DOI: 10.21892/01239813.808 **Artículo de Investigación**

Felicidad Subjetiva y Bienestar Psicológico en Adolescentes Escolarizados de la Región Caribe en Colombia

Subjective Happiness and Psychological Well-being in School Adolescents in the Caribbean Region of Colombia

María Cárdenas Herrera[1]; María Vergara-Álvarez[2]; Jobana Agredo-Morales[3]; María Vivas- Domínguez[4]; Martha Vargas-Galindo[5]; Aura Correa Arroyave[6]

Recibido: 06-10-2025. **Aceptado:** 11-03-2026. **Publicado:** 07-04-2026.

RESUMEN

Objetivo: El propósito de esta investigación fue establecer la relación entre la felicidad subjetiva y el bienestar psicológico en adolescentes escolarizados de dos instituciones educativas privadas de la región Caribe. **Método:** El estudio tuvo un enfoque cuantitativo, de corte transversal, correlacional y no experimental, utilizando la Escala de Felicidad Subjetiva y la Escala de Bienestar Psicológico en una muestra conformada por 75 estudiantes de educación media, con edades comprendidas entre los 11 y 19 años. **Resultados:** Los resultados mostraron que la felicidad subjetiva obtuvo una media de 17.92, equivalente a un promedio de 4.48, con una desviación estándar de 1.09, lo que indica un nivel medio de felicidad. En cuanto al bienestar psicológico, la media fue 155.19 con una desviación estándar de 23.83, reflejando un índice medio de bienestar. El análisis de correlación evidenció que la felicidad subjetiva se relaciona significativamente con el bienestar psicológico general (r = 0.307**), así como con las dimensiones de autoaceptación (r = 0.304**), relaciones personales (r = 0.295**), autodeterminación (r = 0.242*) y crecimiento personal (r = 0.228*). Estos resultados aportan conocimiento científico sobre el bienestar en adolescentes y ofrecen a las instituciones educativas información valiosa para diseñar estrategias y programas orientados a promover el bienestar integral y la salud mental de sus estudiantes. **Conclusiones:** Este estudio contribuye al campo de la psicología positiva y a la comprensión de factores de riesgo en la adolescencia, destacando la importancia de fomentar tanto la felicidad subjetiva como el bienestar psicológico para favorecer un desarrollo saludable y resiliente en esta etapa vital.

Palabras clave: Psicología positiva, felicidad subjetiva, bienestar psicológico, adolescencia, escalas.

[1] Psicóloga. Universidad Nacional Abierta y a Distancia (UNAD). Corozal. Colombia. Email: maria.cardenas@unad.edu.co. ORCID: https://orcid.org/0009-0000-0354-2452
[2] Magister en Psicología Clínica y de la Salud. Universidad Nacional Abierta y a Distancia (UNAD). Corozal. Colombia. Email: maria.vergara@unad.edu.co. ORCID: https://orcid.org/0000-0001-9600-2956
[3] Magister en Psicología Clínica y de la familia. Universidad Nacional Abierta y a Distancia (UNAD).Bogotá. Colombia. Email: jobana.agredo@unad.edu.co. ORCID: https://orcid.org/0000-0003-2144-7226
[4] Especialista en Dirección y Gestión de Proyectos. Universidad Nacional Abierta y a Distancia (UNAD).Corozal. Colombia. Email: maria.vivas@unad.edu.co. ORCID: https://orcid.org/0000-0002-6766-5010
[5] Doctora en Educación. Universidad Nacional Abierta y a Distancia (UNAD). Bogotá. Colombia. Email: marthav.vargas@unad.edu.co. ORCID: https://orcid.org/0000-0001-7175-4342
[6] Magister en Pedagogía de las TICS. Universidad Nacional Abierta y a Distancia (UNAD). Barranquilla. Colombia. Email: aura.correa@unad.edu.co. ORCID: https://orcid.org/0000-0001-9671-1656

Cómo citar (APA): Cárdenas, M., Vergara-Álvarez, M., Agredo-Morales, J., Vivas-Domínguez, M., Vargas-Galindo, M., y Correa, A. (2025). Felicidad subjetiva y bienestar psicológico en adolescentes escolarizados de la región Caribe en Colombia. *Búsqueda*, *12*(2), 60-72. https://doi.org/10.21892/01239813.808

ABSTRACT

Objective: The aim of this research was to examine the relationship between subjective happiness and psychological well-being in school adolescents from two private educational institutions in the Caribbean region. **Method:** The study had a quantitative, cross-sectional, correlational, and non-experimental approach, using the Subjective Happiness Scale and the Psychological Well-Being Scale to a sample of 75 high school students aged between 11 and 19 years. **Results:** The results indicated that main score on the Subjective Happiness Scale was 17.92, equivalent to an average of 4.48, with a standard deviation of 1.09, suggesting a medium level of happiness. Regarding psychological well-being, the mean score was 155.19 with a standard deviation of 23.83, also indicating a medium level of well-being. Correlational analysis revealed that subjective happiness was significantly associated to general psychological well-being (r=0.307**), as well as with its dimensions of self-acceptance (r= 0.304**), personal relationships (r=0.295**), self-determination (r=0.242*) and personal growth (r=0.228*). These results provide scientific knowledge about well-being in adolescents. They also provide valuable insights for educational institutions to design strategies and programs aimed at promoting the comprehensive well-being and mental health of their students. **Conclusions:** This study contributes to the field of positive psychology aby enhancing the understanding of risk factors in adolescence well-being. Also highlighting the importance of fostering both subjective happiness and psychological well-being to promote healthy and resilient development at this stage of life.

Keywords: Positive psychology, subjective happiness, psychological well-being, adolescence, scales.

INTRODUCCIÓN

La adolescencia es una etapa decisiva en el desarrollo de una persona, caracterizada por cambios intensos y profundos debido a la transformación física, emocional y social que se produce en este periodo y que, en gran medida, acaban afectando el proceso de identidad, la estabilidad emocional y la integración de los adolescentes. En medio de esta tormenta de cambios, la salud mental es, sin duda, uno de los aspectos clave, pues las experiencias desarrolladas en la adolescencia pueden condicionar el bienestar y la calidad de vida de una persona en etapas posteriores (Simmons et al., 1987).

La psicología positiva ha centrado su atención en variables como el bienestar psicológico y la felicidad subjetiva, dos constructos que han sido considerados factores protectores del desarrollo y la resiliencia adolescente (García-Alandete, 2014). En este sentido, diversos estudios han evidenciado que un mayor nivel de bienestar psicológico va acompañado de una mejor adaptación emocional, favoreciendo la posibilidad de construir relaciones interpersonales más sanas y una mayor percepción de sentido de la vida. De igual manera, la felicidad subjetiva o la forma en la que la persona evalúa su vida se ha asociado también con conductas saludables, un mejor rendimiento académico y una menor prevalencia de síntomas depresivos (Pájaro-Muñoz y Navarro-Obeid, 2023).

En general, diversas investigaciones han evidenciado el impacto positivo del bienestar psicológico y la felicidad subjetiva en la adolescencia. En este sentido, Suldo et al. (2009) señalan que estos factores pueden mejorar la salud mental y la capacidad para enfrentar desafíos. Sin embargo, en Colombia, de acuerdo con la literatura revisada, son pocos los estudios que abordan la relación entre estas variables en adolescentes, específicamente en la región Caribe, la cual presenta un contexto socioeconómico que puede repercutir en el bienestar de este grupo poblacional (González et al., 2017), lo que subraya la necesidad de una investigación en este contexto.

El propósito de esta investigación es analizar la relación existente entre la felicidad subjetiva y el

bienestar psicológico en a adolescentes de dos instituciones educativas privadas de la región Caribe colombiano. De esta forma, se busca no solo aportar al conocimiento científico sobre el bienestar de los adolescentes, sino también contribuir a la construcción de insumos académicos valiosos para que las instituciones educativas puedan formular estrategias para fortalecer la salud mental y emocional de sus estudiantes.

MÉTODO

Diseño

El estudio se llevó a cabo bajo un paradigma positivista, con enfoque cuantitativo y de tipo correlacional, ya que se enfocó en analizar la relación entre dos variables: felicidad subjetiva y bienestar psicológico. En este sentido, su objetivo fue determinar la relación entre ambas dentro de un grupo de estudiantes. Según el enfoque de la investigación correlacional, este tipo de análisis de datos busca identificar patrones o tendencias en la relación entre las variables, sin intervenir directamente en ellas (Cliic, 2020).

Asimismo, el estudio se desarrolló bajo un diseño no experimental, debido a que se observaron las variables en su estado natural, sin necesidad de manipularlas ni intervenirlas de manera deliberada (Dzul, 2013).

Participantes

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

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

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

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

Técnicas e instrumentos de recolección de información

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

1. Escala de Felicidad Subjetiva de la Dra. Sonja Lyubomirsky y Heidi S Lepper.

La escala consta de cuatro ítems tipo Likert, que miden la felicidad subjetiva, entendida como una

categoría de bienestar que se considera un fenómeno global (Lyubomirsky y Lepper, 1999, citado en Vera-Villarroel et al., 2011). Este instrumento permite determinar el nivel actual de felicidad de los sujetos. Según Lyubomirsky (2008), la felicidad cada persona se define según su punto de vista, es decir, es subjetiva (2008). La puntuación de los ítems varía de 1.0 a 7.0, donde el número mayor indica mayor felicidad y el número menor infelicidad. Para evaluar la fiabilidad y validez de la escala utilizaron una muestra de 2 732 participantes, incluyendo estudiantes de secundaria, universitarios, adultos empleados y jubilados.

Para la validación, se emplearon diversas medidas relacionadas, como la Escala de Equilibrio Afectivo de Bradburn (1969), la Escala de Encantado–Terrible de Andrews y Withey (1976), el Ítem de Felicidad global de Bradburn (1969), y la Escala de Satisfacción con la Vida de Diener et al. (1985).También tuvieron en cuenta medidas disposicionales en referencia a la felicidad, entre ellas, la Escala de Autoestima de Rosenberg (1965), el Test de Orientación de Vida de Scheier y Carver (1985) y la Emocionalidad Positiva y Emocionalidad Negativa con las subescalas del Cuestionario de Personalidad Diferencial de Tellegen (1985). En cuanto a los rasgos de extraversión y neuroticismo, se usaron las subescalas del Cuestionario de Personalidad de Eysenck y Eysenk (1975) y el Inventario de Depresión de Beck (1967).

Teniendo en cuenta lo anterior, la escala presentó una consistencia interna, con coeficientes de alfa de Cronbach que oscilaron entre 0,79 y 0,94. Esto señala que la escala presenta una buena fiabilidad, con valores de prueba-reprueba que oscilan entre 0,55 y 0,90. Además, mostró estabilidad a lo largo del tiempo en un estudio longitudinal realizado de manera independiente. En cuanto a la validez convergente, se evidenció una correlación significativa entre las medidas de felicidad y bienestar, confirmando la relación entre ambas variables. Por su parte, la validez de constructo, evaluada en comparación con temas teóricos relacionados con la felicidad, mostró un resultado moderado, con valores entre 0,36 y 0,60 (Lyubomirsky y Heidi S.Lepper, 1999).

2. Escala de Bienestar Psicológico de Carol Ryff.

Se trata de un cuestionario que contiene 34 preguntas tipo Likert, con una puntuación del 1 al 6, donde 1 es totalmente en desacuerdo y 6 es totalmente de acuerdo. Originalmente, la Escala de Bienestar tiene 39 ítems, y también una versión que tiene 29, las cuales han sido analizadas con datos psicométricos (Roa et al., 2018). Sin embargo, las autoras Bahamón et al. (2020) diseñaron una escala de 34 elementos, que mide el bienestar psicológico específicamente en adolescentes, denominada Bipsi. Esta fue diseñada en la ciudad de Barranquilla, concretamente en la universidad Simón Bolívar, y retoma elementos conceptuales de la Escala de Bienestar de Ryff.

La Escala Bipsi fue analizada estadísticamente y los ítems evalúan constructos como autoconcepto positivo, relaciones personales, crecimiento personal, autorregulación y control, autonomía y autodeterminación. Dentro de los resultados estadísticos se encontró que la consistencia interna es confiable con un puntaje del alfa de Cronbach de 0,625 y 0, 875. La correlación de las dimensiones de la Escala Bipsi con la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff tiene validez positiva. En este sentido, los resultados indican que la escala presenta altos índices de confiabilidad y validez para evaluar el bienestar psicológico de adolescentes colombianos (Bahamón et al., 2020).

RESULTADOS

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

En el análisis de la confiabilidad, el alfa de Cronbach de la Escala de Felicidad Subjetiva obtuvo un valor de 0,611, que se está por debajo de los niveles aceptables y corresponde a un índice bajo (Nunnally y Bernstein, 1994). En el caso de la Escala de Bienestar Psicológico, su resultado fue excelente, según los valores estándar de los índices. Esta escala osciló en 0,904 (Tavakol y Dennick, 2011).

Tabla 1. *Estadísticas de fiabilidad de felicidad subjetiva*

Alfa de Cronbach	No. de elementos
,611	4

Tabla 2. *Estadísticas de fiabilidad de bienestar psicológico*

Alfa de Cronbach	No. de elementos
,904	34

Caracterización de la población

En cuanto a la edad, el 32 % de los encuestados tenía 14 años, lo que representa la edad más frecuente de la muestra. Por otro lado, algunas edades tuvieron presencia mínima, con una frecuencia de un solo participante, específicamente las de 11, 12 y 19 años (M= 1,3)

Tabla 3. *Edad de los participantes*

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	1	1	1,3	1,3	1,3
	11	1	1,3	1,3	2,7
	12	1	1,3	1,3	4,0
	13	12	16,0	16,0	20,0
	14	24	32,0	32,0	52,0
	15	13	17,3	17,3	69,3
	16	16	21,3	21,3	90,7
	17	6	8,0	8,0	98,7
	19	1	1,3	1,3	100,0
	Total	75	100,0	100,0	

Tabla 4. *Estadísticos descriptivos de la muestra*

	Edad	Sexo	Grado
Válido	75	75	75
Perdidos	0	0	0
Media	14,51	1,28	9,40
Desv. Desviación	2,114	,452	1,208
Mínimo	1	1	8
Máximo	19	2	11

La mayoría de los participantes fueron mujeres (54), que representa un 72 %, mientras que 21 corresponde a hombres (28 %). En conjunto, la muestra da 75 participantes, lo que representa el 100% de la muestra.

Tabla 5. *Genero de los participantes*

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Femenino	54	72	72	72
	Masculino	21	28	28	100
	Total	75	100	100	

En términos de grado escolar, la mayoría de los participantes pertenecían al grado octavo, representando un 33,3 % de la muestra. Por su parte, el 11 también presentó una frecuencia considerable, con 20 estudiantes, que corresponde al 20 % de la población.

Tabla 6. *Nivel de escolaridad*

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	8	25	33,3	33,3	33,3
	9	15	20,0	20,0	53,3
	10	15	20,0	20,0	73,3
	11	20	26,7	26,7	100,0
	Total	75	100,0	100,0	

Felicidad subjetiva y bienestar psicológico

En cuanto a la felicidad subjetiva, esta variable presentó una media de 17,92 en una escala cuyo rango va de 0 a 28 puntos. Dado que la Escala de Felicidad Subjetiva de Lyubomirsky y Lepper (1999) se interpreta a partir del promedio de sus cuatro ítems (y no de la suma total), este valor se divide entre cuatro, obteniéndose un puntaje promedio de 4,48. Este resultado indica un nivel medio de

felicidad subjetiva en los estudiantes adolescentes evaluados, ya que en la literatura se considera que un puntaje promedio entre 4,5 y 5,5 corresponde a una felicidad moderada-alta para este grupo poblacional (Lyubomirsky y Lepper, 1999). La desviación estándar ajustada (resultado de dividir la desviación total 4,383 entre 4) fue de aproximadamente 1,09, lo que evidencia una variabilidad moderada en las percepciones de felicidad entre los participantes (Mercado et al., 2011).

Respecto al bienestar psicológico, se obtuvo un puntaje promedio de 155,19. De acuerdo con los baremos establecidos para la Escala de Bienestar Psicológico de Carol Ryff (1989), un puntaje entre 154 y 166 corresponde a un nivel medio. Por tanto, los adolescentes evaluados presentan un bienestar psicológico moderado, lo que sugiere un equilibrio razonable en aspectos como autoaceptación, relaciones interpersonales, autonomía, dominio del entorno y crecimiento personal (Ryff, 1989).

En conjunto, estos resultados indican que los estudiantes presentan una percepción equilibrada tanto de su felicidad subjetiva como de su bienestar psicológico, lo cual resulta positivo para su desarrollo emocional y social. Sin embargo, dado que los puntajes no alcanzan niveles altos, se recomienda continuar promoviendo estrategias que fortalezcan estos aspectos para favorecer un desarrollo más saludable y resiliente (Lyubomirsky, 2007).

Tabla 7. *Estadísticos descriptivos de felicidad subjetiva y bienestar psicológico*

	N	Mínimo	Máximo	Media	Desv. Desviación
Felicidad subjetiva	75	0	28	17,92	4,383
Bienestar Psicológico	75	90	191	155,19	23,833
N válido (por lista)	75				

La subdimensión de autodeterminación arrojó el puntaje más alto en comparación con las demás, con un puntaje de 39,43 mientras que el crecimiento personal tuvo un puntaje menor de 20,48. Por otra parte, los resultados de las desviaciones estándar para cada subdimensión demuestran que hay una alta dispersión de los datos, lo que indica que sus números están lejos de la media. En la varianza se reafirma aún más este resultado, por lo que se puede afirmar que las respuestas de los estudiantes fueron de gran variabilidad y resultan ser heterogéneas (Bioanálisis al Día, s.f.).

En cuanto al puntaje promedio general de la variable bienestar psicológico, y considerando la validación realizada por Bahamón et al. (2020), el índice obtenido en este estudio (155,19) se encuentra dentro del rango medio. Esto indica que, en términos generales, los estudiantes manifiestan un nivel moderado-alto de bienestar, es decir, que presentan un funcionamiento psicológico globalmente positivo, aunque existen áreas específicas que requieren atención.

Respecto a las subdimensiones, la autodeterminación (39,43) muestra un puntaje bastante alto, lo que sugiere que los adolescentes evidencian autosuficiencia, gran independencia y capacidad de dirección en sus decisiones (The Corner of Excellence, s.f.). Por su parte, la autoaceptación (23,89) presenta un puntaje medio, lo que podría reflejar que los adolescentes enfrentan dificultades para mantener una actitud positiva hacia sí mismos, asociadas a las inseguridades comunes en esta etapa. En cuanto a las relaciones personales, el puntaje medio puede indicar que presentan algunas dificultades para vincularse y mantener relaciones que garanticen apoyo social (Lelogis, 2025). De igual manera, el crecimiento personal (20,48) también se ubica en un nivel medio, lo que sugiere una sensación de desarrollo continuo y apertura a nuevas experiencias (Ryff, 1989).

Por otro lado, la autorregulación (23,09) corresponde a un puntaje significativamente bajo, lo que puede indicar dificultades en la regulación de emociones y comportamientos, lo cual podría derivar en desadaptación. Finalmente, la autonomía (26,71) refleja un puntaje medio, indicando que los estudiantes experimentan cierta capacidad para actuar conforme a su sistema de valores y creencias, manteniéndose firmes ante presiones externas (Deci y Ryan, 2000).

Tabla 8. *Subdimensiones de bienestar psicológico*

	N	Mínimo	Máximo	Media	Desv. Desviación	Varianza
Bienestar psicológico	75	90	191	155,19	23,833	568,019
Autodeterminación	75	21	48	39,43	5,907	34,897
Autoaceptación	75	10	36	23,89	6,347	40,286
Relaciones personales	75	6	30	21,59	5,595	31,300
Crecimiento personal	75	10	24	20,48	2,938	8,631
Autorregulación	75	12	30	23,09	4,363	19,032
Autonomía	75	11	36	26,71	6,708	44,994
N válido (por lista)	75					

El análisis de correlación de Spearman (ρ) reveló una relación positiva y estadísticamente significativa entre la felicidad subjetiva y algunas subdimensiones del bienestar psicológico. Se identificaron correlaciones fuertes y estadísticamente significativas en dos niveles: al nivel bilateral de 0,05 (autoaceptación: ρ = 0,304; relaciones personales: ρ = 0,295) y al nivel bilateral de 0,001 (autodeterminación: ρ = 0,242; crecimiento personal: ρ = 0,228).

El coeficiente global de correlación para el bienestar psicológico fue de ρ = 0,307 (p < 0,001), indicando una relación bidireccional robusta: a mayor felicidad subjetiva, mayor bienestar psicológico, y viceversa.

Tabla 9. *Correlación de felicidad subjetiva y bienestar psicológico*

	Bienestar Psicológico		Felicidad Subjetiva
Rho De Spearman	Autodeterminación	Coeficiente de correlación	**,242***
		Sig. (unilateral)	0,018
		N	75
	Autoaceptación	Coeficiente de correlación	**,304****
		Sig. (unilateral)	0,004
		N	75
	Relaciones personales	Coeficiente de correlación	**,295****
		Sig. (unilateral)	0,005
		N	75
	Crecimiento personal	Coeficiente de correlación	**,228***
		Sig. (unilateral)	0,024
		N	75
	Autorregulación	Coeficiente de correlación	0,178

	Sig. (unilateral)	0,063
	N	75
Autonomía	Coeficiente de correlación	0,16
	Sig. (unilateral)	0,085
	N	75
Bienestar psicológico	Coeficiente de correlación	**,307****
	Sig. (unilateral)	0,004
	N	75

DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

En el presente trabajo de investigación se analizó la relación entre la felicidad subjetiva y el bienestar psicológico en estudiantes adolescentes. Los resultados indican que los participantes obtuvieron un puntaje promedio de felicidad subjetiva de 17,92 sobre un máximo de 28; al dividirse entre los cuatro ítems de la escala, da un promedio de 4,48, lo que sitúa a la muestra en un nivel medio de felicidad subjetiva. Este resultado es consistente con estudios previos que reportan niveles moderados de felicidad en adolescentes, reflejando una percepción equilibrada, aunque susceptible a factores contextuales propios de esta etapa del desarrollo (Lyubomirsky y Lepper, 1999).

Respecto al bienestar psicológico, evaluado mediante la Escala Bipsi validada por Bahamón et al. (2020), las subdimensiones mostraron, en su mayoría, puntajes medios: autoaceptación (23,89), relaciones personales (21,59), autorregulación (23,09) y autonomía (26,71). Estos resultados sugieren que los adolescentes presentan niveles adecuados en aspectos fundamentales para su desarrollo emocional y social, aunque sin alcanzar niveles óptimos que reflejen un bienestar pleno. Por otro lado, la subdimensión de crecimiento personal obtuvo un puntaje bajo (20,48), lo que podría indicar dificultades o falta de oportunidades para el desarrollo de nuevas habilidades y metas personales durante esta etapa. En contraste, la autodeterminación destacó con un puntaje alto (39,43), evidenciando que los estudiantes tienen un sentido fuerte de control y capacidad para tomar decisiones autónomas, lo cual constituye un factor protector importante para la salud mental y el bienestar (Ryan y Deci, 2000).

El puntaje general de bienestar psicológico (155,19) se ubica en un rango medio, lo que coincide con la felicidad subjetiva y refuerza la idea de un bienestar equilibrado, aunque con áreas susceptibles de mejora. Estos resultados sugieren que, si bien los los estudiantes muestran una alta motivación y disposición para involucrarse en nuevas experiencias (autodeterminación) (Deci y Ryan, 2000), presentan dificultades en el autocontrol (Paula, 2024), la satisfacción de necesidades emocionales (Cordero et al., 2024) y el manejo adecuado de sus emociones, lo que podría afectar negativamente su autoestima, la calidad de sus relaciones interpersonales, su capacidad para superar limitaciones y tener una proyección clara hacia el futuro (Ryff, 1989).

Respecto a la correlación entre variables, se encontró que la variable de felicidad subjetiva se relaciona de manera significativa con la autoaceptación, las relaciones personales, el crecimiento personal y la autodeterminación. Estos hallazgos son consistentes con el estudio realizado en Villanueva de los infantes (España), donde la variable de satisfacción con la vida se relacionó considerablemente con las dimensiones de autoaceptación (r=0,32; p=0,016), relaciones positivas (r=0,27; p=0,046), autonomía (r=0,28; p=0,037) y dominio del entorno (r=0,35; p=0,009). Además, el 90 % de los participantes se sentían motivados a lograr sus objetivos, destacando el valor de superarse y crecer personalmente (Moreno, 2018).

De igual manera, un estudio con adolescentes argentinos ha evidenciado que variables como la

satisfacción con la vida y el bienestar psicológico predicen, notablemente, el florecimiento, concepto que también está dentro de la teoría de la psicología positiva, y que se asume como sentirse y estar bien (Huppert y So, 2013). Asimismo, una investigación realizada con estudiantes que recién ingresaron a la carrera de Psicología, con una edad promedio de 19 años, que corresponde a la etapa de adolescencia tardía (UNICEF, 2020), encontró una relación significativa entre las dimensiones de autoaceptación, relaciones positivas y autonomía y la variable de felicidad subjetiva. No obstante, en cuanto al crecimiento personal y el propósito en la vida no predice niveles de felicidad, a diferencia del presente estudio, donde sí se evidenció una relación positiva (Menghi et al., 2021). En esta línea, otra investigación evaluó de manera prioritaria la autoaceptación en adolescentes, y encontró que a mayor autoaceptación mayor es el nivel de satisfacción con la vida (Ramos-Díaz et al., 2017).

La marcada diferencia entre la alta autodeterminación (39,43) y el bajo crecimiento personal (20,48) podría explicarse por la naturaleza de estas dimensiones. Mientras la primera refleja motivación intrínseca y capacidad de elección inmediata (Deci y Ryan, 2000), la segunda requiere habilidades de autorregulación, perseverancia y apoyo contextual para materializar proyectos vitales (Ryff, 1989). Los déficits detectados en autocontrol y manejo emocional (Paula, 2024) actúan como barreras que impiden traducir la motivación inicial en desarrollo sostenido, particularmente en contextos donde los adolescentes carecen de herramientas para proyectarse a largo plazo y superar obstáculos complejos. Esto se alinea con la Teoría de la Fuerza de Autorregulación, que postula que los recursos de autocontrol son limitados y dificultan el mantenimiento de conductas orientadas a metas a largo plazo (Baumeister y Vohs, 2007).

Los resultados obtenidos, en los que destaca una alta autodeterminación junto a un bajo crecimiento personal, también pueden explicarse desde la perspectiva del desarrollo psicosocial de Erikson (1968), quien señala que la adolescencia es una etapa caracterizada por la búsqueda de identidad y autonomía, pero también por la incertidumbre respecto al futuro y las propias capacidades. En este sentido, es posible que los participantes de la muestra estén en un momento de afirmación de su independencia y toma de decisiones, lo que se refleja en los altos niveles de autodeterminación, sin embargo, quizás no hayan consolidado metas claras de desarrollo personal ni estrategias para alcanzar objetivos a largo plazo, lo que explicaría el bajo crecimiento personal. Además, según la Teoría Ecológica de Bronfenbrenner (1979), el entorno inmediato (incluyendo la familia, la escuela y las amistades) influye de manera significativa en el desarrollo de competencias personales. Si estos contextos no ofrecen suficientes oportunidades de apoyo, desafío y reconocimiento, los adolescentes pueden experimentar dificultades para traducir su motivación en logros personales sostenidos. Por otro lado, estudios recientes han señalado que la presión académica, la incertidumbre social y la falta de programas de orientación vocacional pueden limitar la percepción de crecimiento personal en los adolescentes, incluso si mantienen una actitud autónoma y motivada (Martínez y Garaigordobil, 2020). Así, la combinación de factores evolutivos y contextuales podría estar en la base de los resultados encontrados en este estudio.

Por otra parte, entre las limitaciones del estudio se destaca el tamaño reducido de la muestra (n=75), lo cual restringe la generalización de los resultados a poblaciones más amplias (Polit y Beck, 2017). Asimismo, se presentaron dificultades con la aplicación de las escalas, debido a la falta de explicación detallada previa, lo que pudo haber afectado la calidad de las respuestas. Por esta razón, para futuras investigaciones se recomienda ampliar el tamaño de la muestra, con el fin de asegurar y diseñar estudios longitudinales que permitan analizar la evolución de la felicidad subjetiva y el bienestar psicológico a lo largo del tiempo, así como la influencia de variables contextuales (familia, escuela, región) (Diener et al., 2018).

Este enfoque más amplio y riguroso contribuirá a generar diagnósticos más precisos y a diseñar

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

Conflicto de intereses

Los autores de este escrito declaran no haber incurrido en conflicto de intereses.

REFERENCIAS

Bahamón, M. J., Alarcón-Vásquez, Y., Cudris-Torres, L. y Cabezas Corcione, A. (2020). Diseño y validación de una Escala de Bienestar Psicológico para Adolescentes (Bipsi). *AVFT – Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica, 39*(3). http://saber.ucv.ve/ojs/index.php/rev_aavft/article/view/19457

Bahamón, M. J., Alarcón-Vásquez, Y., Cudris-Torres, L., Trejos-Herrera, A. M. y Campo Aráuz, L. (2020). Bienestar psicológico en adolescentes colombianos. *AVFT – Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica, 38*(5). http://saber.ucv.ve/ojs/index.php/rev_aavft/article/view/17404

Baumeister, R. F. y Vohs, K. D. (2007). Self-regulation, ego depletion, and motivation. *Social and Personality Psychology Compass, 1*(1), 115–128. https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2007.00001.x

Bioanálisis al Día. (2025). *Desviación estándar*. https://bioanalisisaldia.com/curso/estadistica-basica/desviacion-estandar/

Bokhorst, C. L., Sunter, S.R. y Wenstenberg, P.M. (2010). Social support from parents, friends, classmates, and teachers in children and adolescents aged 9 to 18 years. Who is perceived as most supportive? *Social Development, 19(2*), 417-426. https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1467-9507.2009.00540.x

Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development: Experiments by nature and design*. Harvard University Press. https://khoerulanwarbk.wordpress.com/wp-content/uploads/2015/08/urie_bronfenbrenner_the_ecology_of_human_developbokos-z1.pdf

Cliic. (2020). *Elaborar una tesis de tipo correlacional.* https://cliic.org/2020/Taller-Normas-APA-2020/libro-elaborar-tesis-tipo-correlacional-octubre-19_c.pdf

Cordero, B., Gracia-Leiva, M., Moyano-Díaz, E. y Páez Rovira, D. (2024). Bienestar en adolescentes: el rol del apoyo social y de la satisfacción de necesidades básicas. *Revista CES Psicología,*

17(1), 52–67. https://doi.org/10.21615/cesp.6577

Deci, E. L. y Ryan, R. M. (2000). La Teoría de la Autodeterminación y la facilitación de la motivación intrínseca, el desarrollo social, y el bienestar. *American Psychologist, 55*(1), 68-78. http://www.selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2000_RyanDeci_SpanishAmPsych.pdf

Diener, E., Pressman, S. D., Hunter, J. y Delgadillo-Chase, D. (2018). If, why, and when subjective well-being influences health, and future needed research. *Applied Psychology: Health and Well-Being, 9*(2), 133-167. https://iaap-journals.onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/aphw.12090

Dzul, M. (2013). *Unidad 3. Aplicación básica de los métodos científicos: "Diseño no experimental"* [Diapositivas de PowerPoint]. Repositorio Institucional UAEH. https://repository.uaeh.edu.mx/bitstream/bitstream/handle/123456789/14902/PRES38.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis.* Norton. https://archive.org/details/300656427ErikHEriksonIdentityYouthAndCrisis1WWNortonCompany1968/page/n3/mode/2up

García-Alandete, J. (2014). Psicología positiva, bienestar y calidad de vida. *En-claves del Pensamiento, 8*(16), 13-29.

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

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

Lyubomirsky, S. (2007). *The how of happiness: A scientific approach to getting the life you want.* Penguin Press. https://cdn.bookey.app/files/pdf/book/en/the-how-of-happiness.pdf

Lyubomirsky, S. y Lepper, H. S. (1999). A measure of subjective happiness: Preliminary reliability and construct validation. *Social Indicators Research, 46*(2), 137–155. https://sonjalyubomirsky.com/wp-content/uploads/2024/07/Lyubomirsky-Lepper-1999.pdf

Martínez, V. y Garaigordobil, M. (2020). Bienestar psicológico y variables psicosociales en adolescentes: un estudio correlacional. *Anales de Psicología, 36*(2), 280-288. https://revistas.um.es/analesps/article/view/356731

Menghi, M. S., Tortul, M. C. y Sione, C. A. (2021). *Felicidad subjetiva y bienestar psicológico en alumnos ingresantes a la carrera de psicología*. En *XIII Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. XXVIII Jornadas de Investigación. XVII Encuentro de Investigadores en Psicología del Mercosur. III Encuentro de Investigación de Terapia Ocupacional. III Encuentro de Musicoterapia*. Facultad de Psicología, Universidad de Buenos Aires. https://www.aacademica.org/000-012/823.pdf

Mercado, F. O., Salgado, G. L. C., Álvarez, M. L. V., Cueto, L. M. M., Millán, J. M., & Navarro–Obeid, J. (2023). Distorsiones cognitivas en estudiantes universitarios. *Ciencia Latina Revista*

Científica Multidisciplinar, *7*(3), 1079-1090. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i3.6247

Moreno Merino, N. (2018). *La felicidad y el bienestar psicológico en adolescentes* [Trabajo de Grado, Universidad de Jaén]. Repositorio CREA Universidad de Jaén. https://crea.ujaen.es/server/api/core/bitstreams/0ba96695-036e-4edc-abe7-418f47819459/content

Pájaro-Muñoz, I. y Navarro-Obeid, J. (2023). Toma de conciencia del cuidado de la salud mental en universitarios en el contexto de postpandemia por Covid-19. *Revista Estudios Psicológicos*, *3*(3), 84-96. https://doi.org/10.35622/j.rep.2023.03.007

Paula, G. (2024). *Autorregulación como mecanismo para la inteligencia emocional y la resiliencia en la adolescencia* [Trabajo de Grado, Universidad de la República]. Repositorio Institucional Universidad de la República. https://www.colibri.udelar.edu.uy/jspui/bitstream/20.500.12008/46673/1/tfg_giovanna_paula.pdf

Ramos-Díaz, E., Rodríguez, A. y Antonio-Aguirre, I. (2017). El autoconcepto y el bienestar subjetivo en función del sexo y del nivel educativo en la adolescencia. *Psicología Educativa, 23*(2), 89-94. https://journals.copmadrid.org/psed/art/j.pse.2017.05.005#tbl0005

Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 57*(6), 1069–1081. https://pdfs.semanticscholar.org/0b7c/bc0e7b5946b39778784a2167019eebd53e52.pdf?_gl=1*1wsauzy*_gcl_au*MTk2Mjc0MjYxLjE3NDE5NzIwOTA.*_ga*MTUyNjE4MjY1My4xNzQxOTcyMDkx*_ga_H7P4ZT52H5*czE3NDkzMDU0NzMkbzUkZzAkdDE3NDkzMDU0NzUkajU4JGwwJGgw

Simmons, R. G., Burgeson, R., Carlton-Ford, S. y Blyth, D. A. (1987). The impact of cumulative change in early adolescence. *Child Development*, 1220-1234. https://doi.org/10.2307/1130616

Suldo, S. M., Friedrich, A. A., White, T., Farmer, J., Minch, D. y Michalowski, J. (2009). Teacher support and adolescents' subjective well-being: A mixed-methods investigation. *School Psychology Review*, *38*(1), 67-85. https://doi.org/10.1080/02796015.2009.12087850

Sun, R. C. F. y Shek, D.T.L (2012). Student classroom misbehavior: An exploratory study based on teachers' perceptions. *The Scientific World Journal.* https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1100/2012/208907

Tavakol, M. y Dennick, R. (2011). Making sense of Cronbach's alpha. *International Journal of Medical Education, 2*, 53-55. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4205511/

Unicef. (s.f.). *¿Qué es la adolescencia?* Unicef Uruguay. https://www.unicef.org/uruguay/crianza/adolescencia/que-es-la-adolescencia

Vera-Villarroel, P., Celis-Atenas, K. y Córdova-Rubio, N. (2011). Evaluación de la felicidad: análisis psicométrico de la Escala de Felicidad Subjetiva en población chilena [Happiness assessment: Psychometric analysis of the Subjective Happiness Scale in a Chilean population]. *Terapia Psicológica, 29*(1), 127-133. https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0718-48082011000100013&script=sci_arttext