

**Felicidad subjetiva y bienestar psicológico en adolescentes escolarizados de dos
instituciones educativas privadas de la zona caribe**

María Isabel Cárdenas Herrera

Asesora

María Laura Vergara Álvarez

Universidad Nacional, Abierta y a Distancia UNAD

Escuela de Ciencias Sociales, Artes y Humanidades ECSAH

Psicología

2025

Resumen

El propósito de esta investigación fue establecer la relación entre la felicidad subjetiva y el bienestar psicológico en adolescentes escolarizados de dos instituciones educativas privadas de la zona Caribe. El estudio tuvo un enfoque cuantitativo, corte transversal, correlacional y no experimental, lo que permitió analizar asociaciones entre variables sin manipulación experimental. Para ello, se utilizaron dos instrumentos validados: Escala de Felicidad Subjetiva de Lyubomirsky y Lepper, y la Escala de Bienestar Psicológico de Carol Ryff. La muestra estuvo conformada por 75 estudiantes de educación media, con edades entre 11 y 19 años. El análisis estadístico se realizó con el programa SPSS, empleando estadísticos descriptivos, frecuencias y el coeficiente de correlación de Spearman, adecuado para variables ordinales y no paramétricas. Los resultados evidenciaron que la felicidad subjetiva se relaciona significativamente con el bienestar psicológico ($\rho = 0.307^{**}$), también con sus dimensiones de autoaceptación ($\rho = 0.304^{**}$), relaciones positivas ($\rho = 0.295^{**}$), autonomía ($\rho = 0.242^*$) y crecimiento personal ($\rho = 0.228$). Este estudio contribuye a la comprensión de factores de riesgo en la adolescencia, destacando la importancia de fomentar la felicidad subjetiva y bienestar psicológico a través de políticas educativas que prioricen el desarrollo socioemocional para favorecer el desarrollo saludable en esta etapa vital.

Palabras clave: Felicidad subjetiva, bienestar psicológico, adolescencia, escolarizados, psicología positiva, escalas.

Abstract

The purpose of this research was to establish the relationship between subjective happiness and psychological well-being in adolescent students from two private educational institutions in the Caribbean region. The study employed a quantitative, cross-sectional, correlational, and non-experimental approach, allowing for the analysis of associations between variables without experimental manipulation. Two validated instruments were used: the Lyubomirsky and Lepper Subjective Happiness Scale and the Carol Ryff Psychological Well-being Scale. The sample consisted of 75 secondary school students, aged 11 to 19 years. Statistical analysis was performed using SPSS software, employing descriptive statistics, frequencies, and Spearman's rank correlation coefficient, appropriate for ordinal and non-parametric variables. The results showed that subjective happiness is significantly related to psychological well-being ($\rho = 0.307^{**}$), as well as to its dimensions of self-acceptance ($\rho = 0.304^{**}$), positive relationships ($\rho = 0.295^{**}$), autonomy ($\rho = 0.242^*$), and personal growth ($\rho = 0.228$). This study contributes to the understanding of risk factors in adolescence, highlighting the importance of promoting subjective happiness and psychological well-being through educational policies that prioritize socio-emotional development to foster healthy development during this stage of life.

Keywords: Subjective happiness, psychological well-being, adolescence, schoolchildren, positive psychology, scales.

Tabla de Contenido

Introducción.....	6
Justificación.....	10
Objetivos.....	12
Marco conceptual y teórico.....	13
Metodología.....	21
Resultados.....	26
Discusión.....	34
Conclusiones.....	42
Referencias.....	45

Lista De Tablas

Tabla 1 <i>Caracterización de la población objeto de estudio</i>	26
Tabla 2 <i>Estadísticos</i>	27
Tabla 3 <i>Estadísticos de fiabilidad felicidad subjetiva</i>	28
Tabla 4 <i>Estadísticos descriptivos de felicidad subjetiva</i>	29
Tabla 5 <i>Estadísticos de fiabilidad del bienestar psicológico</i>	29
Tabla 6 <i>Estadísticos descriptivos del bienestar psicológico</i>	30
Tabla 7 <i>Subdimensiones del bienestar psicológico</i>	31
Tabla 8 <i>Correlación de felicidad subjetiva y bienestar psicológico</i>	32

Introducción

En el mundo, uno de cada siete jóvenes de entre 10 y 19 años presenta un trastorno mental, el cual, representa el 15% de la morbilidad en esta población (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2024). En Colombia, según cifras del Ministerio de Salud, se ha constatado que el 44.7% de los niños y niñas presenta indicios de afectaciones en su salud mental. La cifra incluye a jóvenes de entre 17 y 24 años, adolescentes de entre 12 y 16 años y población infantil de entre 6 y 11 años. A nivel global, los datos muestran que 168 millones de menores se ven afectados (UNICEF Colombia, 2024).

La adolescencia, es una etapa que evidencia cambios a nivel físico, psicológico y social, en el que los adolescentes se sienten motivados a descubrir y definir su nueva identidad. Durante este proceso, abandonan la mentalidad y el cuerpo de la infancia para entrar en un período de descubrimiento, aceptación y desarrollo integral. Aunque en ocasiones este proceso puede generar crisis, finalmente promueve la construcción y el reconocimiento de sí mismos, así como la adaptación a esta nueva etapa de transición (Aberastury & Knobel, 2004). Por eso, es común que surjan cuestionamientos sobre el sentido de la vida, el autodescubrimiento de valores y una mayor preocupación por aspectos éticos (Varengo, 2016). Las experiencias durante esta etapa, pueden tener repercusiones hasta la edad adulta afectando y moldeando significativamente las interacciones sociales y el bienestar en los adolescentes (Caqueo et al., 2020)

Por otro lado, diversos factores de riesgo pueden agravar la salud mental de los adolescentes y contribuir a la infelicidad, especialmente cuando están expuestos a situaciones de adversidad, presión para adaptarse y la construcción de su identidad. Entre estos factores se destacan también la violencia, una crianza excesivamente exigente, un ambiente familiar

disfuncional, así como la vulnerabilidad económica o social y el padecimiento de alguna enfermedad mental o física (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2024).

Dentro de este contexto, uno de los riesgos más significativos es el consumo de sustancias psicoactivas, el cual puede manifestarse a partir de factores internos o externos, dependiendo de las características individuales de cada adolescente. Un estudio reveló que el 80% de los adolescentes ha consumido bebidas alcohólicas, el 51.8% ha fumado tabaco y el 29.8% ha consumido cannabis. Entre las razones que explican este incremento en el consumo, se destaca la percepción de que es fácil acceder a estas sustancias y la falta de conciencia sobre los riesgos que estas implican (Pedroza, 2009).

Además, la adicción es una de las causas que puede llevar a algunos estudiantes a abandonar sus estudios. Entre los factores microsociales asociados a la deserción escolar se encuentran problemáticas como la ansiedad, la desmotivación, la depresión, la baja autoestima, las dificultades de aprendizaje que requieren atención especial y la incapacidad para adaptarse a las exigencias educativas. Estas problemáticas también se reflejan en otros fenómenos, como los embarazos no deseados, las adicciones y la delincuencia (Salvà-Mut et al., 2014).

Otro factor que afecta el bienestar de los adolescentes es la frustración, la cual se manifiesta en irritabilidad y cambios repentinos en el estado de ánimo. Estos pueden derivar en trastornos emocionales, tales como la depresión o la ansiedad (Salas, 2021). Se calcula que el 4.4% de los adolescentes en edades comprendidas de 10 a 14 años y el 5.5% entre 15 a 19 años padecen un trastorno de ansiedad y 1,4% (10- 14 años) el 3,2% (15 a 19 años) padecen depresión (OMS, 2024).

Los adolescentes, al ser más impulsivos y carecer de la madurez emocional para procesar experiencias fuertes, como una ruptura amorosa, pérdida de un ser querido, pueden ser factores que incidan en la aparición de pensamientos suicidas. Sin embargo, estos pensamientos se convierten en una alerta de riesgo cuando persisten y se intensifican en el tiempo (Bastos, 2016, citado en Amaral et al., 2020). La ideación suicida se refiere a una serie de pensamientos en los que el individuo contempla la idea de acabar con su vida; este proceso suele estar precedido por una pérdida de sentido de vida, que lleva al individuo a planear cómo podría llevar a cabo esta idea (Varengo, 2016).

En un estudio realizado con estudiantes mexicanos de educación secundaria y superior, se evaluó la relación entre el contexto y la ideación suicida. Los resultados indicaron que existe un efecto indirecto del funcionamiento familiar y la integración escolar sobre los síntomas depresivos, los cuales explican en gran medida la ideación suicida. Asimismo, se encontró una relación directa e indirecta de estos factores con problemas en la conducta alimentaria y situaciones de victimización (Sánchez et al., 2010).

Desde la psicología positiva, que promueve el estudio de aspectos positivos del ser humano y la calidad de vida, se estudia principalmente la felicidad, pero también la gratitud y la esperanza (Alarcón, 2009, citado en Caycho et al., 2016). En un estudio sobre la felicidad en jóvenes adolescentes marginados de México, se encontró que, en cuanto al género, no existen diferencias significativas. Sin embargo, la edad y el grado de marginación social inciden en una reducción de la felicidad, siendo más notoria en los adolescentes de marginación media que en aquellos de alta marginación. Asimismo, los resultados indican que los adolescentes de familias biparentales con condiciones de baja marginación presentan niveles de felicidad más altos que los de familias monoparentales (Gómez et al., 2014).

Como la felicidad varía según la manera de pensar y ser de cada persona (Diener et al., 1999), en otro estudio se evaluó la relación entre la percepción del estilo de crianza y la felicidad. Se observó una correlación negativa entre el rechazo y la sobreprotección de los padres y la felicidad de los adolescentes, mientras que la calidez emocional se relaciona positivamente con esta. Por tanto, se concluye que, a mayor calidez emocional y menor sobreprotección y rechazo, mayores serán los niveles de felicidad (Caycho et al., 2016).

En adolescentes colombianos, un estudio cualitativo sobre bienestar psicológico encontró que los que obtuvieron niveles altos y bajos de bienestar tienden a buscar estrategias para cambiar las situaciones que les generan malestar. La diferencia radica en que quienes tienen mayor bienestar llevan a cabo acciones concretas de mejora, mientras que aquellos con menor bienestar se quedan en el plano reflexivo sobre lo que les ocurre, pero sin realizar acciones en pro de avanzar. (Bahamón et al., 2020).

A partir de las cifras mencionadas, surge el interés de conocer el nivel de felicidad de estudiantes adolescentes, así como de analizar el bienestar psicológico en esta población.

Pregunta Problema

¿Cuál es la relación entre felicidad subjetiva y Bienestar psicológico en adolescentes escolarizados de dos instituciones educativas privadas de la zona caribe?

Justificación

La adolescencia representa un periodo de transformación que viene acompañada de cambios, desafíos y oportunidades, marcada por la búsqueda de independencia y autodescubrimiento, pero que puede suponer una amenaza para la salud mental (Antaramian et al., 2008). En este contexto, es crucial destacar que los adolescentes valoran enormemente el afecto, tanto al recibirlo como al brindarlo, y tienden a sentirse felices cuando cuentan con el apoyo emocional de su familia y amistades (Nava & Ureña, 2017). Sin embargo, en el entorno familiar se ve afectado por los cambios emocionales de los adolescentes, que a veces son incomprensibles. Esto puede crear un ambiente hostil y conflictivo debido a la falta de comprensión (Silva & Gálviz, 2010).

A pesar de estos desafíos, experimentar emociones positivas permite estar abiertos al conocimiento, al aprendizaje y al desarrollo de habilidades, lo que resulta en mayor felicidad, salud y relaciones satisfactorias con los demás (Nemours Teenshealth, 2023). En consecuencia, ser feliz puede favorecer la salud en la adultez, según indican algunos estudios, y conlleva consecuencias positivas, como la disminución de conductas perjudiciales, incluyendo el consumo de sustancias psicoactivas. Además, se puede entender que cuando una persona goza de buena salud, tiene la oportunidad de disfrutar de sus capacidades para realizar diversas actividades sin dificultad y de compartir con sus semejantes (Iago, 2019).

Por ejemplo, en un estudio realizado con estudiantes adolescentes chinos que examinó la relación directa entre la gratitud y la ideación suicida, se encontró que el índice de probabilidad de ideación e intento de suicidio fue menor en los adolescentes que puntuaron alto en niveles de gratitud (Li, et al., 2011). También, en otro estudio dirigido a adolescentes, se exploró la

influencia de dos sitios web: uno con ejercicios interactivos y contenido sobre psicología positiva, y el otro con contenido de entretenimiento sin enfoque psicológico. Los adolescentes fueron asignados a grupos para acceder a un sitio web durante un período de seis semanas continuas. Antes y después del estudio, se aplicaron escalas de depresión, ansiedad y estrés, así como la escala corta de bienestar mental de Warwick-Edimburgo. En los resultados se encontró que los participantes que accedieron al sitio web con contenido de psicología reportaron mejoras en su bienestar y disminución en los niveles de estrés y ansiedad (Manicavasagar et al., 2014). Por lo tanto, las emociones positivas son beneficiosas para el ser humano, especialmente al fomentarlas en los adolescentes, ya que promueven el desarrollo de la resiliencia y favorece en mayor bienestar (Gilchrist et al., 2023).

Además, los estudiantes con índices altos de felicidad obtienen resultados académicos favorables y desarrollan habilidades como el trabajo en equipo y la creatividad. En este sentido, en un entorno escolar que integra el aprendizaje con la educación positiva, los estudiantes se sienten motivados y valorados, lo que disminuye considerablemente los obstáculos al aprendizaje, como la ansiedad y el estrés (Colegio SN. Ángel., 2024).

Por consiguiente, en el marco de la crisis de salud mental en la población adolescente, es fundamental estudiar aspectos positivos. En particular, investigar qué tan felices son los estudiantes y cómo está su bienestar psicológico.

Objetivos

Objetivo General

Establecer la relación entre felicidad subjetiva y Bienestar psicológico en adolescentes escolarizados de dos instituciones educativas privadas de la zona caribe.

Objetivos Específicos

Identificar los niveles de felicidad subjetiva en adolescentes escolarizados de dos instituciones educativas privadas de la zona caribe.

Describir el bienestar psicológico en adolescentes escolarizados de dos instituciones educativas privadas de la zona caribe.

Analizar la relación entre felicidad subjetiva y Bienestar psicológico en adolescentes escolarizados de dos instituciones educativas privadas de la zona caribe.

Marco Conceptual y Teórico

Felicidad

La felicidad, también conocida como bienestar subjetivo, es un estado emocional positivo que implica satisfacción con la vida, presencia de emociones agradables y ausencia de emociones negativas (Diener, 1984). Este concepto se define a partir de la evaluación cognitiva y afectiva que la persona realiza de su vida, y se compone de tres dimensiones principales: satisfacción con la vida, afecto positivo y afecto negativo. Las causas de la felicidad pueden ser internas, como la personalidad, la resiliencia y la autoestima, y externas, como las relaciones sociales, el apoyo familiar y las condiciones socioeconómicas (Diener et al., 2009).

Un estudio clave de Diener y Seligman (2002), realizado en la Universidad de Illinois encontró que el 10% de los estudiantes más felices compartían características como fuertes lazos con amigos y familiares y un compromiso activo para pasar tiempo con ellos. Además, Diener (2011) demostró que un alto bienestar subjetivo está relacionado con mejor salud y longevidad, basándose en estudios longitudinales, meta-análisis y experimentos. Por ejemplo, las personas que se sienten más felices tienden a establecer relaciones sociales sanas, menos divorcios y salarios más altos (Diener et al., 2018b).

Diener (2009) y sus colaboradores encontraron que, a nivel mundial, los países más ricos generalmente indican que son más felices en comparación con los países más pobres. También observaron que la satisfacción con la vida suele a crecer a medida que un país mejora su economía con el tiempo. No obstante, Diener & Biswas-Diener (2002) señalaron que, una vez cubiertas las necesidades básicas, el aumento adicional de ingresos tiene un efecto limitado en la mejora de la felicidad.

En resumen, la felicidad es un estado de constante cambio que surge de la combinación de factores externos e internos. Identificar y entender estos elementos facilita la creación de estrategias orientadas a fomentar el bienestar subjetivo en diversos ámbitos, incluyendo el educativo (Coperías, 2025).

Modelo Teórico De La Felicidad Subjetiva Según La Psicología Positiva

Según Seligman (1998), durante su presidencia en la APA, propuso una nueva perspectiva en psicología que no solo se centra en las problemáticas negativas, sino también en el desarrollo de cualidades positivas, denominándola psicología positiva. La experiencia humana plantea evaluarla en: Experiencias positivas, estudio de las fortalezas psicológicas y análisis de las características de configuración de organizaciones positivas (Vázquez, 2014, p.17 citado en Domínguez & Ibarra 2017).

Seligman desarrolló el modelo de bienestar llamo PERMA, P (positive emotion), E(engagement), R(relationships), M(meaning), A(accomplishment) (Domínguez & Ibarra, 2017, p.5).

P- Positive Emotions. Emociones positivas: Cantidad de emociones o palabras positivas en mayor índice que las emociones negativas durante el día.

E- Engagement. Involucramiento: Hacer uso de las fortalezas para aplicarlas en el día a día aun en las situaciones displacenteras, en pro de adquirir bienestar.

R- Relationship. Relaciones: Cultivar buenas relaciones con los demás para fomentar el bienestar.

M- Meaning. Significado: Consiste en hacer obras buenas con los demás y no centrarse en sí mismo. Actuar así incrementa el bienestar.

A-Accomplishment. Logro: Perseverancia y constancia en lo que se plantea alcanzar

Domínguez y Ibarra (2017), citando a Castro (2010), explican que el modelo destaca la importancia de experimentar emociones positivas, el compromiso con las fortalezas personales, el sentido de vida al servicio de otros y las relaciones sociales saludables (pp. 26-27).

Flujo

El flujo es un estado mental de concentración plena y disfrute profundo durante una actividad, caracterizado por la pérdida de autoconciencia y distorsión temporal (Csikszentmihalyi, 1990).

Para identificar el estado de flujo, se deben considerar los siguientes aspectos: hay objetivos claros, existe enfoque y concentración, se recibe retroalimentación que permite corregir lo que sea necesario, hay un equilibrio entre la dificultad de la actividad y las habilidades que posee la persona, y la actividad que realiza debe ser agradable. Lo anterior da como resultado una pérdida del sentido de autoconciencia, distorsión en la experiencia temporal, sensación de control sobre la actividad y una profunda absorción que reduce la conciencia del entorno. (Flujo, 2024).

También está el modelo de las tres vías hacia la felicidad (Seligman 2002 citado en Iago, 2019):

Vida Placentera. Mas emociones positivas.

Vida Comprometida. Emplear las fortalezas personales en pro de alcanzar esa satisfacción de vida.

Vida Significativa. Incluye vivir con propósito no solo centrado en sí mismo.

Seligman citado en Cru, (2014), formula una ecuación acerca de la felicidad duradera: R-C-V

R- Rango Fijo. Se dice según estudios que cada uno según la personalidad tiene niveles propios de felicidad o tristeza.

C- Circunstancias De La Vida. Las situaciones que rodean a la persona influyen en ese nivel propio de felicidad o tristeza.

V- Voluntad. Algunos aspectos internos de la persona pueden ser factores que generen el cambio de mentalidad y manera de asumir las circunstancias a través de la voluntad de la persona que garantice la felicidad duradera.

Bienestar Psicológico

El bienestar se refiere al equilibrio en las esferas mental, psicológico, social y física del individuo. En este sentido, se caracteriza por el desarrollo de la capacidad para afrontar situaciones complejas, comprender su propósito de vida y facilitar la adaptación a los cambios (Ibáñez, s.f.). Además, considera tanto el presente como las expectativas para el futuro, y se basa en el logro de bienes, ya sean materiales o sociales (García-Viniegras et al., 2000).

Por otro lado, el bienestar implica un acto evaluativo del resultado alcanzado en función del proceso vivido (Castro, 2009). Ya sea por lo que tiene y disfruta en el presente o lo que aspira en el futuro, lo cual se traduce en un estado de satisfacción personal que va desde lo microsocioal hasta contextos sociales más amplios (García-Viniegras et al., 2000). Además, es relevante señalar que el bienestar varía según cada persona y sus contextos; por ello, la respuesta emocional que experimenta una persona depende de su relación consigo misma y con su entorno. Este concepto también incluye el bienestar subjetivo, que se manifiesta en emociones positivas y en el sentimiento de vivir con un propósito en la vida (Ibáñez 2023).

Modelo De Bienestar Psicológico De Carol Ryff

Carol Ryff plantea 6 dimensiones acerca del bienestar subjetivo, son: Autoaceptación, relaciones positivas con otros, autonomía, dominio ambiental, propósito en la vida y crecimiento personal (Ryff, 1989).

Autonomía.

En este constructo explica para quienes se orientan por el desarrollo personal intelectual, en el que se desarrolla el autoconocimiento y el conocimiento de los demás. Por otra parte, está el desarrollo socioemocional, donde prima el interés por la profundización, comprensión de las emociones y sentimientos en su vida en un enfoque psicosocial (Freire et al., 2021). La autonomía también trata sobre la capacidad que la persona tiene de tomar decisiones en sintonía con los valores y deseos que posee, en esto el ser humano experimenta bienestar (Ibáñez, 2023).

Dominio Del Medio Ambiente.

Corresponde a la influencia que una persona tiene en el entorno, así también la capacidad para crear o elegir escenarios que puedan satisfacer sus necesidades (Ryff, 1995).

Crecimiento Personal.

El crecimiento personal consiste en desarrollar una serie de acciones que promueven el autoconocimiento, tanto de uno mismo como de la situación de vida y la relación con los demás. El objetivo principal de este proceso es alcanzar una mayor calidad de vida, viviendo de acuerdo con las propias habilidades, fortalezas, valores y motivaciones, entre otros aspectos. Sin embargo, para lograr este desarrollo, es necesario que la persona realice una profunda introspección sobre la vida que ha llevado hasta el momento. A partir de esta autorreflexión, toma la iniciativa de querer cambiar y hacer lo necesario para mejorar su bienestar.

Entre las acciones específicas que acercan a la persona a este compromiso de cambio se encuentran el autoconocimiento de sus valores, creencias y motivaciones. También, es fundamental que desafíe y se esfuerce por salir de su zona de confort, ya que la evitación y la falta de enfrentamiento a lo que genera miedo pueden hacer que la persona se estanque y no desarrolle su máximo potencial. Otro aspecto clave es aprender a utilizar el pensamiento a favor, enfocando la atención en lo positivo, además de mantener una apertura al cambio. En esta misma línea, una vez que la persona tiene mayor claridad sobre quién es y hacia dónde se dirige, resulta esencial que desarrolle un plan personal, que incluya metas o aspiraciones concretas.

En resumen, lograr la satisfacción en la vida a través del crecimiento personal es una decisión individual y un compromiso con uno mismo. Este proceso implica dejar de lado el victimismo y asumir la responsabilidad en su vida (Psicología y Mente, 2017).

Relaciones Positivas.

Las relaciones positivas son aquellas que el ser humano establece con sus semejantes, y como resultado de esta interacción, se promueve el aprendizaje y el autoconocimiento. Estas relaciones se basan en el respeto, la tolerancia y la reciprocidad. A través de la relación con los demás, se descubren aspectos de sí mismo, ya que los otros actúan como un espejo o reflejo de lo que se lleva en el interior. Para identificar si una relación es positiva, debe incluir elementos como un apego sano, empatía, respeto, tolerancia y amor (Crear Salud, 2021).

Propósito En La Vida.

Se refiere a vivir conforme a una razón, motivación, impulso de vida pero que va más allá de tener satisfacción personal, porque el propósito de vida es también impactar positivamente a la sociedad. En esta sintonía, vivir con ilusión y sentido trae beneficios a nivel emocional y psicológico: Tener claridad en el propósito de vida facilita la toma de decisiones que garantizan la gestión inteligente de tiempo y energía. Lo cual, permite enfocarse más en el progreso de ese objetivo, y aleja la necesidad de satisfacer expectativas ajenas (Worldpackers, 2023).

Autoaceptación.

Se entiende como la actitud consciente de aceptar las virtudes y defectos de sí mismo de manera integral, sin juicios ni críticas destructivas. La autoestima está estrechamente relacionada con la autoaceptación, porque se considera que cuando una persona tiene una autoestima alta, tiende a quererse y aceptarse tal como es. Sin embargo, también trabaja en mejorar aquellos defectos que reconoce en sí misma. No aceptarse en cualquier ámbito de la vida puede traer consigo consecuencias negativas; por ejemplo, en el área laboral, puede generar falta de productividad y malas relaciones con los compañeros de trabajo (Peiró, 2021).

La buena noticia es que la autoaceptación es un aspecto que se puede equilibrar y mejorar, permitiendo que la persona logre el bienestar que desea. Para alcanzar este equilibrio, es importante que la persona considere sus fortalezas y habilidades, para no enfocarse excesivamente en lo que le falta o en lo que otros poseen, sino aprovechar sus propios recursos internos para mejorar lo que amerita y potenciar lo positivo que ya existe en su interior (Peiró, 2021).

Metodología

Diseño De Investigación

El estudio se realizó con el paradigma positivista y enfoque cuantitativo, ya que buscó responder a la pregunta de investigación y probar hipótesis a través del análisis estadístico y numérico (Hernández, et al., 2010).

Tipo

El estudio estuvo basado en tipo correlacional, ya que se enfocó en analizar la relación entre dos variables: Felicidad subjetiva y bienestar psicológico. El objetivo fue determinar si existe una relación entre ambas dentro de un grupo de estudiantes, lo que permitió comprender cómo se interrelacionan estos factores. Según el enfoque de la investigación correlacional, el análisis de este tipo de datos busca identificar patrones o tendencias en la relación entre las variables, sin intervenir directamente en ellas (CLIIC, 2020).

Diseño No Experimental

La investigación fue no experimental debido a que, se observaron las variables en su estado natural sin necesidad de manipularlas. En este estudio se analizó la variable de felicidad subjetiva y el bienestar psicológico de los adolescentes sin intervenirlas de manera deliberada (Dzul, 2013).

Corte Transversal

Se fundamentó en un corte transversal debido a que, se realizó en un momento específico para determinar la prevalencia del fenómeno, sin estudiar el progreso de las variables a lo largo del tiempo. (Zendesk, 2023).

Muestra

La muestra de este estudio estuvo conformada por estudiantes adolescentes de dos instituciones educativas privadas ubicadas en la zona Caribe. En la primera institución, la selección de los participantes se realizó con la colaboración de la psicóloga, quien además es la rectora, y de manera intencionada, a través de un muestreo no probabilístico, por conveniencia, se constituyó la muestra poblacional por 25 estudiantes del grado octavo. En la segunda institución, gracias al apoyo del coordinador y la psicóloga, se trabajó con 50 estudiantes de los grados noveno, décimo y undécimo.

En total, la muestra estuvo conformada por 75 estudiantes adolescentes con edades comprendidas entre los 11 y los 19 años, donde el 72% fueron mujeres y el 28% fueron hombres, lo que permitió obtener una representación adecuada del grupo etario al que se dirige el estudio. La selección de los participantes fue intencional, basada en la disponibilidad y la colaboración de las instituciones, con el fin de aplicar las escalas de felicidad subjetiva y bienestar psicológico en un contexto educativo relevante para la investigación.

También se tuvieron en cuenta criterios de inclusión y exclusión, para este estudio, como los siguientes:

- Estudiantes entre 11 y 19 años con matrícula vigente en una de estas dos instituciones educativas
- Estudiantes que accedieran a participar del estudio a través de la firma del consentimiento y el asentimiento informado voluntario, según corresponda.

Instrumentos De Recolección De Información

La recolección de los datos se llevó a cabo, empleando las siguientes escalas:

Escala De Felicidad Subjetiva De La Dra. Sonja Lyubomirsky y Heidi S Lepper.

La escala consta de 4 ítems tipo Likert que midió la felicidad subjetiva, una categoría de bienestar que se considera un fenómeno global (Lyubomirsky & Lepper, 1999, citado en Vera-Villarreal et al., 2011), la escala ayudó a determinar el nivel actual de felicidad de los sujetos. Según Lyubomirsky la felicidad cada persona lo define según su punto de vista, es a lo que se le llama subjetividad (2008). La puntuación de los ítems varía de 1.0 a 7.0, donde el número mayor indica mayor felicidad y el número menor infelicidad. Para la fiabilidad y validez de la escala utilizaron una muestra de 2.732, de los cuales hay estudiantes de secundaria, universitarios, adultos empleados y jubilados. Para validar la escala usaron las escalas de equilibrio afectivo de Bradburn 1969, escala de encantado – terrible Andrews y Withey 1976, ítem de felicidad global de Bradburn 1969, y la escala de satisfacción con la vida Diener et al., 1985. También tuvieron en cuenta medidas disposicionales en referencia a la felicidad: Escala de autoestima de Rosenberg 1965, test de orientación de vida Scheier y Carver 1985, Emocionalidad positiva y emocionalidad negativa con las subescalas del cuestionario de personalidad diferencial Tellegen 1985, en cuanto a los rasgos de extraversión y neuroticismo las subescalas del cuestionario de personalidad de Eysenck y Eysenk de 1975, y el inventario de depresión de Beck 1967. Teniendo en cuenta lo anterior la consistencia interna de los ítems de la escala de felicidad subjetiva obtuvo un el alpha de cronbach que osciló entre 0,79 y 0,94. Esto señala que la escala presenta una buena fiabilidad, con valores de prueba-reprueba que oscilan entre 0,55 y 0,90. Además, la escala mostró estabilidad a lo largo del tiempo en un estudio longitudinal realizado de manera independiente. En cuanto a la validez convergente, se evidenció una correlación significativa entre las medidas de felicidad y bienestar, confirmando la relación entre ambas

variables. En la validez de constructo que fue hecha en comparación con temas teóricos relacionados con la felicidad, dice que el resultado fue moderado, en números se expresa entre 0,36 y 0,60(Lyubomirsky y Lepper, 1999).

La validación de esta escala en Colombia en esta versión de 4 ítems fue realizada por Japcy Margarita Quiceno, Stefano Vinaccia, Jenny Ibáñez, Alejandra Álvarez, Jimena Jimenez, Lizeth Pinzon y Ana María Serna, en el año 2012. Este estudio se llevó a cabo en Bogotá y tuvo como propósito principal evaluar diferencias en los niveles de felicidad subjetiva entre hombres privados de la libertad en un establecimiento de reclusión de mediana seguridad, y hombres de la población general (Mayormente estudiantes y empleados) como parte de una investigación descriptiva-comparativa más amplia sobre calidad de vida relacionada con la salud, resiliencia y felicidad en contextos vulnerables. La muestra consistió en 42 participantes hombres (21 por grupo), con edades entre 19 y 81 años, seleccionados por muestreo no probabilístico de conveniencia. Por lo tanto, en las propiedades psicométricas reportadas en este contexto colombiano, se obtuvo un alfa de Cronbach de 0.60 (considerado aceptable para la muestra), aunque los autores señalaron la necesidad de estudios adicionales para una validación y normalización más robusta en la población colombiana en general. No se reportaron análisis factoriales específicos en este estudio, pero se confirmó la utilidad de la escala para medir la percepción global de felicidad en el grupo evaluado (Quiceno et al, 2012).

Escala De Bienestar Psicológico De Carol Ryff.

Es un cuestionario que contiene 34 preguntas tipo Likert, con una puntuación del 1 al 6; 1 es Totalmente en desacuerdo y 6 es totalmente de acuerdo. Originalmente la escala de bienestar tiene 39 ítems, y también una de 29, las cuales han sido analizadas con datos psicométricos (Roa,

et al, 2018) en Colombia, la prueba fue validada por las autoras Bahamón y Alarcón, quienes diseñaron una escala de 34 ítems, que mide el bienestar psicológico pero en adolescentes, se llama BIPSI. Y fue hecha en la ciudad de Barranquilla específicamente en la universidad Simón Bolívar, la cual esta escala también tiene aspectos de la escala de bienestar de Ryff.

La escala fue analizada estadísticamente y los ítems evalúan los constructos (Autoconcepto positivo, relaciones personales, crecimiento personal, autorregulación y control, autonomía, autodeterminación)

Dentro de los resultados estadísticos se encontró que:

La consistencia interna es confiable con un puntaje del alpha de Cronbach de 0,625 y 0,875.

La correlación de las dimensiones de la escala BIPSI con la escala de bienestar psicológico de Ryff tiene validez positiva. De modo que la escala de evaluación del bienestar en adolescentes BIPSI arrojó altos índices de confiabilidad y validez para evaluar el bienestar psicológico de adolescentes colombianos (Bahamón et al., 2020).

Resultados

El objetivo general de esta investigación fue establecer la relación entre Felicidad subjetiva y Bienestar psicológico en adolescentes escolarizados de dos instituciones educativas privadas de la zona caribe. Luego de la aplicación de las pruebas seleccionadas para este estudio, se construyó una matriz en Excel que posteriormente fue importada en el programa SPSS.

Caracterización De La Población

En cuanto a la edad de los participantes, la muestra en su mayoría tenía 14 años (32,0%), seguidos de estudiantes con 16 años (21,3%) y 15 años (17,3%), con una media total de $M=14,51$.

Por otra parte, en relación al género, los resultados evidencian una muestra de tipo heterogénea conformada en su mayoría por participantes del sexo femenino (72%), frente a un 28% de participantes de sexo masculino. Asimismo, en términos de grado escolar la mayoría de los participantes pertenecían a grado octavo, representando un 33,3% de la muestra, seguidos de Grado 11 (26%) y finalmente los grados 9° y 10° con una participación del 20% respectivamente. Estos resultados se detallan en la Tabla 1.

Tabla 1. *Caracterización de la población objeto de estudio*

		Frecuencia	Porcentaje
Edad	11	1	1,3
	12	1	1,3
	13	12	16,0

	14	24	32,0
	15	13	17,3
	16	16	21,3
	17	6	8,0
	19	1	1,3
Género	Masculino	21	72,0
	Femenino	54	28,0
Grado de	8°	25	33,3
escolaridad	9°	15	20,0
	10°	15	20,0
	11°	20	26,7

Nota: Esta tabla muestra los valores de la caracterización de la población

Tabla 2.

Estadísticos

	Edad	Sexo	Grado
Media	14,51	1,28	9,40
Desv.	2,114	,452	1,208
Desviación			
Mínimo	1	1	8
Máximo	19	2	11

En el análisis de la confiabilidad, la escala de Felicidad Subjetiva de 4 ítems mostró un Alfa de Cronbach de 0,611. Estudios psicométricos indican que en escalas con una cantidad de ítems inferior a 10, los valores de Alfa pueden ser más bajos y aun así considerarse aceptables si oscilan entre 0,60 y 0,70, debido a la menor cantidad de ítems que afecta la consistencia interna (Nunnally & Bernstein, 1994). Por lo tanto, un Alfa de 0,611 para esta escala de pocos ítems es considerado adecuado para propósitos exploratorios y de investigación, aunque siempre se recomienda complementar este resultado con otras evidencias de validez y confiabilidad (Lyubomirsky & Lepper, 1999).

Tabla 3.

Estadísticas de fiabilidad Felicidad Subjetiva

Alfa de Cronbach	N de elementos
, 611	4

Nota: Esta tabla muestra el intervalo de fiabilidad de felicidad subjetiva

Resultados Felicidad Subjetiva

En la felicidad subjetiva, la variable obtuvo una media de 17,92 en una escala cuyo rango va de 0 a 28 puntos. Dado que la Escala de Felicidad Subjetiva de Lyubomirsky y Lepper (1999) se interpreta a partir del promedio de sus 4 ítems (y no de la suma total), este valor se divide entre 4, resultando en un puntaje promedio de 4,48. Este resultado indica un nivel medio de felicidad subjetiva en los estudiantes adolescentes evaluados, ya que en la literatura se considera que un puntaje promedio entre 4,5 y 5,5 corresponde a una felicidad moderada-alta para este grupo poblacional (Lyubomirsky & Lepper, 1999).

Tabla 4.

Estadísticos descriptivos de Felicidad Subjetiva

	N	Mínimo	Máximo	Media	Desv. Desviación
Felicidad Subjetiva	75	0	28	17,92	4,383
N válido (por lista)	75				

Nota: Esta tabla muestra los estadísticos de felicidad subjetiva de los estudiantes

Con relación a la Escala de Bienestar psicológico, los resultados evidencian un Alfa de Cronbach de 0,904 lo cual indica que los ítems miden de manera coherente el mismo constructo, en este caso, el bienestar psicológico. De modo que, el instrumento es fiable para medir esta variable (Tavakol & Dennick, 2011)

Tabla 5.*Estadísticas de fiabilidad Bienestar Psicológico*

Alfa de Cronbach	N de elementos
,904	34

Nota: Esta tabla muestra el intervalo de fiabilidad de bienestar psicológico

Resultados de Bienestar Psicológico

Referente al bienestar psicológico, se obtuvo un puntaje promedio de 155,19. Según los baremos establecidos para la Escala de Bienestar Psicológico de Carol Ryff (Bahamón et al., 2020), un puntaje entre 154 y 166 se considera un nivel medio de bienestar, lo que indicaría que los participantes del estudio mantienen un equilibrio intermedio en las seis dimensiones: Autoaceptación, autonomía, relaciones positivas, crecimiento personal, dominio del entorno y propósito en la vida. El puntaje global medio se traduce en la capacidad para manejar situaciones

y relaciones, pero también sugiere que la persona podría no estar completamente realizada o alineada a su propósito vital (Ryff, 1989).

Tabla 6.

Estadísticos descriptivos del Bienestar Psicológico

	N	Mínimo	Máximo	Media	Desv. Desviación
Bienestar Psicológico	75	90	191	155,19	23,833
N válido (por lista)	75				

Nota: Esta tabla muestra los estadísticos del bienestar psicológico de los estudiantes

La subdimensión de autonomía arrojó el mayor puntaje en comparación con las demás, con un puntaje de 39,43 y dominio del entorno tuvo un puntaje menor de 23,09. Por otra parte el resultado de las desviaciones estándar para cada subdimensión demuestra que hay una alta desviación de los datos porque sus números están lejos de la media, en la varianza se reafirma aún más este resultado, lo cual refleja una gran variabilidad en las respuestas. Estadísticamente, esto significa que hay diversidad significativa en las percepciones o experiencias de los estudiantes en cada subdimensión, en las que algunos puntúan muy alto y otros muy bajo en las dimensiones, lo que es relevante para interpretar el comportamiento global del grupo y la fiabilidad de las medidas (Bioanálisis al Día, s.f.).

En cuanto al puntaje promedio general de la variable Bienestar psicológico, y considerando la validación realizada por Bahamón et al., (2020) el índice obtenido en este estudio (155,19) se encuentra dentro del rango medio. Esto indica que, los adolescentes cuentan con la capacidad para estar motivados, cuenta con aceptación de algunos aspectos de sí mismo, establece relaciones con los demás, en ocasiones siente percepción de logro y avance como

persona, resistir a la presión social manteniendo su individualidad, pero con un área específica que requiere atención y es el dominio del entorno.

Respecto a las subdimensiones, la autonomía (39,43) muestra un puntaje alto, lo que sugiere que los adolescentes evidencian autosuficiencia, gran independencia (The Corner of Excellence, s.f.). La autoaceptación (23,89) presenta un puntaje medio, lo que podría reflejar que los adolescentes tienen una actitud positiva hacia sí mismos pero manifiestan algunas inseguridades comunes en esta etapa. En cuanto a las relaciones positivas (21,59), el puntaje medio puede indicar que los adolescentes tienen ciertas habilidades para establecer relaciones con otros, pero presentan algunas dificultades para mantenerlas y que garanticen apoyo social (Lelogis, 2025).

El crecimiento personal (20,48) también obtuvo un puntaje medio, lo que sugiere que los adolescentes tienen cierta sensación de desarrollo continuo y apertura a nuevas experiencias (Ryff, 1989). Por otro lado, dominio del entorno (23,09) corresponde a un puntaje significativamente bajo, lo que puede indicar dificultades en la regulación de emociones, toma de decisiones acorde a sus valores, metas, lo cual podría derivar en desadaptación. Finalmente, el propósito en la vida (26,71) refleja un puntaje medio, indicando que los estudiantes cuentan con metas y objetivos pero en ocasiones experimentan desorientación (Deci y Ryan, 2000).

Tabla 7

Subdimensiones de Bienestar psicológico

	Mínimo	Máximo	Media	Desv. Desviación	Varianza
Bienestar Psicológico	90	191	155,19	23,833	568,019
Autonomía	21	48	39,43	5,907	34,897
Autoaceptación	10	36	23,89	6,347	40,286

Relaciones Positivas	6	30	21,59	5,595	31,300
Crecimiento Personal	10	24	20,48	2,938	8,631
Dominio del entorno	12	30	23,09	4,363	19,032
Propósito en la vida	11	36	26,71	6,708	44,994
N válido (por lista)					

Nota: Esta tabla muestra los intervalos de las dimensiones del bienestar psicológico

El análisis de correlación de Spearman (ρ) reveló una relación positiva significativa entre la Felicidad Subjetiva y algunas subdimensiones del Bienestar Psicológico, se identificaron correlaciones fuertes y estadísticamente significativas en dos niveles: Nivel bilateral 0.05 (Autoaceptación: $\rho = 0.304$; Relaciones positivas: $\rho = 0.295$) y el nivel bilateral 0.001 (Autonomía: $\rho = 0.242$; Crecimiento personal: $\rho = 0.228$)

El coeficiente global de correlación para el Bienestar Psicológico fue $\rho = 0.307$ ($p < 0.001$), indicando una relación bidireccional robusta: a mayor felicidad subjetiva, mayor bienestar psicológico, y viceversa.

Tabla 8

Correlación de felicidad subjetiva y bienestar psicológico

Subdimensiones de Bienestar Psicológico	Correlación con Felicidad Subjetiva
Autonomía	,242*
Autoaceptación	,304**

Relaciones positivas	,295**	
Crecimiento personal	,228*	
Dominio del entorno		0,178
Propósito en la vida		0,16
Bienestar psicológico	,307**	

Nota: Esta tabla muestra la correlación de felicidad subjetiva con las subdimensiones de bienestar psicológico

Discusión

Los objetivos de esta investigación consistieron en identificar los niveles de felicidad subjetiva y bienestar psicológico en adolescentes escolarizados de dos instituciones educativas privadas de la zona caribe, así como el análisis de la relación entre las variables en mención. Los resultados mostraron que la felicidad subjetiva alcanzó un puntaje promedio de 17,92 sobre un máximo de 28 puntos, lo que equivale a un promedio de 4,48 por ítems, ubicándose en un nivel medio. En el bienestar psicológico, las subdimensiones obtuvieron en su mayoría puntajes medios: Autoaceptación (23,89), relaciones positivas (21,59), crecimiento personal (20,48) y propósito en la vida (26,71). Sin embargo, la subdimensión de dominio del entorno presentó un puntaje bajo (23,09) mientras que la autonomía indicó un puntaje alto (39,43). El puntaje total de bienestar psicológico fue de (155,19) también en un rango medio, lo que coincide con el nivel observado en la felicidad subjetiva y refuerza la idea de un bienestar equilibrado en los adolescentes, aunque con áreas susceptibles de mejora.

En cuanto a la correlación entre variables, se encontró que la variable de felicidad subjetiva evidencia una correlación positiva con el bienestar psicológico ($r = 0,307$) y en las subvariables también existieron correlaciones significativas positivas con la autoaceptación ($r = 0,304$, $p < 0,01$), las relaciones positivas ($r = 0,295$, $p < 0,01$), al igual que se relacionó con el crecimiento personal ($r = 0,228$, $p < 0,05$) y la autonomía ($r = 0,242$, $p < 0,05$). Este hallazgo confirma que los adolescentes que reportan mayor percepción de felicidad también muestran un mejor ajuste psicológico reforzando la interdependencia entre ambos constructos en esta etapa de desarrollo (Matos et al., 2024).

Estos resultados guardan coherencia con diversos estudios que han demostrado una relación positiva entre la felicidad subjetiva y el bienestar psicológico. Por ejemplo, Waigel y

Lemos (2024), en un estudio con adolescentes argentinos, descubrieron que la satisfacción con la vida y el bienestar psicológico son predictores significativos del florecimiento, entendido en la Psicología positiva como el acto de sentirse y estar bien (Huppert & So, 2013). Este modelo de predicción explicó más del 65% de la varianza del florecimiento, subrayando la importancia de estos factores para la prosperidad adolescente. Asimismo, Menghi et al. (2021) encontraron en estudiantes de psicología, correspondientes a la adolescencia tardía, que la autoaceptación, las relaciones positivas y la autonomía se relacionan significativamente con la felicidad subjetiva, mientras que el propósito en la vida y el crecimiento personal no resultaron predictores significativos. Este último hallazgo contrasta con el presente estudio, donde sí se observó una relación positiva entre crecimiento personal, lo que sugiere que diferencias en la muestra o en el contexto sociocultural podría modular la relevancia de estas variables. Por otro lado Matic y Musil (2023) realizaron un estudio longitudinal en adolescentes croatas y hallaron que el bienestar subjetivo se correlaciona de manera significativa con la salud mental y general, confirmando que el bienestar psicológico es un predictor relevante del bienestar subjetivo. También Kolemba (2024) reportó en estudiantes polacos que factores como emociones positivas, logros académicos y seguridad percibida se relacionan estrechamente con el bienestar psicológico y la percepción de felicidad, resaltando la importancia del contexto escolar en estos procesos. En esta misma línea, revisiones recientes del ámbito educativo han confirmado que el bienestar escolar (incluyendo las relaciones sociales, el clima institucional y el apoyo percibido) se asocian de manera consistente con indicadores de bienestar psicológico, lo que coincide con los hallazgos del presente estudio en la subdimensión de relaciones positivas (Losada et al. 2022).

Asimismo, un análisis longitudinal llevado a cabo en Luxemburgo evidenció que una percepción más positiva del entorno escolar se asocia con mayores niveles de satisfacción con la vida y bienestar subjetiva. Este resultado aporta evidencia adicional sobre el rol modulador de las experiencias escolares en la felicidad adolescente (Fernández et al., 2025).

Por otro lado, estudios recientes han comenzado a explorar factores psicosociales más específicos asociados al contexto académico. Un estudio de 2025 identificó que el agotamiento disminuye el bienestar, el optimismo actúa como un mediador positivo que favorece el afrontamiento del estrés escolar y potencia la experiencia subjetiva de bienestar. Estos hallazgos sugieren que variables internas como la esperanza, la percepción positiva del futuro y los estilos de afrontamiento pueden fortalecer la relación entre ambos constructos en ambientes educativo con alta demanda (Molina et al., 2025).

Finalmente, en un estudio observacional trasversal realizado por Alsarrani et al. (2023) con adolescentes de 14 a 19 años, se encontró que una mayor calidad en las amistades se asociaba significativamente con un mejor bienestar psicológico ($\beta = 0,3448$, $p < 0,0001$) y subjetivo ($\beta = 0,3075$, $p < 0,0001$), además de una disminución en cambios de ánimo negativos ($\beta = -0,1934$, $p < 0,0001$). Complementariamente Guillén Z et al. (2024) exploraron las representaciones del bienestar en adolescentes peruanos y encontraron que dominios como la autoestima, relaciones familiares y de pares, las aspiraciones futuras y el desempeño académico estructuran su percepción de bienestar. Estos hallazgos conectan directamente con las dimensiones evaluadas en la escala de Ryff, como la autoaceptación, relaciones positivas, propósito en la vida y crecimiento personal, reforzando empíricamente que los constructos de felicidad subjetiva y bienestar psicológico están entrelazados en contextos educativos adolescentes similares al estudiado (Ryff y Keyes, 1995).

Por otro lado, también es importante considerar que la evidencia reciente muestra que la relación entre bienestar subjetivo y bienestar psicológico no siempre es lineal ni uniforme, especialmente cuando intervienen factores contextuales adversos. Por ejemplo, Zhao et al. (2023) evidenciaron que la victimización por bullying se asocia con un deterioro significativo en las condiciones psicológicas de los adolescentes, lo que sugiere que, aun cuando existan predisposiciones positivas hacia el bienestar, factores externos pueden debilitarlo de manera considerable. De forma similar, los efectos de eventos colectivos estresores han mostrado impacto como la pandemia por COVID-19 reportaron una disminución del bienestar psicológico, especialmente en chicas, reflejando la influencia que el contexto social ejerce sobre los indicadores emocionales (García et al., 2023). Asimismo, Cortez et al. (2024) hallaron que adolescentes que reportaron consumo de sustancias presentaron niveles significativamente menores de bienestar subjetivo, lo que refuerza que ciertas condiciones de vulnerabilidad, pueden limitar la percepción de satisfacción y felicidad. A su vez, Bortes et al. (2021), encontró que dicha relación no fue consistente en todos los subgrupos. Específicamente, en chicos no se observaron asociaciones significativas entre bienestar subjetivo y logro académico, mientras que en chicas sí existe una asociación bidireccional. Este hallazgo evidencia que la relación entre bienestar subjetivo y otras variables externas pueden depender del subgrupo, en este caso el género por lo que una correlación promedio en la muestra total podría enmascarar diferencias importantes por sexo (Valdez et al., 2022).

En esta línea Moreta-Herrera et al. (2023), en un estudio internacional de 30 países con adolescentes de 12 años el análisis demostró que la relación del bienestar subjetivo y el bienestar psicológico es compleja, con variaciones por país y una estructura de factores oblicua. Lo que

indica que hay una relación pero su estructura y fuerza cambian por contexto cultural y por la forma en que se mide cada constructo, lo que puede dar lugar a correlaciones débiles o inconsistentes en muestras concretas. Tejada-Gallardo et al. (2024) advierten que las variables culturales, la forma de medir los constructos y las condiciones temporales influyen en la relación entre bienestar subjetivo y bienestar psicológico.

La literatura también muestra hallazgos más matizados. Por ejemplo, Matilainen et al. (2023) no hallaron correlación significativa entre actividad física o imagen corporal a los 14 años y el bienestar subjetivo a los 16 años. Lo que sugiere que no todas las variables contextuales influyen de manera directa sobre el bienestar psicológico. Estas evidencias refuerzan que la relación identificada en este estudio debe interpretarse con cautela considerando las diferencias de género, contexto social y nivel socioeconómico, los cuales pueden modificar sustancialmente la fuerza de las correlaciones (Rodríguez, 2022).

Por otro lado, los resultados obtenidos acerca de la felicidad subjetiva son consistentes con estudios previos que reportan niveles moderados de felicidad en adolescentes, reflejando una percepción equilibrada pero susceptible a factores contextuales propios de esta etapa de desarrollo (Lyubomirsky & Lepper, 1999). Los adolescentes presentan un nivel adecuado en aspectos fundamentales para su desarrollo emocional y social, aunque no alcanzan niveles óptimos que podrían reflejar un bienestar pleno. Por otro lado, el puntaje bajo en la subdimensión de dominio del entorno (23,09) podría indicar dificultades o falta de capacidades para el control de sus emociones y comportamiento. En contraste, la alta puntuación en autonomía (39,43) evidencia que los estudiantes poseen un sentido fuerte de control y capacidad para tomar mantenerse íntegros con sus valores, creencias autónomas, que corresponde a un factor protector importante para el bienestar y la salud mental (Ryan & Deci, 2000).

Aunque los estudiantes muestran una alta motivación y disposición para involucrarse en nuevas experiencias (autonomía), enfrentan dificultades en el autocontrol, la satisfacción de necesidades emocionales (Cordero et al., 2024) y carecen de recursos, experiencias y autoridad para transformar de manera efectiva su realidad: lo que podría afectar negativamente su autoestima, la calidad de sus relaciones interpersonales, su capacidad para superar limitaciones y su proyección hacia el futuro (Ryff, 1989).

Por otra parte, la marcada diferencia observada entre el nivel medio de autonomía (39,43) que resultó ser más alto en comparación con las demás subdimensiones evaluadas y el nivel bajo en dominio del entorno (23,09) en la muestra puede explicarse a partir de la naturaleza distinta de estas dimensiones. La autonomía también llamada autodeterminación refleja principalmente la motivación intrínseca y la capacidad para tomar decisiones de forma inmediata (Deci y Ryan, 2000), un aspecto fundamental para la autonomía adolescente. En contraste, el dominio del entorno implica procesos más complejos que requieren habilidades prácticas y recursos externos para gestionar la vida cotidiana, adaptarse y transformar el contexto en función de necesidades y valores (Ryff, 1989). Esta diferenciación es coherente con estudios que señalan que déficits en autocontrol y manejo emocional actúan como barreras, dificultando que una alta motivación se traduzca en desarrollo sostenido (Paula, 2024). La teoría de la fuerza de autorregulación (Baumeister & Vohs, 2007) explica que los recursos limitados de autocontrol pueden impedir mantener acciones orientadas a metas prolongadas, especialmente en contextos donde los adolescentes carecen de herramientas para proyectarse al futuro y superar dificultades complejas. Por lo tanto, la autonomía en la adolescencia suele reflejar el desarrollo de la autoconfianza y en la capacidad de tomar decisiones independientes, incluso frente a presiones externas. Sin embargo, el dominio del entorno exige recursos y habilidades de organización para manejar y

transformar efectivamente el contexto vital, algo que en esta etapa evolutiva aún se encuentra en construcción, dado que los adolescentes dependen en gran medida de estructuras externas como la familia y la institución educativa (Ryff, 2014)

Desde un enfoque psicosocial, esta realidad se comprende también en la teoría del desarrollo de Erikson (1968), quien describe la adolescencia como una etapa de búsqueda de identidad y autonomía, pero cargada de incertidumbre respecto al futuro y a las propias capacidades. Los adolescentes de la muestra podrían estar afirmando su independencia y toma de decisiones, que se reflejan en la alta autonomía, pero que carecen de habilidades de planificación, regulación emocional, comportamental, resolución de problemas, así como de recursos materiales y experiencias vitales que les permitan manejar y transformar su contexto.

Asimismo, la teoría ecológica de Bronfenbrenner (1979) resalta la influencia del entorno inmediato (Familia, escuela y relaciones sociales) en el desarrollo de competencias personales. Si estos contextos no brindan suficientes oportunidades de desafío, su apoyo y reconocimiento, los adolescentes pueden encontrar dificultades para transformar su motivación y autonomía en logro y crecimiento.

En suma, los hallazgos de este estudio evidencian que los adolescentes de la muestra presentan niveles moderados tanto de felicidad subjetiva como de bienestar psicológico, lo que refleja un equilibrio general con áreas fuertes como la autonomía y débiles como el dominio del entorno. Asimismo, la correlación positiva encontrada entre ambas variables y con dimensiones como la autoaceptación, relaciones positivas y crecimiento personal, respaldan la interdependencia entre los constructos y confirma que la felicidad subjetiva en la adolescencia está estrechamente ligada a un desarrollo psicológico saludable. Estos resultados dejan ver que la percepción de bienestar en esta etapa del ciclo vital se configura a partir de un entramado de

factores emocionales, motivacionales y relacionales que favorecen la adaptación y el florecimiento juvenil (Organización Mundial de la Salud, 2025).

Conclusiones

El presente estudio permitió evidenciar una relación significativa entre la felicidad subjetiva y algunas dimensiones del bienestar psicológico en adolescentes, evaluadas mediante la adaptación de 34 ítems de la escala de Carol Ryff (1989). En particular, la dimensión de autodeterminación presentó el puntaje más alto, mientras que el dominio del entorno fue la dimensión con menor puntuación, un hallazgo que invita a profundizar en futuras investigaciones para comprender mejor esta discrepancia (Deci y Ryan, 2000).

También, se encontró que la felicidad subjetiva se relaciona estrechamente con el bienestar psicológico, lo que coincide con estudios previos que destacan la importancia de la integración entre bienestar hedónico y eudaimónico para el desarrollo positivo en la adolescencia (Huppert & So, 2013). Esto sugiere que los adolescentes con mayor satisfacción tienden a presentar mejores niveles en dimensiones como la autoaceptación, relaciones personales y autonomía.

Entre las limitaciones se menciona que, el estudio se realizó con 75 participantes seleccionados por muestreo no probabilístico en instituciones privadas, lo cual impide la generalización de los resultados a toda la población adolescente de la región (Polit & Beck, 2017). Además, al ser un estudio de corte transversal, no fue posible analizar la evolución de la relación entre felicidad y bienestar a lo largo del tiempo sin establecer relaciones de causalidad.

Por otro lado, las escalas aplicadas dependen de la percepción y sinceridad de los adolescentes, lo que puede introducir sesgos de deseabilidad social o falta de comprensión en algunos ítems. También el hecho de trabajar únicamente con instituciones privadas reduce la posibilidad de conocer cómo influyen las variables socioeconómicas y culturales más diversas.

Para investigaciones futuras se recomienda: ampliar el tamaño de la muestra e incluir instituciones públicas y privadas de distintos contextos económicos, para mejorar la representatividad, también diseñar estudios longitudinales que permitan analizar la evolución de la felicidad subjetiva y el bienestar psicológico a lo largo del tiempo, así como la influencia de variables contextuales (Familia, escuela, región) (Diener et al, 2018).

Complementar las escalas de autoinforme con entrevistas cualitativas u observacionales que aporten mayor profundidad el análisis y diseñar intervenciones escolares y familiares que fortalezcan la regulación emocional, psicoeducación en habilidades socioemocionales en los adolescentes evaluando posteriormente su impacto en los niveles de bienestar.

Este enfoque más amplio y riguroso contribuirá a generar diagnósticos más precisos y a diseñar estrategias para promover el bienestar integral de los adolescentes. Diversos estudios subrayan que el bienestar subjetivo y la satisfacción con la vida en adolescentes pueden potenciarse mediante la acción conjunta de escuelas, familias y profesionales. Por ejemplo, Gutiérrez y Gonçalves (2013) encontraron que la autoestima, el control emocional y el apoyo social tanto de la familia como del entorno escolar son predictores significativos de la satisfacción con la vida en adolescentes. En este sentido, las escuelas pueden implementar programas que fortalezcan la autoestima y las habilidades socioemocionales, así como promover un clima escolar positivo y relaciones de apoyo entre pares y docentes. Las familias, por su parte, desempeñan un papel fundamental al brindar apoyo afectivo y acompañamiento, lo que facilita la adaptación escolar y el ajuste emocional (Bokhorst et al., 2010). Finalmente, los profesionales de la salud y la educación pueden diseñar intervenciones específicas para mejorar el control emocional y la resiliencia, contribuyendo así a un desarrollo adolescente más saludable y equilibrado (Sun & Shek, 2012). Estas acciones coordinadas no solo favorecen el bienestar

psicológico, sino que también previenen conductas de riesgo y promueven el desarrollo positivo en la adolescencia (Valenzuela et al., 2013).

Referencias

- Aberastury & Knobel (2004). *La adolescencia normal: Un enfoque psicoanalítico*. Paidós Educador. https://www.academia.edu/13426949/Aberastury_y_Knobel_La_adolescencia_normal
- Alsarrani, A., Hunter, R., Dunne, L., & García, L. (2023). Association between friendship quality and subjective wellbeing in adolescents: a cross-sectional observational study. *The Lancet*, 402. [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(23\)02108-6/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(23)02108-6/fulltext)
- Amaral, A. P., Uchoa Sampaio, J., Ney Matos, F. R., Pocinho, M. T. S., Fernandes de Mesquita, R., & Sousa, L. R. M. (2020). Depresión e ideación suicida en la adolescencia: Implementación y evaluación de un programa de intervención. *Enfermería Global*, 19(3), 1–35. <https://doi.org/10.6018/eglobal.402951>
- Antaramian, S. P., Huebner, E. S., & Valois, R. F. (2008). Adolescent life satisfaction. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 57(1) 112-126. <https://doi.org/10.1111/j.1464-0597.2008.00357.x>
- Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (2007). Self-regulation, ego depletion, and motivation. *Social and Personality Psychology Compass*, 1(1), 115–128. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2007.00001.x>
- Bahamón, M. J., Alarcón-Vásquez, Y., Cudris-Torres, L., Trejos-Herrera, A. M., & Campo Aráuz, L. (2020). Bienestar psicológico en adolescentes colombianos. *AVFT – Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 38(5). http://saber.ucv.ve/ojs/index.php/rev_aavft/article/view/17404

- Bahamón, M. J., Alarcón-Vásquez, Y., Cudris-Torres, L., & Cabezas Corcione, A. (2020). Diseño y validación de una escala de bienestar psicológico para adolescentes (BIPSI). *AVFT – Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 39(3).
http://saber.ucv.ve/ojs/index.php/rev_aavft/article/view/19457
- Bioanálisis al Día. (s.f.). *Desviación estándar*. Bioanálisis al Día. Recuperado el 6 de junio de 2025, de <https://bioanalisaldia.com/curso/estadistica-basica/desviacion-estandar/>
- Bortes, C., Ragnarsson, S., Strandh, M. et al. (2021). The Bidirectional Relationship Between Subjective Well-Being and Academic Achievement in Adolescence. *J Youth Adolescence* 50, 992–1002. <https://doi.org/10.1007/s10964-021-01413-3>
- Bokhorst, C. L., Sunter, S.R., & Wenstenberg, P.M. (2010). Social support from parents, friends, classmates, and teachers in children and adolescents aged 9 to 18 years. Who is perceived as most supportive? *Social Development*, 19(2), 417-426.
<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1467-9507.2009.00540.x>
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development: Experiments by nature and desing*. Harvard University Press. https://khoerulanwarbk.wordpress.com/wp-content/uploads/2015/08/urie_bronfenbrenner_the_ecology_of_human_developbokosz1.pdf
- Caqueo-Urizar, A., Mena-Chamorro, P., Flores, J., Narea, M., & Irrarázaval, M. (2020). Emotional regulation problems and mental health in adolescents in northern Chile. *Terapia Psicológica*, 38(2), 203-222. <https://doi.org/10.4067/S0718-48082020000200203>
- Castro Solano, A. (2009). El bienestar psicológico: cuatro décadas de progreso. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 23(3), 43-72.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=27419066004>

- Caycho-Rodríguez, T., Contreras-Reyes, K., & Merino-Soto, C. (2016). Percepción de los estilos de crianza y felicidad en adolescentes y jóvenes de Lima Metropolitana. *Perspectiva de Familia, 1*, 11-22.
https://www.researchgate.net/publication/308904864_Percepcion_de_los_estilos_de_crianza_y_felicidad_en_adolescentes_y_jovenes_de_Lima_Metropolitana
- CLIIC. (2020). *Elaborar una tesis de tipo correlacional*. https://cliic.org/2020/Taller-Normas-APA-2020/libro-elaborar-tesis-tipo-correlacional-octubre-19_c.pdf
- Colegio SN. Ángel. (2024). *La felicidad como clave en la educación infantil*.
<https://sanangel.edu.mx/la-felicidad-como-clave-en-la-educacion-infantil/>
- Coperías, E. (2025, 3 mayo). *Un estudio revela si la felicidad depende de factores internos o externos*- REXMOLON PRODUCCIONES La Divulgación, en Permanente Acción.
<https://www.rexmolon.es/rexmolon-producciones-noticias-de-generacion-de-contenidos-de-divulgacion-cientifica-y-tecnologica-y-de-innovacion-y-desarrollo/el-secreto-de-la-felicidad-est-en-ti-en-la-sociedad-o-en-ambos>
- Cordero, B., Gracia-Leiva, M., Moyano-Díaz, E., & Páez Rovira, D. (2024). Bienestar en adolescentes: El rol del apoyo social y de la satisfacción de necesidades básicas. *Revista CES Psicología, 17*(1), 52–67. <https://doi.org/10.21615/cesp.6577>
- Crear Salud. (2021). *¿Qué son las relaciones positivas?* Blog Crear Salud.
<https://crearsalud.org/que-son-las-relaciones-positivas/>
- Cru, D. (2014). *La fórmula de la felicidad*. Instituto Europeo de Coaching.
<https://institutoeuropeodecoaching.com/blog/la-formula-de-la-felicidad>

- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Fluir: Una psicología de la felicidad* [PDF]. Facilitadores Alfa.
<https://www.facilitadores-alfa.org/wp-content/uploads/2020/10/Fluir-una-Psicologia-de-la-Felicidad.-Mihaly-Csikszentmihaly.pdf>
- Deci & Ryan, (2000). La Teoría de la Autodeterminación y la facilitación de la Motivación Intrínseca, el Desarrollo Social, y el Bienestar. *American Psychologist*. 55(1), 68-78.
http://www.selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2000_RyanDeci_SpanishAmPsych.pdf
- Dew, B. J., & Huebner, E. S. (2008). Adolescent life satisfaction: The influence of family structure. *Journal of Child and Adolescent Mental Health*, 20(2), 145-155.
<https://doi.org/10.1111/j.1464-0597.2008.00357.x>
- Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2009). Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. En S. J. Lopez & C. R. Snyder (Eds.), *The Oxford Handbook of Positive Psychology* (pp. 63-73). Oxford University Press.
https://greatergood.berkeley.edu/images/uploads/Diener-Subjective_Well-Being.pdf
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276–302.
<https://psycnet.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2F0033-2909.125.2.276>
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575.
<https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>
- Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2009). Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. En S. J. Lopez & C. R. Snyder (Eds.), *The Oxford handbook of positive psychology* (2da ed., pp. 187-194). Oxford University Press.
<https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780195187243.001.0001>

- Diener, E., & Seligman, M. E. P. (2002). Very happy people. *Psychological Science, 13*(1), 81-84. https://www.csuchico.edu/psy/_assets/documents/diener-seligman-very-happy-people-2002.pdf
- Diener, E., & Biswas-Diener, R. (2002). Will money increase subjective well-being? *Social Indicators Research, 57*(2), 119-169.
https://www.academia.edu/89630566/Will_Money_Increase_Subjective_Well_Being
- Diener, E & Chan, M. Y. (2011). Happy People Live Longer: Subjective Well-Being Contributes to Health and Longevity. *Applied Psychology: Health a Well-Being, (3)* 1-43.
https://iaap--journals-onlinelibrary-wiley-com.translate.google/doi/abs/10.1111/j.1758-0854.2010.01045.x?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=es&_x_tr_hl=es&_x_tr_pto=sc
- Diener, E., Pressman, S. D., Hunter, J., & Delgado-García, D. (2018b). If, why, and when subjective well-being influences health, and future needed research. *Applied Psychology: Health and Well-Being, 9*(2), 133-167. <https://iaap-journals.onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/aphw.12090>
- Domínguez Bolaños, R. E., & Ibarra Cruz, E. (2017). La psicología positiva: Un nuevo enfoque para el estudio de la felicidad. *Razón y Palabra, 21*(96), 660-679.
<https://www.redalyc.org/pdf/1995/199551160035.pdf>
- Dzul, M. (2013). *Unidad 3. Aplicación básica de los métodos científicos. "Diseño No – Experimental"* [Diapositivas de PowerPoint]. Repositorio Institucional UAEH.
<https://repository.uaeh.edu.mx/bitstream/bitstream/handle/123456789/14902/PRES38.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. Norton.

<https://archive.org/details/300656427ErikHEriksonIdentityYouthAndCrisis1WWNortonCompany1968/page/n3/mode/2up>

Fernández-Urbano, R., Salza, G. y Samuel, R. Experiencia escolar subjetiva y bienestar durante la pandemia de COVID – 19. *J Happiness Stud* 26, 14 (2025).

https://ideas.repec.org/a/spr/jhappi/v26y2025i2d10.1007_s10902-024-00839-3.html

Flujo (psicología). (2024, 09 de noviembre). En Wikipedia.

[https://es.wikipedia.org/wiki/Flujo_\(psicolog%C3%ADa\)](https://es.wikipedia.org/wiki/Flujo_(psicolog%C3%ADa))

Freire, C., Ferradás, M. del M., & Núñez, J. C. (2022). La consecución del funcionamiento psicológico pleno: La dimensión de crecimiento personal. *Papeles del Psicólogo*, 43(1), 63-73. <https://www.redalyc.org/journal/778/77870244009/>

García-Viniegras, C. R., & González, I. (2000). La categoría bienestar psicológico: Su relación con otras categorías sociales. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 16(6), 586-592. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252000000600010&lng=es&tlng=es.

Gilchrist, J., Gohari, M., Benson, L., Patte, K., & Leatherdale, S. (2023). Reciprocal associations between positive emotions and resilience predict flourishing among adolescents. *Health Promotion and Chronic Disease Prevention in Canada*, 43(7), 313–320.

<https://www.canada.ca/en/public-health/services/reports-publications/health-promotion-chronic-disease-prevention-canada-research-policy-practice.html>

Gómez-Azcarate, E., Vera, A., Ávila, M. E., Musitu, G., Vega, E., & Dorantes, G. (2014). Resiliencia y felicidad de adolescentes frente a la marginación urbana en México.

Psicodebate, 14(1), 45-68.

<https://dspace.palermo.edu/ojs/index.php/psicodebate/article/view/334>

Guillén Zambrano HR, de la Puente Ronceros RA, Pease Dreibelbis MA. (2024). The subjective well-being in Peruvian adolescence: Identifying domains and evaluations in a non-WEIRD context. *J Res Adolesc.*(2), 466-476. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38185940/>

Gutiérrez, M., & Gonçalves, T. (2013). Activos para el desarrollo, ajuste escolar y bienestar subjetivo de los adolescentes. *International Journal of Psychology & Psychological Therapy*, 13(3) 339-355. <https://www.ijpsy.com/volumen13/num3/366/ajuste-escolar-y-bienestar-en-adolescentes-ES.pdf>

Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2010). Definiciones de los enfoques cuantitativo y cualitativo, sus similitudes y diferencias. En *Metodología de la investigación* (5ª ed., pp. 2-23). McGraw-Hill.

https://salazarvirtual.sistemaeducativosalazar.mx/assets/biblioteca/2b27e2e534d3db4081090836d6bd6490-Actividad%205_Enfoques%20cuantitativo%20y%20cualitativo.pdf

Huppert, F. A., & So, T. T. (2013). Flourishing Across Europe: Application of a New Conceptual Framework for Defining Well-Being. *Social indicators research*, 110(3), 837–861. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3545194/>

Ibáñez, C. (2023, 18 de diciembre). ¿Qué es el bienestar psicológico y por qué es importante para nuestra salud? *Buk*. <https://www.buk.co/blog/que-es-el-bienestar-psicologico-y-por-que-es-importante-para-nuestra-salud>

Ibáñez, C. (s.f.). Herramientas para promover el bienestar psicológico en el trabajo. *Buk*. Recuperado el 18 de marzo de 2025, de <https://www.buk.co/herramientas-para-promover-el-bienestar-psicologico-en-el-trabajo>

- Ielogis. (2025). *Bienestar psicológico: qué es y cuáles son sus dimensiones*.
<https://ielogis.com/bienestar-psicologico/>
- Iago. (2019, 16 de octubre). Modelos de felicidad- Claves de psicología positiva. *Positivarte*.
<https://positivarte.com/modelos-de-felicidad-en-la-psicologia-positiva-psicologos-vallecas/>
- Kolemba, M. (2024). Determinants of well-being and happiness among high school students. *Kwartalnik Edukacja*, 4 (146), 121-138. <https://bibliotekanauki.pl/articles/59498795>
- Li, D., Zhang, W., Li, X., & Ye, B. (2011). Gratitude and suicidal ideation and suicide attempts among Chinese adolescents: Direct, mediated, and moderated effects. *Journal of Adolescence*, 35(1), 55–66.
<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1016/j.adolescence.2011.06.005>
- López, L., & Rivera, M. (2024, 21 de mayo). *De salud mental sí hablamos*. UNICEF Colombia propone abrir una conversación sobre salud mental de niños, niñas y adolescentes [Comunicado de prensa]. UNICEF Colombia.
<https://www.unicef.org/colombia/comunicados-prensa/de-salud-mental-s%C3%AD-hablamos-unicef-colombia-propone-abrir-una-conversaci%C3%B3n-sobre>
- Losada- Puente, L., Mendiri, P., & Rebollo- Quintela, N. (2022). Del bienestar general al bienestar escolar: una revisión sistemática. *RELIEVE. Revista Electronica de Investigación y Evaluación Educativa*, 28(1).
<https://revistaseug.ugr.es/index.php/RELIEVE/article/view/23956>
- Lyubomirsky, S. (2008). *La ciencia de la felicidad. Un método probado para conseguir el bienestar*. Ediciones Urano S.A.

https://books.google.com.co/books/about/La_ciencia_de_la_felicidad.html?id=jWpJXwAACA AJ&redir_esc=y

- Lyubomirsky, S., & Lepper, H. S. (1999). A measure of subjective happiness: Preliminary reliability and construct validation. *Social Indicators Research*, 46(2), 137–155.
<https://sonjalyubomirsky.com/wp-content/uploads/2024/07/Lyubomirsky-Lepper-1999.pdf>
- Manicavasagar, P., Horswood, J., Burckhardt, R., Lum, J., Hadzi-Pavlovic, D., & Parke, R. (2014). Feasibility and effectiveness of a web-based positive psychology program for youth mental health: Randomized controlled trial. *Journal of Medical Internet Research*, 16(6), e140. <https://doi.org/10.2196/jmir.3176>
- Matić, I., & Musil, V. (2023). Subjective well-being and self – assessed health of adolescents: A longitudinal cohort study. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 13(12), 2853-2862. <https://www.mdpi.com/2254-9625/13/12/197>
- Matilainen N, Blomberg H, Sollerhed AC, Einberg EL, Garmy P. (2023). Longitudinal Study on Correlations Between Body Image, Physical Activity, and the Subjective Well-Being Among Adolescents Aged 14-16. *J Sch Nurs*(4), 437-444.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37525564/>
- Matos-Ramírez, Patricia, Sánchez-Carlessi, Héctor Hugo, & Reyes Romero, Carlos Antonio. (2024). El ajuste psicológico como indicador de salud mental: Una revisión. *Revista de la Facultad de Medicina Humana*, 24(4), 203-214. Epub 31 de octubre de 2024.
http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2308-05312024000400203
- Menghi, M. S., Tortul, M. C., & Sione, C. A. (2021). Felicidad subjetiva y Bienestar Psicológico en alumnos ingresantes a la carrera de psicología. En *XIII Congreso Internacional de*

Investigación y Práctica Profesional en Psicología. XXVIII Jornadas de Investigación. XVII Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. III Encuentro de Investigación de Terapia Ocupacional. III Encuentro de Musicoterapia. (Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires).

<https://www.aacademica.org/000-012/823.pdf>

Molina Moreno, P., Molero Jurado, M. y Pérez – Fuentes, M. Explorando las relaciones entre el agotamiento académico y el bienestar en adolescentes: El papel mediador del optimismo.

BMC Psychol 13, 1243 (2025). <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12604404/>

Moreta-Herrera, R., Oriol-Granado, X., González-Carrasco, M. & Vaca- Quintana, D. (2023).

Examining the Relationship between Subjective Well-being and Psychological Well-being among 12-Year-Old-Children from 30 Countries. *Child Ind Res* 16, 1851–1870.

<https://link.springer.com/article/10.1007/s12187-023-10042-0>

Nava-Preciado, J. M. & Ureña-Pajarito, J. H. (2017). Dominios y valoraciones sobre la felicidad en adolescentes de Guadalajara - México. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 15(1), pp. 443-454.

<https://revistaumanizales.cinde.org.co/rllcsnj/index.php/Revista-Latinoamericana/article/view/2975>

Nemours TeensHealth. (2023). *Cómo nos ayudan las emociones y los pensamientos positivos.*

<https://kidshealth.org/es/teens/power-positive.html>

Nunnally, J. C., & Bernstein, I. H. (1994). *Psychometric theory* (3rd ed.). McGraw-Hill.

<https://es.scribd.com/document/366667341/Jum-Nunnally-Ira-Bernstein-Psychometric-Theory>

Organización Mundial de la Salud. (2021). *Salud mental de los adolescentes.*

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>

Organización Mundial de la Salud. (2025, 1 septiembre). *Mental health of adolescents*.

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>

Paula, G. (2024). *Autorregulación como mecanismo para la inteligencia emocional y la resiliencia en la adolescencia* (Trabajo final de grado, Universidad de la República).

Repositorio Institucional Universidad de la República.

https://www.colibri.udelar.edu.uy/jspui/bitstream/20.500.12008/46673/1/tfg_giovanna_paula.pdf

Pedroza, E. (2009). *Factores de riesgo y protección en el consumo de sustancias en adolescentes*. Dialnet. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3130577>

Peiró, R., & López, J. (2021, 1 de mayo). *Autoaceptación*. Economipedia.

<https://economipedia.com/definiciones/autoaceptacion.html>

Polit, D. F., & Beck, C. T. (2017). *Fundamentals of nursing research: Appraising evidence for nursing practice* (9th ed.). Wolters Kluwer Health. <https://pdfcoffee.com/beck-cheryl-tatano-polit-denise-pdf-free.html>

Psicología y Mente. (2017, 4 de enero). *Crecimiento personal: cómo transformar tu vida en 6 pasos*. Portal Psicología y Mente. <https://psicologiaymente.com/coach/crecimiento-personal-transformar-vida>

Quiceno, Japcy Margarita, Vinaccia, Stefano, Ibáñez, Jenny, Álvarez, Alejandra, Jiménez, Jimena, Pinzón, Lizeth, & Serna, Ana María. (2012). Calidad de vida relacionada con salud, resiliencia y felicidad en hombres privados de la libertad. *Pensamiento Psicológico*, 10(2), 23-33.

http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1657-89612012000200004

- Rodríguez, C.G. (2022, diciembre 12). *Variables mediadoras y moderadoras: qué son, diferencias y ejemplos*. Tesis de Cero A 100. <https://tesisdeceroa100.com/variables-mediadoras-y-moderadoras-que-son-diferencias-y-ejemplos/>
- 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://pdfs.semanticscholar.org/0b7c/bc0e7b5946b39778784a2167019eebd53e52.pdf?_gl=1*1wsauzy*_gcl_au*MTk2Mjc0MjYxLjE3NDE5NzIwOTA.*_ga*MTUyNjE4MjY1My4xNzQxOTcyMDkx*_ga_H7P4ZT52H5*czE3NDkzMDU0NzMkbzUkZzAkdE3NDkzMDU0NzUkajU4JGwwJGgw
- Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*, 4(4), 99-104. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.ep10772395>
- Ryff, C. D. (2014). Psychological Well-Being Revisited: Advances in the Science and Practice of Eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1) 10-18. <https://karger.com/pps/article-abstract/83/1/10/282771/Psychological-Well-Being-Revisited-Advances-in-the?redirectedFrom=fulltext>
- Ryff, CD, y Keyes, CLM. (1995). The structure of Psychological well-being revisited. *Journal of personality and social psychology*, 69(4), 719-727. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/7473027/>
- Salvà-Mut, F., Oliver-Trobat, M. F., & Comas-Forgas, R. (2014). Abandono escolar y desvinculación de la escuela: perspectiva del alumnado. *magis, Revista Internacional de Investigación en Educación*, 6(13), 129-142. <https://www.redalyc.org/pdf/2810/281031320009.pdf>

- Salas, R. (2021, 21 de enero). *Problemas emocionales en la adolescencia*. Dr. Rafael Salas Muriel. <https://www.rafaelsalapsicologo.com/problemas-emocionales-adolescencia/>
- Sánchez-Sosa, J. C., Villarreal-González, M. E., Musitu, G., & Martínez-Ferrer, B. (2010). Ideación suicida en adolescentes: Un análisis psicosocial. *Intervención Psicosocial*, 19(3), 279-287. <https://scielo.isciii.es/pdf/inter/v19n3/v19n3a08.pdf>
- Silva, A., & Gálviz, L. (2010). Silencio y grito de la adolescencia. Fermento. *Revista Venezolana de Sociología y Antropología*, 20(58), 187-206. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=70522505003>
- Sun, R. C. F., & Shek, D.T.L (2012). Student classroom misbehavior: An exploratory study based on teachers' perceptions. *The Scientific World Journal*, 2012. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1100/2012/208907>
- Tavakol, M., & Dennick, R. (2011). Making sense of Cronbach's alpha. *International Journal of Medical Education*, 2, 53-55. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4205511/>
- Tejada-Gallardo, C., Bălătescu, S., Alsinet, C., & Bacter, C. (2024). Differences in Subjective and Psychological Well-Being of Romanian Adolescents over a Four-Year Period and its Relationship with Free Time. *Child Ind Res* 17, 985–999. <https://link.springer.com/article/10.1007/s12187-024-10114-9>
- The Corner of Excellence. (s.f.). *Modelo de bienestar psicológico de Carol Ryff*. <https://www.thecornerofexcellence.com/es/modelo-de-bienestar-psicologico-carol-ryff/>
- Valdez, E. M. A., Rodríguez, M. J.C., Ibañez, S. D., Perez, R. R., & Moreno, M. A. C. (2022). *Rol del género y percepción del bienestar y felicidad en universitarios del noroeste de México*. Dialnet. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9554558>

- Valenzuela Mujica, María Teresa, Ibarra R., Ana María, Zubarew G., Tamara, & Correa, M. Loreto. (2013). Prevención de conductas de riesgo en el Adolescente: rol de familia. *Index de Enfermería*, 22(1-2), 50-54.
https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-12962013000100011
- Varengo, J. (2016). Ideación suicida en adolescentes. *Universidad Siglo 21*.
<https://repositorio.21.edu.ar/handle/ues21/13032>
- Vera-Villaruel, P., Celis-Atenas, K., & Córdova-Rubio, N. (2011). Evaluación de la felicidad: Análisis psicométrico de la Escala de Felicidad Subjetiva en población chilena [Happiness assessment: Psychometric analysis of the Subjective Happiness Scale in a Chilean population]. *Terapia psicológica*, 29(1), 127-133.
https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0718-48082011000100013&script=sci_arttext
- Waigel, N. C., & Lemos (2024). Satisfacción con la vida y bienestar psicológico como predictores del florecimiento durante la adolescencia. *Psicogente*, 27(51), 1-18.
<https://revistas.unisimon.edu.co/index.php/psicogente/article/view/6452>
- Worldpackers. (2023, 28 de julio). *¿Qué es un propósito de vida? Ejemplos y cómo encontrar el tuyo*. Worldpackers. <https://www.worldpackers.com/es/articles/proposito-de-vida>
- Zendesk.(2023, 2 de Agosto). *Método transversal: Qué es y cómo aplicarlo en una investigación*. Blog de Zendesk. <https://www.zendesk.com.mx/blog/metodo-transversal/#>