

Bienestar psicológico en adolescentes colombianos

Psychological welfare in colombian adolescents

Marly J. Bahamón^{1*}, Yolima Alarcón-Vásquez², Lorena Cudris Torres³, Ana M. Trejos-Herrera⁴, Lorena Campo Aráuz⁵

¹Psicóloga, PhD en Psicología. Docente programa de psicología Universidad Simón Bolívar, Colombia. <https://orcid.org/0000-0003-2528-994X>.

Email: mbahamon@unisimonbolivar.edu.co

²Psicóloga, PhD en Psicología. Docente programa de psicología Universidad Simón Bolívar, Colombia. <https://orcid.org/0000-0001-6357-8908>.

Email: yalarcon1@unisimonbolivar.edu.co

³Psicólogo, PhD en Ciencias de la Educación. Docente investigadora Fundación Universitaria del Área del Andina, Colombia. Email: lcudris@areandina.edu.co

⁴Psicóloga, PhD en Psicología. Docente programa de psicología. Universidad del Norte, Colombia. <https://orcid.org/0000-0002-2658-6535>. Email: atrejos@uninorte.edu.co

⁵Psicóloga/Antropóloga, PhD en Salud, Psicología y Psiquiatría y PhD en Antropología. Docente investigadora Universidad Politécnica Salesiana Ecuador. <https://orcid.org/0000-0002-5930-2244>. Email: acampo@ups.edu.ec

*Autor de correspondencia. Calle Cl. 58 #55-132 Programa de Psicología. Email: mbahamon@unisimonbolivar.edu.co

Resumen

Objetivo: Analizar el bienestar psicológico explorando las estrategias recurrentes usadas para su potenciación en adolescentes.

Método: Estudio cualitativo en el que se llevaron a cabo entrevistas semiestructuradas a 60 adolescentes colombianos.

Resultados: El análisis mostró la existencia de estrategias de interacción social, hedonistas, de control y de redefinición y proyección subjetiva positiva en los adolescentes. Se identificó capacidad del joven con altas medidas de bienestar para la detección de aspectos susceptibles de mejora y la reestructuración de sí mismo para transformarse en torno a ello, así como la capacidad de promover la vivencia de emociones positivas para sí como una fuente de bienestar.

Conclusiones: el análisis sugiere que los jóvenes con altos puntajes en bienestar acuden a estrategias de redefinición y proyección subjetiva positiva seguido de estrategias hedonistas, en tanto los adolescentes con bajas puntuaciones utilizan estrategias hedonistas seguidas de estrategias orientadas al cambio.

Palabras claves: bienestar psicológico, adolescentes, jóvenes, bienestar subjetivo

Abstract

Objective: Analyzing psychological well-being has been called exploring the recurrent strategies in adolescents.

Method: Qualitative study in which use semi-structured interviews were conducted with 60 Colombian adolescents.

Results: The analysis showed the existence of strategies of social interaction, hedonistic and control in adolescents. The capacity of the young person with high well-being measures was identified for the detection of aspects susceptible to improvement and the restructuring of himself to be transformed around it, as well as the ability to promote the experience of positive emotions for himself as a source of well-being.

Conclusions: the analysis suggests that young people with high well-being scores resort to strategies of redefinition and positive subjective projection followed by hedonistic strategies, while adolescents with low scores use hedonistic strategies followed by strategies oriented to change.

Keywords: psychological well-being, adolescents, young people, subjective well-being

Introducción

El estudio del bienestar psicológico ha adquirido relevancia en las últimas décadas debido a las implicaciones para el desarrollo y potenciación del individuo¹. Este constructo se ha ligado con el nacimiento de la felicidad, y en este sentido la psicología lo aborda teniendo en cuenta que los individuos felices tienden a desenvolverse mejor socialmente, tener mejores aspiraciones y dominar adecuadamente su entorno. Así resulta necesario conocer qué hace que unas personas, en particular, sean más felices que otras².

La teoría expone la existencia de dos perspectivas que involucran: el bienestar subjetivo o hedónico y el bienestar psicológico o eudaimónico³. El bienestar subjetivo se conforma

por la interrelación entre los afectos positivos, los afectos negativos y la satisfacción con la vida^{4,5}. Los afectos se refieren al componente emocional y la satisfacción con la vida ha sido equiparada con el juicio cognitivo general que las personas hacen sobre sus propias vidas.

Por su parte el bienestar psicológico se enfoca en el esfuerzo por lograr el desarrollo de las potencialidades propias involucrando más que la estabilidad de los afectos positivos. De acuerdo con Ryff y Singer⁶, se trata de la valoración que hacemos acerca de nuestras propias vidas, en seis dimensiones que permiten explicarlo al margen de los patrones culturales. Estas dimensiones son: Autonomía, Crecimiento Personal,

Autoaceptación, Propósitos en la Vida, Dominio del Entorno y Relaciones Positivas con los Demás. Así, el bienestar eu-daimónico se refiere a la evaluación del individuo desde su desarrollo personal⁷.

Los estudios generalmente se han centrado en una u otra tendencia, y apenas existen algunas investigaciones que incorporen la evaluación conjunta del bienestar subjetivo y psicológico⁸. Máxime teniendo en cuenta que potenciar los recursos del individuo implica tanto las emociones como lo que se debe hacer para funcionar bien^{9,10}.

Método

Participantes

Sesenta adolescentes con puntuaciones bajas y altas en bienestar psicológico. A continuación, se exponen las características principales de los participantes (tabla 1).

		Frecuencia	%
Sexo	Hombre	19	31.6
	Mujer	41	68.4
Edad	14	7	11.6
	15	7	11.7
	16	13	21.7
	17	17	28.3
	18	16	26.6
	Estrato socioeconómico	1	9
	2	21	35
	3	18	30
	4	10	16.6
	5	1	1.7
	6	1	1.7
Escolaridad	Básica	12	20
	Media	37	61.6
	Universitaria	11	18.3
Bienestar	Bajo	25	41.6
	Alto	35	58.4

Instrumentos

Guía de entrevista: se trata de un guion con posibles preguntas que permiten la focalización del entrevistador en aspectos como: las nociones acerca del bienestar propio, la manera como se evidencian cotidianamente las dimensiones del bienestar y finalmente, las acciones concretas que ejecutan cotidianamente los adolescentes para mantener y mejorar su bienestar.

Procedimiento

Para llevar a cabo las entrevistas se contactaron individualmente a los participantes previamente clasificados con medidas altas y bajas de bienestar, a quienes se les visitó en sus domicilios. Allí se realizó la entrevista sin la presencia de sus padres o familiares y de forma consecutiva todos los participantes firmaron asentimiento, y sus padres el consentimiento informado, autorizando la recolección de la información.

Análisis de datos

Se utilizó como técnica de interpretación el análisis de contenido conceptualizado como “el conjunto de técnicas de

análisis de las comunicaciones tendentes a obtener indicadores (cuantitativos o no) por procedimientos sistemáticos y objetivos de descripción del contenido de los mensajes”^{11,32}, también considerado como un conjunto de procedimientos que tienen como finalidad producir un texto analítico que ha transformado el corpus textual mostrando aspectos no intuitivos presentes en el texto^{12,13}.

Para esta investigación el procedimiento ejecutado se desarrolló tuvo en cuenta los siguientes pasos de acuerdo a lo planteado por Piñuel¹⁴: a) selección de la comunicación estudiada; b) selección de las categorías a utilizar; c) selección de las unidades de análisis; d) selección del sistema de recuento o de medida; se realizó con el apoyo del software para análisis de datos cualitativos NVIVO.

Resultados

Los análisis mostraron variedad de estrategias específicas utilizadas por los adolescentes, sin embargo, al profundizar, éstas pueden agruparse en cuatro tipos que se han denominado: estrategias de interacción social, hedonistas, de control y de redefinición y proyección subjetiva positiva

En las estrategias de interacción social se agruparon todas las expresiones de los adolescentes en referencia con otros; las cuales pueden estar orientadas hacia la capacidad del sujeto para servir a otros o ayudarles para establecer relaciones que les proporcionen apoyo emocional cuando así lo requieren, generalmente referidas a la familia y los amigos, así, como otras, encaminadas a pedir ayuda, generalmente de un profesional. Las estrategias de interacción social parecerían funcionar como un moderador entre la afirmación de sí mismos y el contexto, para sobrellevar, cualquier situación que desborde emocionalmente al joven.

Por otro lado, las estrategias que hemos definido como *hedonistas*, aquellas acciones orientadas a resguardar al individuo de las situaciones que parezcan problemáticas y que puedan afectar su tranquilidad.

En las estrategias hedonistas se ubican aquellos comportamientos mediante los cuales, el adolescente busca ignorar el problema o distraerse pensando o haciendo otras cosas que le ayuden a olvidar. En estas acciones, se encuentran con frecuencia, escuchar música, ver televisión, hacer ejercicio o dormir. Se distinguen, de éstas, aquellas que buscan ignorar la fuente del problema. Cuando se trata de una persona consideran que lo más saludable es hacer caso omiso a comportamientos o comentarios de otras personas para que estos no les afecten.

Por otro lado, las estrategias que se enfocan en el goce y disfrute, buscan distraer “activamente” al individuo, es decir, el adolescente conoce su situación, pero prefiere conscientemente buscar alternativas contrarias para sobreponerse a las emociones negativas vivenciadas. Así refieren que buscan hacer cosas como recordar cómo se sentían antes de estar tristes, realizar actividades que previamente identifican como fuentes de bienestar, entre otros.

Otra tipología que surgió en las entrevistas, fueron las *estrategias de control*, las cuales agrupan las acciones de los adolescentes en relación con aquello que consideran como un buen actuar para estar en paz consigo mismo y aquellas que les permiten reflexionar y redefinir sus acciones para mejorar y crecer.

Estas estrategias, consolidan en el adolescente su capacidad para analizar sus comportamientos en términos valorativos identificando si son coherentes con lo que ellos consideran como “bueno” o “malo”, al tiempo que identifican fácilmente aquello que se constituye en obstáculo para ser mejores personas. Pareciera entonces que este comportamiento, alude no solo a la reflexión sino a la capacidad de acción y resolución del adolescente.

En los adolescentes con puntuaciones altas en bienestar, en general, mostraron mayor recurrencia en el uso de expresiones sobre lo que hacen para estar bien, en relación a la redefinición y proyección subjetiva positiva y las estrategias hedonistas con las características mencionadas previamente en este texto.

A diferencia de lo referido por los adolescentes con bajas puntuaciones en bienestar, mostraron uso de estrategias similares a los adolescentes con puntuaciones altas. No obstante, una categoría que emergió en este grupo fue el grupo de comportamientos que se denominó como estrategias orientadas al cambio

Las *estrategias orientadas al cambio*, ponen en evidencia cierta inconformidad del adolescente frente a su situación actual y la necesidad de modificarla mediante acciones per-

sonales que le permitan redefinirse en diferentes contextos. La percepción acerca de lo que hacen para sentirse mejor está referida a una necesidad; reducir las fuentes de malestar emocional.

Esta categoría, se conecta de manera inversa con casi todos los elementos de las estrategias de redefinición y proyección subjetiva positiva, a excepción del crecimiento personal, que no aparece en los discursos de los adolescentes con bajo bienestar. Además, surgen otras como la orientación hacia las creencias religiosas, el perfeccionismo y mejorar las condiciones de salud. Al respecto llama la atención, que son varias las referencias que aluden a mejorar las relaciones personales.

En cuanto a las acciones ejecutadas por los adolescentes para mantener y promover son evidentes las diferencias en las entrevistas de los participantes, pues, además de la categoría de orientación al cambio que se evidencia en los adolescentes con bajas medidas de bienestar, también se observó que los participantes con altas medidas recurren a estrategias de redefinición subjetiva positiva y estrategias hedonistas. En tanto, los adolescentes con bajas puntuaciones acuden a estrategias orientadas al cambio y estrategias hedonistas (tabla 2).

En cuanto al contenido de las acciones, los adolescentes muestran claras diferencias, demarcadas por la vivencia de malestar en aquellos que tienen medidas bajas. Son concedores de su situación y de aquellos aspectos que requieren mejorar pero están centrados en la detección pasiva. En tanto, los adolescentes con medidas altas ejecutan acciones frecuentemente para modificar su condición actual, se enfocan en ello y cambian para mejorar.

Adolescentes con bienestar alto		Bienestar alto		Bienestar bajo	
Tipología	Estrategias	%	% Tipología	%	% Tipología
Estrategias de interacción social	Orientadas a servir	2.7	21.3	2.9	18.6
	Orientadas a las relaciones personales	11.5		10.7	
	Orientadas a pedir ayuda	7.1		5	
Estrategias hedonistas	Orientadas a ignorar el problema y la distracción	13.2	29.1	15.7	27.1
	Orientadas al goce y disfrute	15.9		11.4	
Estrategias de control	Orientadas por la ética	5.3	15	7.1	15.7
	Orientadas a detectar y mejorar las fallas	9.7		7.9	
Estrategias de redefinición y proyección subjetiva positiva	Orientadas a valorarse positivamente	8	34.5	2.9	16.6
	Orientada al cumplimiento de metas	1.8		6.4	
	Orientadas al optimismo	24.7		4.3	
	Orientadas al crecimiento personal	0		3	
Orientadas a las aceptación y el cambio	Orientadas a mejorar las relaciones personales	0	0	5	23.5
	Orientadas a las creencias religiosas	0		2.1	
	Orientadas al establecimiento de metas	0		0.7	
	Orientadas a mejorar la actitud optimista	0		5.7	
	Orientadas al perfeccionismo	0		0.7	
	Orientadas a mejorar su valoración positiva	0		8.6	
	Orientadas a mejorar la salud	0		0.7	

Realizar comparaciones sobre aspectos cualitativos del bienestar en personas con altas y bajas medidas del mismo, se ha constituido en una práctica regular dentro del ámbito de estudio del bienestar con el objeto de establecer diferencias personales entre quienes tienen una percepción positiva, y quiénes tienen una visión negativa sobre su propia satisfacción con diferentes aspectos de sus vidas¹⁵. Esto, se ha ligado cada vez más a variables como la personalidad, así como la vivencia de emociones negativas también se ha identificado con mayor regularidad en personas emocionales, impulsivas y temerosas¹⁶, cuestión que permite evidenciar las particularidades entre los sujetos.

La exploración realizada sobre el bienestar presente en los participantes, mostraron de manera indistinta entre jóvenes con altas y bajas medidas de bienestar la existencia dos elementos importantes: los aspectos personales (emociones, conductas, sentimientos) y los contextuales (pareas, amigos, escuela).

La emergencia de diferentes elementos vinculados al bienestar que aparecen de manera recurrente en este estudio, así como en otros, pone en relieve la multidimensionalidad del bienestar como se ha detectado en varias investigaciones^{17,18}.

En términos generales el bienestar de los adolescentes desde una visión integral considera la satisfacción consigo mismo, el control y la autonomía, las metas y logros, y la satisfacción con las relaciones personales. Cuestiones muy ligadas a las necesidades y exigencias planteadas en esta etapa del ciclo vital y que se caracteriza por la necesidad de desarrollar capacidades que le permitan al adolescente lograr la autonomía y autoafirmarse con independencia de las figuras paternas o adultas.

Desde la perspectiva de los adolescentes emergen algunas diferencias que pueden considerarse en el tema del bienestar psicológico y que se han teorizado en torno a la población adulta. Al comparar el modelo teórico de Ryff¹⁹, originalmente pensado para adultos, se encuentra que, de las seis dimensiones propuestas por la autora, los participantes hacen alusión a la autoaceptación, las relaciones positivas, el dominio del entorno y de manera enfática la autonomía. Las dimensiones de propósito en la vida y el crecimiento personal no son temas significativos en esta población. Lo anterior, coincide parcialmente con Benatuil²⁰, quien encontró que en población adolescente no surgían las dimensiones de control, autonomía y crecimiento personal.

Es importante destacar algunas diferencias entre los participantes según las medidas de bienestar puesto que la idea de bienestar en relación con la vivencia de emociones positivas y la satisfacción consigo mismo aparece como un sello distintivo de participantes con alto bienestar, a diferencia de los jóvenes con una percepción de bajo bienestar enfocan su discurso hacia la satisfacción con las relaciones personales y consigo mismo. Esto pone en evidencia la necesidad de abordar aspectos intrínsecos que pueden promoverse para desarrollar mayor bienestar en esta población.

Otro aspecto a considerar en el estudio, son las estrategias utilizadas por los adolescentes o las acciones que desarrollan para mejorar su propio bienestar. En este sentido, se debe considerar la capacidad del joven con altas medidas de bienestar para la detección de aspectos susceptibles de mejora y la reestructuración de sí mismo para transformarse en torno a ello, así como la capacidad de promover la vivencia de emociones positivas para sí como una fuente de bienestar²¹⁻²³. Estas características personales expuestas por los adolescentes con alta capacidad de experimentar bienestar exhiben la necesidad de abordar este tema en futuros procesos de intervención.

Referencias

1. Diener, E. Emmons, R. Larsen, R. Griffin, R. The Satisfaction with Life Scale. *Suma Psicológica*, 2017; 24:59-66
2. Castro, A. El bienestar psicológico: cuatro décadas de progreso. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 2009; 23(3):43-72
3. Romero, A., García-Mas, A. & Brustad, R. Estado del arte, y perspectiva actual del concepto de bienestar psicológico en psicología del deporte. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 2009; 41(2):335-47.
4. Diener, E. & Suh, E. Measuring quality of life: economic, social and subjective indicators. *Social Indicators Research*, 1997; 40: 189-216. DOI: 10.1023/A:1006859511756
5. Pavot, W., & Diener. E. The affective and cognitive content of self reports measures of subjective well-being. *Social Indicators Research*, 1993; 28: 1-20. DOI: <http://dx.doi.org/10.1007/BF01086714>
6. Ryff, C. & Singer, B. Know Thyself and Become What You Are: Eudaimonic approach psychological, 2008; *J of Happiness Studies*, 9, 13-39. DOI 10.1007/s10902-006-9019-0
7. Keyes, C, Kendler, K, Myers, J, Martin, C. The genetic overlap and distinctiveness of flourishing and the big five personality traits. *J of Happiness Studies*, 2015; 16:655-668, 10.1007/s10902-014-9527-2
8. González-Villalobos, J. & Marrero, R. Determinantes sociodemográficos y personales del bienestar subjetivo y psicológico en población mexicana. *Journal of Personality Assessment*, 2017, 49:71-75, <https://doi.org/10.1016/j.sumpsi.2017.01.002>
9. Huppert, F. So, T. Flourishing across Europe: Application of a new conceptual framework for defining well-being. *Social Indicators Research*, 2013; 110: 837-861, 10.1007/s11205-011-9966-7
10. Keyes, C, Kendler, K, Myers, J, Martin, C. The genetic overlap and distinctiveness of flourishing and the big five personality traits. *J of Happiness Studies*, 2015; 16:655-

- 668, 10.1007/s10902-014-9527-2
11. Bardin, L. Análisis de contenido. 1996, Akal.
 12. Cisterna, F. Categorización y triangulación como procesos de validación del conocimiento en investigación cualitativa. *Theoria*, 2005; 14(1):61-71
 13. Díaz, C. & Navarro, P. Análisis de contenido, en: *Métodos y técnicas cualitativas de investigación en ciencias sociales*, 1993, Segunda reimpresión. Madrid: Editorial Síntesis, SA.
 14. Piñuel, J. Epistemología, metodología y técnicas del análisis de contenido. *Estudios de Sociolingüística*, 2002; 3(1):1-42
 15. Benatuil, D. El bienestar psicológico en adolescentes desde una perspectiva cualitativa. *Psicodebate*, 2004; 3:43-58.
 16. Diener, E. Lucas, R. *Personality and Subjective Well-Being*. En D. Kahneman, E. Diener, y N. Schwarz (Eds.), *Hedonic psychology: Scientific perspectives on enjoyment, suffering, and well-being*, 1997, New York: Russell Sage.
 17. Larsson M, Sundler A, Ekebergh M. Beyond self-rated health: the adolescent girl's lived experience of health in Sweden. *J Sch Nurs*, 2013; 29:71-9.
 18. Meland E, Haugland S, Bredablik H. Body image and perceived health in adolescence. *Health Educ Res*, 2007; 22:342-50.
 19. Ryff, C. Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*, 1995; 4:99-104. DOI:10.1111/1467-8721.ep10772395
 20. Benatuil, D. El bienestar psicológico en adolescentes desde una perspectiva cualitativa. *Psicodebate*, 2004; 3:43-58.
 21. Bahamón, M. Prevención del riesgo suicida en adolescentes: una propuesta de abordaje desde la psicología positiva. En M. Bahamón, Y. Alarcón-Vásquez, L. Albord & Y. Martínez. (Eds.), 2017, *Estudios actuales en psicología. Perspectivas en Clínica y Salud* (pp.58-66). Barranquilla, Colombia: Editorial Universidad Simón Bolívar.
 22. Bahamón, M. Prevención del riesgo suicida en adolescentes: una propuesta de abordaje desde la psicología positiva. En M. Bahamón, Y. Alarcón-Vásquez, L. Albord & Y. Martínez. (Eds.), *Estudios actuales en psicología. Perspectivas en Clínica y Salud* (pp.58-66). Barranquilla, Colombia: Editorial Universidad Simón Bolívar.
 23. Bahamón, M., Alarcón-Vásquez, Y. & Trejos, A. Manual de intervención: prevención del riesgo suicida en adolescentes- CIPRES. Ciudad de México: Editorial Manual Moderno, 2019

Indices y Bases de Datos:

AVFT está incluida en las bases de datos de publicaciones científicas en salud:

OPEN JOURNAL SYSTEMS

REDALYC (Red de Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal)

SCOPUS de Excerpta Medica

GOOGLE SCHOLAR

Scielo

BIREME (Centro Latinoamericano y del Caribe de Información en Ciencias de la Salud)

LATINDEX (Sistema Regional de Información en Línea para Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal)

Índice de Revistas Latinoamericanas en Ciencias (Universidad Nacional Autónoma de México)

LIVECS (Literatura Venezolana de Ciencias de la Salud)

LILACS (Literatura Latinoamericana y del Caribe en Ciencias de la Salud)

PERIÓDICA (Índices de Revistas Latinoamericanas en Ciencias)

REVENCYT (Índice y Biblioteca Electrónica de Revistas Venezolanas de Ciencias y Tecnología)

SABER - UCV

EBSCO Publishing

PROQUEST

www.revhipertension.com

www.revdiaabetes.com

www.revsindrome.com

www.revistaavft.com