

# **Bienestar psicológico en adolescentes en situación de vulnerabilidad: impacto de redes de apoyo social**

***Psychological well-being in adolescents in a situation of vulnerability: impact of social support networks***

**Marisol Morales Rodríguez**

Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo, México  
[marisolmoralesrodriguez@gmail.com](mailto:marisolmoralesrodriguez@gmail.com)

**Damaris Díaz Barajas**

Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo, México  
[damadiaz03@gmail.com](mailto:damadiaz03@gmail.com)

## **Resumen**

El objetivo del presente estudio fue identificar el nivel de bienestar psicológico en adolescentes que viven en condición de vulnerabilidad y su relación con las principales redes de apoyo social como familia, iguales, escuela y comunidad. Basado en una metodología cuantitativa, diseño no experimental, alcance descriptivo-correlacional. Participaron 201 estudiantes de secundaria quienes se encontraban en condición vulnerable debido a factores familiares y sociales de riesgo. Los instrumentos utilizados fueron la Escala de habilidades comunicativas en familia (Morales, 2014), Escala de apoyo social (Domínguez, Salas, Contreras & Procidano, 2011), Cuestionario de apoyo comunitario percibido (Gracia & Herrero, 2006), Escala de Evaluación del bienestar psicológico BIEPS-J (Casullo, et al., 2000) y Escala de Calidad de vida (Guadarrama, Hernández, Márquez, Veytia, Márquez & Carrillo, 2015); mismos que fueron aplicados colectivamente, previo consentimiento informado de los padres. Los hallazgos muestran que más de la tercera parte de los adolescentes conciben poseer un nivel alto de bienestar, seguido de aquellos que se ubican en el nivel promedio. Destacan correlaciones con comunicación familiar, apoyo social de iguales, escuela y en menor grado con apoyo comunitario. Se concluye que a pesar de las condiciones adversas que enfrentan, un gran porcentaje de adolescentes se sienten satisfechos; la escuela emerge como un elemento clave en el bienestar personal. Las redes de apoyo social en su conjunto, ejercen un efecto protector en el desarrollo del adolescente que vive en condiciones de vulnerabilidad.

**Palabras clave:** Bienestar psicológico, Redes de apoyo social, Adolescentes, Vulnerabilidad.

### **Abstract**

The objective of this study was to identify the level of psychological well-being in adolescents living in a vulnerable condition and its relationship with the main social support networks such as family, peers, school and community. Based on a quantitative methodology, non-experimental design, descriptive-correlational scope. 201 middle school students participated who were in a vulnerable condition due to family and social risk factors. The instruments used were the Family Communication Skills Scale (Morales, 2014), Social Support Scale (Domínguez, Salas, Contreras & Procidano, 2011), Perceived Community Support Questionnaire (Gracia & Herrero, 2006), psychological well-being BIEPS-J (Casullo, et al., 2000) and Quality of Life Scale (Guadarrama, Hernández, Márquez, Veytia, Márquez & Carrillo, 2015); They were applied collectively, with the prior informed consent of the parents. The findings show that more than a third of adolescents conceive of having a high level of well-being, followed by those who are at the average level. Correlations with family communication, peer social support, school and to a less degree with community support stand out. It is concluded that despite the adverse conditions they face, a high percentage of adolescents feel satisfied; the school emerges as a key element in personal well-being. As a whole, social support networks exert a protective effect on the development of adolescents living in vulnerable conditions.

**Keywords:** Early adolescents, family communication, psychological well-being.

**Fecha Recepción:** Noviembre 2019

**Fecha Aceptación:** Julio 2020

---

## **Introducción**

La adolescencia es una etapa caracterizada por desafíos constantes, representa un período de profundas transformaciones en todos los ámbitos, los jóvenes enfrentan una serie de situaciones que ponen en juego su capacidad adaptativa, por ello será determinante la adopción de comportamientos saludables.

En palabras de Gimenez, Vázquez y Hervás (2010), es un período de la vida en el que los procesos de construcción de identidad, el desarrollo de nuevas formas de pensamiento, incluyendo la capacidad de razonamiento moral y el fortalecimiento de relaciones sociales, se convierten en una oportunidad única para la consolidación de valores y fortalezas humanas.

Bajo la misma perspectiva, Borrás (2014) afirma que esencialmente es una etapa de múltiples cambios, reflejados en variaciones físicas y emocionales, donde los adolescentes tienen necesidades objetivas y subjetivas específicas, sin dejar de lado la capacidad que muestran para desarrollar diversas habilidades.

En este período del ciclo vital, según Blos (1986) se distinguen 5 fases claramente diferenciadas: la preadolescencia, adolescencia temprana, adolescencia propiamente, adolescencia tardía y postadolescencia. De manera particular se retoma a la adolescencia temprana; por un lado, en función de la muestra de estudio, y por otro, debido a que es un período donde ocurren las mayores transformaciones, que darán un giro completo en la vida del adolescente en función de las necesidades y demandas familiares y sociales.

La adolescencia temprana es el período de cambios en la apariencia, ocurre una transformación cognitiva, el desprendimiento del grupo primario y la consecuente necesidad de pertenecer al grupo de pares, lo que puede llevar a la aparición del conformismo ante los iguales; así mismo, se observan cambios repentinos en el estado de ánimo lo que lleva a cambios impredecibles del comportamiento.

Los cambios ocurridos en la adolescencia se experimentan básicamente en tres ámbitos: la forma de realizar actos cognitivos, la identidad y el proceso de socialización (Orón & Echarte, 2017), lo cual puede colocar al adolescente en una situación particular de vulnerabilidad.

Esta etapa del ciclo vital puede convertirse en un período vulnerable para la aparición de conductas de riesgo, mismas que pueden encontrarse por sí solas o concurrir y traer consecuencias negativas en la salud o a nivel económico y social (Borrás, 2014).

La vulnerabilidad generada por contextos de inseguridad y de vínculos deficientes coloca a los adolescentes en situación de riesgo, aunado a la soledad y el aislamiento que pueden

presentarse como resultado de condiciones adversas, impidiendo la expresión adecuada de emociones dadas por situaciones dolorosas, las cuales se ven reflejadas a través de actos violentos contra sí mismo y contra los demás (Del Pino et al. 2014) o simplemente los lleva al desarrollo de conductas de riesgo.

Dicho fenómeno involucra factores personales y externos que aumentan los efectos negativos de una condición de riesgo, esto es, se reduce la capacidad de adaptación ante una situación de riesgo considerable (Barcelata, 2015).

Con ello, podemos entender que el hilo conductor de la vulnerabilidad adolescente va hacia la ambivalencia que experimenta más que a la conductas conflictivas, son las condiciones de riesgo las que propician o aumentan la probabilidad de que se desarrollen conductas problemáticas y no solo las características personales son las responsables. Convendría en este sentido, mirar a la adolescencia como un período de cambio y no como una época de fuertes conflictos y de riesgos.

Es por lo anterior, que se requiere identificar aquellos factores de riesgo que amenazan la capacidad de respuesta adaptativa del adolescente. Así mismo, resaltar los factores protectores ya que precisamente estos, pueden favorecer tales patrones de comportamiento. Los factores protectores son recursos que protegen la salud, mitigan el impacto del riesgo, y son capaces de disminuir los efectos negativos de situaciones que comprometen la salud y el bienestar. La importancia de retomar este constructo es que, dadas las fuertes transformaciones que experimenta el adolescente, y las condiciones adversas en las que está inserto, es más propenso a desarrollar conductas de riesgo.

Páramo (2011) enfatiza que los factores protectores hacen referencia a aquellas características detectables en un individuo, familia, un grupo o comunidad que favorecen el desarrollo humano, el mantenimiento de la salud y neutralizan los posibles efectos de los factores de riesgo, reduciendo la vulnerabilidad.

Los factores de protección pueden ser de naturaleza interna y externa; los factores internos son los atributos de la persona y los externos son las condiciones del medio que disminuyen la probabilidad de un deterioro físico y psicológico. Para efectos del presente estudio se retomaron dos variables, una que actúa a nivel interno que es el bienestar psicológico, y otra que actúa a nivel externo como son las redes de apoyo social, las cuales se conforman por la familia, los iguales, la escuela y la comunidad. Se eligieron dichas variables en función del impacto que generan en el desarrollo adolescente, según la literatura existente y a fin de abonar en el estudio del constructo.

## **Bienestar psicológico**

En el plano personal, el bienestar psicológico emerge como un factor protector debido a que se basa en el sentimiento de realización y desarrollo personal, lo que favorece un comportamiento más adaptativo durante la adolescencia y por lo tanto, se minimizan los riesgos.

El bienestar psicológico actúa como un indicador positivo de la relación de la persona consigo misma y con su medio, incluyendo aspectos valorativos y afectivos que se integran en la proyección futura y el sentido de la vida; se experimenta como resultado de dicha interacción, considerando la posesión de recursos psicológicos que permiten afrontar de manera exitosa las demandas internas y externas. Es considerado un punto de referencia de la salud mental, lo cual no implica necesariamente la ausencia de síntomas (Oramas, Santana & Vergara, 2013).

La importancia de investigar sobre dicho constructo radica en el efecto que produce sobre la calidad de vida de las personas, al trascender los estados afectivos y las valoraciones a partir de la satisfacción con la vida, promoviendo el desarrollo óptimo de los individuos (Ryan & Deci, como se citaron en Barrantes & Ureña, 2015).

A fin de resaltar su efecto protector, cabe diferenciar el bienestar psicológico del subjetivo; este último proviene de la perspectiva hedonista que en palabras de Padrós (2002) su origen se ubica en filósofos como Aristipo, enfatizando que el propósito en la vida era experimentar la máxima cantidad de placer, y la felicidad sería el resultado de los momentos placenteros que la persona experimenta. Así, el bienestar subjetivo estaría más relacionado con “estar relajado, sin problemas y feliz” (p. 20).

Mientras, el bienestar psicológico proviene de la perspectiva eudaimónica cuyo origen se ubica con Aristóteles, quien señaló que la verdadera felicidad se encuentra viviendo el verdadero ser; de esta manera, el bienestar surge como resultado del lograr el verdadero potencial como persona. Es así que el bienestar psicológico o personal se asocia con el crecimiento personal y el esfuerzo realizado para alcanzarlo (Padrós, 2002).

Planteada la diferenciación entre ambos constructos, se resume que el bienestar psicológico ejerce un efecto protector porque incide en la percepción que se tiene de la vida, siendo esta más positiva; actúa como eje rector de las dimensiones saludables del desarrollo lo que promueve conductas más eficaces en los adolescentes. Dichos patrones comportamentales son reforzados por variables de naturaleza social.

## **Redes de apoyo social**

Además de los rasgos personales que suelen tener funciones protectoras en la adolescencia, no se puede dejar de lado que los “otros” ofrecen un verdadero apoyo; la necesidad de establecer relaciones con otras personas configura un entramado de redes y vínculos con distintos sistemas, los cuales proporcionan soporte emocional, instrumental y social.

A nivel social, entre los múltiples factores que favorecen el desarrollo adolescente y que guardan relación con el bienestar psicológico son las redes de apoyo social, ya que, como ha sido reportado ampliamente en diversos estudios, el apoyo que se percibe de los principales agentes de socialización es fundamental para favorecer el ajuste psicosocial.

Un factor psicosocial asociado al bienestar en la adolescencia es el apoyo social percibido, el cual hace referencia a la percepción subjetiva del adolescente con respecto a la adecuación del apoyo proporcionado por las diferentes redes sociales, llámese familia, amistades y otras personas del entorno (Rodríguez, Ramos, Ros, Fernández & Revuelta, 2016).

Particularmente, con respecto a la familia, Almario (2016) destaca su importancia señalando que la adolescencia no es un edad de liberación, ya que existe una necesidad de separarse gradualmente de la familia, pero a la vez es igualmente importante la necesidad de pertenecer, siendo la independencia emocional, la mas demorada en darse.

La familia puede convertirse en el principal agente protector siempre y cuando, promueva un ambiente saludable. En palabras de Valdés y Ochoa (2010) se le considera la principal red social con la que cuentan sus integrantes para desarrollar destrezas y superar los problemas, o en su contraparte como inhibidora de comportamientos pertinentes para sobrevivir en sociedad.

Como núcleo básico por excelencia, la familia constituye el terreno propicio para el desarrollo de sus integrantes, ya que a partir de ella se adquieren modos característicos de ser, habilidades para enfrentar la vida, y en general, se aprenden pautas de comportamiento adaptativas. Como sistema al igual que el individuo, también evoluciona y cuando los hijos crecen y llegan a la adolescencia, las reglas del juego deben cambiar a fin de dar respuestas a las demandas internas y externas.

Al respecto, Oliva (2015) afirma que la llegada de los hijos a la adolescencia es uno de los momentos de transición mas importantes del ciclo familiar, ya que las transformaciones en el hijo también generan un vaivén para los padres.

Cuando los hijos llegan a la adolescencia, se rompe con el equilibrio preestablecido por los padres que hasta ese momento había funcionado; ahora están obligados a redefinir roles y límites, y las relaciones paterno-filiales evolucionan. En esta etapa, el hijo reclama mayor

independencia y autonomía por parte de los padres, a quienes se les dificulta inicialmente negociar las nuevas funciones; sin embargo, es esperado que la relación se transforme a fin de dar respuesta a las demandas propias del individuo y del sistema en su conjunto.

A pesar de los cambios que se presentan en la adolescencia y del consecuente distanciamiento, la familia ejerce una notable influencia en el ajuste de los hijos, y será favorable si en el pasado se establecieron vínculos estrechos entre ellos, si compartían tiempo para actividades recreativas, si hubo calidez y amor, además de límites claros, permitiendo que el apego se mantenga en la adolescencia; lo cual a su vez, ejerce efecto en las formas de comunicación.

Las nuevas relaciones familiares, en particular, la relación paterno-filial están determinadas por las formas de comunicación al interior del sistema. La comunicación familiar es un proceso que más que compartir información, implica compartir afectos, expectativas, creencias, opiniones, tiempo de convivencia. De esta manera, se le reconoce como un mecanismo esencial en el proceso de individuación de las personas, en la promoción de la autonomía del adolescente.

Dicha comunicación se basa en un intercambio de puntos de vista entre padres e hijos, y cuando esta es abierta y fluida, clara y empática, tiene un efecto de protección, promoviendo comportamientos adaptativos (Jiménez, Murgui, Estevez y Musitu, 2007). En cambio, cuando existe rechazo, descalificaciones constantes, cuando dejan de dedicarse tiempo y de ver las nuevas necesidades, dicha comunicación funge como un factor de riesgo.

En función de lo anterior, cuando se agudiza el distanciamiento emocional propio de la etapa, emerge otro contexto igualmente importante: el grupo de iguales, el cual constituye un agente de socialización potente durante la adolescencia que favorece la consolidación de la identidad y la autonomía del adolescente.

El grupo de iguales funciona como un laboratorio de experimentaciones y conocimiento para el desarrollo del adolescente (Almarío, 2016). Los iguales sean amigos o compañeros comparten intereses en común, son capaces de comprender al adolescente puesto que tienen vivencias similares, se vuelven cómplices y aportan a la seguridad en sí mismo, en la medida en que favorecen el sentido de pertenencia.

De acuerdo con la teoría del aprendizaje social, los adolescentes aprenden conductas sociales de sus coetáneos; el reforzamiento del comportamiento es una forma de influencia, proceso a través del cual los adolescentes internalizan normas sociales del grupo de pares; dichas normas guían patrones de conducta en torno a lo que se espera del adolescente. Y, aunque la influencia de los iguales se ha relacionado principalmente con comportamientos de riesgo,

es importante dejar claro que también pueden ser fundamentales para promover la adopción de comportamientos saludables (Van-Hoorn, Van-Dijk, Rieffe & Crone, 2014).

Dentro del grupo de pares, por lo regular, el adolescente establece una relación más estrecha con algunos de ellos, quienes representan a los mejores amigos. El mejor amigo/a e incluso si surge una relación de noviazgo, es considerado/a por el adolescente como una persona muy significativa en cuanto al apoyo emocional (Mosqueda, Mendoza, Jofré & Barriga, 2015), mismo que puede actuar como un factor protector.

Higuita y Cardona (2015) afirman que los amigos son un factor decisivo en la calidad de vida del adolescente, ya que se asocia con el ser aceptado e integrado en un grupo de pares. Si se percibe apoyo de su parte, implica sentirse no solo aceptado sino querido y valorado, es por ello que se le concibe como un potente predictor de salud mental en el adolescente y cuando hay deficiencias resulta una limitante en el ajuste psicosocial.

Con los amigos, los adolescentes descubren el mundo de los adultos, comparten dudas y emociones, ocios, tiempo libre poco organizado; a la vez actúan como contexto de desarrollo positivo al favorecer un adecuado ajuste psicosocial, aumentando la autoestima, proporcionando apoyo emocional y cubriendo necesidades de compañía, diversión y estimulación; así mismo, los amigos dan la oportunidad de aprender una serie de competencias emocionales, lo cual se verá reflejado en una mayor autorregulación y establecimiento de relaciones funcionales y positivas (Oliva, 2015).

Sin embargo, no se puede dejar de lado, que estando en grupo, el adolescente puede atreverse a realizar acciones que no haría solo, y que en algún momento puede involucrarse en conductas que pongan en riesgo su integridad física, emocional y social, así como la de sus compañeros y/o amigos. Ello sería en el peor de los casos, ya que lo esperado es que intimar con iguales, compartir y convivir con ellos, se convierta en un signo de ajuste psicológico. Con base en lo anterior, el mundo de los iguales se convierte en una de las principales redes de apoyo social después de la familia, ya que proporcionan el apoyo que esta no puede cubrir en determinadas condiciones.

Ahora bien, el mundo de los iguales que ha sido descrito también se encuentra en los espacios educativos. La escuela representa un contexto de la vida cotidiana del adolescente, ya que gran parte del día permanece en dicho espacio, y en ella además de compartir saberes, se llevan a cabo una serie de relaciones no solo con iguales sino con adultos, lo cual representa una oportunidad para desarrollar diversas habilidades sociales.

La escuela —como espacio de vida adolescente, en el que convergen ideas, personalidades, comunicación con iguales en sus propios códigos— es en muchas

ocasiones el único refugio para estudiantes que buscan un respiro de paz, ya que en sus hogares no existen los ambientes de sana convivencia (De la Mora, Larios, Murillo & Bonós, 2018, p.47)

Al convertirse en el segundo hogar para el adolescente, la escuela ejerce influencia en la medida en que en ella se adquieren ciertas costumbres y hábitos, los cuales son transmitidos por los compañeros y profesores, hay actitudes aprehendidas y aprendidas que los introducen a las prácticas sociales. No obstante, no recae en ella la responsabilidad de criar al adolescente, de tal forma que no debe exigírsele que asuma tareas que no le competen, (Prieto, 2009).

Oliva (2015) afirma que los centros educativos además de ejercer su función académica, pueden fungir como un entorno acogedor tanto para el alumno como para el docente. Así, se convierte en factor de protección cuando la relación que el adolescente mantiene con otros adultos, la percibe como un soporte; además, el docente suele ser modelo de conducta responsable aspecto que, junto con el apoyo percibido genera un contexto afectuoso y estimulante. Otra forma en que la escuela protege al adolescente del riesgo es mediante el establecimiento de normas, ya que el hecho de contar con límites claros da estructura, condición tan necesaria en esta etapa.

De esta manera, el mismo autor afirma que la escuela secundaria se convierte en un centro de vida social para el adolescente, ya que en ella se establecen relaciones significativas con compañeros y con profesores; si existe una adecuada convivencia escolar es resultado de buen clima social, lo cual favorece un sentido de bienestar personal.

La escuela representa un microsistema dentro de un sistema mayor que es la comunidad donde se encuentra inserta; en ella se identifican características que distinguen a dicha localidad, colonia, vecindario o barrio en función de los servicios que ofrece, la seguridad o el nivel socioeconómico. Durante la adolescencia, la comunidad se convierte en un factor de influencia relevante debido a que los adolescentes pasan más tiempo fuera de casa y por lo tanto, se exponen frecuentemente a las condiciones imperantes del entorno.

El barrio puede convertirse en un poderoso factor de protección si los adolescentes encuentran en él, seguridad, existencia de límites claros, valoración positiva de los adultos hacia ellos y la existencia de apoyos a través de centros deportivos, de salud, actividades culturales, parques, entre otros. Un recurso comunitario que favorece el desarrollo positivo adolescente es la presencia de actividades recreativas, espacios para actividades al aire libre y la disponibilidad de empleo (Oliva, 2015).

Es por ello que, junto con la familia y escuela, la comunidad representa uno de los contextos de socialización mas importantes para el bienestar del adolescente, y una fuente de apoyo insustituible. Es en ella donde se crean amistades y se establecen redes sociales que estimulan el desarrollo de competencias que no se obtienen ni en casa ni en la escuela; además mediante la interacción social, los adolescentes tienen la oportunidad de interiorizar las normas sociales, expectativas y los roles que la sociedad les demanda (Martínez, Amador, Moreno & Musitu, 2011).

Con base en lo descrito anteriormente, “el apoyo social comunitario hace referencia a la ayuda entre las personas que comparten hogares, escuelas, vecindarios, lugares de trabajo, organizaciones y otros entornos comunitarios” (López & Herrera, 2019, p. 118).

Por su parte, Gracia y Herrero (como se citaron en Quintana, Montgomery Malaver & Ruiz, 2010) señalan que el apoyo comunitario incluye la identidad como resultado del sentido de pertenencia, y la percepción de que la comunidad es fuente de seguridad y predictibilidad.

Dichas premisas resaltan que el apoyo que proporciona el barrio está relacionado con un mayor ajuste en el adolescente, en la medida en que también participe en actividades donde se pongan a prueba sus habilidades, y aproveche lo que en palabras de Oliva (2015) se denomina activos como la alta eficacia colectiva y las redes de apoyo entre vecinos. En cambio, cuando existen condiciones de pobreza, poca cohesión social, desinterés e inseguridad, ocurre lo contrario y pueden gestarse conductas de alto riesgo.

Lo descrito anteriormente exhibe que los adolescentes se encuentran en una condición de vulnerabilidad no solo por los cambios internos que experimentan, sino mas bien por las condiciones externas que si resultan desfavorables, predisponen a la aparición de conductas problema. Resulta relevante profundizar en aquellos atributos personales, sociales o culturales que pueden actuar ya sea como factores de riesgo o de protección, dependiendo de criterios preestablecidos o en función del contexto sociocultural y el momento histórico-social.

A partir de lo expuesto anteriormente, surge el objetivo del presente estudio, el cual se centró en identificar el nivel de bienestar psicológico en adolescentes que viven en condición de vulnerabilidad y determinar su relación con las principales redes de apoyo social como familia, iguales, escuela y comunidad. Como objetivos específicos se planteó identificar los niveles en los que se ubican las redes de apoyo social.

## **Método**

Se basa en una metodología cuantitativa, diseño no experimental, de alcance descriptivo-correlacional.

## **Participantes**

La muestra estuvo constituida por 201 estudiantes de una secundaria pública, que equivale a la totalidad de la población estudiantil; se trabajó con toda la población por solicitud de los directivos de la institución. En cuanto a la distribución por sexo, el 48.7% son mujeres y el 51.3% hombres. El rango de edad de los participantes oscila entre los 12 y 15 años. Por grado escolar, el 40.8% cursan el primer grado, seguido del 33% que asiste a segundo grado y con un 26.2% representado por quienes cursan el tercer grado. Cabe destacar que los participantes se encuentran en condiciones de vulnerabilidad ya que según reporta el personal docente de la institución, un gran porcentaje de estudiantes expresan vivir en un ambiente familiar poco funcional, aunado a las condiciones de inseguridad, adicciones y violencia predominantes en el barrio.

## **Instrumentos**

Fueron utilizados 5 instrumentos, la Escala de Evaluación del Bienestar Psicológico BIEPS-J (Casullo, et al., 2000), la Escala de Habilidades Comunicativas en familia desde la perspectiva adolescente (Morales, 2014), la Escala de apoyo social PPS-Fr validada por Domínguez, Salas, Contreras y Procidano (2011), el Cuestionario de Apoyo Comunitario de Gracia y Herrero (2006) y la Escala de Calidad de Vida (adaptado por Guadarrama, Hernández, Márquez, Veytia, Márquez y Carrillo, 2015).

La Escala de Evaluación del Bienestar Psicológico se compone de 13 ítems que evalúan cuatro factores:

1. Control de situaciones: tiene que ver con la sensación de control y autocompetencia.
2. Vínculos psicosociales: hace referencia a la calidad de las relaciones personales; a la capacidad para establecer buenos vínculos con los demás; calidez, confianza en los demás y capacidad empática y afectiva.
3. Proyectos de vida: Son las metas y propósitos en la vida. Considerar que la vida tiene significado.
4. Aceptación de si: es el sentimiento de bienestar con uno mismo; poder aceptar los múltiples aspectos de sí mismo, incluyendo los buenos y los malos. Sentirse bien acerca de las consecuencias de los eventos pasados.

El índice de confiabilidad es de 0.76.

Para medir el apoyo de la familia, se utilizó la Escala de Habilidades Comunicativas en familia en su versión reducida, la cual está conformada por 20 ítems con 4 opciones de respuesta tipo likert, los cuales han sido dimensionados en 5 factores:

1. Apoyo y unión: que mide la percepción del adolescente sobre la capacidad de soporte que ofrece la familia y la cohesión.
2. Habilidades asertivas: se refieren a la capacidad de los miembros de la familia de exponer sus pensamientos y expresar sentimientos de manera respetuosa a la vez de aceptar lo mismo en los demás.
3. Acuerdos: tiene que ver con la capacidad de tomar decisiones en conjunto, dando cabida a las opiniones de cada uno.
4. Manejo de reglas: evalúa la capacidad del sistema de establecer normas y límites; designando funciones a cada miembro.
5. Compromiso afectivo: evalúa el grado de respuesta afectiva en función del interés mostrado hacia los integrantes del sistema.

El índice de confiabilidad total de la escala es es .903.

En tanto, la Escala de Apoyo Social PPS-Fr es unifactorial y está constituida por 12 ítems de respuesta dicotómica. Dicha escala evalúa el apoyo que la persona puede sentir en una situación particular y que tan satisfecha se siente respecto al apoyo percibido. Los valores de consistencia interna varían entre 0.90 y 0.93.

El Cuestionario de Apoyo Comunitario Percibido está compuesto por 14 ítems con 5 opciones de respuesta, los cuales evalúan tres factores:

1. Integración Comunitaria: evalúa el sentimiento de pertenencia e identificación con la comunidad.
2. Participación Comunitaria: mide el grado de implicación en diversas actividades sociales de la comunidad.
3. Organizaciones Comunitarias: valora el grado de apoyo que se percibe en las organizaciones voluntarias de la comunidad.

La consistencia interna del cuestionario completo es de 0.87.

La Escala de Calidad de Vida adaptado por Guadarrama, Hernández, Márquez, Veytia, Márquez y Carrillo (2015) está constituida de 24 ítems, con cinco opciones de respuesta que van de nunca hasta siempre. Presenta valores de confiabilidad de 0.78. La estructura factorial se basa en seis dimensiones:

1. Bienestar físico
2. Bienestar emocional

3. Autoestima
4. Familia
5. Diversión
6. Escuela

### **Procedimiento**

Con la autorización de la autoridad educativa, previo consentimiento informado por parte de los padres de familia, los instrumentos fueron aplicados de manera colectiva en los espacios educativos. Cabe señalar que no se llevó a cabo el muestreo ya que las autoridades solicitaron se incluyeran en el estudio a toda la población de estudiantes. Posterior a la aplicación de las escalas, el tratamiento de los datos se realizó utilizando la estadística descriptiva y las pruebas estadísticas Coeficiente de Correlación de Pearson, t de Student y Anova mediante el programa SPSS 21.0.

### **Resultados**

Los hallazgos destacan que en torno a la descripción del bienestar psicológico, el mayor porcentaje se ubica en el nivel alto en todos los factores, excepto en vínculos psicosociales que a pesar de mostrar una tendencia hacia el nivel alto, la distribución es más homogénea; dicho resultado significa que un mayor porcentaje de los adolescentes se sienten satisfechos y conciben que existe un verdadero crecimiento personal (Ver Tabla 1).

Tabla 1. *Porcentajes observados por niveles de Bienestar psicológico*

<b>Factores</b>	<b>Niveles</b>		
	<b>Bajo %</b>	<b>Medio %</b>	<b>Alto %</b>
Control de situaciones	23.3	28	<b>48.7</b>
Vínculos psicosociales	31.2	30.7	<b>38.1</b>
Proyecto de vida	33.5	23.1	<b>43.4</b>
Aceptación de sí mismo	30.0	24.2	<b>45.8</b>

Fuente: Elaboración propia

En tanto, como se observa en la Tabla 2, la comunicación familiar desde la perspectiva del adolescente se caracteriza por un predominio de niveles medios con ligera tendencia hacia lo alto en *compromiso afectivo* y *manejo de reglas*; niveles medios con ligera tendencia hacia

niveles bajos *apoyo y unión*, y en el caso de *acuerdos y habilidades asertivas*, se ubican con mayor predominancia en un nivel medio bajo. Como se observa, los participantes no definen claramente su postura frente al *manejo de reglas* ya que a pesar de mostrar un mayor predominio del nivel medio alto, poco más de la mitad de los participantes se colocan en niveles mas bien bajos; lo que lleva a demostrar la falta de consistencia.

Por otro lado, el *compromiso afectivo* es el área más sana debido a que la balanza se inclina hacia niveles medio-altos, lo que significa que los adolescentes conciben que en la familia se muestra interés por cada miembro en particular; caso contrario sucede con las *habilidades asertivas*, la cual es el área más deteriorada, lo que se traduce en que los adolescentes perciben limitaciones en la capacidad de los miembros para expresar sus afectos y pensamientos dentro del núcleo familiar.

**Tabla 2.** Niveles en porcentajes de Comunicación familiar

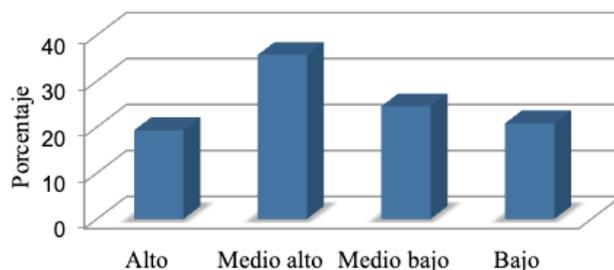
Factores	Niveles			
	Alto %	Medio-alto %	Medio-bajo %	Bajo %
Apoyo y unión	8.4	<b>30.0</b>	<b>32.7</b>	28.9
H. Asertivas	13.2	16.8	<b>36.9</b>	<b>33.1</b>
Acuerdos	10.5	27.9	<b>32.6</b>	<b>29.0</b>
Manejo de reglas	14.2	<b>34.2</b>	27.4	24.2
Compromiso afectivo	14.7	<b>37.3</b>	<b>30.5</b>	17.5

Nota: H.Asertivas= Habilidades asertivas

Fuente: Elaboración propia

En relación al apoyo social percibido, predomina un nivel medio alto, tal y como se observa en la figura 1, lo que indica, que existe un mayor porcentaje de adolescentes que perciben apoyo de sus iguales, que incluye amigos y compañeros; sin embargo la mitad de los participantes se colocan en niveles medios bajos a bajos lo que representa un riesgo.

Figura 1. *Niveles de Apoyo social*



Fuente: Elaboración propia

Con respecto al Apoyo Comunitario, en el caso particular del factor *integración en la comunidad*, se observa un predominio de los niveles bajos, mientras que en el factor *participación en la comunidad* no se observa una tendencia clara, en el factor *organizaciones comunitarias*; la falta de definición del impacto que tiene la comunidad como red de apoyo social, la convierte en un factor de riesgo (Ver Tabla 3).

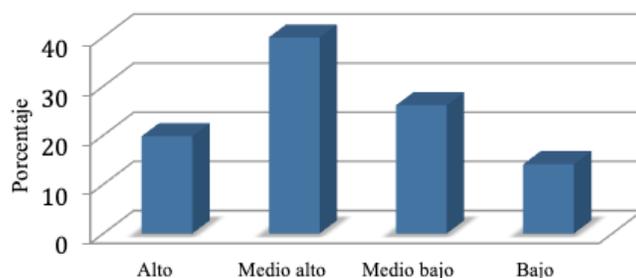
Tabla 3. Porcentajes observados por niveles de Apoyo Comunitario

Factores	Niveles		
	Bajo %	Medio %	Alto %
Integración en la comunidad	<b>48.8</b>	42.4	8.9
Participación en la comunidad	<b>36.5</b>	<b>34.0</b>	29.1
Organizaciones comunitarias	30.3	<b>43.6</b>	25.8

Fuente: Elaboración propia

En torno a la escuela, evaluada como una dimensión de la calidad de vida, los resultados muestran que existe predominio de los niveles medios altos lo que la coloca como factor protector; no obstante, es importante tomar en cuenta que una cuarta parte de los adolescentes se ubica en el nivel medio bajo, por lo que no concibe a la escuela como red de apoyo social (ver Figura 2).

Figura 2. Distribución por niveles en Escuela



Fuente Elaboración propia

En otra línea, el análisis correlacional muestra relación entre comunicación familiar y bienestar psicológico, tal y como se muestra en la tabla 4, destacando que *apoyo y unión* y *manejo de reglas* se asocian con todos los factores del bienestar psicológico; esto es, a mayor apoyo percibido en casa y reglas más flexibles, el adolescente aprecia mayor bienestar; llama la atención que el factor que menos correlaciona es *proyecto de vida*. En términos generales, a mejor comunicación al interior de la familia, mayor sentido de bienestar psicológico experimenta el hijo adolescente.

Tabla 4. *Correlaciones entre Bienestar psicológico y Comunicación familiar*

Factores	Apoyo y unión	H. asertivas	Acuerdos	Manejo de reglas	Compromiso afectivo
Control de situaciones	.318*	.258**	.320**	.352**	.346**
Vínculos psicosociales	.201**	.202**	.277**	.218**	.224**
Proyecto de vida	.204**	.189	.179*	.249**	.195
Aceptación de sí mismo	.303**	.215**	.205**	.286**	.298**

Nota: \*\*p<.01

Fuente: Elaboración propia

En relación a la asociación entre bienestar y apoyo social de iguales, como se muestra en la Tabla 5, existe correlación con todos los factores, lo que equivale a que cuanto mayor apoyo perciba el adolescente de sus iguales, mayor bienestar experimentará.

Tabla 5. *Correlaciones entre Bienestar psicológico y Apoyo social de iguales*

Factores	Control de situaciones	Vínculos psicosociales	Proyecto de vida	Aceptación de sí mismo
Apoyo social	.318**	.201**	.204**	.303**

Nota: \*\*p<.01

Fuente: Elaboración propia

En el caso de la relación del bienestar con apoyo comunitario se encontró que el factor *organizaciones comunitarias* es el que mayormente se asocia el bienestar, lo que demuestra que cuanto mejor percepción tiene el adolescente de organizaciones voluntarias de ayuda, mayor será su bienestar personal (Ver Tabla 6).

Tabla 6. *Correlaciones entre Bienestar psicológico y Apoyo comunitario*

Factores	Integración en la comunidad	Participación en la comunidad	Organizaciones comunitarias
Control de situaciones	.159*	<b>.200**</b>	<b>.305**</b>
Vínculos psicosociales	<b>.275**</b>	<b>.210**</b>	<b>.205**</b>
Proyecto de vida	.197	.189	.179**
Aceptación de sí mismo	<b>.210**</b>	.184**	<b>.330**</b>

Nota: \*\* p<.01

Fuente: Elaboración propia

En torno a la relación con escuela, se encontró asociación con tres de los cuatro factores del bienestar psicológico, destaca que en este caso en particular, existe una alta correlación con *proyecto de vida*, dimensión muy cercana a lo que representa la escuela; cuanto mayor apoyo se perciba de la institución educativa, mayor es el bienestar psicológico en el adolescente (Ver Tabla 7).

Tabla 7. *Correlaciones entre Bienestar psicológico y Escuela*

	Control de situaciones	Vínculos psicosociales	Proyecto de vida	Aceptación de sí mismo
Escuela	.181	<b>.210**</b>	<b>.505**</b>	<b>.236**</b>

Nota: \*\*p<.01

Fuente: Elaboración propia

Con los hallazgos mostrados, queda claro el papel que juegan las redes de apoyo social en el bienestar del adolescente, si cuenta con ellas, se reconocen como factores protectores, caso contrario cuando estas se encuentran deterioradas, ya que actúan como factores de riesgo.

## Discusión

La adolescencia es un período del ciclo vital, durante el cual la persona toman una nueva dirección en su desarrollo, a fin de elaborar su identidad, se plantea el sentido de su vida y establece metas orientadoras que configuran su gran parte de su proyecto de vida. Dichos cambios llevan a una segunda individuación y le imprimen una distinta definición personal y social (Munist, Krauskopf, Suárez y Silber, 2007).

Dadas las transformaciones en todas las áreas de desarrollo, se requiere identificar aquellas características y condiciones que favorecen conductas adaptativas, principalmente en la adolescencia temprana, etapa donde ocurren los cambios mas evidentes. Tales características pueden fungir como factores protectores o de riesgo, y desde la función protectora, el bienestar psicológico emerge como atributo personal y las redes familiares, escolares, de iguales y comunitarias, como una condición externa favorable.

Los resultados muestran que un mayor porcentaje de los participantes se ubica en el nivel alto de bienestar psicológico, lo que significa que se sienten satisfechos con lo que viven y con lo que son. Poseer un adecuado bienestar psicológico implica la forma en que el individuo se desarrolla, que se ve reflejado en la manera de afrontar los retos vitales así como

la motivación persistente para conseguir sus metas; esto es, significa un esfuerzo personal por funcionar plenamente, a la vez de ser coherente con los propios intereses, valores y necesidades personales (Blanco & Díaz; Gallagher, López & Preacher; Vázquez & Hervás, como se citaron en Moreta, Gabior & Barrera, 2017).

De esta manera, si los participantes predominantemente conciben poseer bienestar personal significa que conciben que se han esforzado lo suficiente para alcanzar un nivel satisfactorio de desarrollo personal.

En cuestión de las redes de apoyo social, Viejo y Ortega-Ruiz (2015) afirman que las relaciones y dinámicas sociales que se establecen en estos años se convierten en uno de los aspectos fundamentales de cambio durante la adolescencia.

Los hallazgos destacan que particularmente la red familiar representada por la comunicación al interior del sistema, no constituye realmente una fuente de desarrollo positivo. Los datos muestran que los adolescentes no definen claramente su postura en torno a los diversos factores, ya que la distribución es relativamente uniforme, con excepción de *compromiso afectivo y manejo de reglas* que se observa ligera tendencia hacia los niveles medios altos; pero en general, dichos datos actúan como un factor de riesgo, dada la falta de claridad. Al respecto, Parra y Oliva (2002) afirman que los niveles de comunicación padres e hijos en la actualidad no son tan bajos como podría esperarse de acuerdo con algunos estereotipos y expectativas, que destacan a la adolescencia como una etapa especialmente difícil para la comunicación familiar, sin embargo tampoco son tan altos como para señalar la inexistencia de dificultades.

Bajo la misma perspectiva, los hallazgos revelan que los adolescentes refieren limitada cohesión familiar y sentirse poco tomados en cuenta en las decisiones familiares, por lo que repercute en la comunicación asertiva. Los factores *acuerdos, apoyo y unión y habilidades asertivas* son áreas deterioradas; en cuestión de toma de decisiones, sigue prevaleciendo la percepción de sentirse relegados, poco apoyados, limitando la expresión asertiva de pensamientos y sentimientos; a la vez de considerar la existencia de desacuerdos entre padres e hijos.

Diferentes investigaciones apuntan a que durante la adolescencia, se generan cambios en las relaciones paterno-filiales, aumenta el nivel de conflictividad entre estos y se observa un distanciamiento entre los hijos y sus progenitores (Valdés y Ochoa, 2010).

Es esperado que en esta etapa del ciclo vital, se alteren las formas de comunicación entre padres e hijos ya que las necesidades del adolescente cambian, sin embargo no necesariamente tendría que concebirse una familia con dificultades en la comunicación,

como lo obtenido en el presente estudio, debido a que se traduce en un factor de riesgo si los padres hacen caso omiso de los requerimientos de los hijos; por lo cual necesitan renegociar los nuevos roles y tareas, y voltear a “ver” a sus hijos.

Cuando llega la adolescencia, la familia debe equilibrar dos procesos que parecieran contradictorios pero mas bien se complementan, que son el mantener los vinculos afectivos y la cohesión como factor protector, a la vez de propiciar la autonomía de los hijos.

En otra línea, los niveles encontrados en apoyo a iguales reflejan que existe un riesgo latente en la población de estudio, ya que a pesar de prevalecer un nivel medio alto de apoyo, la mitad de los adolescentes no conciben al grupo de iguales como una verdadera red de apoyo. Cuando los adolescentes pasan más tiempo con sus iguales, estos se convierten en el contexto de socialización más importante para ellos, de tal forma que se convierten en uno de los círculos de apego más cercano. En ellos se busca cubrir la necesidad de apoyo y por lo tanto su aprobación; además en esta época, el vínculo de apego con los iguales representa una fuente de seguridad y de regulación del estrés en situaciones específicas (Gorrese y Ruggieri; Delgado, Oliva y Sánchez-Queija, citados en Viejo & Ortega-Ruiz, 2015).

De acuerdo a lo planteado, existe un mayor porcentaje de adolescentes que conciben a los iguales como fuente de apoyo y seguridad, no obstante, la mitad percibe a los iguales como una red pobre e insuficiente, por lo que puede convertirse en un factor de riesgo, ya que el sentido de pertenencia a un grupo abona al ajuste psicológico.

Lo anterior, se complementa con los resultados obtenidos de la red comunitaria, ya que, con excepción de *organizaciones comunitarias* donde prevalece el nivel medio, existe una falta de claridad en la distribución por niveles, mas sin embargo, la tendencia es hacia el nivel bajo, lo cual representa un riesgo para el adolescente.

El barrio tendría que simbolizar un contexto de seguridad, empero, los resultados muestran una condición distinta, ya que vivir en la periferia de la ciudad y no contar con servicios suficientes para satisfacer las necesidades de la comunidad, aunado a la inseguridad manifiesta representan circunstancias adversas para un desarrollo positivo. Al respecto, Oliva (2015) ha puntualizado que las áreas urbanas de zonas marginales tienden a concenterar problemáticas como pobreza, consumo de sustancias, abandono escolar, conductas antisociales, entre otras; existe evidencia de una relación significativa entre el hecho de vivir en un barrio poco favorecido, donde prevalece el desempleo, viviendas deshabitadas e inseguridad, y una mayor tendencia a mostrar conductas riesgo como violencia, delincuencia, embarazo precoz y adicciones en población adolescente. El nivel de estrés diario que tienen

que afrontar los adolescentes eleva su vulnerabilidad, lo que a su vez mantiene un círculo vicioso en torno a la aparición de conductas riesgo.

Por otra parte, los datos revelan que la escuela ejerce una función protectora, ya que la mayoría se ubica en un nivel medio alto, lo que significa que los adolescentes la conciben como un contexto de desarrollo positivo.

Las escuelas con directivos y docentes preocupados y ocupados por el bienestar del alumnado, suministran retroalimentación eficaz que ayuda a los estudiantes ofreciéndoles posiciones de confianza y responsabilidad. Es relevante que la escuela ofrezca reforzadores de los factores protectores en la vida de los estudiantes, por ello, una responsabilidad es detectar a los estudiantes “en riesgo” y ayudarles a construir una mejor calidad de vida, generando un ambiente de aprendizaje agradable y humano, que promueva que el alumnado se sienta motivado y puedan ver en su quehacer diario, una oportunidad para la realización personal (Noriega, Angulo & Angulo, 2015). Y es precisamente dichos patrones, los que favorecen que la institución se convierta en una red de apoyo para el adolescente.

En otra línea, se observa una relación entre comunicación familiar y bienestar psicológico, esto es, cuanto más positiva sea la comunicación en la familia, mayor será el sentimiento de realización y crecimiento personal de los hijos adolescentes. Cava (2003) llegó a la conclusión de que una comunicación familiar adecuada constituye un importante recurso durante la adolescencia; cuanto mayor apertura exista en la comunicación padres e hijos, mayor autoestima y menor ánimo depresivo, confirmando la conexión entre comunicación familiar y bienestar psicosocial durante la adolescencia. Dicho bienestar psicosocial impacta directamente en el bienestar personal, constructo abordado en el presente estudio.

Cuanto más apoyado se siente el adolescente y las reglas familiares son claras y flexibles, hay mayor bienestar; curiosamente las metas y propósitos en la vida es lo que menos se asocia con la comunicación familiar, lo cual significa que la calidad de las relaciones familiares poco hacen variar los objetivos en la vida.

En tanto, también existe relación del bienestar con el apoyo de iguales, lo cual refleja que a mayor apoyo social percibido, mayor bienestar personal y viceversa.

El vínculo de apego que surge con los iguales, aumenta la confianza en sí mismo, se les considera fuente de intimidad y consuelo, lo que contribuye al bienestar general y al desarrollo positivo. La aceptación social, la afirmación de un estatus social y la gestión de emociones, son resultado de ser parte de un grupo, lo que coadyuva a la propia realización personal (Viejo & Ortega-Ruiz, 2015).

No obstante, cuando existe la sensación de una falta de pertenencia, de discriminación, rechazo o descalificación, se coloca al adolescente en una situación de vulnerabilidad y por lo tanto, su bienestar se ve mermado.

Un hallazgo significativo fue la relación de escuela con el bienestar psicológico, destacando una alta correlación positiva con proyecto de vida, el cual hace referencia a las metas y propósitos en la vida; es así que la escuela promueve la construcción de un plan de vida basado en metas claras y precisas. De igual manera, se reporta relación con *vínculos psicosociales* y *aceptación de sí mismo*, lo que demuestra que un contexto escolar dotado de recursos, favorece el establecimiento y mantenimiento de lazos afectivos y la seguridad en sí mismo.

El clima escolar hace referencia a la calidad de vida dentro de una escuela, resultado de la experiencia escolar en su conjunto, que incluye aspectos como orden, seguridad y disciplina, resultados académicos, relaciones sociales y conectividad escolar. Si dicho clima es positivo promueve el desarrollo social, mental y emocional de los estudiantes, hay un mayor sentido de pertenencia y motivación para aprender, y definitivamente favorece el bienestar general (Lester & Cross, 2015).

Sin embargo, cuando se concibe a la escuela más que como un apoyo, sino como un obstáculo que fue lo que reportó la cuarta parte de los participantes, donde la mayoría fueron estudiantes de primer grado, puede conducir a sentimientos de insatisfacción y decepción, convirtiéndose en un riesgo latente.

Al respecto, Lester & Cross (2015) señalan que el cambio en las estructuras escolares y sociales de la primaria a la secundaria puede resultar en un aumento de sentimientos de soledad y aislamiento, victimización y conductas disruptivas. Puede verse mermado también el sentido de pertenencia de tal forma que el estudiante no se sienta cuidado por la escuela. Se dice que la conexión escolar, característica fundamental del clima escolar, será mayor cuando exista una transición más suave a la escuela secundaria; pero también puede ser influida por un inadecuado manejo de la clase y por relaciones conflictivas al interior de la institución.

Las correlaciones observadas entre bienestar psicológico y apoyo comunitario demuestran que cuanto más apoyo se perciba del barrio, mayor es el sentimiento de bienestar; en particular, los *vínculos psicosociales* es la dimensión que mayormente se asocia al apoyo comunitario, lo cual es esperado ya que el entorno donde crecemos representa el lugar donde se han gestado relaciones significativas; además de la familia, representa el arraigo, el sentirnos parte de un macrosistema.

Se ha constatado que el hecho de sentirse implicado en la comunidad y de participar en ella potencia la sensación de competencia y autocontrol, lo que contribuye, a su vez, a una mayor satisfacción con la vida y a un mayor ajuste psicosocial en los adolescentes (Martínez, Amador, Moreno & Musitu, 2011). Diferentes investigaciones relacionan la salud mental con el apoyo social comunitario y con el bienestar psicológico; de esta manera, se convierte en una verdadera red y actúa como una variable mediadora de la satisfacción vital (López & Herrera, 2019). A pesar de que los hallazgos muestran dicha relación, desafortunadamente, el apoyo de la comunidad resulta insuficiente para el desarrollo positivo del adolescente.

## **Conclusiones**

En la actualidad, los adolescentes se enfrentan a una serie de sucesos que ponen en juego su capacidad de adaptación, desde las grandes transformaciones físicas hasta los condicionantes sociales. Dichas experiencias podrían constituir factores de riesgo o de protección. Particularmente el adolescente temprano es más susceptible a la influencia de factores externos debido a su inmadurez, a la necesidad de pertenecer, a la consolidación incompleta de su identidad y a la dificultad que muestra en procesos de autorregulación; a partir de lo cual aumenta su condición de vulnerabilidad.

A la luz de los resultados, el bienestar psicológico actúa como factor protector ya desde la perspectiva del adolescente predomina un nivel alto, a diferencia de las redes familiar y comunitaria, las cuales pueden convertirse en factores de riesgo al existir una falta de definición en algunos factores y una tendencia hacia los niveles bajos en otros.

A pesar de ello, dichas redes de apoyo social correlacionan con el bienestar personal, lo cual lleva a hipotetizar que posiblemente los adolescentes buscan reforzar características personales y se definen como satisfechos aún cuando no suceda del todo. O quizás, el hecho de reconocer a la escuela y en parte a los iguales como fuente de apoyo, incida en el sentirse realizados, satisfechos y con las competencias para afrontar adversidades, ya que son contextos que en esta edad se consideran sumamente relevantes para el bienestar psicológico, de ahí que estas redes serían suficientes para favorecer un desarrollo positivo.

Ello da pie a mencionar las limitaciones a las que se enfrentó como parte de la investigación, como fue el hecho de que solo se estudió la población de una escuela con acercamiento de docentes pero que resulta insuficiente para generalizar estos datos, los cuales son propios de la muestra. La posibilidad de que los adolescentes compartan la percepción que tienen sobre factores externos, no necesariamente coincide al momento de describir lo que sucede internamente, lo cual lleva a registrar niveles altos de bienestar aún en las condiciones que

imperan, lo cual convendría retomarse utilizando técnicas cualitativas a fin de profundizar en la información.

Con base en lo obtenido en el presente estudio, se concluye que el clima social de la escuela constituye un recurso importante para el bienestar dado por la cercanía del docente y la claridad en normas y límites; los iguales representan una red importante de apoyo. Si la comunicación familiar es positiva, si se percibe apoyo de los iguales y existen otros adultos cercanos ya sea en la escuela o en el barrio, y, se vive en un entorno seguro con mínimos riesgos, mayor bienestar experimentan los adolescentes, y esta valoración ejerce un efecto protector en su desarrollo. Queda claro que si el adolescente dispone de recursos personales y sociales es más probable que adopte patrones de respuesta más adaptativos.

## **Referencias**

- Almarío, J. (2016). *Una mirada existencial a la adolescencia*. México: Manual Moderno.
- Barberá, E. y Martínez, I. (2004). *Psicología y género*. España: Pearson.

- Barcelata, B. (2015). *Adolescentes en riesgo. Una mirada a partir de la resiliencia*. México: Manual Moderno.
- Barrantes, K. & Ureña, P. (2015). Bienestar psicológico y bienestar subjetivo en estudiantes universitarios costarricenses *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*, 17(1), 101-123. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/802/80242935006.pdf>.
- Bernabeu, N. y Goldstein, A. (2008). *Creatividad y aprendizaje*. Madrid: Narcea.
- Blos, P. (1986). *Psicoanálisis de la adolescencia*. México: Joaquín Mortíz
- Borrás, T. (2014). Adolescencia: definición, vulnerabilidad y oportunidad. *Correo Científico Médico*, 18(1), 5-7. Recuperado de [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1560-43812014000100002&lng=es&tlng=pt](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1560-43812014000100002&lng=es&tlng=pt).
- Cava, M. (2003). Comunicación familiar y bienestar psicosocial en Adolescentes. *Actas del VIII Congreso Nacional de Psicología Social*, 1(1), 23-27. Recuperado de <https://www.uv.es/lisis/mjesus/9cava.pdf>.
- De la Mora, J., Larios, J., Murillo, L. y Bonós, M. (2018). Análisis de la vigencia de las guías para educación secundaria del Programa Escuela Segura. En *Ambientes protectores en la escuela secundaria. Participación de docentes, padres de familia y estudiantes*, 43-67. México: Universidad de Colima. 43-67. Larios, J., Barón, N. De la Mora, J. (2018).
- Del Pino, M. A., Bustamante, H. A., Ojeda, S. H., Fernandez, D. A., Romano, C. C., & Romano, C. S. (2014). Vulnerabilidad Adolescente: Factores que favorecen la resiliencia en los jóvenes de la localidad. *Informes científicos técnicos-UNPA*, 3(3), 62-80. doi:10.22305/ict-unpa.v3i3.38
- Giménez, M. Vázquez, C. y Hervás, G. (2010). Análisis de las fortalezas psicológicas en la adolescencia: más allá de los modelos de invulnerabilidad. *Psychology, Society and Education*, 2(2), 97-116. Recuperado de [http://webs.ucm.es/info/psisalud/carmelo/PUBLICACIONES\\_pdf/2010-Fortalezas%20\\_Adolescencia.pdf](http://webs.ucm.es/info/psisalud/carmelo/PUBLICACIONES_pdf/2010-Fortalezas%20_Adolescencia.pdf).
- Higueta, L. y Cardona, J. (2015). Concepto de calidad de vida en la adolescencia: Una revisión crítica de la literatura. *Revista CES Psicología*, 8, 155-168. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/4235/423539425010.pdf>.
- Lester, L. & Cross, D. (2015). The Relationship Between School Climate and Mental and Emotional Wellbeing Over the Transition from Primary to Secondary School. *Psychology of Well-Being*, 5(9), 1-15. doi:10.1186/s13612-015-0037-8.

- López, R. y Herrera, L. (2019). Apoyo comunitario percibido en jóvenes y voluntariado. *INFAD Revista de Psicología*, 4(1), 117-126. Recuperado de <http://www.infad.eu/RevistaINFAD/OJS/index.php/IJODAEPA/article/view/1524/1334>.
- Martínez, B., Amador, L., Moreno, D. y Musitu, G. (2011). Implicación y participación comunitarias y ajuste psicosocial en adolescente. *Psicología y Salud*, 21(2), 205-214. Recuperado de <https://psicologiaysalud.uv.mx/index.php/psicysalud/article/view/573/986>.
- Moreta, R., Gabior, I. & Barrera, L. (2017). El bienestar psicológico y la satisfacción con la vida como predictores del bienestar social en una muestra de universitarios ecuatorianos. *Salud y Sociedad*, 8(2), 172-184. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/4397/439752880005.pdf>.
- Mosqueda, A., Mendoza, S., Jofré, V. & Barriga, O. (2015). Validez y confiabilidad de una escala de apoyo social percibido en población adolescente. *Enfermería global*. *Revista Electrónica de Enfermería*, 39, 125-136. Recuperado de <https://revistas.um.es/eglobal/article/view/200551/178191>.
- Munist, M., Suárez, E., Krauskopf, D. y Silber, T. (2007). *Adolescencia y resiliencia*. México: Paidós.
- Noriega, G., Angulo, B., y Angulo, G. (2015). La resiliencia en la educación, la escuela y la vida. *Perspectivas Docentes*, 58, 42-48. Recuperado de <https://doi.org/10.19136/pd.a0n58.1199>.
- Oliva, A. (2015). *Desarrollo positivo adolescente*. Madrid, España: Síntesis.
- Oramas, A., Santana, S. y Vergara, A. (2013). El bienestar psicológico, un indicador positivo de la salud mental. *Revista de Salud y Trabajo*, 7(1), 34-39.
- Orón, J. y Echarte, L.. Consideraciones sobre el intervalo de vulnerabilidad de la adolescencia. *Cuadernos de Bioética*, 28(1), 13-27. Recuperado de [https://www.redalyc.org/pdf/875/Resumenes/Resumen\\_87550119002\\_1.pdf](https://www.redalyc.org/pdf/875/Resumenes/Resumen_87550119002_1.pdf).
- Padrós, F. (2002). *Disfrute y bienestar subjetivo. un estudio psicométrico de la gaudibilidad*. Tesis Doctoral. Universidad Autónoma de Barcelona.
- Páramo, A. (2011). Factores de Riesgo y Factores de Protección en la Adolescencia: Análisis de Contenido a través de Grupos de Discusión. *Terapia Psicológica*, 29 (1), 85-95. Recuperado de [https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0718-48082011000100009](https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-48082011000100009)

- Parra, A. y Oliva, A. (2002). Comunicación y conflicto familiar durante la adolescencia *Anales de Psicología*, 18(2), 215-231. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/167/16718202.pdf>.
- Prieto, C. (2009). La escuela y la prevención de drogas. el profesor como un factor de protección en los procesos de prevención del consumo de drogas en la escuela primaria. *Cultura y droga*, 14(16), 61-75. Recuperado de [http://culturaydroga.ucaldas.edu.co/downloads/Culturaydroga14\(16\)\\_3.pdf](http://culturaydroga.ucaldas.edu.co/downloads/Culturaydroga14(16)_3.pdf).
- Quintana, A., Montgomery, W., Malaver, C. y Ruiz, G. (2010). Capacidad de disfrute y percepción del apoyo comunitario en adolescentes espectadores de episodios de violencia entre pares (bullying). *Revista IIPSI*, 13(1), 139-162. Recuperado de [http://ateneo.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/123456789/1587/revista\\_de\\_investigacion\\_en\\_psicologia05v13n1\\_2010.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://ateneo.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/123456789/1587/revista_de_investigacion_en_psicologia05v13n1_2010.pdf?sequence=1&isAllowed=y).
- Rodríguez, A., Ramos, E., Ros, I., Fernández, A. & Revuelta, L. (2016). Bienestar subjetivo en la adolescencia: el papel de la resiliencia, el autoconcepto y el apoyo social percibido. *Suma Psicológica*, 23(1), 60-69. doi: 10.1016/j.sumpsi.2016.02.002.
- Valdés, A. y Ochoa, J. (2010). *Familia y crisis*. México: Pearson.
- Van-Hoorn, Van-Dijk, Rieffe & Crone, 2014. Peer Influence on Prosocial Behavior in Adolescence. *Journal of Research on Adolescence*, 26(1), 90–100. doi: 10.1111/jora.12173.
- Viejo, C. y Ortega-Ruiz (2015). Cambios y riesgos asociados a la adolescencia. *Psychology, Society, & Education*, 7(2), 109-118. Recuperado de <http://ojs.ual.es/ojs/index.php/psyse/article/view/527/505>.