

## BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ADOLESCENTES

Carolina Díaz Medina  
Daniela Vega Velásquez<sup>1</sup>

### RESUMEN

Este artículo realiza un recorrido sobre diferentes investigaciones que permiten a través de la revisión bibliográfica identificar el concepto de Bienestar Psicológico en los adolescentes. Expone entonces, la estructuración de las dimensiones que plantean los autores tras el análisis de aquellos intereses que consideran que para el adolescente produce bienestar; además se muestra la percepción que tiene la población sobre el concepto y aquellos factores que pueden favorecer un desarrollo óptimo del bienestar psicológico.

**Palabras clave:** Bienestar psicológico, adolescentes, dimensiones del Bienestar Psicológico, Favorecer el Bienestar Psicológico, Percepción del Bienestar Psicológico

### INTRODUCCIÓN

Desde una mirada salutogénica de la psicología, este escrito se basa en una revisión del concepto de Bienestar Psicológico, las dimensiones que lo componen, la forma como es percibido por el adolescente y los factores que promueven su desarrollo óptimo en esta población particular. Empezando con la definición del concepto, se encuentra que éste, tiene su origen en la tradición eudaimónica aristotélica que plantea el desarrollo del potencial humano y el funcionamiento psicológico positivo, explicándose desde la orientación del individuo hacia el desarrollo de sus capacidades y una vida de acuerdo con su estado ideal. Casullo (2002), lo define como “la percepción que una

---

<sup>1</sup> Estudiantes de pregrado en Psicología de la Universidad de Antioquia. Correos electrónicos: daniela.vega@udea.edu.co carolina.diaz1@udea.edu.co



persona tiene sobre los logros alcanzados en su vida, del grado de satisfacción personal con lo que hizo, hace o puede hacer, desde una mirada estrictamente personal” (p. 11).

Asimismo, Ryff (1989, citado por Barra, 2011), desde la tradición eudaimónica formula un modelo multidimensional del bienestar psicológico conformado por seis dimensiones, a mencionar que son: *autoaceptación*: evaluación positiva de sí mismo; *crecimiento personal*: crecimiento continuo en cuanto se busca el desarrollo como persona; *propósito en la vida*: también relacionado con el proyecto de la vida, el significado que se le puede dar a las metas y expectativas; *relaciones positivas con los otros*: el desarrollo y mantenimiento de relaciones de calidad y confianza con otros; *dominio ambiental*: se refiere a tener la capacidad de dirigir efectivamente la propia vida y poder cambiar el ambiente para satisfacer necesidades y deseos; *autonomía*: autodeterminación de la persona a no dejarse llevar por las presiones sociales y tomar el control de su propio comportamiento.

Además de las variaciones que se pueden identificar en las dimensiones, este término depende también de ciertas variables como la edad, el género y la cultura. Tomando como referencia la edad, Ryff (1989, citado por Barra, 2011) en sus estudios nombra que la dimensión *propósito en la vida*, es mayor en los adultos medios (promedio de 50 años) en comparación con los adultos mayores (promedio de 75 años), y que la *autonomía* es más evidente en estos adultos que en adultos jóvenes (promedio de 20 años), adicional a esto, los más jóvenes informaron menores puntajes que los otros dos grupos en la dimensión de *dominio ambiental*, mientras que los adultos mayores obtuvieron menores puntajes que los otros dos grupos en *crecimiento personal*. Lo cual indica que, a medida que los individuos alcanzan la edad adulta, poseen mayor autonomía, dominio del medio y perciben sentimientos positivos de crecimiento personal.

Teniendo en cuenta las diferencias que pueden surgir en la percepción del Bienestar Psicológico según la edad, surge la necesidad de hacer una revisión del concepto en relación con la población adolescente, la cual está en un proceso de cambio y consolidación de diferentes aspectos vitales; se pretende además identificar las maneras en las que se concibe el concepto y sus dimensiones en esta etapa la vida y las formas en las que varios autores plantean se puede fortalecer.

### **Dimensiones del Bienestar Psicológico en adolescentes**



Para Ryff, como principal exponente del Bienestar Psicológico, el concepto es considerado multidimensional en cuanto no se explica desde un sólo aspecto, sino que, por el contrario, concierne a lo que ella nombra como dimensiones, que en su conjunto evalúan el constructo. Esta autora, nombra seis dimensiones, que son: autoaceptación, crecimiento personal, propósito en la vida, relaciones positivas con los otros, dominio ambiental y autonomía. En las diferentes investigaciones sobre el Bienestar Psicológico, se conserva su concepción de multidimensionalidad, sin embargo, han encontrado que de acuerdo con la población de habla hispana y específicamente a quienes se ubican en el ciclo vital denominado como adolescencia, estas dimensiones sufren unos cambios significativos para dar cuenta del bienestar psicológico.

En el análisis de estos cambios, se retoman tres autores que en sus estudios parten del cuestionario de seis dimensiones que Ryff y Keyes plantean. El procedimiento básicamente en cada una de las investigaciones, se orienta hacia la identificación de los factores que varían, ofreciendo como resultado una adaptación del esquema original acorde a las características de la población adolescente. A continuación, se resume la forma en la que pasaron de seis dimensiones a tan sólo cuatro en cada uno de los estudios:

Inicialmente Casullo (2002), retoma las seis dimensiones de Ryff, sobre las cuales se redactaron 36 ítems; la escala fue sometida a validez de contenido por tres psicólogos y 20 estudiantes adolescentes, de lo que resultó, según un 75% de acuerdo entre los jueces, una versión compuesta por cinco dimensiones (autonomía, control, vínculos, proyectos y aceptación de sí mismo). Luego de este proceso se efectuó un análisis factorial de componentes principales, con rotación varimax de los elementos, en el cual se eliminaron ítems que tuvieran peso similar y el factor autonomía que resultaba confuso. De este proceso quedan 13 ítems y cuatro factores que explican el 50% de las varianzas de las puntuaciones.

Por otro lado, Loera, Trejo, Gurrola, y Bonilla (2008), en su estudio no varían en mayor medida la cantidad de ítems, debido a que de 39 ítems originales quedan 34, lo interesante de lo que se realizó aquí, fue que a los 15 adolescentes participantes, se les indicó que hicieran comentarios en cuanto a la redacción de los reactivos, las instrucciones, el formato de presentación de la prueba, complejidad y estructura del instrumento en general sin que reportaran sugerencia de modificaciones a la prueba; con lo cual el producto final es una reestructuración en la distribución de los ítems en cuatro



dimensiones que nombran como Autoaceptación, Relaciones Interpersonales, Autonomía y Satisfacción con la Vida.

En cuanto al estudio planteado por Barra (2011), aunque el objetivo principal no es realizar una adaptación de la escala de Bienestar Psicológico, él realiza un análisis en el que aplica una prueba piloto a una población adolescente de la cual se logra identificar que las dimensiones apropiadas para la evaluación, están constituidas por autoaceptación, relaciones con otros, dominio ambiental y autonomía.

Tabla 1: Dimensiones del Bienestar Psicológico en los autores revisados

<b>Ryff y Keyes</b>	<b>C asullo (2002)</b>	<b>B arra (2011)</b>	<b>Loer a et al. (2008)</b>
<b>Autoaceptación:</b> evaluación positiva de sí mismo	x	x	x
<b>Dominio ambiental:</b> se refiere a tener la capacidad de dirigir efectivamente la propia vida y poder cambiar el ambiente para satisfacer necesidades y deseos	x	x	x
<b>Relaciones positivas con los otros:</b> desarrollo y mantenimiento de relaciones de calidad y confianza con otros	x	x	x
<b>Autonomía:</b> autodeterminación de la persona a no dejarse llevar por las presiones sociales y tomar el control de su propio comportamiento.		x	x
<b>Crecimiento personal:</b> crecimiento continuo en cuanto se busca el desarrollo como persona			
<b>Propósito en la vida:</b> relacionado con el proyecto de la vida, el significado que se le puede dar a las metas y expectativas	x		



Se evidencia entonces que no se argumenta en las explicaciones presentadas por los distintos autores, por qué se omiten algunas categorías; sin embargo, sí se refieren a un dato cuantitativo que ofrece un resultado que se resume en la *Tabla 1*, en la cual es posible observar las dimensiones que, según sus estudios, son apropiadas para definir el Bienestar Psicológico en adolescentes. De esta manera, dimensiones como *autoaceptación de sí mismo, dominio ambiental y relaciones positivas con los otros*, son las que para los autores consultados definen el bienestar psicológico en adolescentes, mientras que la dimensión *Crecimiento personal* no es tomada en cuenta por ninguna en las revisiones hechas.

A pesar de este vacío en la explicación, se retoma a Casullo (2002), quien como hipótesis plantea que el factor autonomía es aislado debido a razones evolutivas, lo cual se confirma en el estudio que tanto ella como Ryff realizan, donde parece verificarse que a mayor edad cronológica se incrementa el logro de la autonomía vinculado a la autopercepción del Bienestar Psicológico. Sin embargo, esto no se evidencia con los estudios de Barra (2011) y Loera (2008), quienes contemplan dentro de las dimensiones del Bienestar Psicológico la Autonomía, al mismo tiempo que ambos omiten Crecimiento Personal y Propósito en la vida. Esta omisión se puede interpretar como una tendencia del adolescente a percibir su bienestar psicológico como algo que está más asociado a características situacionales, y referidas más al aquí y el ahora que a cuestiones relacionadas con su futuro.

### **Percepción del Bienestar Psicológico en el adolescente**

Como se especificó anteriormente, el significado del bienestar psicológico ha sido estudiado por diferentes autores que han definido por medio de varios ítems su significado. Sin embargo, lo planteado tanto por Ryff como por Casullo es sensible a las modificaciones que se pueden presentar de acuerdo al ciclo vital en el que se encuentre una persona; es decir, el concepto y las dimensiones del bienestar psicológico no debe generalizarse, pues varían según la población, y mucho más en adolescentes.

A pesar de que el Bienestar Psicológico ha sido evaluado con base en las seis dimensiones de Ryff, diversos estudios demuestran que existe una amplia diferencia entre lo que es considerado como Bienestar psicológico para adultos jóvenes, adultos y mayores, en comparación de la concepción que tienen al respecto los adolescentes. Por



tanto, se hace importante revisar aquello que para los adolescentes significa Bienestar, para lo cual Casullo y Castro (2000) realizaron investigaciones sobre el Bienestar Psicológico en Latinoamérica, en donde se centraron en identificar qué significa para los adolescentes encontrar bienestar. De esta manera los autores mencionados realizaron un protocolo cualitativo de preguntas cuyas respuestas fueron comparadas con las obtenidas mediante escalas estandarizadas para la evaluación del Bienestar Psicológico.

Este estudio alimentado por investigación directa con adolescentes y elementos bibliográficos, obtuvo un valioso resultado en cuanto a la percepción que tienen los adolescentes del Bienestar. Al iniciar el estudio Casullo y Castro (2000), esperaban obtener respuestas en los adolescentes con tendencias hacia el reconocimiento y la necesidad de tener una vida social muy amplia (relacionada con la dimensión de vínculos); pero en el resultado encontrado, aunque efectivamente daban gran importancia a la dimensión de vínculos, era más orientada a la familia y al estar bien con las personas que quieren; asimismo, también se observa un resultado muy significativo en cuanto a la dimensión de aceptación de sí mismo, referente a aceptar “la vida que les tocó vivir”. De esta manera, poder tener buenos vínculos y aceptarse a pesar de los defectos fueron los ítems evaluados como los más valorados dentro del trabajo de estos autores.

Por su parte, los aspectos relacionados con la dimensión de proyectos personales estuvieron más alejados, pues no se manifestaron respuestas de interés; según el estudio, para los adolescentes pensar en el logro de los objetivos que se proponen, les genera más sensación de malestar que de bienestar. Dentro del mismo análisis de aspectos que generan malestar psicológico, se encontró que la vida académica, la muerte de los abuelos y los problemas tanto con los pares como con sus familiares, son los más significativos en el aspecto negativo para los adolescentes. Esto generó sorpresa en Castro (2002), pues se esperaba un resultado mucho menor en cuanto a la importancia de los vínculos con padres y familiares, al menos para los adolescentes.

Aparte de la percepción sobre el Bienestar Psicológico, también se relacionan otras variables importantes que dan cuenta de cómo se percibe el concepto; este análisis permite identificar otros

factores determinantes en el momento de las respuestas encontradas. Se habla, entonces, inicialmente de la personalidad. En primera medida, se compararon adolescentes con un resultado de Bienestar Psicológico alto, con quienes obtuvieron una



calificación baja, para luego comparar sus personalidades con respecto a la tendencia de sus respuestas.

Para esto, Castro (2002), indica que encontró que los adolescentes tenían ciertas tendencias a calificar como importante o menos importante algunas de las dimensiones del Bienestar Psicológico, de acuerdo a su personalidad, la cual fue segmentada en Cooperador, Aislado, Ajustado y Discrepante. En cada uno de estos tipos de personalidades se evaluaron las metas motivacionales, modos cognitivos y conductas interpersonales, para saber identificar con qué tipo de personalidad asociar a la persona y posteriormente encontrar la relación con sus respuestas sobre el Bienestar Psicológico.

Así pues, se pudo relacionar con evidencias que los adolescentes con una personalidad más relacionada al segmento Ajustado tenían un Bienestar Psicológico más alto, pues identificaba en su vida mayor satisfacción tanto en sus vínculos como en la aceptación de sí mismo; mientras que los adolescentes con características de personalidad Aislada, a pesar de considerar también muy importante las dimensiones de vínculos y aceptación, reportaban un nivel más bajo de Bienestar Psicológico y además daban un nivel de importancia mucho menor que los demás a la dimensión de Control de Situaciones.

Se abre entonces el debate entre las diferencias significativas del concepto general del Bienestar psicológico y la percepción de éste para los adolescentes, además porque se encuentra en dicha población una mayor tendencia de relacionar el Bienestar Psicológico con un conformismo psicológico, retomando nuevamente lo dicho en líneas anteriores donde lo importante para ellos es el bienestar inmediato, sin tener una orientación hacia el futuro y del bienestar general en cualquier momento del ciclo vital.

### **Factores que favorecen el Bienestar Psicológico en adolescentes**

Como se mencionó en las líneas anteriores, dentro del estudio del Bienestar psicológico se han intervenido temas tan relevantes como sus dimensiones dentro del ciclo vital adolescente y la percepción que ellos mismos tienen del tema. Se han encontrado significativas diferencias entre esas dimensiones y esa percepción, pues los estudios demuestran que, para los jóvenes, todos los ítems y variables no son igual de importantes; por el contrario, unas tienen un valor más significativo que otras, como la dimensión de vínculos sobre la autonomía, propiamente dicha por Casullo (2002).



Sin embargo, en medio de estos dos temas - dimensiones y percepción- se encuentra un aspecto común que puede servir de orientación en cuanto a la intervención con adolescentes que no presentan un nivel de Bienestar Psicológico alto; se trata de aquellos factores que ayudan a que este nivel incremente; al identificarlos y potenciar su sano desarrollo en la vida del adolescente, permiten que el joven logre mejorar su Bienestar Psicológico. Estos factores son el bienestar físico, la relación con los padres, el ambiente académico, la resiliencia (Quiceno, Vinaccia, Agudelo & González 2014), el equilibrio en todas las áreas de la vida, los estilos de vida y los objetivos de vida (Castro Solano, 2002).

Los estudios que tratan sobre estos factores tienen en cuenta los niveles de Bienestar Psicológico, en relación con las variables que se mueven en el contexto de los adolescentes evaluados. Dentro de los hallazgos que se identifican al respecto, Quiceno et. al (2014) indican que una buena relación con los padres y las personas con quienes los adolescentes viven puede hacer una gran diferencia entre un nivel alto o bajo de Bienestar Psicológico, ellos plantean que estas relaciones le permiten al adolescente obtener mayor seguridad en ellos mismos y menor dependencia en factores externos.

Asimismo, siguiendo a los mismos autores, el bienestar físico también influye de manera positiva, pues padecer algún tipo de enfermedad o limitación física en una edad donde se espera tener todas las capacidades físicas intactas, afecta considerablemente la calidad de vida y por consiguiente la percepción que se tenga sobre el bienestar. Se indica además la importancia de un ambiente académico adecuado, refiriéndose no sólo al aula de clase, sino también al ambiente sociocultural, los espacios y el tiempo disponible para sus actividades académicas; encontrando que generar ambientes seguros, favorece un bienestar en el adolescente.

Por otra parte, Castro (2002), introduce otros factores en relación a la posibilidad de favorecer o no el Bienestar Psicológico en adolescentes. Para él, son de gran relevancia las áreas vitales. Plantea que es normal que una persona pueda sentirse con mayor bienestar en unos aspectos de la vida que en otros; es decir, un joven puede tener una muy buena relación con sus amigos, pero tener conflictos familiares, o tener control de sus impulsos, pero sentirse inconforme con su vida y consigo mismo. Lo ideal entonces, es que la persona tenga un equilibrio, considerando como igual de importantes tanto los





aspectos de una dimensión como de otra, y entonces pueda generarse beneficios mutuos. Por ejemplo, tener estabilidad en la dimensión de vínculos, puede traer consigo consecuencias positivas para el fortalecimiento de otras dimensiones importantes como la aceptación de sí mismo y la autonomía.

De esta manera y en relación con las áreas vitales, los objetivos de vida también son factores que influyen positivamente en la satisfacción vital y el bienestar psicológico. Esto se refiere a la coherencia que debe haber entre el objetivo de vida y los planes que se llevan a cabo para alcanzar éste; tener coherencia entre estos planes genera mayor Bienestar Psicológico que si se está en contra o no se tiene ninguna relación con el objetivo de vida que se quiere alcanzar. Castro (2002) pone como ejemplo puntual que, si el objetivo de una adolescente es ser físicamente atractiva, sus planes serán ir al gimnasio, hacer dieta, entre otros. Pero si, por el contrario, sus planes no la acercan a su objetivo, tendrá constantemente una sensación de displacer que afectará su Bienestar Psicológico.

Se puede presentar entonces una oportunidad con el conocimiento de los factores que intervienen en el Bienestar Psicológico en adolescentes, pues conociendo los más importantes y reconociendo su trascendencia, se pueden intervenir de manera que generen un beneficio y aumenten el nivel de bienestar en los adolescentes, retomando aspectos como los vínculos, la coherencia entre objetivos y planes, entre otros.

## **CONCLUSIONES**

La revisión de diferentes estudios, dan cuenta de un vacío existente entre lo que teóricamente se concibe como Bienestar Psicológico y lo que para los adolescentes genera un bienestar de este tipo. Se evidencia entonces dos líneas de investigación que apuntan a un mismo objetivo, pero que deberían complementarse para lograr el mismo. Por un lado, se encuentran los estudios cuantitativos mediante los que se han estructurado las dimensiones existentes, eliminando simplemente aquellas que no son significativas para la población estudiada y redefiniendo las que sí lo son. Por otro lado, los estudios cualitativos han recogido otros aspectos importantes sobre lo que el adolescente percibe como Bienestar Psicológico, pero en lugar de aportar nuevas perspectivas, se ajustan a las dimensiones existentes, pues se analizan bajo estas teorías.



Sin embargo, las investigaciones también recuperan dentro de sus resultados la existencia de otras categorías que aportan a dicho bienestar en la población adolescente, nombrando así, factores facilitadores relacionados con la personalidad, el bienestar físico, la relación con sus padres y familiares, el ambiente académico, la resiliencia, el equilibrio en todas las áreas de la vida, los estilos de vida y los objetivos de vida. Los cuales pueden vincularse a las dimensiones de la teoría de Ryff o bien, complementar las mismas.

De esta manera, es visible como los diferentes estudios identifican que para la población adolescente es necesario redefinir las dimensiones que usualmente constituyen el Bienestar Psicológico según lo planteado por Ryff, teniendo en cuenta que el estar bien, es algo que varía de acuerdo a la personalidad, situaciones y contextos (ejemplo de estos son la familia y los amigos), pero que es posible identificar dimensiones y factores que ayuden a dirigir su comprensión.

## **RECOMENDACIONES**

Si bien el ser humano es cambiante y en su etapa adolescente pasa por un proceso de consolidación caracterizado por este aspecto, las investigaciones citadas en el presente artículo, muestran un panorama en el que varios autores se esfuerzan, por un lado, por comprender el Bienestar Psicológico desde un plano individual y por otro, en identificar aspectos externos que favorecen esa percepción individual del concepto en adolescentes. Desde este punto de vista, se hace importante encadenar estos hallazgos (dimensiones apropiadas para el adolescente, su percepción sobre el concepto y los factores que lo favorecen), identificando qué tan necesario es para el adolescente contemplar aspectos relacionados por ejemplo con el futuro (tema que resultó de poco interés para el adolescente en los estudios), para seguir una línea en la que se favorezca la concepción del Bienestar Psicológico hacia la potenciación de aspectos relacionados con una calidad de vida óptima.

## **REFERENCIAS**

- Barra, E. (2011). Bienestar psicológico y orientación de rol sexual en adolescentes. *Liberabit*, 17(1), 31-36

Castro Solano, A. (2002). Investigaciones argentinas sobre el bienestar psicológico. En: M. Casullo, *Evaluación del Bienestar Psicológico en Iberoamérica*. Buenos Aires: Paidós, pp.31-54.

Casullo, M. M. (2002). *Evaluación del Bienestar Psicológico en Iberoamérica*. Buenos Aires: Paidós.

Casullo, M. y Castro Solano, A. (2000). Evaluación del bienestar psicológico en estudiantes adolescentes argentinos. *Revista de psicología*. 18 (1), 35-68

Loera, P., Trejo, L., Gurrola, G., y Bonilla, M. (2008). Adaptación de la escala de bienestar psicológico de Ryff en adolescentes preuniversitarios. *Revista Neurología, Neurocirugía y Psiquiatría*, 41(3-4), 90-97

Quiceno, J., Vinaccia A., Stefano, Z., Agudelo, L. y González, D. (2014) Influencia de los Factores Salutogénicos y Patogénicos sobre la Calidad de Vida de Adolescentes colombianos. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, 23, 81-93