

Moduladores del bienestar psicológico en adolescentes en condición vulnerable: autoestima y autoeficacia

Modulators of psychological well-being in adolescents in vulnerable conditions: self esteem and self-efficacy

Díaz Barajas Damaris

Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo, México
damadiaz03@gmail.com

Morales Rodriguez Marisol

Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo, México
marisolmoralesrodriguez@gmail.com

Resumen

Introducción. El Bienestar psicológico refiere a un sentido de crecimiento personal del individuo, donde convergen diversos aspectos que están vinculados al desarrollo cognitivo y afectivo. Durante la adolescencia es fundamental identificarlos, lo que permitirá en parte, determinar la existencia de factores protectores, principalmente en adolescentes que viven en condiciones de alta vulnerabilidad; a partir de ello se retoma una variable de base cognitiva y otra del área afectiva. **Objetivo.** Determinar si existe relación del bienestar psicológico con la autoestima y la autoeficacia en adolescentes que viven en condición de vulnerabilidad. **Método.** Esta investigación se sustentó en una metodología cuantitativa, con diseño no experimental, transversal, de alcance descriptivo-correlacional. Participaron 189 adolescentes con edad promedio de 13 años, en un contexto escolarizado inserto en una comunidad con condiciones sociales de riesgo, a quienes se aplicó de manera grupal, las escalas Bienestar Psicológico para adolescentes (Casullo & Castro, 2000), Escala de Autoestima (Rosenberg, 1965) y la Escala de Autoeficacia General (Baessler & Schwarzer, 1996); tal aplicación se realizó con el consentimiento informado de los padres. **Resultados.** Destacan correlaciones significativas entre *autoestima* y tres de los cuatro factores del Bienestar Psicológico: *control de situaciones* ($r=.249$; $p=.001$), *vínculos psicosociales* ($r=.262$; $p=.000$) y *aceptación de sí mismo* ($r=.407$; $p=.000$). De igual manera, existe relación de la autoeficacia con tres de los cuatro factores del Bienestar psicológico pero a

diferencia de lo anterior, no correlaciona con *control de situaciones*; las asociaciones halladas son con *vínculos psicosociales* ($r=.312$; $p=.000$), *proyecto de vida* ($r=.530$; $p=.000$) y *aceptación de sí mismo* ($r=.255$; $p=.001$). **Conclusiones.** Los resultados muestran que elementos cognitivos como la autoeficacia y afectivos como la autoestima tienen una relación directa con el sentido de bienestar psicológico; considerándose aspectos básicos del desarrollo personal del adolescente que viven en condiciones de vulnerabilidad. Se concluye que la autoestima y autoeficacia actúan como moduladores de dicho bienestar, representando factores protectores ante la adversidad, indispensables en esta etapa del desarrollo.

Palabras clave: Adolescentes, Bienestar psicológico, Autoestima, Autoeficacia, Vulnerabilidad.

Abstract

Introduction. Psychological well-being refers to a sense of personal growth of the individual, where various aspects converge that are linked to cognitive and affective development. During adolescence, it is essential to identify them, which will allow, in part, to determine the existence of protective factors, mainly in adolescents living in conditions of high vulnerability; from this, a cognitive-based variable and another from the affective-based. **Objective.** To determine if there is a relationship between psychological well-being and self-esteem and self-efficacy in adolescents living in a vulnerable condition. Method. This research was based on a quantitative methodology, with a non-experimental, cross-sectional design, descriptive-correlational scope. 189 adolescents with an average age of 13 years participated, in a school context inserted in a community with risky social conditions, to whom the Psychological Well-being scales for adolescents (Casullo & Castro, 2000), Self-esteem Sale (Rosenberg, 1965) and the General Self-Efficacy Scale (Baessler & Schwarzer, 1996); it was carried out with the informed consent of the parents. **Results.** The data show significant correlations between self-esteem and three of the four factors of Psychological Well-being: control of situations ($r=.249$; $p=.001$), psychosocial ties ($r=.262$; $p=.000$) and self-acceptance ($r=.407$; $p=.000$). Similarly, there is a relationship of self-efficacy with three of the four factors of psychological well-being, but unlike the above, it does not correlate with control of situations; The associations found are with psychosocial ties ($r=.312$; $p=.000$), life project ($r=.530$; $p=.000$) and self-acceptance ($r=.255$; $p=.001$). **Conclusions.** The results show that cognitive elements such as self-efficacy and affective elements such as self-esteem have a direct relationship with the sense

of psychological well-being; Considering basic aspects of the personal development of adolescents living in vulnerable conditions. It is concluded that self-esteem and self-efficacy act as modulators of said well-being, representing protective factors against adversity, essential in this stage of development.

Keywords: Adolescents, Psychological well-being, Self-esteem, Self-efficacy, Vulnerability.

Fecha Recepción: Mayo 2020

Fecha Aceptación: Diciembre 2020

Introducción

La adolescencia es una etapa de cambios vertiginosos y como lo señala Borrás (2014) se ven reflejados en variaciones biológicas, sociales y emocionales, donde los adolescentes tienen necesidades objetivas y subjetividades específicas, además de una preciada capacidad para desarrollar diversas habilidades. Los cambios ocurridos en las diversas áreas del desarrollo pueden aumentar la susceptibilidad del adolescente ante condiciones internas y externas, haciéndolo más vulnerable.

La vulnerabilidad se define como un proceso multidimensional que confluye en el riesgo y en la probabilidad del individuo, de un grupo social o comunidad de ser herido ante cambios o ante la permanencia de situaciones externas y/o internas. La exposición a la amenaza así como la capacidad de respuesta, están determinadas por condicionantes personales y sociales; además, las condiciones precarias condenan a los individuos, familias y comunidades a llevar una vida en la incertidumbre, sin capacidad para controlar el propio destino (Aristegui, Beloki, Díez & Silvestre, 2017).

En particular, la vulnerabilidad social se caracteriza por la interacción de diversos condicionantes y situaciones estructurales; desde esta lógica, es entendida como las condiciones de desventaja y rezago social, económico y cultural que experimenta un individuo o diversos grupos sociales (Ortiz-Ruiz & Díaz-Grajales, 2018). Se basa en la premisa de que todas las personas, grupos y comunidades son vulnerables en mayor o menor grado, ya sea por intervención de factores ambientales, demográficos, sociales, económicos, políticos y culturales, entre otros, mismos que involucran riesgos, condicionando el grado y tipo de vulnerabilidad (Aristegui, Beloki, Díez & Silvestre, 2017).

Los adolescentes que viven en contextos de vulnerabilidad, pueden desarrollar recursos que le permitan afrontar las condiciones adversas, tales recursos actúan como

factores protectores contra el riesgo, entre estos destaca el bienestar psicológico. Liberalesso (como se citó en Maganto, Peris y Sánchez, 2019) plantea que la percepción que se tiene sobre la propia vida es prioritaria sobre las condiciones objetivas y reales en las que se desarrolla, de tal forma que el bienestar psicológico refleja la evaluación personal que se hace sobre la relación de diversas condiciones vitales.

El bienestar psicológico a su vez, se asocia con otras variables internas que actúan como promotoras del potencial humano: la autoestima y autoeficacia. La primera es el resultado de la valoración que la persona hace de sí misma, involucra emociones, pensamientos, sentimientos, experiencias y actitudes que se guardan a lo largo de los años, se conjuntan para formar un mosaico de aspectos que contribuyen al aprecio de sí mismo (Panesso & Arango, 2017). Mientras que la autoeficacia refiere a las creencias sobre las propias capacidades. Bandura (como se citó en Piergiovanni & De Paula, 2018) afirmó que la autoeficacia es el resultado de la percepción que el individuo tiene de sus capacidades para lograr la actividad que se propone, es adquirida a través de un proceso que se basa en la realización de actividades y en la manera en que se interpretan los resultados obtenidos, dando lugar por consecuencia a la creencia de que será capaz de lograr algo o no, en el futuro.

A partir de lo anterior se desprende el objetivo del presente estudio, el cual se centra en determinar si existe relación del bienestar psicológico con la autoestima y autoeficacia en adolescentes que viven en condición de vulnerabilidad.

Adolescentes en condición de vulnerabilidad

Los adolescentes sortean cada día grandes desafíos, principalmente cuando viven en circunstancias adversas y que ponen en juego su capacidad adaptativa. Dichas condiciones aumentan la vulnerabilidad que de por sí es parte de su estado adolescente. La vulnerabilidad es definida como la condición de individuos y grupos poblacionales en determinadas circunstancias de desamparo (Cavalcante & Sadi, 2017).

La vulnerabilidad social es vista como la vulnerabilidad de personas, hogares, grupos, que constituyen una combinación de eventos y procesos que involucran adversidades potenciales para el ejercicio de los derechos ciudadanos, junto con la inhabilidad para adaptarse a las consecuencias de estos riesgos (Cavalcante & Sadi, 2017).

Los mismos autores sostienen que la vulnerabilidad social tiene relación con la estructura de la vida cotidiana de las personas, dada por las disparidades socioeconómicas en la población; el bajo nivel de instrucción de las personas; la inaccesibilidad a servicios de salud y, de manera particular condicionantes en torno a ser mujer, a cuestiones raciales y étnicas, entre otras.

En el mismo sentido, Araujo (2015) afirma que estar expuesto a tales circunstancias, implica la incapacidad de respuesta e inhabilidad para adaptarse a los riesgos existentes. Aún cuando tales riesgos se asocien con una precaria situación laboral, fragilidad institucional y con el debilitamiento de la red de relaciones familiares, comunitarias y sociales.

Desafortunadamente, también ocurre cuando las instituciones sociales son incapaces de proteger al ciudadano y los expone a inseguridad y al consumo y tráfico de drogas; es decir, las posibilidades de acceso que tienen los adolescentes a la droga constituye una seria amenaza para su desarrollo. La vulnerabilidad asociada a la exposición e incluso consumo de drogas lícitas e ilícitas suele ser muy común en comunidades marginadas. Al respecto Portela, Franca y Goldim (2015) aseveran que el consumo precoz de alcohol y drogas puede llevar al joven a apartarse de un desarrollo normal, exponiéndolo al riesgo de pasar del uso experimental por curiosidad a la dependencia. A la vez, puede dar lugar a otro tipo de consecuencias como problemas de salud, sanciones legales, abandono de la escuela, conflictos familiares y sociales.

Sin embargo, a pesar de vivir en circunstancias desfavorables, hay quienes logran sobreponerse a ello, lo cual puede deberse a la presencia de fortalezas personales que amortiguan el impacto de los factores de riesgo, incluso puede atribuírsele un carácter preventivo, fungiendo como factores protectores de amplio espectro, como es el caso del bienestar psicológico.

Bienestar psicológico

El bienestar psicológico suele asociarse con niveles de funcionamiento óptimo que incluyen, no solo la relación entre el sujeto y los demás, sino también actitudes internas como el dominio y el crecimiento personal (García, Hernández & Espinoza, 2020). Constituye un constructo complejo y se conceptualiza como la evaluación cognitiva que realiza la persona sobre el avance que tiene en su desarrollo personal, a partir del equilibrio entre sus recursos propios y los obstáculos a los que se enfrenta (Disabato, Goodman, Kashdan, Short. & Jarden, 2016).

Seligman (como se citó en García-Álvarez, Hernández-Lalinde, Soler, Cobo-Rendón & Espinosa-Castro, 2021) propuso un modelo de cinco dimensiones interconectadas que define al bienestar como la búsqueda y alcance de dichos elementos: emociones positivas, compromiso, relaciones positivas, propósito y logros: Tales dimensiones son valoradas como positivas y beneficiosas en sí mismas.

A partir de tales premisas, el bienestar psicológico emerge como un factor protector que se sustenta en un sentimiento de realización personal, en el desarrollo de las propias potencialidades que incide en una percepción mas positiva de la vida, favoreciendo un comportamiento más adaptativo durante la adolescencia y por lo tanto, minimizándose el impacto de los riesgos.

Sobresalen dos categorías importantes que inciden en el bienestar psicológico: los aspectos personales, donde podrían ubicarse a las emociones, sentimientos, actitudes y conductas, y los contextuales que hacen referencia al papel que juegan las principales redes de apoyo social. De esta manera, se pone de relieve la multidimensionalidad que sustenta a dicho constructo y permite elucidar el porqué resulta tan complejo (Bahamón, Alarcón & Cudris, 2019). En el presente estudio, se retoman algunos de los aspectos personales como se muestra a continuación.

Autoestima y autoeficacia

En las últimas décadas ha aumentado el interés por estudiar constructos psicológicos asociados al bienestar personal, y como lo plantean Reina, Oliva y Parra (2017) todos se refieren a la percepción o evaluación que el individuo hace de sí mismo, y tienen una carga afectiva ya que son conceptos relativos a la forma de percibir y valorar distintos aspectos personales. Ello resulta sumamente interesante en especial durante la adolescencia, ya que en este período los cambios tienden a repercutir en la percepción que se tiene de sí mismo/a.

Los mismos autores afirman que la autoestima se concibe como un aspecto evaluativo del autoconcepto basado en la percepción global que se tiene de sí mismo. Durante la adolescencia, la autoestima se fortalece como un estado mental, y concepto valorativo de la propia persona, construido a base de pensamientos, sentimientos y experiencias que son interiorizadas en el transcurso de la vida (Escorcía & Pérez, 2015). Da como resultado una apreciación de sí mismo, mediante un proceso valorativo, basado en

la experiencia cotidiana, destacando su carácter evolutivo, global y multidimensional, lo cual es evidente en este período.

En tanto, la autoeficacia tiene un alcance menos global ya que refiere a la percepción de las propias capacidades para organizar y llevar a cabo acciones necesarias para conseguir determinados resultados. A diferencia de la autoestima como una autovaloración, la autoeficacia se enfoca en la percepción que se tiene sobre la capacidad para conseguir un objetivo dado (Reina, Oliva & Parra, 2017). En este mismo sentido, la autoeficacia es definida como una facultad de competencia personal y control en un momento determinado, para realizar una tarea concreta, basándose en la activación de procesos cognitivos, motivacionales y afectivos (García, Soler & Cobo, 2019).

Con base en lo descrito, autoestima y autoeficacia se complementan y juntas actúan como un potente catalizador de ajuste psicológico durante la adolescencia, ya que la primera obedece a mayores procesos afectivos, mientras que la autoeficacia a pesar de basarse en la conjunción de elementos cognitivos y afectivos como la autoconfianza, tiene como punto nodal, la percepción sobre las propias capacidades, que lleva a ejecutar determinados patrones comportamentales. Independientemente de cuales dominios están mas presentes en cada una, lo cierto es, que tienen un papel central en el sentimiento de bienestar personal.

Método

La presente investigación se sustentó en una metodología cuantitativa, utilizando con diseño no experimental, transversal, de alcance descriptivo-correlacional.

Participantes

Es importante señalar que no se llevó a cabo el proceso de muestreo, ya que participó la totalidad de alumnos de una escuela, inserta en una comunidad en condiciones de vulnerabilidad social, caracterizada por alta inseguridad, violencia, consumo de drogas legales, consumo y venta de drogas ilegales.

En total, participaron 189 adolescentes de nivel secundaria de los tres grados escolares, con edades comprendidas entre los 11 y 16 años, cuyo promedio es de 13.4%. El 48.7% son mujeres y el 51.3% hombres. Por grado escolar, el 40.8% cursaban el primer grado, cuando se llevó a cabo el levantamiento de los datos, seguido del 33% de segundo grado y con un 26.2% representado por quienes cursaban el tercer grado.

Instrumentos

Escalas Bienestar Psicológico para adolescentes (Casullo & Castro, 2000), tiene un alpha de Cronbach de $\alpha=.76$. Se conforma de 20 ítems que se dimensionan en 4 factores: Control de situaciones, Vínculos psicosociales, Proyecto de vida y Aceptación de sí mismo. El instrumento es una escala en formato tipo Likert con tres opciones de respuesta. En términos generales, la Escala de BIEPS-J es una prueba objetiva, autoadministrable, válida y confiable para la evaluación de la percepción subjetiva del bienestar psicológico en los adolescentes. Los factores que mide se describen de la siguiente forma:

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. Proyecto 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.

Escala de Autoestima (Rosenberg, 1965) presenta un alpha de Cronbach de $\alpha=.69$. Esta es una escala unifactorial que permite explorar la autoestima personal, esta entendida como los sentimientos de valía personal y de respeto a sí mismo. El instrumento es una escala en formato tipo Likert con cuatro opciones de respuesta

Escala de Autoeficacia General (Baessler & Schwarzer, 1996); es unifactorial compuesta por 10 ítems con respuesta tipo Likert de 4 puntos. Evalúa el sentimiento estable de competencia personal para manejar eficazmente una diversidad de situaciones estresantes. El índice de consistencia interna es de $\alpha=.87$.

Procedimiento

La fase empírica del estudio inició con la aprobación de la autoridad educativa, posteriormente como parte de las consideraciones éticas, se procedió a obtener el consentimiento informado por parte de los padres de familia, considerando los aspectos de confidencialidad y anonimato. Cuando se tuvo la respuesta de los padres, se obtuvo el asentimiento informado de los participantes y se procedió a la aplicación de los instrumentos lo cual se realizó de manera colectiva en los espacios educativos. Posterior a la aplicación de los instrumentos, se realizó el tratamiento de los datos, utilizando la

estadística descriptiva y la prueba estadística Coeficiente de Correlación de Pearson mediante el programa SPSS 21.0.

Resultados

El objetivo del estudio se enfocó en determinar la relación del bienestar psicológico con la autoestima y autoeficacia en adolescentes que viven en condición de vulnerabilidad. Para ello primeramente se detectaron los niveles en los que ubicaron cada una de las variables de estudio, destacando lo siguiente. En relación a los niveles de bienestar psicológico, en general predominan los altos, no obstante, en el caso de vínculos psicosociales a pesar de que existe cierto predominio del nivel alto, la distribución es muy homogénea (Ver Tabla 1). Como se observa, existe una predominancia clara en control de situaciones, en aceptación de sí y en proyecto de vida, lo que refleja que existe una tendencia a percibir su estado de bienestar en términos favorables aún en las condiciones adversas en las que viven los adolescentes.

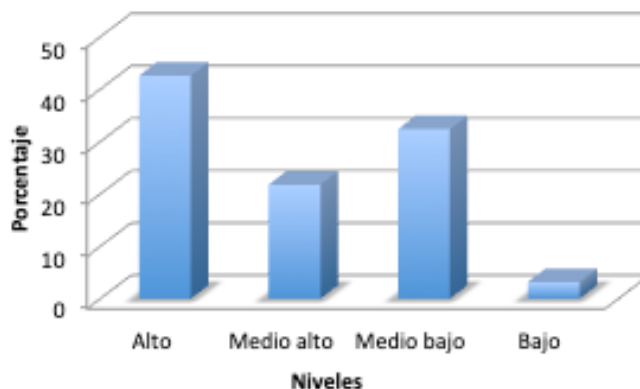
Tabla 1. Niveles de Bienestar Psicológico en los adolescentes

	Control de situaciones	Vínculos psicosociales	Proyecto de vida	Aceptación de sí mismo
Alto	48.7	38.1	43.8	45.8
Medio	28.0	30.7	23.1	30.0
Bajo	23.3	31.2	33.5	24.2

Fuente: Elaboración propia

Con respecto a los niveles de autoestima, como se muestra en la Figura 1, hay un dominio del nivel alto, lo que significa que un mayor porcentaje de adolescentes se aprecia y valora sus cualidades; sin embargo no se puede dejar de lado que una tercera parte, se ubica en un extremo opuesto.

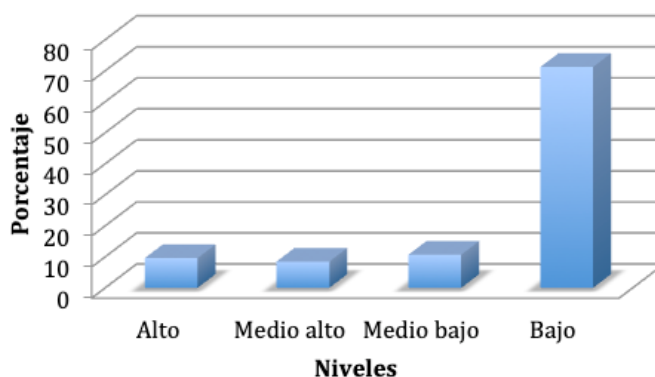
Figura 1. Niveles de Autoestima



Fuente: Elaboración propia

Contrario a lo anterior, llama la atención que las creencias de autoeficacia muestran un comportamiento distinto, ya que la mayoría de los adolescentes se ubican en un nivel bajo, lo que equivale a que los adolescentes se conciben poco competentes para llevar a cabo tal o cual acción (Ver Figura 2).

Figura 2. Niveles de Autoeficacia



Fuente: Elaboración propia

En torno a la relación entre las variables, como se muestra en la Tabla 2, existe correlación entre del *Bienestar psicológico* con *autoestima* y con *autoeficacia*. A mayor autoestima, es mayor la sensación de control y autocompetencia, el sentimiento de bienestar hacia sí mismo y es mejor la percepción sobre la calidad de las relaciones que se establecen con las demás personas. Se observa que la aceptación de sí mismo es un elemento muy cercano a la apreciación de sí mismo, el valor de la correlación es medianamente alto y positivo. La autoestima no se asocia con las metas y propósitos que se tengan en la vida.

De igual forma, la relación con autoeficacia significa que cuanto mejores son las creencias de autoeficacia, mayor aceptación de sí mismo, mejores relaciones interpersonales y mayor probabilidad de plantear metas realistas en torno a un proyecto de vida. En relación a esto último, la correlación es alta y positiva, lo que muestra que la creencia en las propias capacidades es fundamental para construir un proyecto de vida. La falta de asociación con la sensación de control y autocompetencia podría deberse a los niveles predominantemente bajos de autoeficacia (Ver Tabla 2).

Tabla 2. Correlaciones del Bienestar psicológico con autoestima y autoeficacia

	Control de situaciones	Vínculos psicosociales	Proyecto de vida	Aceptación de sí mismo
Autoestima	.249**	.275**		.407**
Autoeficacia		.312**	.530**	.265**

Nota: **p<.001

Fuente: Elaboración propia

Discusión

La adolescencia, etapa de cambios y de ajustes en todos los ordenes, representa la oportunidad para promover patrones de comportamiento saludables y fortalecer aquellos que inciden en la salud integral en vías de facilitar un tránsito seguro, con --- a una vida adulta

Dadas las transformaciones en todas las áreas de desarrollo, se requiere identificar atributos que puedan favorecer conductas adaptativas, principalmente en entornos altamente vulnerables. Tales características pueden convertirse en factores protectores y mitigar el efecto de las condiciones adversas. Desde la protección, el bienestar psicológico emerge como atributo fundamental que permite la adopción de conductas mayormente funcionales y sentimientos satisfactorios.

Los hallazgos destacan que en torno a la descripción de las variables, en particular el bienestar psicológico es preponderadamente alto, sin dejar de lado que una tercera parte de los participantes muestran un déficit en cuanto a la percepción de su potencial personal. El hecho de que un mayor porcentaje muestre un alto bienestar significa que valoran de manera positiva, lo que han logrado en su vida.

La evidencia a nivel mundial, reporta que en general los adolescentes refieren un bienestar alto o bien por encima de la media estadística. Sin embargo, algunos adolescentes que habitan en condiciones adversas, tienden a percibir un bajo nivel de bienestar

psicológico (González; Kjell, Nima, Sikstraim, Archer, & García; De Caroli, Figueroa, Contini, Lacunza, Levin, & Estévez,; como se citaron en Barcelata & Rivas, 2016). Los resultados obtenidos muestran que aún en condiciones vulnerables, los adolescentes han decidido valorar sus logros y con base en ello, se esfuerzan para desarrollar su potencial; no obstante existe una tercera parte de adolescentes de este estudio que presentan dificultades para lidiar con su realidad, lo cual merma su sentido de bienestar.

En el mismo orden de ideas, la autoestima muestra un comportamiento similar al bienestar, resaltando una predominancia de valores altos, ello refleja que los adolescentes han aprendido a apreciar sus cualidades y con base en ello, valorarse y aceptarse. Panesso y Arango (2017) señalan que la autoestima alta hace referencia a una percepción y actitud positivas que tiene una persona sobre sí misma, lo que favorece una orientación para asumir nuevos retos y trabajar por cumplir metas propuestas. Las personas con una autoestima alta tienden a ser más autónomas, con más fortaleza al recibir críticas y al enfrentarse a la frustración, y se muestran más responsables ante los demás y ante sí.

Los mismos autores plantean que en un sentido inverso, la baja autoestima se caracteriza por una capacidad limitada para enfrentar los problemas, dada la poca confianza que las personas muestra de sí mismas. Tienden a evitar compromisos, y en cuanto al manejo de afectos, se muestran tristes, preocupados, inseguros y temerosos, con sentimientos de inferioridad, autocríticas destructivas y estado de ánimo bajo. Ello resulta preocupante, ya que una tercera parte de los adolescentes participantes podrían estar experimentando tales sentimientos, lo cual aumenta las condiciones de riesgo.

Contrario a lo esperado dados los resultados anteriores, las creencias de autoeficacia son negativas, es decir, se encontró una dominancia de niveles bajos; si los y las adolescentes se perciben como incapaces de responder eficazmente, desistirán en sus propósitos. Un bajo nivel en autoeficacia, podría relacionarse con los cambios experimentados y las pérdidas que se presentan en las diversas áreas del desarrollo, lo que pone en duda su capacidad para afrontar las diversas transformaciones.

Diversos estudios han concluido que si los y las adolescentes que muestran una alta autoeficacia, se consideran capaces de evitar conductas de riesgo, efectivamente se involucran menos, esto es, un alto sentido de autoeficacia se relaciona con un bajo nivel de involucramiento en conductas de riesgo; contrariamente, los adolescentes que se conciben menos eficaces para resistir conductas que comprometen su salud, tienen mayor probabilidad de incurrir en ellas (Palacios, 2015).

Dando respuesta al objetivo del presente estudio, efectivamente si existe relación del bienestar psicológico tanto con la autoestima como con la autoeficacia, lo cual demuestra que cuanto más positiva y alta sea la valoración de sí mismo, y se crea en las propias capacidades para lograr un resultado deseado, mayor será el sentido de bienestar personal. Al respecto, Mesa-Fernández, Pérez-Padilla, Nunes y Menéndez (2019) han concluido que cuando las personas presentan niveles altos de autoestima experimentan un mayor bienestar, y una buena salud en general; percibir una buena salud a su vez tiende a promover mejores niveles de autoeficacia, permitiendo que la persona participe activamente en diversas actividades, provocando un aumento de bienestar. Así queda en evidencia que la autoestima y la autoeficacia actúan como elementos susceptibles de modificar el bienestar psicológico.

Conclusiones

El bienestar psicológico durante la adolescencia reviste de gran importancia en el sentido en que puede proveer de lo necesario para que los y las adolescentes enfrenten más eficazmente las transformaciones que, de manera expedita, acontecen de manera cotidiana. De esta manera, beneficia el desarrollo personal y los protege de las condiciones de vulnerabilidad social en las que están insertos e insertas. El hecho de que se posea un buen nivel de bienestar psicológico, permite lidiar con mayor éxito las adversidades propias del entorno, lo cual nos muestra que los adolescentes aún con carencias propias de su edad, han aprendido a sobrellevar de una manera eficiente las contrariedades de un contexto poco favorecedor de conductas saludables.

Se concluye que la relación del bienestar psicológico con aspectos individuales vinculados a la valoración sobre sí mismo y sus capacidades, constituye un potente factor protector de los adolescentes frente al riesgo que enfrentan en un contexto social altamente vulnerable, que pone en juego la capacidad adaptativa no solo de ellos, sino de sus círculos sociales más cercanos.

Si bien el bienestar psicológico, la autoestima y la autoeficacia, de acuerdo a los hallazgos han promovido el afrontamiento eficaz de las condiciones adversas, posiblemente también han actuado a favor de la prevención de conductas de riesgo; lo cual sería conveniente profundizar mediante un estudio longitudinal, lo cual es parte de las limitaciones del presente estudio, aunado a la necesidad de emplear métodos estadísticos más robustos para identificar el papel de otras variables que no fueron consideradas en el

presente estudio. Con lo que se ha reportado, es evidente que la autoestima y la autoeficacia actúan como moduladores del bienestar psicológico en adolescentes.

Referencias

- Araujo, R. (2015). Vulnerabilidad y riesgo en salud: ¿dos conceptos concomitantes?. *Novedades en Población*, 11(210), 89-96. Recuperado de <http://scielo.sld.cu/pdf/rnp/v11n21/rnp070115.pdf>.
- Aristegui, I., Beloki, U., Díez, A. y Silvestre, M. (2017). Vulnerabilidad social percibida en contexto de crisis económica. *Revista Española de Sociología*, 26 (3 Supl), 17-39. Doi: 10.22325/fes/res.2017.33.
- Bahamón, M., Alarcón, Y. & Cudris, L. (2019). Bienestar psicológico en adolescentes colombianos. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 38(5), 519-523. Recuperado de http://www.revistaavft.com/images/revistas/2019/avft_5_2019/2_bienestar_psicologico.Pdf.
- Barcelata, B. y Rivas, D. (2016). Bienestar psicológico y satisfacción vital en adolescentes mexicanos tempranos y medios. *Revista Costarricense de Psicología*, 32(2), 119-137. DOI: 10.22544/rcps.v35i02.04.
- Burke, J., & Minton, S. J. (2019). Well-being in post-primary schools in Ireland: the assessment and contribution of character strengths. *Irish Educational Studies*, 38(2), 177-192. Doi:10.1080/03323315.2018.1512887.
- Cavalcante, T. Y Sadi, P. (2017). Los conceptos de vulnerabilidad humana y la Integridad individual para la bioética. *Revista Bioética*, 25(2), 311-319. DOI:10.1590/1983-80422017252191.
- Disabato, D. J., Goodman, F. R., Kashdan, T. B., Short, J. L., & Jarden, A. (2016). Different types of well-being? Across-cultural examination of hedonic and eudaimonic well-being. *Psychological Assessment*, 28(5), 471-482. DOI: 10.1037/pas0000209.
- García-Álvarez, Diego Hernández-Lalinde, J., Soler, M., Cobo-Rendón, R., Espinosa-Castro, J. (2021). Propiedades psicométricas de la escala de bienestar PERMA para adolescentes: alternativas para su medición. *Retos* 41, 9-18. Recuperado de <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/82670/62868>.
- García, D., Hernández, J., Espinoza, J. y Soler, M. (2020). Salud mental en la adolescencia montevideana: una mirada desde el bienestar psicológico. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 39(2), 182-190. Recuperado de

- <http://bonga.unisimon.edu.co/bitstream/handle/20.500.12442/6341/PDF.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.
- García, D., Soler, M. y Cobo, R. (2019). Bienestar psicológico en adolescentes: relaciones con autoestima, autoeficacia, malestar psicológico y síntomas depresivos. *Revista de Orientación Educativa*, 33(63), 23-43. Recuperado de <http://www.roe.cl/index.php/roe/article/view/4/14>.
- Maganto, C., Peris, M. y Sánchez, R. (2019). El bienestar psicológico en la adolescencia: variables psicológicas asociadas y predictoras. *European Journal of Education and Psychology*, 12(2), 139-151. Recuperado de https://www.researchgate.net/profile/Roberto-Sanchez-Cabrero/publication/336848022_El_bienestar_psicologico_en_la_adolescencia_variables_psicologicas_asociadas_y_predictoras/links/5db6c92f299bf111d4d52059/El-bienestar-psicologico-en-la-adolescencia-variables-psicologicas-asociadas-y-predictoras.pdf.
- Mesa-Fernández, M., Pérez-Padilla, J., Nunes, C. y Menéndez, S. (2019). Bienestar psicológico en las personas mayores no dependientes y su relación con la autoestima y la autoeficacia. *Salud Pública*, 24(1), 115-124. DOI: 10.1590/1413-81232018241.35302016.
- Ortiz-Ruiz, N. y Díaz-Grajales, C. (2018). Una mirada a la vulnerabilidad social desde las familias. *Revista Mexicana de Sociología*, 80(3), 611-638. <https://doi.org/10.22201/iis.01882503p.2018.3.57739>.
- Palacios, J. (2015). Estimación psicométrica de la escala de autoeficacia ante conductas de riesgo para adolescentes en México. *Psychosocial Intervention*, 24(1), 1-7. Recuperado de <http://scielo.isciii.es/pdf/inter/v24n1/original1.pdf>.
- Panesso, K. y Arango, M. (2017). La autoestima, proceso humano. *Revista electrónica Psyconex*, 9(14), 1-9. Recuperado de <https://revistas.udea.edu.co/index.php/Psyconex/article/view/328507/20785325>.
- Piergiovanni, L. y De Paula, P. (2018). Estudio descriptivo de la autoeficacia y las estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes universitarios argentinos. *Revista Mexicana de Investigación Educativa*, 23(77), 413-432. Recuperado de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1405-66662018000200413.

- Portela, A., Franca, L & Goldim, J. (2015). Adolescencia vulnerable: factores biopsicosociales relacionados al uso de drogas. *Revista Bioética*, 23(2), 316-324. doi:10.1590/1983-80422015232070.
- Reina, M., Oliva, A. & Parra, A. (2017). Percepciones de autoevaluación: Autoestima, autoeficacia y satisfacción vital en la adolescencia. *Psychology, Society and Education*, 2(1), 55-69.