_Saldaña.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Trujillo, F. de M. (2017). *Regulación emocional y bienestar psicológico en voluntarios de establecimientos hospitalarios de Lima* [Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas (UPC)].

- <https://repositorioacademico.upc.edu.pe/handle/10757/622692>
- Valencia, Y. (2019). *Regulación emocional y dependencia emocional en mujeres víctimas de violencia intrafamiliar, municipio de Rionegro- Antioquia, Colombia, 2017*. Universidad peruana unión.
- Vargas, R. (2020). *Bienestar psicológico y desempeño docente en la I.E. San Luis Gonzaga, SJM, 2019* [Universidad Cesar Vallejo]. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/41160/Vargas_NR.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Vásquez, D., & Agudelo, C. (2017). *El bienestar psicológico y satisfacción laboral, Colombia* [Universidad de Antioquia Facultad]. https://bibliotecadigital.udea.edu.co/dspace/bitstream/10495/14308/1/VasquezDavid_2017_BienestarPsicologicoSatisfaccion.pdf
- Vélez, M. del C. (2017). Comunicación asertiva y la competencia de gestión del cuidado en los estudiantes de enfermería de la Universidad Católica de Sedes Sapientiae, 2017. *Aporte Santiaguino*, 10(1), 9. http://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/UNFV/2512/VELEZ_GALLARDO_MARIA_DEL_CARMEN_MAESTRIA.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Viqueira, V. (2019). *Promoción de la autonomía personal* (1ª Ed). Paraninfo.
- Wanzer, M. B., & McCroskey, J. C. (1998). Teacher socio-communicative style as a correlate of student affect toward teacher and course material. *Communication Education*, 47(1), 43–52. <https://doi.org/10.1080/03634529809379109>
- Wooten, A. G., & McCroskey, J. C. (1996). Student trust of teacher as a function of socio-communicative style of teacher and socio-communicative orientation of student. *Communication Research Reports*, 13(1), 94–100. <https://doi.org/10.1080/08824099609362075>
- Yupanqui, M. (2020). *Bienestar psicológico y comunicación asertiva de los docentes de la Institución Educativa 3049 Imperio del Tahuantinsuyo*. Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle.

ANEXOS

Anexo 1 Matriz de consistencia

| Título | Problema general | Objetivo General | Hipótesis general | Metodología | Instrumento |
|---|---|---|---|--|---|
| Bienestar psicológico y comunicación asertiva en docentes de una Institución Educativa de Chaclacayo, 2021. | ¿Existe relación entre el bienestar psicológico y la comunicación asertiva en docentes de una institución educativa de Chaclacayo, 2021? | Determinar la relación entre el bienestar psicológico y la comunicación asertiva en docentes de una institución educativa de Chaclacayo, 2021 | Existe relación significativa entre el bienestar psicológico y la comunicación asertiva en docentes de una institución educativa de Chaclacayo, 2021 | Tipo de investigación: Básica; Nivel Explicativo | Variable: Bienestar Psicológico “Escala de Bienestar Psicológico de Ryff” |
| | Problema Específico | Objetivos Específicos | Hipótesis Específicas | | |
| | ¿Cuál es el nivel de bienestar psicológico en los docentes de una Institución educativa privada de Chaclacayo, 2021? | Identificar el nivel de bienestar psicológico de los docentes en docentes de una institución educativa privada de Chaclacayo, 2021 | | Enfoque: Cuantitativo; Diseño no experimental; transversal descriptivo | Variable: Comunicación Asertiva “Test de Asertividad de Rathus (RAS)” |
| | ¿Cuál es el nivel de comunicación asertiva en los docentes de una Institución educativa privada de Chaclacayo, 2021? | Identificar el nivel de la comunicación asertiva de los docentes en docentes de una institución educativa privada de Chaclacayo, 2021 | | | |
| | ¿Existe relación entre el bienestar psicológico y las habilidades comunicativas en docentes de una institución educativa de Chaclacayo, 2021? | Determinar la relación que existe entre el bienestar psicológico y las habilidades comunicativas en docentes de una institución educativa de Chaclacayo, 2021 | ¿Existe relación significativa entre el bienestar psicológico y las habilidades comunicativas en docentes de una institución educativa de Chaclacayo, 2021? | | |

| | | | | | |
|--|---|---|---|--|--|
| | ¿Existe relación entre el bienestar psicológico y la empatía cognitiva en docentes de una institución educativa de Chaclacayo, 2021? | Determinar la relación que existe entre el bienestar psicológico y la empatía cognitiva en docentes de una institución educativa de Chaclacayo, 2021 | Existe relación significativa entre el bienestar psicológico y la empatía cognitiva en docentes de una institución educativa de Chaclacayo, 2021 | | |
| | ¿Existe relación entre el bienestar psicológico y la regulación emocional de los docentes en docentes de una institución educativa de Chaclacayo, 2021? | Determinar la relación que existe entre el bienestar psicológico y la regulación emocional de los docentes en docentes de una institución educativa de Chaclacayo, 2021 | Existe relación significativa entre el bienestar psicológico y la regulación emocional de los docentes en docentes de una institución educativa de Chaclacayo, 2021 | | |

Anexo 2: Operacionalización de las variables

Variable 1. Bienestar psicológico

| VARIABLES DE ESTUDIO | DEFINICIÓN CONCEPTUAL | DEFINICIÓN OPERACIONAL | DIMENSIONES | INDICADORES | ESCALA DE MEDICIÓN |
|-----------------------|--|--|----------------------|-------------------------------------|-----------------------------------|
| Bienestar psicológico | "Es el esfuerzo para que el ser humano se perfeccione y cumpla con su potencial, lo cual tiene que ver con tener un propósito de vida que ayude a darle significado. Esto implica asumir retos y realizar esfuerzos para superarlos y así alcanzar las metas propuestas" (Ryff & Keyes, 1995). | Se medirá la variable a través de las dimensiones (Autonomía personal, Relaciones positivas y propósito de vida). La cual serán medidas a través de la escala de Likert con puntaje en: 1=Nunca 2=Casi nunca 3=A veces 4=Casi siempre 5=Siempre | Autonomía Personal | Aspectos de personalidad | Escala ordinal Likert 5 puntos |
| | | | | Confianza de opiniones y decisiones | |
| | | | | Seguridad y positivo consigo | |
| | | | Relaciones positivas | Confianza en los demás | |
| | | | | Expreso mis opiniones | |
| | | | | Valora la confianza | |
| | | | Propósito de vida | Proyecto de vida | |
| | | | | Dirección y objetivo de vida | |
| | | | | Consigo metas trazadas | |

Variable 2. Comunicación asertiva

| VARIABLES DE ESTUDIO | DEFINICIÓN CONCEPTUAL | DEFINICIÓN OPERACIONAL | DIMENSIONES | INDICADORES | ESCALA DE MEDICIÓN |
|-----------------------|--|---|---------------------------|--|-----------------------------------|
| Comunicación Asertiva | "Es la capacidad de expresar con autocontrol las emociones. Permite articular y favorecer la relación con el otro y consigo mismo" (Cortez, 2018). | Se medirá la variable a través de las dimensiones (Habilidades comunicativas, Empatía cognitiva, regulación emocional) La cual serán medidas a través de la escala de Likert con Puntaje en: 1=Nunca 2=Casi nunca 3= A veces 4= Casi siempre 5=Siempre | Habilidades comunicativas | Desarrollar la habilidad comunicativa | Escala ordinal Likert 5 puntos |
| | | | | Manifestar la comunicación interpersonal | |
| | | | | Persuadir a las personas | |
| | | | Empatía cognitiva | Punto de vista, Ante la otra persona | |
| | | | | Interpretar las Actitudes y gestos | |
| | | | | Influir positivamente en los demás | |
| | | | Regulación emocional | Diferenciar las emociones y pensamientos | |
| | | | | Expresar las emociones | |
| | | | | Demuestra serenidad y tranquilidad | |

Anexo 3: Instrumentos

Cuestionario de la Comunicación Asertiva

Instrucciones: Lee atentamente todas las preguntas y por favor marca con una "X" el número que describa mejor tu opinión, con base en la escala siguiente. No deje preguntas sin responder.

① = Nunca | ② = Casi nunca | ③ = A veces | ④ = Casi siempre | ⑤ = Siempre

| D | Ítems | Escala |
|---------------------------|--|-----------|
| Habilidades comunicativas | 1 Expreso con confianza mis opiniones a figuras de autoridad. | ① ② ③ ④ ⑤ |
| | 2 Tengo habilidad social para comunicarme con los demás. | ① ② ③ ④ ⑤ |
| | 3 Digo lo que pienso respetando el punto de vista de las personas. | ① ② ③ ④ ⑤ |
| | 4 Empleo la modulación y el volumen de voz para reforzar lo que digo. | ① ② ③ ④ ⑤ |
| | 5 Soy muy eficaz al persuadir a las personas a favor de mi punto de vista. | ① ② ③ ④ ⑤ |
| Empatía cognitiva | 6 Logro comprender el punto de vista de los demás. | ① ② ③ ④ ⑤ |
| | 7 Interpreto las actitudes y gestos de los demás de manera correcta. | ① ② ③ ④ ⑤ |
| | 8 Demuestro interés cuando otra persona me habla. | ① ② ③ ④ ⑤ |
| | 9 Defiendo con seguridad mis argumentos, ante las críticas. | ① ② ③ ④ ⑤ |
| | 10 Actúo con asertividad ante una situación problemática. | ① ② ③ ④ ⑤ |
| Regulación emocional | 11 Controlo mis emociones ante cualquier situación que se pueda presentar. | ① ② ③ ④ ⑤ |
| | 12 Percibo las emociones de los demás a través de su lenguaje no verbal. | ① ② ③ ④ ⑤ |
| | 13 Evito expresar mis emociones negativas para no incomodar a los demás. | ① ② ③ ④ ⑤ |
| | 14 Demuestro mis sentimientos en el momento adecuado. | ① ② ③ ④ ⑤ |
| | 15 Demuestro serenidad ante una crítica y reacciono con cautela. | ① ② ③ ④ ⑤ |

Escala de Bienestar Psicológico de RYFF

Instrucciones: Lee atentamente todas las preguntas y por favor marca con una "X" el número que describa mejor tu opinión, con base en la escala siguiente. No deje preguntas sin responder.

① = Nunca | ② = Casi nunca | ③ = A veces | ④ = Casi siempre | ⑤ = Siempre

| D | Ítems | Escala |
|----------------------|--|-----------|
| Autonomía personal | 1 Repaso la historia de mi vida y estoy muy feliz con el resultado de lo que he logrado hasta el momento. | ① ② ③ ④ ⑤ |
| | 2 Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad. | ① ② ③ ④ ⑤ |
| | 3 Tengo confianza en mis opiniones y en mis decisiones. | ① ② ③ ④ ⑤ |
| | 4 Me siento orgulloso(a) de quien soy y de la vida que llevo. | ① ② ③ ④ ⑤ |
| | 5 En general, me siento seguro y positivo consigo mismo. | ① ② ③ ④ ⑤ |
| Relaciones positivas | 6 Disfruté que muchas personas me escuchen cuando necesito hablar. | ① ② ③ ④ ⑤ |
| | 7 Siento que las personas me aportan muchas cosas en mi vida. | ① ② ③ ④ ⑤ |
| | 8 Confió en las personas que me rodean, y ellos saben que pueden confiar en mí. | ① ② ③ ④ ⑤ |
| | 9 Expreso mi opiniones ante los demás, y me siento feliz. | ① ② ③ ④ ⑤ |
| | 10 Valoro la confianza que me brindan las persona. | ① ② ③ ④ ⑤ |
| Propósito de vida | 11 Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajo para hacerlos realidad. | ① ② ③ ④ ⑤ |
| | 12 Manifiesto ser una persona activa al realizar los proyectos que me propuse para mí mismo. | ① ② ③ ④ ⑤ |
| | 13 Pienso en mis objetivos de vida como fuente de satisfacción para mi realización. | ① ② ③ ④ ⑤ |
| | 14 Tengo claro la dirección y el objetivo de mi vida. | ① ② ③ ④ ⑤ |
| | 15 Tengo claro que es lo quiero conseguir en la vida. | ① ② ③ ④ ⑤ |

Anexo 4: confiabilidad de los instrumentos

| Instrumentos de evaluación | Alfa de Cronbach |
|--|------------------|
| Escala de bienestar psicológico de RYFF | 0.803 |
| Cuestionario de la comunicación asertiva | 0.865 |

Anexo 5: Consentimiento informado

Título de la investigación: bienestar psicológico y comunicación asertiva de los docentes que laboran en una institución educativa de Chaclacayo, 2021.

objetivo de la investigación: determinar la relación entre el bienestar psicológico y comunicación asertiva de los docentes que laboran en una institución educativa de chaclacayo, 2021

Dirigido a: Mg. Antenor Vílchez Chacón

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Por favor lea esta información cuidadosamente antes de decidir su participación en el estudio:

Beneficios: Mediante su participación, contribuirá al conocimiento general sobre el bienestar psicológico y comunicación asertiva de los docentes que laboran en su Institución Educativa, lo cual es relevante ya que los ayuda a contar con más información real y objetiva para tomar decisiones acertadas y así favorecer el crecimiento de la Institución educativa.

Confidencialidad: Toda opinión o información que Ud. nos entregue será tratada de manera confidencial. Nunca revelaremos su identidad. En las presentaciones que se hagan sobre los resultados de esta investigación no usaremos su nombre ni tampoco revelaremos detalles suyos ni respuestas que permitan individualizarlo. Sus datos serán resguardados en un archivo digital al que sólo tendrá acceso el investigador. Los datos sólo serán usados para la presente investigación.

Participación voluntaria: Su participación es completamente voluntaria. Se puede retirar del estudio en el momento que estime conveniente. Para ello, basta que cierre u abandone la página web con el cuestionario.

Contacto: Si usted tiene alguna consulta o preocupación respecto a sus derechos como participante de este estudio, puede contactar con el autor de esta investigación, profesor(a) Lázaro Ruiz Barrera, al siguiente email: lazruiz1@hotmail.com

¿Está Ud. dispuesto a completar el cuestionario que le presentaré a continuación? Si es así, por favor haga clic en el botón respectivo:

ACEPTO PARTICIPAR (usuario es dirigido al cuestionario)

CONSENTIMIENTO INFORMADO

El propósito de esta ficha de consentimiento es dar a los participantes de esta investigación una clara explicación de la misma, así como de su rol de participante.

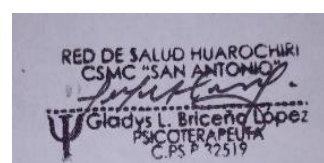
La presente investigación es conducida por Gladys Luzmila Briceño López estudiante de Posgrado de la Universidad Cesar Vallejo. El objetivo de esta investigación es Determinar la relación entre el bienestar psicológico y comunicación asertiva de los docentes que laboran en una institución educativa de Chaclacayo, 2021.

Si Ud. Accede a participar de este estudio se le pedirá responde unos cuestionarios de Bienestar Psicológico Y Comunicación Asertiva, esto tomará aproximadamente 30 minutos de su tiempo. La participación de este estudio estrictamente voluntarias. La información que se recoja será estrictamente confidencial siendo codificados mediante un número de identificación por lo que serán de forma anónima, por último, solo será utilizada para los propósitos de esta investigación. Una vez transcritas las respuestas los cuestionarios se destruirá. Si tiene alguna duda de la investigación puede hacer las preguntas que requiera en cualquier momento durante su participación. Igualmente puede dejar de responder el cuestionario sin que esto le perjudique.

De tener preguntas sobre su participación en este estudio puede contactar a Gladys Luzmila Briceño López al teléfono 942043738 o correo selecciongbricenol@gmail.com

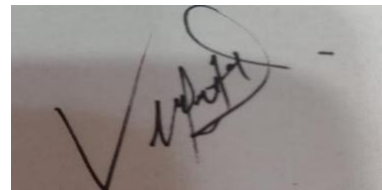
Agradecida desde ya para su valioso aporte.

Atentamente



Yo acepto Mg. Antenor Vílchez Chacón, preciso haber sido informado/a respecto al propósito del estudio y sobre los aspectos relacionados con la investigación. Acepto mi participación en la investigación científica referida Bienestar Psicológico Y Comunicación Asertiva De Los Docentes Que Laboran En Una Institución Educativa De Chaclacayo, 2021.

Firma y nombre del participante

A photograph of a handwritten signature in black ink on a light-colored surface. The signature is stylized and appears to read 'Antenor Vílchez Chacón'. There is a small horizontal dash to the right of the signature.



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

**ESCUELA DE POSGRADO
MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA**

Declaratoria de Autenticidad del Asesor

Yo, RUIZ BARRERA LAZARO, docente de la ESCUELA DE POSGRADO MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - LIMA NORTE, asesor de Tesis titulada: "BIENESTAR PSICOLOGICO Y LA COMUNICACION ASERTIVA DE LOS DOCENTES QUE LABORAN EN UNA INSTITUCION EDUCATIVA PRIVADA DE CHACLACAYO,2021", cuyo autor es BRICEÑO LOPEZ GLADYS LUZMILA, constato que la investigación tiene un índice de similitud de %, verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin, el cual ha sido realizado sin filtros, ni exclusiones.

He revisado dicho reporte y concluyo que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio. A mi leal saber y entender la Tesis cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la Universidad César Vallejo.

En tal sentido, asumo la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de información aportada, por lo cual me someto a lo dispuesto en las normas académicas vigentes de la Universidad César Vallejo.

LIMA, 01 de Agosto del 2021

| Apellidos y Nombres del Asesor: | Firma |
|--|---|
| RUIZ BARRERA LAZARO DNI: 17811921 ORCID: 0000-0002-3174-7321 | Firmado electrónicamente por: RBARRERAL el 13- 08-2021 12:36:10 |

Código documento Trilce: TRI - 0162343