

MEDICIÓN DEL BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ADOLESCENTES
DE EDUCACIÓN MEDIA SUPERIOR DEL ESTADO DE MÉXICO
MEASUREMENT OF PSYCHOLOGICAL WELFARE
IN ADOLESCENTS OF HIGHER EDUCATION IN THE
STATE OF MEXICO

Xiadani de los Santos Pineda, Jaime Rodolfo Gutiérrez Becerril*

*Universidad Autónoma del Estado de México, México

Correspondencia: xiadany0909@gmail.com

Resumen

La importancia de conocer el nivel de salud mental positiva de uno de los grupos vulnerables de nuestro país, los adolescentes, quienes están expuestos a múltiples agentes nocivos debido en gran parte al ambiente violento que existe en la República Mexicana, contexto en el cual la desesperanza y la poca confianza en las personas se convierten en un fenómeno frecuente, ha sido sustento para medir, analizar y describir el bienestar psicológico de esta población a partir de cuatro dimensiones: “autoaceptación”, “autonomía”, “relaciones interpersonales” y “satisfacción” con la vida. Los resultados obtenidos en la muestra indican un bajo nivel de bienestar psicológico en los estudiantes adolescentes participantes, específicamente en: “relaciones interpersonales” y “autonomía”.

Palabras clave: Bienestar psicológico, adolescencia, medición.

Abstract

The importance of knowing the level of a positive mental health indicator of one of the most vulnerable groups in our country, because they are exposed to multiple harmful agents in a crucial stage of life, due in large measure to the violent environment that exists in The Mexican Republic, in a context in

which despair and lack of trust in people becomes an increasingly frequent phenomenon has been the basis for measure, analyzing and describing the psychological well-being of this population, according to four dimensions: Self-acceptance, Autonomy, Interpersonal Relations and Satisfaction with Life. The results obtained indicated in the sample indicate low level of Psychological Well-being in the adolescents participating students, specifically in the dimensions: Interpersonal Relations and Autonomy.

Key words: Psychological well-being, adolescence, measurement

Introducción

Los procesos socioculturales y económicos a nivel mundial, específicamente en la República Mexicana, en los cuales predomina la violencia, el desempleo y la pobreza, han generado una serie de cambios en los modelos de comunicación y en la visión que tienen los jóvenes acerca de su propia persona y la sociedad en general, estas numerosas transformaciones despiertan el interés por conocer el estado mental del estrato social más numeroso del país, los adolescentes.

De acuerdo con datos del Consejo Nacional de Población (CONAPO), más de la tercera parte de la población mexicana, es decir casi 43 millones de mexicanos (35.4%) son adolescentes o jóvenes de entre 10 y 29 años de edad, quienes conforman un grupo prioritario dentro de la sociedad (Excelsior, 2015); los jóvenes mexicanos desempeñan un papel importante en el desarrollo social y económico, principalmente aquellos cuyas edades fluctúan entre 15 y 29 años. Si la sociedad brinda orientación adecuada y apropiada, además de oportunidades de desarrollo en áreas como educación, salud, empleo y recreación, éstos podrán transitar a la edad adulta y contribuir significativamente en el desarrollo de sus sociedades (Censo de Población y Vivienda 2010, INEGI).

Considerar las características de los estudiantes, tomando en cuenta las condiciones de vida en que se desarrollan y por tanto la evaluación de su entorno en las diferentes esferas y cualidades internas predominantes

en cada uno para afrontar las diferentes circunstancias de la vida, es un aspecto fundamental para la evaluación del adolescente en formación.

Evaluar los recursos y las capacidades del individuo dentro de un contexto determinado y su influencia en la valoración subjetiva del nivel de satisfacción con la vida, resulta un análisis fundamental en la medición de la salud mental (Keyes, 2005).

El bienestar psicológico es un indicador positivo y subjetivo de la salud mental que promueve un adecuado nivel de adaptabilidad al entorno, está basado en el desarrollo eudaimónico del potencial humano y evaluado de manera multidimensional que toma en cuenta aspectos cognitivos, afectivos y salugénicos, cuyas dimensiones fundamentales son: “autoaceptación”, “relaciones interpersonales”, “autonomía” y “satisfacción vital” (Ryff 1989, Casas, Rosich y Alsinet, 2000; Diener, 2000, Ryan y Deci, 2000, Fierro, 2000; Castro, 2000, Gonzales y Méndez, 2005; García Viniegras, 2005; Vielma y Alonso, 2010, Balcázar, Loera, Trejo y Gurrola, 2008).

La primera dimensión, autoaceptación, se relaciona con la capacidad del individuo para reconocer y aceptar en su persona habilidades y áreas que necesita reforzar (Ryff, 1995); las relaciones interpersonales incluyen la capacidad para entablar y desarrollar vínculos afectivos cálidos y de confianza (Ryff, 1995); la autonomía mide la destreza a través de la cual la persona soporta la presión social y puede expresar su sentir y pensar sin el temor a que ésta difiera del resto (Ryff, 1995); y finalmente la satisfacción vital integra elementos como: crecimiento personal y plantearse metas, es la percepción de que se ha avanzado con el tiempo a nivel personal y en las distintas áreas, mediante ésta, la persona se siente satisfecha con lo que ha vivido hasta el momento, de no ser puede cambiar el rumbo de su vida (Ryff, 1995; Balcázar, 2008).

El bienestar psicológico funciona como indicador de la salud mental positiva, ya que un alto nivel de bienestar fomenta el incremento en la esperanza de vida porque promueve conductas de autocuidado y disminuye conductas de riesgo relacionadas con la salud física, mental, emocional y social (Ryff,

1995, Fierro, 2000, García Viniegras, 2005; Viera, López y Barrinechea, 2007, Vázquez, Hervás, Rahona y Gómez, 2009, Vielma y Alonso, 2010, Balcázar et al, 2008).

A pesar de que son numerosos los elementos que inciden en la evaluación del bienestar psicológico, especialmente en la población adolescente, como los culturales, socioeconómicos, de género, psicológicos y emocionales, éstos últimos son los principalmente importantes en esta etapa, en la cual los cambios fisiológicos, entre ellos los hormonales, provocan la aparición súbita e intensa de las emociones; por ello, es necesario conocer y analizar el estado mental de los adolescentes mexicanos en función de los elementos positivos multidimensionales que permitan elaborar un perfil de capacidades y áreas necesarias a reforzar en los estudiantes de educación media superior, bajo los objetivos primordiales que sustentan la práctica educativa, la promoción de una cultura de paz y la formación integral del alumnado (Abrego, 2010).

La importancia de la medición del nivel de bienestar psicológico en los adolescentes radica en la posibilidad de implementar programas que promuevan el desarrollo o mantenimiento del mismo para mejorar los recursos que permiten una adecuada adaptación al entorno, promoviendo el autocuidado y disminuyendo conductas de riesgo, relacionadas no solo con la salud mental, sino también con la física y social. Un bienestar psicológico alto incidirá de manera directa en la formación educativa, familiar y social del adolescente, procurando una mejor relación consigo mismo y con el medio social en que se desenvuelve.

Los estudios con respecto a la medición del bienestar psicológico en adolescentes son pocos, comparados con la bibliografía disponible acerca del bienestar en la población adulta; sin embargo, en general, el estudio de esta variable se focalizan en las dimensiones que la conforman y las diferencias por género y edad en los adolescentes, así como otras variables con las cuales se busca una correlación, entre ellas: autoestima, depresión, ansiedad, asertividad, estrategias de afrontamiento, etc.

Respecto a la medición del bienestar psicológico a nivel global y su relación con las estrategias de afrontamiento, en una población de 150 estudiantes de nivel socioeconómico bajo se encontró que predominan los sujetos con bajo bienestar, insatisfechos en la mayoría de las áreas vitales; la autora atañe los resultados obtenidos a las características del contexto sociocultural en que se desenvuelven estos adolescentes: familias con limitaciones para cumplir sus funciones centrales de soporte, mayor exposición a factores de riesgo (pobreza, falta de oportunidades) y frustraciones personales, educativas y sociales (Figuroa, Contini, Lacunza, Levín y Estevéz, 2005).

Contrario a lo anterior, en 2000 en Argentina se llevó a cabo un estudio para evaluar el bienestar psicológico en sus adolescentes, los resultados obtenidos indicaron que las variables género, edad y contexto sociocultural no afectan la percepción subjetiva del bienestar psicológico. La investigación sugiere una correlación negativa entre el bienestar psicológico y la presencia de síntomas psicopatológicos, afectando estos últimos, principalmente, las dimensiones de autoaceptación y los tipos de vínculos psicosociales (relaciones interpersonales).

Benatuil (2007) señala en un estudio de corte cualitativo la importancia de los vínculos personales y la autoaceptación como ejes esenciales del bienestar psicológico; acorde con los resultados, Barra (2012), en un análisis hecho con estudiantes universitarios chilenos, indica que la autoestima tiene una influencia importante sobre el bienestar psicológico y la correlación entre ésta y la autoaceptación se revela alta.

Dentro del estudio realizado por Barra, un análisis diferencial indica que los hombres presentan mayor nivel de autoaceptación y autonomía, en relación con las mujeres; sin embargo también menciona que éstas obtuvieron puntajes mayores que los hombres en crecimiento personal. El autor explica, con base en los resultados, que para los hombres es más importante ser independientes y tener sus propias convicciones, mientras que para las mujeres es percibir que desarrollan sus potencialidades y crecen como personas (Barra, 2012).

Zubieta, Fernández y Sosa (2012, citado en García-Andaleta 2013) coinciden con otros autores en sus hallazgos respecto a las diferencias entre las dimensiones de bienestar psicológico por género, su estudio reveló que las mujeres obtienen medias significativamente más altas en relaciones positivas y crecimiento personal, mientras que los hombres lo hacen en autoaceptación y autonomía.

García-Andaleta llevó a cabo una investigación con universitarios españoles, al evaluar el bienestar psicológico y realizar un análisis de edad y género, señaló las diferencias en las dimensiones de hombres y mujeres, lo cual relacionó con diferentes orientaciones axiológicas en cada género: las mujeres brindan mayor importancia al bienestar y armonía con los demás, al mismo tiempo que se encuentran orientadas hacia la autotrascendencia, mientras que los hombres se inclinan por la autopromoción, la búsqueda de objetivos y metas individuales y el poder sobre personas y recursos (Delfino y Zubieta, 2011; Zubieta et al., 2006 citado en García-Andaleta, 2013).

En general, en los diversos estudios realizados sobre el bienestar psicológico sobresale la dimensión de vínculos interpersonales y autoaceptación. Durante la adolescencia la importancia de desarrollar una adecuada autoaceptación es fundamental para el crecimiento sano e integral de la persona.

La pubertad es una etapa en donde los jóvenes se esfuerzan por entenderse a sí mismos, exploran su identidad e intentan saber quiénes son, cómo son y hacia dónde van. No solo tratan de comprenderse (representación del yo), sino también evalúan sus atributos, mismos que conforma su autoestima (dimensión de evaluación del yo) y autoconcepto (evaluación del yo en un dominio específico) (Santrock, 2004, citado en Salazar, 2008).

Dichas características y los procesos que atraviesan los adolescentes comunes dentro de su dinámica evolutiva, los convierten en una población vulnerable frente a las exigencias del entorno y las posibilidades reales de crecimiento bajo las circunstancias contextuales del país en que se desenvuelven. Los desajustes que pueden provocar estas circunstancias son generadoras de estrés que de no resolverse positivamente podrían

ocasionar conflictos en la persona (Ávila Espada y otros, 1996 citado en Figueroa, Contini, Lacunza, Levin y Estevéz, 2005).

De acuerdo con Compas, Rinden y Gerhardt (1995, citado en Castro y Casullo, 2001) es necesario identificar factores protectores en la adolescencia que operan como barreras sobre los eventos o situaciones estresantes y que señalan un mejor ajuste psicológico y adaptación a su entorno, además de las intervenciones necesarias para aumentar la calidad de vida, tomando en cuenta que esta etapa es crítica en la adopción de conductas relevantes para la salud.

Actualmente la concentración adolescente, por sus características de tamaño y forma, está llamando a la necesidad de abordar la especificidad de las capacidades psicológicas, variantes individuales y los recursos personales para potencializar sus habilidades que incrementen no únicamente el bienestar psicológico del estudiante, sino que además le constituyan en un mejor elemento profesional para su inserción en el ámbito laboral y social.

Como una manera de hacer presente los aspectos variados y profundos de las capacidades intrínsecas del ser humano, que potencializadas generan un pronóstico favorable hacia la autorrealización y la salud, se realizó una investigación cuantitativa de corte exploratorio descriptivo para medir, mediante instrumentos estandarizados, el nivel de bienestar psicológico de un grupo de estudiantes de educación media superior en el Estado de México.

Método

Participantes: la investigación se llevó a cabo con 242 estudiantes provenientes de cuatro instituciones educativas de nivel medio superior, tres escuelas públicas (una de ellas dependiente de la UAEM, Plantel No. 2 “Nezahualcóyotl”), la Escuela Preparatoria Oficial (EPO 132 de Tonalico), el Centro de Bachillerato Tecnológico (CBT Calmecac de Ixtapan de la Sal) y la preparatoria “Químico José Donasiano Morales”, instituto privado perteneciente al Centro de estudios Universitario de Ixtlahuaca CUI. La obtención de la muestra se realizó mediante un muestreo no probabilístico

de tipo intencional, como criterio único de selección fue que los estudiantes cursaran el último semestre de educación media superior.

Objetivos

- Describir el nivel de bienestar psicológico de la muestra a nivel general.
- Describir el nivel de bienestar psicológico de la muestra en cada una de las dimensiones que conforman dicha variable.
- Comparar el nivel de bienestar psicológico en estudiantes de nivel medio superior de acuerdo al sexo.

Tipo de Estudio

Se realizó una investigación de corte cuantitativo con un tipo de estudio exploratorio descriptivo y comparativo de diseño no experimental transversal, en el primero se documentó información acerca de un determinado tema con el fin de delinear y precisar dicho constructo; posteriormente se seleccionó una serie de conceptos o variables y se midió cada una de ellas independientemente de las otras para describirlas; el segundo consistió en la comparación de dos o más muestras independientes en un único momento, espacio y tiempo determinado (Vásquez, 2005 citado en La Calle, Universidad de Jaén).

Instrumentos: se empleó la escala de Bienestar Psicológico para adolescentes, adaptada en México por Balcázar et al., la cual indica la puntuación en función de cuatro dimensiones: autoaceptación ($\alpha=0.91$), que hace referencia a características personales que el adolescente valora y acepta de sí mismo; relaciones interpersonales ($\alpha=0.75$), factor que evalúa la experiencia de sentir relaciones cercanas y de confianza, mismas que son satisfactorias y aportan a la persona; autonomía ($\alpha=0.72$), hace alusión a cómo otras personas pueden evaluar las elecciones que la persona hace de su vida y a la preocupación sobre lo que otra gente piensa de él o ella; y satisfacción con la vida ($\alpha=0.63$), que interroga acerca de la importancia de tener nuevas experiencias que desafíen lo que se piensa sobre sí mismo y sobre el mundo, la idea con el paso del tiempo se ha mejorado como de que persona, que la vida es un proceso continuo de estudio y de crecimiento

y que si en algún momento la persona no se siente feliz con su situación puede cambiarla.

Asimismo evalúa el bienestar psicológico a nivel general con un rango mínimo de 34 y un máximo de 204; el rango que indica bienestar psicológico bajo se ubica entre 34-141, el bienestar psicológico promedio va de 142-176 y finalmente el puntaje que denota un bienestar psicológico alto es de 177-204.

Procedimiento

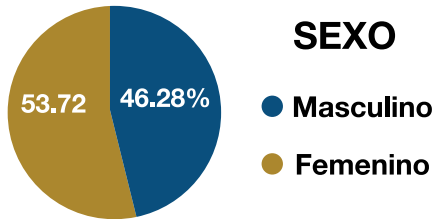
Se realizó la selección de la muestra y después se elaboraron los oficios respectivos para solicitar a los directivos de cada plantel su autorización para la aplicación de las escalas, posteriormente se entregó el consentimiento informado a los estudiantes, introduciéndolos previamente en el marco de la investigación y en sus objetivos. Una vez firmados los oficios se aplicaron de manera grupal las escalas convenidas vía electrónica a la muestra elegida durante el periodo de ingreso de los estudiantes al ciclo escolar 2016A. En seguida se realizó la captura de información mediante el programa Microsoft Excel, una vez obtenida la información, cargados y depurados los datos, ésta se analizó mediante el programa de análisis estadístico SPSS. Se procedió a realizar los análisis descriptivos y cálculos de estadística inferencial correspondientes a los objetivos de diferencias de grupos (masculino/femenino), en los que se empleó el análisis T de Student y a continuación se integraron los resultados de dicho análisis.

Resultados

Se presentan a continuación, en orden de exposición, los resultados obtenidos en función de los objetivos descritos en la metodología; en primer lugar se enuncian los datos sociodemográficos, después se realiza una descripción del bienestar psicológico general y por dimensión. Finalmente se presentan los resultados de comparación mediante el análisis T de Student para diferencias de grupos.

Resultados de datos sociodemograficos

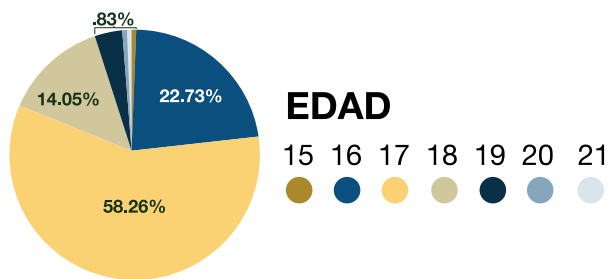
Gráfico 1



Fuente: elaboración propia.

Uno de los datos sociodemográficos que permitió clasificar y analizar la muestra fue “sexo”, definido como la “condición orgánica, masculina o femenina de los animales y las plantas” (RAE, 2016). La mayor parte de los participantes de la muestra empleada fueron de sexo femenino, como se indica en el grafico anterior, 53.72% mujeres y 46.28% hombres.

Gráfico 2



Fuente: elaboración propia.

El grafico anterior muestra la totalidad de participantes del estudio por edad, comprendida como “cada uno de los períodos en que se considera

dividida la especie humana” (RAE, 2016); la mayoría fueron estudiantes de 17 años (58.26%), un número considerable (22.73%) de 16 años y un porcentaje menor de 18 años de edad (14.05%).

TABLA 2.1 MEDIA DE LA PUNTUACIÓN GENERAL DE LA VARIABLE BIENESTAR PSICOLÓGICO.

El bienestar psicológico a partir de la escala empleada en este trabajo de investigación puede ser evaluado en tres niveles: bienestar psicológico bajo, bienestar psicológico promedio y bienestar psicológico alto. El rango de puntaje correspondiente a un bienestar psicológico bajo es de 34 a 141, el de bienestar psicológico promedio se indica en un rango de 142 a 176, mientras que el alto va de 177 a 204.

La tabla que se presenta a continuación indica el nivel de bienestar psicológico general, mismo que resultó bajo en la muestra con la cual se trabajó.

Tabla 2.2

Variable	Bienestar Psicológico
Media	137,11

Fuente: elaboración propia.

TABLA 2.1 Media de las dimensiones que integran la variable de bienestar psicológico.

A través del análisis de la media obtenida en las cuatro dimensiones que conforman la variable de bienestar psicológico (autoaceptación, relaciones interpersonales, autonomía y satisfacción con la vida) es posible describir el nivel de bienestar psicológico general y en función de las dimensiones; a continuación se enuncian los resultados obtenidos en cada una de ellas.

- Dimensión 1: la “autoaceptación” hace referencia a las características personales con las cuales el adolescente está de acuerdo, valora y

acepta de sí mismo, a pesar de reconocer la multiplicidad de aspectos que lo integran, positivos y no positivos, a través de un ejercicio de autoconocimiento; esta dimensión implica la necesidad de alcanzar una visión positiva de sí mismo aun siendo consciente de las propias limitaciones. La puntuación media obtenida por los participantes fue de 4.51, lo cual indica que la muestra presenta una autoaceptación moderada.

- Dimensión 2: el resultado obtenido en “relaciones interpersonales” fue de 3.71, cifra que indica que no existe todavía una clara tendencia en cuanto a la formación de vínculos positivos y de calidad con otras personas. Los adolescentes que conformaron la muestra no se encuentran totalmente convencidos de mantener relaciones cálidas y de confianza con otras personas.
- Dimensión 3: la dimensión “autonomía”, que evalúa las cualidades de autodeterminación, la capacidad para resistir la presión social y evaluarse a sí mismo, así como las situaciones en las que se está en función de criterios personales, manteniendo la independencia y autoridad personal, obtuvo un puntaje de 3.10, lo cual da cuenta de que no hay aún plena convicción de independencia en el grupo analizado.
- Dimensión 4: finalmente en “satisfacción con la vida” se obtuvo un puntaje media de 4.20, el cual representa una muestra relativamente satisfecha con sus metas, con lo que ha logrado en la vida y capaz de integrar experiencias pasadas a lo que sucede en el presente.

Tabla 2.1

Dimensión	Auto-aceptación	Relaciones Interpersonales	Autonomía	Satisfacción con la vida
Media	4,5168	3,7123	3,1040	4,2083

Fuente: elaboración propia.

Tabla 3.1 comparación del grado de bienestar psicológico y asertividad de acuerdo al sexo empleando T de Student.

Se empleó el análisis de Prueba T de student para muestras independientes, con el cual se obtuvo una diferencia significativa por sexo, solo en la dimensión de autoaceptación (.009). Por otro lado, la media obtenida en esta dimensión, en función del sexo, fue de 4.39 en las mujeres que conformaron la muestra y de 4.66 en los estudiantes de sexo masculino, lo cual indica que son ellos quienes tienen un alto grado de autoaceptación con respecto a las adolescentes.

Tabla 4.1

Dimensión	Prueba de Levene de calidad de varianzas		Prueba T para la igualdad de medias		
	F	Sig.	T	Gl	Sig. (bilateral)
Autoaceptación Masculino	6,889	,009	2,580	240	,010
Femenino			2,620	239,073	,009

Fuente: elaboración propia.

Discusión y conclusiones

El objetivo de la investigación fue medir el nivel de bienestar psicológico a nivel global y en cada dimensión que conforma dicha variable en la muestra de estudiantes adolescentes, así como realizar una comparación por género entre los resultados obtenidos respecto a las cuatro dimensiones de la variable analizada.

Los resultados indican que el bienestar psicológico de los estudiantes de educación media superior se encuentra por debajo del promedio, es decir que existe un bienestar psicológico deteriorado; las características fisiológicas, psíquicas y sociales del adolescente son factores que deben ser tomados en cuenta para comprender los hallazgos de la presente investigación.

El contexto sociocultural de la muestra corresponde tanto a estudiantes de nivel socioeconómico bajo y medio a medio alto, es decir, no existe

homogeneidad, salvo que todos los participantes habitan en el Estado de México; es entonces un fenómeno que puede deberse al contexto social en que se desarrollan estos jóvenes, en el que a nivel general se vive un ambiente de violencia y desconfianza. Los numerosos procesos, tanto físicos como psicosociales, pueden ser otra causa del nivel de bienestar psicológico obtenido. La sensación de perplejidad, dudas, miedos y ansiedad que generan dichos cambios son características de esta etapa en la cual, pese a ello, la mayoría de los jóvenes la supera exitosamente y alcanzan un estado de integridad psicológica coherente con el entorno social en el cual se desarrollan (Santrock, 2004 citado en Salazar 2008).

En torno al segundo objetivo, se encontraron niveles relativamente aceptables de autoaceptación y satisfacción con la vida, lo cual indica que son jóvenes satisfechos consigo mismos, con sus habilidades y dificultades, capaces de plantearse metas y encaminados hacia la constante mejora personal, aunque no del todo.

Tal como lo indica la teoría, la dimensión de “autoaceptación” es relevante no solo en la medición del bienestar psicológico, sino en la conformación de la personalidad del adolescente; en general, es un aspecto fundamental en la construcción de integración del yo a lo largo de la vida (Sandrock, 2004).

Por otro lado, las puntuaciones más bajas se obtuvieron en “relaciones interpersonales” y “autonomía”, los adolescentes no son capaces de establecer relaciones estrechas con otras personas, desconfían de los otros, al mismo tiempo y paradójicamente, se sienten poco convencidos de poder actuar con independencia respecto al grupo, lo cual se manifiesta en una escasa autonomía. La necesidad de tener el control sobre la propia vida y la gran importancia que se da al grupo de amigos, aunado a la poca autonomía respecto de estos últimos, son también características de la fase media de la adolescencia, de 14 a 17 años (Casas y Ceñal, 2005), edades entre las cuales fluctuaron los participantes de la investigación.

Sin embargo, los resultados indican que a pesar de que existe poca autonomía respecto al grupo de pares, la relación con este último no es positiva, los adolescentes no consideran que sus relaciones

afectivas de carácter amistoso, familiar y emocional sean confiables, íntimas y empáticas.

En función del tercer objetivo de investigación y con base en estudios anteriores (Zubieta, Fernández y Sosa 2012; Barra, 2012; García-Andaleta, 2013) se encontraron diferencias estadísticamente significativas entre hombres y mujeres adolescentes en torno a la “autoaceptación”, la cual obtuvo puntajes elevados en el género masculino, en comparación con la muestra de mujeres; esto puede explicarse por los elementos socioculturales y personológicos, característicos de ambas poblaciones; mientras que a las mujeres se les instruye para mantener una constante preocupación acerca de sus características físicas y la deseabilidad en función de estereotipos de género por presión mediática, social y familiar, a los varones se les otorga mayor libertad al respecto.

El análisis del bienestar psicológico es útil no solo para determinar y describir de manera puntual el estado mental de los adolescentes en función de factores positivos, sino que es necesario para implementar programas que promuevan el desarrollo de este bienestar y con ello procurar la mejora en la calidad de vida de la sociedad mexicana.

En algún momento de la historia se definió a la adolescencia como un periodo de tormenta y estrés, en el cual los cambios fisiológicos, psíquicos y sociales convierten al joven en un sujeto rebelde e intransigente. Actualmente se sabe que estos procesos convierten a la población adolescente en un grupo vulnerable, en la medida en que estos cambios influyen en la persona, así como el contexto y las oportunidades; sin embargo, durante este período es fundamental guiar a los jóvenes para generar en ellos un pensamiento reflexivo y promover conductas que concedan un estilo de vida positivo, saludable y de sana convivencia; en el cual exista un proyecto de vida que estructure su identidad.

Un grupo social que asume múltiples conductas de riesgo es un estrato de la sociedad que llama a la necesidad de elaborar programas que impliquen cambios en las técnicas de tutoría académica, talleres y pláticas dirigidas a la toma de decisiones concientes; a nivel práctico, una formación educativa

integral que involucre la mejora del bienestar psicológico mediante la elaboración del proyecto de vida, técnicas de convivencia positiva y entrenamiento en habilidades sociales en las escuelas, en las que se vive una cultura de violencia que amenaza no solo las aulas de clase, sino que también es parte de la situación que se vive en el país. Acelerar el proceso de autonomía en los adolescentes y realizar actividades que promuevan el desarrollo de una sana autoestima son elementos fundamentales en la formación integral, en la adecuada adaptación al contexto y en la aportación positiva de los jóvenes estudiantes a la sociedad.

Referencias

1. Abrego, M. (2010). La situación de la Educación para la Paz en México en la actualidad. *Espacios Públicos*, 13 (27), pp 149-144.
2. Balcázar P. Loera N. Trejo L. et al. (2008). Adaptación de la escala de Bienestar Psicológico de Ryff en adolescentes preuniversitarios. *Neurol Neurocir Psiquiat*, 41(3-4), pp. 90-97.
3. Barra, E. (2012). Influencia de la autoestima y del apoyo social percibido sobre el bienestar psicológico de estudiantes universitarios chilenos. *Diversitas: Perspectivas en Psicología*, 8 (1), pp 29-38.
4. D, Benatuil (2007). El bienestar psicológico en adolescentes desde una perspectiva cualitativa. *Anales de Psicología*, 23 (2), pp 216-22.
5. Casas, F., Rosich, M. y Alsinet, C. (2000). El bienestar psicológico de los preadolescentes. *Anuario de Psicología*, 31 (2), pp. 73-86.
6. Casas, J., Ceñal, J. (2005). Desarrollo del adolescente. Aspectos físicos, psicológicos y sociales. *Pediatría Integral*, 9 (1), pp 20-24.
7. Casullo, M.M. Castro Solano, A. (2000). Evaluación del bienestar psicológico en estudiantes adolescentes argentinos. *Revista de Psicología de la Pontificia Universidad Católica de Perú*, 18 (1), pp 36-68
8. Castro Solano, A.; Casullo, M. M. (2001). Rasgos de personalidad, bienestar psicológico y rendimiento académico en adolescentes argentinos. *Interdisciplinaria*, 18(1), pp. 65-85.

9. Diener, E. (2000). Subjective well – being: The science of happiness and a proposal for a national index. *Am Psychol*, 55(1), pp.34-43
10. Figueroa, M., Contini, N., Lacunza, A. et al. (2005). Las Estrategias de afrontamientos y su relación con el nivel de Bienestar Psicológico. Un estudio con adolescentes de nivel socioeconomico bajo de Tucumán (Argentina). *Anales de Psicología*, 21(1), pp 66-72.
11. García Andaleté, J. (2013). Bienestar Psicológico, Edad y Genero en Universitarios Españoles. *Salud & Sociedad*, 4 (1). pp 48-58.
12. García Viniegras, C. R. V. (2005). El bienestar Psicológico: Dimensión Subjetiva de la Calidad de Vida. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 8 (2), pp. 1-20.
13. Gómez, N. (8 de Marzo de 2016). México, con epidemia de embarazos adolescentes. *El Universal*. Recuperado de <http://www.eluniversal.com.mx/articulo/nacion/sociedad/2016/03/8/mexico-con-epidemia-de-embarazos-adolescentes>
14. González Méndez, H. (2005). El paradigma personal. Un modelo integrador en psicoterapia. Mérida, Venezuela: Universidad de Los Andes. Consejo de Publicaciones.
15. Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI) (2016). Estadísticas a propósito del día internacional de la juventud (15 a 29 años) 12 de agosto. Recuperado de http://www.inegi.org.mx/saladeprensa/aproposito/2016/juventud2016_0.pdf
16. Keyes, C. (2005). Mental illness and/or mental health? Investigating axioms of the complete state model of health. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 73, pp. 539-548.
17. La Calle, J.E. Estudios correlacionales. Módulo de Introducción a la Psicología. Universidad de Jaén, España. Recuperado de http://datateca.unad.edu.co/contenidos/100104/100104_EXE/leccin_6_investigacin__exploratoria_descriptiva_correlacional_y_explicativa.html

18. Oramas Viera, A., Santana López, S. y Vergara Barrenechea, A. (2007). El bienestar psicológico, un indicador positivo de la salud mental. *Revista Cubana de Salud y Trabajo*, 7(1-2), pp 34-39.
19. Programa Institucional de Tutoría Académica (ProINsTa) (2013). Universidad Autónoma del Estado de México.
20. Ryan, R. y Deci, E. L. (2001). To be happy or to be self-fulfilled: A review of Research on hedonic and eudamonic.
21. Ryff, C.D. (1989). Happiness is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological WellBeing. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), pp. 1069-1081.
22. Ryff, C. y Keyes, C. (1995). The structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69 (4), pp. 719-727.
23. Salazar Z. (2008). Adolescencia e imagen corporal en la época de la delgadez. *Reflexiones*, 87(2), pp. 67-80.
24. Sandrtock, J. 2006. *Psicología del Desarrollo: El ciclo vital*, España: Mcgraw Hill.
25. Toribio, L. (10 de Julio de 2015). En México ya somos 121, 783, 280. *Excelsior*. Recuperado de <http://www.excelsior.com.mx/nacional/2015/07/10/1033934>
26. Vázquez, C., Hervás G., Rahona, J.J. et al. (2009). Bienestar psicológico y salud: Aportaciones desde la Psicología positiva. *Anuario de Psicología clínica y de la salud*, (5), pp. 15-28.
27. Vielma, R. J., y Alonso, L. (2010). El estudio del bienestar psicológico subjetivo. Una breve revisión teórica. *Educere*, 14(49), pp. 265-275.

Envío a dictamen: 19 de enero de 2017

Reenvío: 9 de febrero de 2017

Aprobación: 9 de marzo de 2017

Xiadani de los Santos Pineda Licenciada en Psicología y Egresada de la Maestría en Psicología por la Universidad Autónoma del Estado de México. Orientadora Educativa en Centro de Bachillerato Tecnológico Núm. 02, Tenancingo.

Docente y asesor metodológico de tesis en Grupo Colegio Mexiquense Universitario. Profesora de asignatura en Secundaria federalizada “Lic. Adolfo López Mateos” de Ixtapan de la Sal. Colabora en diversos programas de apoyo a la comunidad desde la práctica psicosocial en la comunidad El Salitre, Ixtapan de la Sal.
correo electrónico: xiadany0909@gmail.com

Jaime Rodolfo Gutiérrez Becerril. Profesor investigador de la Facultad de Ciencias de la Conducta de la Universidad Autónoma del Estado de México. Doctor en Derecho por la Universidad Nacional Autónoma de México. Integrante del Cuerpo Académico Intervención en Psicología. Líneas de investigación: factores psicosociales y calidad de vida, y estudios interdisciplinarios.