

# Entre Cambios y Emociones: El Rol del Bienestar Subjetivo en la Adolescencia como Herramienta para la Construcción de Cultura de Paz y Solución de Conflictos

## Between Changes and Emotions: The Role of Subjective Well-being in Adolescence as a Tool for Building a Culture of Peace and Conflict Resolution

Recibido: 15-05-2025 | Aceptado: 18-06-2025

Lucia V. Todd Lozano\*

\*<https://orcid.org/0000-0002-7411-345X>  
Universidad Autónoma Nuevo León, Monterrey, México

### Resumen

Este artículo se adentra en la adolescencia, una fase trascendental de transición marcada por profundos cambios físicos, psicológicos y sociales. Mediante un análisis teórico, se centra en el bienestar subjetivo, destacando cómo los adolescentes perciben y valoran su vida, enfatizando aspectos de satisfacción personal y balance emocional. Este bienestar, entendido como la percepción y evaluación positiva que una persona tiene de su vida, puede desempeñar un papel significativo en el desarrollo de habilidades para la resolución pacífica de conflictos.

Durante la adolescencia, los jóvenes buscan pertenencia, reconocimiento y sentido de propósito. Cuando estos elementos están ausentes o se ven amenazados, pueden surgir tensiones interpersonales y conflictos que, sin los recursos adecuados, escalan innecesariamente. Fortalecer el bienestar subjetivo permite a los adolescentes contar con mayor regulación emocional, pensamiento crítico y empatía, habilidades fundamentales para enfrentar los desafíos sociales de forma constructiva. En este sentido, se propone que el bienestar subjetivo funcione como base para fomentar el uso de Métodos Alternos de Solución de Conflictos (MASC) en contextos escolares y comunitarios, contribuyendo a una cultura de paz. El artículo hace un llamado a educadores, especialistas en salud y tomadores de decisiones para generar entornos que favorezcan estas competencias y garanticen un acompañamiento integral en esta etapa vital del desarrollo humano.

### Cómo citar

Todd, L. Entre Cambios y Emociones: El Rol del Bienestar Subjetivo en la Adolescencia como Herramienta para la Construcción de Cultura de Paz y Solución de Conflictos. *MSC Métodos De Solución De Conflictos*, 5(9). <https://doi.org/10.29105/msc5.9-124>

**Palabras clave:** *Bienestar Subjetivo, Adolescencia, Desarrollo emocional, Solución de conflictos, Cultura de Paz.*

### **Abstract**

This article delves into adolescence, a pivotal transitional phase marked by profound physical, psychological, and social changes. Through a theoretical analysis, it focuses on subjective well-being, highlighting how adolescents perceive and evaluate their lives, emphasizing aspects of personal satisfaction and emotional balance. This well-being, understood as the positive perception and evaluation a person has of their life, can play a significant role in the development of skills for peaceful conflict resolution.

During adolescence, young people seek belonging, recognition, and a sense of purpose. When these elements are absent or threatened, interpersonal tensions and conflicts may arise and, without adequate resources, can escalate unnecessarily. Strengthening subjective well-being equips adolescents with greater emotional regulation, critical thinking, and empathy—key skills for facing social challenges constructively. In this regard, the article proposes that subjective well-being serve as a foundation for promoting the use of Alternative Dispute Resolution Methods (ADR) in school and community settings, contributing to a culture of peace. The article calls on educators, health professionals, and decision-makers to create environments that foster these competencies and ensure comprehensive support during this vital stage of human development.

**Key Words:** *Subjective Well-being, Adolescence, Emotional Development, Conflict Resolution, Culture of Peace.*

## **1. INTRODUCCIÓN**

La adolescencia es una etapa de transición y descubrimiento en la vida de una persona. Durante este período, los adolescentes experimentan una serie de cambios físicos, emocionales y sociales que influyen en su bienestar subjetivo. El bienestar subjetivo se refiere a la evaluación que una persona hace de su propia vida y su nivel de satisfacción general, e incluye tanto componentes cognitivos como afectivos (Diener et al., 2018). En el caso de los adolescentes, este

bienestar se ve influenciado por diversas características y desafíos propios de esta etapa del desarrollo (González-Carrasco et al., 2020).

Una de las características clave del bienestar subjetivo en la adolescencia es la búsqueda de identidad. Los adolescentes se encuentran en un proceso de autodescubrimiento en el que exploran aspectos como sus valores, intereses y metas (Kroger, 2015). Esta búsqueda puede generar tanto emociones positivas como negativas, ya que los ado-

lescentes pueden experimentar confusión y ansiedad mientras tratan de definirse a sí mismos. Sin embargo, cuando logran desarrollar una identidad coherente y auténtica, tienden a experimentar un mayor bienestar subjetivo (Schwartz et al., 2011).

Otra dimensión relevante es la influencia de las relaciones sociales. Durante esta etapa, los adolescentes buscan establecer vínculos significativos con sus pares, amigos y familiares. La calidad de estas relaciones tiene un impacto directo en su bienestar emocional (Jose et al., 2012). Aquellos adolescentes que cuentan con redes de apoyo y vínculos afectivos cercanos reportan niveles más altos de bienestar subjetivo, mientras que quienes experimentan conflictos o aislamiento social tienden a presentar mayores niveles de malestar (Van Harmelen et al., 2017).

A su vez, los desafíos del contexto pueden afectar negativamente el bienestar. Entre los más comunes se encuentra el estrés académico, vinculado a las exigencias escolares y la presión por el rendimiento (Hirvonen et al., 2020). Este estrés puede generar ansiedad, preocupación y un descenso en la percepción del bienestar. Asimismo, la presión social y el deseo de encajar con los estándares impuestos por el grupo de pares o por las redes sociales contribuyen a la inseguridad y baja autoestima de muchos adolescentes (Nesi et al., 2017).

Comprender estos factores es esencial para fomentar un bienestar subjetivo saludable durante la adolescencia y respaldar el desarrollo positivo de los jóvenes. Cuando los adolescentes sienten que su vida tiene sen-

tido, que son valorados y que sus emociones y pensamientos son reconocidos, tienden a conectarse más con su entorno y son menos propensos a involucrarse en conductas de riesgo (Keyes, 2006).

En este sentido, la autoestima, la percepción de control y el optimismo hacia el futuro, todos componentes del bienestar subjetivo pueden actuar como factores protectores frente a comportamientos destructivos (Suldo & Huebner, 2006). Promover el bienestar subjetivo implica crear espacios seguros donde los adolescentes puedan expresarse, ser escuchados y recibir orientación, además de incluir la educación emocional en las escuelas y programas comunitarios de apoyo.

Los beneficios de una adolescencia vivida con bienestar subjetivo van más allá de la prevención del delito: preparan a los jóvenes para enfrentar desafíos, construir relaciones saludables y contribuir activamente a sus comunidades. En definitiva, un enfoque centrado en el bienestar subjetivo no solo protege a los adolescentes, sino que también los empodera para construir un futuro prometedor.

## **2. BIENESTAR SUBJETIVO: DEFINICIÓN Y PERSPECTIVAS**

El bienestar subjetivo, como reflejo de la evaluación de la calidad de vida desde la perspectiva individual, ha generado un amplio interés tanto en la literatura popular como en la investigación científica. Diversos campos disciplinarios, como la psicología,

economía, sociología, filosofía, gerontología, kinesiología y ciencias de la salud han contribuido con investigaciones interdisciplinarias en este tema. A medida que el campo ha crecido, se ha vuelto cada vez más desafiante mantenerse al tanto de los numerosos estudios empíricos y desarrollos teóricos que han surgido con relación al bienestar subjetivo (Diener, Lucas y Oishi, 2018).

Según Csikszentmihalyi (2005), el estado de estar y sentirse bien con la vida es un estado psicológico subjetivo relacionado con la felicidad, la cual se define de dos maneras según la dimensión temporal en que se contextualiza, en un sentido sincrónico, la felicidad se refiere a un estado temporal que varía dentro de la misma persona según ciertas condiciones psicológicas o externas. Por otro lado, en un sentido diacrónico, la felicidad se percibe como un rasgo que puede variar de un individuo a otro.

Esta diversidad de enfoques y perspectivas teóricas sobre el bienestar plantea un desafío en la literatura. Es esencial tener claridad conceptual y comprender las diferentes dimensiones del bienestar, ya que el bienestar subjetivo es solo una de las muchas facetas que pueden contribuir a una vida plena y satisfactoria. Al abordar el bienestar subjetivo, es importante reconocer que existen otras teorías y enfoques que exploran diferentes aspectos del bienestar, como el bienestar objetivo, el bienestar social o el bienestar psicológico.

En la misma línea, el bienestar subjetivo se define como una realidad que abarca tanto aspectos cognitivos, como la satisfacción con la vida, como aspectos afectivos, que com-

prenden las respuestas emocionales (Pavot & Diener, 2013). La satisfacción con la vida se manifiesta como una evaluación general que una persona hace de su propia trayectoria vital (Campbell, Converse, y Rogers, 1976; Diener, 1994), mientras que los afectos positivos y negativos son experimentados de manera independiente (Bradburn, 1969).

En ese sentido, el bienestar subjetivo se compone de tres dimensiones (satisfacción con la vida, afecto positivo y afecto negativo) cuya base teórica ha sido respaldada empíricamente (Albuquerque, de Lima, Figueiredo, Matos, 2012; Rodríguez-Fernández & Goñi, 2011).

El bienestar subjetivo ha despertado un amplio interés en diversos campos y disciplinas. Sin embargo, es fundamental distinguirlo de otras teorías y conceptos más amplios de bienestar. Al comprender las diversas perspectivas teóricas y dimensiones del bienestar, podemos enriquecer nuestro enfoque hacia una vida plena y satisfactoria, considerando tanto los aspectos subjetivos como objetivos del bienestar.

El estudio del bienestar subjetivo en adolescentes ha sido abordado por varios autores desde diferentes perspectivas, lo que ha enriquecido nuestra comprensión de este fenómeno. A continuación, se relacionarán algunas perspectivas y significados del bienestar subjetivo en adolescentes a la luz de los principales autores.

Diener y Ryan (2009) destacan la importancia de la satisfacción con la vida como un componente fundamental del bien-

tar subjetivo en los adolescentes. Según su perspectiva, el bienestar subjetivo se basa en la evaluación subjetiva que los adolescentes hacen de su propia vida en términos de satisfacción y cumplimiento de sus metas y aspiraciones personales.

Es esencial comprender que la satisfacción con la vida es una evaluación holística que abarca diferentes áreas de la experiencia adolescente, incluyendo su entorno familiar, social, académico y emocional. Cuando los adolescentes se sienten satisfechos con estas diversas facetas de sus vidas, es más probable que experimenten un mayor bienestar subjetivo y una sensación general de felicidad y plenitud. Además, la satisfacción con la vida no se limita únicamente a la consecución de metas concretas, sino que también implica la percepción de un progreso significativo hacia dichas metas y la sensación de control sobre sus decisiones y acciones. Cuando los adolescentes se sienten capaces de moldear sus propios destinos y enfrentar su futuro con confianza, esto también contribuye a su bienestar subjetivo.

Según Seligman (2011), el bienestar subjetivo en los adolescentes se relaciona con la presencia de emociones positivas, el compromiso en actividades significativas y el sentido de pertenencia. Esta perspectiva, conocida como la teoría del bienestar auténtico, destaca la importancia de cultivar emociones positivas y encontrar un propósito y significado en la vida para promover el bienestar subjetivo en los adolescentes.

Estas emociones positivas son mucho más que simples momentos de felicidad pasaje-

ra; están arraigadas en el sentido de disfrute y gratificación que experimentan los adolescentes al involucrarse en actividades significativas. En este contexto, el compromiso en actividades significativas y en las cuales se sientan completamente involucrados juegan un papel esencial en el bienestar subjetivo de los adolescentes. Cuando los jóvenes participan en actividades que les apasionan, que les brinden un sentido de propósito y que los desafíen de manera positiva, experimenten una sensación de fluidez y satisfacción que contribuyan a su bienestar general.

Ryff y Keyes (1995) presentan una perspectiva multidimensional del bienestar subjetivo en adolescentes, enfatizando la importancia de diversos dominios de funcionamiento positivo. Estos dominios incluyen el autodesarrollo, las relaciones positivas con los demás, la autonomía, el dominio del entorno, el crecimiento personal y el propósito en la vida. Según esta perspectiva, el bienestar subjetivo en los adolescentes no se limita a la satisfacción con la vida, sino que se extiende a diferentes áreas de funcionamiento psicológico positivo.

La teoría del flujo, propuesta por Csikszentmihalyi (1998), también ha sido aplicada al estudio del bienestar subjetivo en adolescentes. Según esta perspectiva, el bienestar subjetivo se experimenta cuando los adolescentes están completamente inmersos en actividades desafiantes pero alcanzables, experimentando un estado de flujo en el que pierden la noción del tiempo y se sienten plenamente comprometidos y satisfechos con lo que están haciendo.

La investigación sobre el bienestar subjetivo ha sido un campo en desarrollo durante décadas, ofreciendo valiosa información sobre la experiencia y evaluación que las personas tienen de sus vidas, así como de dominios y actividades específicas en ellas. En la última década, el interés en este tema ha suscitado significativamente responsabilidades entre políticos, oficinas nacionales de estadística, investigadores académicos, medios de comunicación y el público en general. Esto se debe a su potencial para arrojar luz sobre las condiciones económicas, sociales y de salud de las poblaciones, y para proporcionar información relevante para la toma de decisiones políticas en estos entornos.

El reconocimiento y entendimiento de estas perspectivas y dimensiones del bienestar subjetivo en los adolescentes no es meramente académico. Nos brinda herramientas para adoptar enfoques más integradores, permitiendo desarrollar intervenciones y programas que consideren todos estos componentes en su totalidad. Al hacerlo, no solo estamos promoviendo su bienestar general durante este período tan volátil y formativo, sino que también estamos sentando las bases para que estos jóvenes tengan menos probabilidades de incurrir en comportamientos no asertivos, incluyendo aquellos de naturaleza delictiva. Es una inversión en su futuro, y por fin, en el bienestar de toda la sociedad.

### **3. LA PSICOLOGÍA POSITIVA POTENCIA EL BIENESTAR SUBJETIVO EN LOS ADOLESCENTES**

La psicología positiva es una rama de la psicología que se centra en el estudio de las

fortalezas, virtudes y aspectos positivos de la experiencia humana. Su objetivo principal es comprender y promover el bienestar y la felicidad en las personas. En el contexto de los adolescentes, la psicología positiva desempeña un papel crucial en el fomento del bienestar subjetivo, que se refiere a la evaluación subjetiva que los adolescentes hacen de su propia vida y su nivel de satisfacción general. A lo largo de los estudios centrados en población adolescente, ha sido evidente el escaso protagonismo obtenido a la vertiente positiva del desarrollo psicológico (Casas, 2011). Esta perspectiva se ha enfocado mayormente en las problemáticas y desafíos que enfrentan los jóvenes, dejando de lado la importancia de explorar y promover aspectos positivos que también influyen en su bienestar y desarrollo integral.

En este sentido, es fundamental ampliar la comprensión y abordaje hacia la psicología positiva en el contexto adolescente. Esta rama de la psicología se enfoca en identificar y cultivar fortalezas personales, emociones positivas y aspectos que contribuyen al florecimiento y bienestar de los individuos. Al aplicar esta perspectiva al descubrir los adolescentes, se pueden encontrar factores cruciales que promuevan su crecimiento personal, resiliencia y habilidades para enfrentar los desafíos de la vida.

Además, la psicología positiva también destaca la importancia de factores como la gratitud, la autoestima, la satisfacción con la vida y las relaciones sociales satisfactorias. Estos elementos tienen un impacto significativo en el bienestar subjetivo de los adolescentes, y al enfocarnos en ellos, podemos

proporcionarles herramientas para mejorar su calidad de vida y su percepción de sí mismos y del mundo que los rodea.

En este mismo sentido, es notable mencionar que hay evidencias de intervenciones específicas dirigidas a potenciar las habilidades socioemocionales de los adolescentes. Rojas (2019) destaca que tales intervenciones han demostrado tener un impacto positivo en la reducción de conductas violentas entre los jóvenes. Asimismo, Durlak et al. (2011) encontraron que los programas de aprendizaje socioemocional (SEL, por sus siglas en inglés) aplicados en el entorno escolar no solo mejoran las habilidades sociales y emocionales, sino que también disminuyen conductas problemáticas y mejoran el rendimiento académico. Por su parte, Taylor et al. (2017) en un metaanálisis global confirmaron que los beneficios del aprendizaje socioemocional son consistentes a largo plazo, incluyendo una reducción en conductas de riesgo y una mejora en indicadores de bienestar subjetivo.

Es crucial reconocer que los adolescentes no solo enfrentan dificultades y conflictos, sino que también están en una etapa de descubrimiento, crecimiento y potencial. Al enfatizar la psicología positiva en su estudio, podemos realzar su bienestar subjetivo, empoderarlos para enfrentar desafíos con una mentalidad resiliente y fomentar un desarrollo psicológico más completo y satisfactorio.

La psicología positiva busca identificar y cultivar los factores que contribuyen al bienestar subjetivo en los adolescentes. Algunos de los conceptos clave en esta área incluyen el enfoque en fortalezas personales, el

cultivo de emociones positivas, el establecimiento de metas y propósitos significativos, el fomento de relaciones saludables y el desarrollo de una mentalidad de gratitud y aprecio por la vida.

En primer lugar, la psicología positiva destaca la importancia de identificar y utilizar las fortalezas personales de los adolescentes. Cada individuo tiene características positivas que pueden ser aprovechadas para promover su bienestar. Al alentar a los adolescentes a reconocer y utilizar sus fortalezas, se les brinda la oportunidad de experimentar un mayor sentido de competencia, logro y propósito en sus vidas.

En este nuevo enfoque, la psicología ha puesto una importante atención en el tema del bienestar. En este sentido, los estudios que se centran en el bienestar subjetivo se enfocan en analizar aspectos como el bienestar hedónico, la felicidad y/o la satisfacción con la vida (Rodríguez-Fernández & Goñi, 2011). De acuerdo con Hills y Argyle (2002), la felicidad comprende tres elementos esenciales: el grado de alegría o afecto positivo experimentado, el nivel de satisfacción personal y la ausencia de afecto negativo.

La felicidad no se reduce al bienestar afectivo de un organismo adaptado a su medio. El hombre debe reflexionar para construir su vida según unos valores. No puede desatender ni su libertad, ni su responsabilidad ante el compromiso voluntario de su acción (Margot, 2007).

Además, la promoción de emociones positivas es esencial para el bienestar subjetivo.

vo en los adolescentes. Al cultivar emociones como la alegría, el amor, la gratitud y la esperanza, los adolescentes pueden experimentar un mayor bienestar y una mayor satisfacción con su vida. La psicología positiva ofrece estrategias y actividades para fomentar emociones positivas en los adolescentes, como la práctica de la gratitud, el desarrollo de habilidades de manejo del estrés y el compromiso en actividades que les brinden alegría y satisfacción.

La psicología positiva también enfatiza la importancia de establecer metas y propósitos significativos en la vida de los adolescentes. Tener metas claras y significativas les brinda dirección y motivación, y les ayuda a desarrollar un sentido de propósito y logro. Establecer metas realistas pero desafiantes puede promover un mayor sentido de competencia y autoeficacia, lo que contribuye a un mayor bienestar subjetivo.

Además, las relaciones saludables y de apoyo son fundamentales para el bienestar subjetivo en los adolescentes. La psicología positiva enfatiza la importancia de construir y mantener relaciones positivas con familiares, amigos y mentores. Estas relaciones proporcionan apoyo emocional, conexión social y un sentido de pertenencia, lo que contribuye a un mayor bienestar subjetivo en los adolescentes.

La psicología positiva desempeña un papel fundamental en la promoción del bienestar subjetivo en los adolescentes. Al enfocarse en fortalezas personales, emociones positivas, metas y propósitos significativos, relaciones saludables y gratitud, la psicología

positiva brinda herramientas y estrategias efectivas para cultivar un mayor bienestar y satisfacción en la vida de los adolescentes. Al adoptar enfoques basados en la psicología positiva, podemos ayudar a los adolescentes a desarrollar su potencial, fortalecer su resiliencia y experimentar una vida más plena y feliz.

Varios autores han contribuido al campo de la psicología positiva y al estudio del bienestar subjetivo en adolescentes. Sus investigaciones han brindado conocimientos valiosos sobre cómo promover el bienestar en esta etapa crucial de la vida. A continuación, se mencionan algunos de ellos:

Según Seligman (2011), “la psicología positiva se centra en cultivar fortalezas y virtudes en los adolescentes, y promover su bienestar subjetivo. Se trata de buscar formas de mejorar la calidad de vida de los jóvenes y ayudarles a desarrollar una mentalidad positiva y resiliente”.

El enfoque de la psicología positiva busca potenciar la calidad de vida de los adolescentes, proporcionándoles herramientas y estrategias para desarrollar una mentalidad positiva y resiliente. En lugar de simplemente enfocarse en remediar dificultades y limitaciones, la psicología positiva busca resaltar los aspectos positivos de la experiencia adolescente y fortalecer las habilidades y recursos que les permiten afrontar los desafíos de manera más constructiva.

Lyubomirsky (2008) destaca que “la psicología positiva ofrece herramientas y estrategias para incrementar la felicidad y el bien-

estar subjetivo en los adolescentes. A través de prácticas como el ejercicio de gratitud, la búsqueda de sentido y el fomento de relaciones saludables, los jóvenes pueden experimentar una mayor satisfacción con la vida y una mejora en su bienestar general”.

Una de las prácticas clave en la psicología positiva es el ejercicio de gratitud. Fomentar la apreciación de las cosas buenas que rodean a los adolescentes, así como el reconocimiento y agradecimiento hacia las personas que los apoyan, puede tener un impacto significativo en su bienestar subjetivo. Al cultivar una actitud de gratitud, los jóvenes pueden desarrollar una mayor capacidad para encontrar alegría en las pequeñas cosas y experimentar un aumento en la satisfacción con la vida.

Además, la búsqueda de sentido se destaca como otra poderosa herramienta en la psicología positiva. Al ayudar a los adolescentes a reflexionar sobre su propósito en la vida y cómo sus acciones contribuyen a un objetivo más significativo, pueden encontrar un mayor sentido de propósito y dirección. Esta búsqueda de significado puede brindarles una sensación de conexión con algo más grande que ellos mismos, lo que a su vez impacta positivamente en su bienestar subjetivo.

La promoción de relaciones saludables también es un pilar fundamental en la psicología positiva. Fomentar conexiones interpersonales significativas y apoyadas puede fortalecer el bienestar emocional de los adolescentes. Tener vínculos saludables con familiares, amigos y otros miembros de su

entorno social proporciona un valioso apoyo emocional y una red de soporte que les permite enfrentar los desafíos de manera más efectiva.

Estas prácticas de psicología positiva no solo pueden influir en el bienestar subjetivo de los adolescentes, sino que también pueden sentar las bases para el desarrollo de habilidades de afrontamiento y resiliencia, lo que los prepara para enfrentar con mayor confianza los desafíos y adversidades que pueden surgir en sus vidas. Al alentar a los jóvenes a adoptar estrategias, podemos contribuir de esta manera significativa a su crecimiento y desarrollo integral, brindándoles herramientas valiosas para florecer en su camino hacia la edad adulta.

Fredrickson (2009) sostiene que “las emociones positivas son esenciales para el bienestar subjetivo en los adolescentes. Emociones como la alegría, la gratitud y la serenidad no solo generan bienestar en el momento, sino que también influyen en su perspectiva de la vida y su capacidad para hacer frente a los desafíos”.

Las emociones positivas no se limitan a generar una sensación placentera en el momento en que se experimentan, sino que también tienen efectos duraderos en la perspectiva de la vida de los adolescentes. La presencia frecuente de emociones positivas en la vida cotidiana de los jóvenes está asociada con un mayor nivel de satisfacción con la vida, una mayor sensación de bienestar y una mayor resiliencia frente a los desafíos y adversidades.

La alegría es una emoción fundamental que trae consigo un sentido de felicidad y entusiasmo. Experimentar alegría en diversas actividades y relaciones puede generar una mayor motivación y energía en los adolescentes, impulsándolos a participar activamente en actividades significativas y enriquecedoras.

La gratitud, por su parte, es una emoción poderosa que se vincula con la apreciación y reconocimiento de las cosas positivas en la vida. Fomentar la gratitud en los adolescentes les permite desarrollar un enfoque más positivo incluso y agradecido hacia su entorno, lo que les ayuda a mantener una perspectiva más optimista y esperanzadora, en momentos difíciles.

Asimismo, estas emociones positivas no solo influyen en el bienestar emocional de los adolescentes, sino que también tienen un impacto en su desarrollo psicológico. Las emociones positivas promueven un enfoque más flexible y creativo hacia los desafíos, permitiendo a los jóvenes enfrentar situaciones difíciles con mayor resiliencia y adaptabilidad.

Por otro lado, Csikszentmihalyi (1990) enfatiza que “la experiencia de flujo, que implica una inmersión total y un estado de concentración óptimo en actividades desafiantes pero alcanzables, es un factor clave para el bienestar subjetivo en los adolescentes. Cuando los jóvenes se encuentran en un estado de flujo, experimentan un sentido de satisfacción y plenitud”.

Cuadra y Florenzano (2003) han indicado que, tras diversas controversias, se ha

llegado a la conclusión de que el Bienestar Subjetivo (BS) abarca dos componentes principales. Por un lado, se encuentra el componente cognitivo-valorativo, que involucra la evaluación de la satisfacción de la persona con su vida, es decir, cómo se percibe la relación entre sus metas deseadas y las alcanzadas. Por otro lado, está el componente afectivo-emocional, que se relaciona con la cantidad de emociones agradables y desagradables que la persona experimenta en su vida. En la dimensión emocional específicamente, se conforma por los afectos positivos y negativos.

En su enfoque, Ryff y Keyes (1995) identifican seis dominios claves de funcionamiento psicológico positivo que son fundamentales para el bienestar subjetivo en los adolescentes:

**Autodesarrollo:** Se refiere al proceso de autodescubrimiento y crecimiento personal que experimentan los adolescentes al conocerse a sí mismos, identificar sus fortalezas y debilidades, y trabajar en su autorrealización y crecimiento.

**Relaciones positivas con los demás:** La calidad de las conexiones interpersonales es esencial para el bienestar subjetivo de los adolescentes. Estas relaciones positivas brindan apoyo emocional, un sentido de pertenencia y la posibilidad de compartir experiencias significativas con otros.

**Autonomía:** La capacidad de tomar decisiones independientes y ejercer un sentido de control sobre su vida es un factor determinante en el bienestar subjetivo de los

jóvenes. La autonomía les permite sentirse empoderados y capaces de forjar su propio camino.

**Dominio del entorno:** La sensación de competencia y eficacia en enfrentar los desafíos del entorno es esencial para el bienestar subjetivo en los adolescentes. La capacidad de enfrentar obstáculos y superar adversidades promueve un sentido de logro y confianza en sí mismos.

**Crecimiento personal:** El bienestar subjetivo también está relacionado con el crecimiento personal y la capacidad de aprender de las experiencias, tanto positivas como negativas, y de utilizar esas lecciones para evolucionar y mejorar.

**Propósito en la vida:** La búsqueda de un propósito y significado en la vida es un factor clave en el bienestar subjetivo de los adolescentes. Tener una dirección clara y sentir que sus acciones tienen un propósito más profundo les brinda un sentido de dirección y satisfacción.

Considerar los diversos dominios que conforman el bienestar subjetivo en la adolescencia es fundamental para comprender de manera integral la experiencia de los jóvenes. Al reconocer y fomentar el desarrollo positivo en cada uno de estos aspectos, es posible promover un bienestar más sólido y duradero durante esta etapa crucial de la vida. Esta perspectiva multidimensional permite una visión holística del bienestar subjetivo, al resaltar la importancia de atender una variedad de factores que contribuyen a la salud emocional y psicológica de los adolescentes.

La psicología positiva ofrece una perspectiva valiosa para el estudio del bienestar subjetivo en adolescentes. A través del cultivo de fortalezas personales, el fomento de emociones positivas, la experiencia de flujo y la promoción de relaciones saludables, los jóvenes pueden experimentar un mayor bienestar y satisfacción con la vida.

Las investigaciones y las prácticas en este campo continúan avanzando, brindando oportunidades para promover el bienestar subjetivo en la adolescencia y apoyar el desarrollo positivo de los jóvenes. Según Gómez-Baya et al. (2022), el enfoque en competencias emocionales, resiliencia y relaciones positivas ha demostrado ser clave para mejorar el bienestar psicológico de los adolescentes en contextos educativos y familiares.

#### **4. FACTORES QUE INFLUYEN EN EL BIENESTAR SUBJETIVO EN LA ADOLESCENCIA Y QUE PUEDEN AYUDAR A LA PREVENCIÓN DE DELITOS**

El bienestar subjetivo en la adolescencia está influenciado por una variedad de factores que impactan en la evaluación subjetiva de la calidad de vida de los jóvenes. Diversos autores han explorado estos factores y nos ofrecen perspectivas valiosas al respecto.

De acuerdo con la literatura reciente, las relaciones interpersonales sólidas y de apoyo, especialmente con la familia, son fundamentales para el bienestar subjetivo durante la adolescencia. Los adolescentes que man-

tienen vínculos familiares positivos tienden a presentar mayores niveles de satisfacción vital y menor involucramiento en conductas de riesgo. Por ejemplo, Moreno et al. (2021) encontraron que el apoyo percibido por parte de padres y cuidadores se asocia significativamente con mayores niveles de bienestar y con una menor probabilidad de presentar comportamientos problemáticos.

En relación con el aspecto académico, Fredrickson y Losada (2005) sostienen que la relación entre el bienestar subjetivo y el rendimiento académico en la adolescencia es bidireccional. Es decir, un mayor bienestar subjetivo puede contribuir a un mejor desempeño académico, mientras que un buen rendimiento académico puede impulsar el bienestar subjetivo.

Asimismo, Ryan y Deci (2000) sostienen que para alcanzar el bienestar subjetivo en la adolescencia es crucial satisfacer las necesidades psicológicas fundamentales, tales como autonomía, competencia y conexión. Cuando los adolescentes pueden tomar decisiones por sí mismos, se sienten seguros de sus habilidades y gozan de relaciones sólidas y de apoyo, su bienestar subjetivo tiende a fortalecerse. Este equilibrio emocional y psicológico puede ser una herramienta esencial en la prevención de comportamientos delictivos en esta etapa de la vida.

Un factor relevante que influye en el bienestar subjetivo de los adolescentes es la presión social y la necesidad de encajar. En palabras de Scott (2008), la presión de los compañeros y el deseo de pertenecer a un grupo pueden tener un impacto significati-

vo en el bienestar subjetivo de los adolescentes. La capacidad de resistir la presión y desarrollar una identidad auténtica puede contribuir a un mayor bienestar emocional.

El autoconcepto, que se define como la percepción que una persona tiene de sí misma, basado en la valoración personal y en la evaluación de los demás significativos (Shavelson et al., 1976), es otro factor intrapersonal que influye de manera positiva en el desarrollo de los adolescentes. La percepción positiva de uno mismo ha sido considerada como un importante indicador de ajuste psicológico (Mann et al., 2004); (Mruk, 2006) y también como una variable predictora del bienestar subjetivo (Furnham & Cheng, 2000).

Durante la adolescencia, se ha demostrado que un buen autoconcepto es esencial para un desarrollo mental saludable (Pérez et al., 2012) y se ha encontrado una relación inversa entre un autoconcepto positivo y síntomas de desajuste psicológico en adolescentes (Garaigordobil et al., 2008).

El bienestar subjetivo en la adolescencia es un resultado complejo que se ve influido por diversos factores interrelacionados. Entre estos factores se destacan las relaciones interpersonales positivas, el rendimiento académico, la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas y la capacidad de resistir la presión social, entre otros aspectos identificados por diversos autores. Comprender y abordar estos elementos puede desempeñar un papel fundamental para fomentar un bienestar subjetivo saludable en los adolescentes y brindarles un apoyo es crucial en esta etapa de su desarrollo.

Las relaciones interpersonales activas desempeñan un papel vital en el bienestar subjetivo de los adolescentes, ya que la calidad de sus conexiones sociales afecta directamente su sentido de pertenencia, apoyo emocional y satisfacción con la vida. Asimismo, el rendimiento académico influye en la autoestima y la percepción de competencia de los jóvenes, lo que a su vez impacta en su bienestar general.

La satisfacción de las necesidades psicológicas básicas, como la autonomía, la competencia y la conexión social, también desempeñan un papel crucial en el bienestar subjetivo de los adolescentes. Satisfacer estas necesidades fundamentales les permite sentirse más empoderados y motivados para enfrentar los desafíos de la vida con una mentalidad positiva.

Durante esta fase, los adolescentes pueden verse sometidos a variadas influencias sociales y expectativas que los empujan a adoptar ciertos patrones de comportamiento, aunque estos no se alineen con sus auténticos valores y aspiraciones. Comprender y abordar estas presiones resulta decisivo para prevenir conductas delictivas en esta etapa de su desarrollo.

## **5. DESAFÍOS QUE AFECTAN EL BIENESTAR SUBJETIVO EN LA ADOLESCENCIA**

El bienestar subjetivo en la adolescencia puede enfrentar una serie de desafíos que impactan en la evaluación subjetiva de la calidad de vida de los jóvenes. Diversos autores han explorado estos desafíos y nos brindan perspectivas valiosas al respecto.

Arnett (2007) destaca que la búsqueda de identidad representa uno de los desafíos más significativos durante la adolescencia. En esta etapa, los adolescentes se embarcan en una intensa exploración de quiénes son y quiénes desean ser en el futuro. Sin embargo, este proceso de autodescubrimiento puede ser un terreno incierto y desafiante, lo que conlleva a la experimentación de confusión, ansiedad y estrés.

La búsqueda de identidad es un viaje crucial en el desarrollo personal de los adolescentes, ya que implica cuestionar sus valores, creencias y metas en la vida. Durante este proceso, es común que los jóvenes se enfrenten a preguntas profundas sobre su identidad, su lugar en el mundo y su propósito en la vida. A medida que se sumergen en la exploración de diferentes identidades y roles, pueden sentirse inseguros o indecisos acerca de quiénes son en realidad. Esta búsqueda incesante puede afectar directamente su bienestar subjetivo, ya que la falta de claridad y coherencia en la identidad puede generar sentimientos de insatisfacción y malestar emocional. No obstante, a medida que avanzan en esta travesía de autodescubrimiento, los adolescentes van adquiriendo una mayor comprensión de sí mismos y desarrollan una identidad más sólida y auténtica.

Es importante destacar que la búsqueda de identidad es un proceso individual y único para cada adolescente, y no hay una “respuesta correcta” para definir quiénes son. A través de la reflexión, la experimentación y la aceptación de sí mismos, los jóvenes pueden construir una identidad que refleje sus valores

y aspiraciones genuinas, lo que finalmente contribuya positivamente a su bienestar subjetivo y su desarrollo personal y emocional.

Este deseo de aceptación puede llevar a algunos adolescentes a ceder ante la presión y cambiar aspectos de sí mismos para adaptarse a las expectativas sociales, aun cuando esto signifique alejarse de su autenticidad y valores personales. La preocupación constante por ser aceptados puede afectar negativamente su bienestar subjetivo, al generar una disonancia entre su verdadero ser y la persona que muestra a los demás.

Además, el temor al rechazo puede llevar a la evitación de ciertas situaciones sociales y la adopción de comportamientos defensivos. Esta actitud de precaución puede limitar las oportunidades de crecimiento personal y de establecer relaciones genuinas, ya que los adolescentes podrían sentirse inseguros o temerosos de mostrar su verdadero yo.

Además de enfrentar múltiples desafíos, la toma de decisiones en la adolescencia se presenta como un proceso crucial y complejo que impacta directamente en el bienestar subjetivo de los jóvenes. Como apunta Steinberg (2014), en este periodo, los adolescentes se ven ante dilemas fundamentales que definirán su futuro, tales como la selección de una carrera, planificación académica y establecimiento de metas a largo plazo. Estas elecciones pueden conllevar una carga de incertidumbre y ansiedad, afectando su bienestar subjetivo y su sentido de satisfacción vital. Es esencial abordar estos aspectos para minimizar el riesgo de que incurran en conductas delictivas.

Es común que los adolescentes se encuentren ante una multitud de opciones y alternativas, lo cual puede ser agobiante y generar confusión. La carga de tomar decisiones con impacto en su futuro puede causar inseguridad y cuestionamientos sobre su habilidad para seleccionar el camino correcto, y esta claridad es vital para evitar conductas delictivas.

Es relevante comprender que el proceso de toma de decisiones en la adolescencia es una oportunidad para el crecimiento y el desarrollo personal. Sin embargo, también puede ser un período vulnerable, especialmente cuando los adolescentes enfrentan expectativas externas y presiones sociales para tomar decisiones que no pueden estar alineadas con sus verdaderos intereses y pasiones. Los desafíos que afectan el bienestar subjetivo en la adolescencia incluyen la búsqueda de identidad, la presión social, el estrés académico y la toma de decisiones. Estos desafíos pueden generar emociones negativas y afectar la evaluación subjetiva de la calidad de vida de los adolescentes. Comprender y abordar estos desafíos puede ser crucial para promover un bienestar subjetivo saludable en los adolescentes y apoyar su desarrollo positivo en esta etapa crucial de la vida.

## 6. CONCLUSIONES

El bienestar subjetivo en la adolescencia es un área de estudio de gran relevancia, dada la naturaleza transitoria y formativa de esta etapa de vida. Esta medida, que refleja cómo los adolescentes evalúan su vida en términos de satisfacción y experiencias

emocionales, es esencial para entender su percepción individual sobre la felicidad en medio de una maraña de cambios físicos, emocionales y sociales. Aunque las evaluaciones de BS pueden variar enormemente entre los jóvenes, todas están influenciadas por contextos culturales, sociales y personales.

Durante la adolescencia, elementos como la búsqueda de identidad, la influencia de los pares y la navegación del yo en un entorno digital, configuran y matizan lo que se entiende por bienestar subjetivo. Comprender este bienestar en los adolescentes no solo arroja luz sobre su situación emocional presente, sino que también anticipa aspectos de su bienestar futuro y su evolución hacia la adultez. Es esencial reconocer y abordar las diversas facetas del bienestar subjetivo en esta etapa, no sólo para asegurar una transición saludable hacia la adultez, sino también para prevenir conductas delictivas. Por ello, es imperativo diseñar intervenciones educativas, psicológicas y sociales que promuevan un crecimiento equilibrado y constructivo durante estos años determinantes.

La Psicología Positiva, con su enfoque en fortalezas y potenciales humanos, desempeña un papel crucial en la comprensión y fomento del bienestar subjetivo en los adolescentes. Durante una etapa de la vida tan tumultuosa y transformadora como la adolescencia, centrarse en aspectos positivos puede ser esencial para la resiliencia y el desarrollo sano. A través de la lente de la Psicología Positiva, no sólo identificamos los desafíos que enfrentan los adolescentes, sino que también reconocemos sus capacidades, for-

talezas y el potencial inherente para superar obstáculos.

El bienestar subjetivo, reflejado en cómo los jóvenes evalúan y sienten su vida, es influenciado y potenciado por esta perspectiva optimista. Al adoptar y aplicar los principios de la Psicología Positiva, podemos guiar a los adolescentes hacia una mayor satisfacción, equilibrio emocional y, en última instancia, hacia una transición más saludable y enriquecedora hacia la adultez. Esta interacción entre psicología y bienestar es una herramienta vital para padres, educadores y profesionales que buscan apoyar y potenciar el desarrollo integral de los jóvenes en una fase tan determinante de sus vidas.

La adolescencia etapa de transformación y descubrimiento, está profundamente influenciada por múltiples factores que afectan el bienestar subjetivo. Desde la dinámica familiar, las relaciones con pares, hasta la presión académica y social, todos juegan un papel decisivo en cómo los adolescentes perciben y valoran su propia vida. El contexto cultural y las experiencias personales también moldean esta percepción, generando una diversidad de experiencias subjetivas. Es crucial reconocer y abordar estos factores de manera holística para potenciar una adolescencia saludable y plena, permitiendo a los jóvenes construir un cimiento sólido para su adultez y así evitar conductas delictivas.

Existen algunos desafíos significativos en los adolescentes que impactan directamente en el bienestar subjetivo. Desde la presión social y académica, pasando por la búsqueda

de identidad, hasta los dilemas relacionados con la autoimagen y la adaptación a rápidos cambios físicos y emocionales, los adolescentes enfrentan una serie de obstáculos que pueden oscurecer su percepción de satisfacción y felicidad. Es esencial reconocer y atender estos desafíos para garantizar un desarrollo armónico y fortalecer la resiliencia en esta etapa crucial de la vida.

Los desafíos que afectan el bienestar subjetivo no son simplemente obstáculos pasajeros, sino cruciales puntos de inflexión que pueden determinar trayectorias futuras. El entorno digital moderno, con sus presiones añadidas y comparaciones constantes, agrava estas dificultades, intensificando las inseguridades y las expectativas autoimpuestas. Sin embargo, enfrentar y superar estos desafíos puede ser la clave para fortalecer el carácter y la resiliencia. Para apoyar de manera efectiva a los adolescentes en esta travesía, es imperativo que padres, educadores y la sociedad en general comprendan y aborden proactivamente estos retos, proporcionando el apoyo y las herramientas necesarias para que cada joven pueda florecer a pesar de las adversidades.

## 7. TRABAJOS CITADOS

- Arnett, J.J. (2007) Socialización en la edad adulta emergente: de la familia al mundo más amplio, de la socialización a la autosocialización En J. Grusec & P. Hastings (Eds.), Manual de socialización (págs. 208 - 231). Nueva York: Guilford.
- Albuquerque, I., de Lima, M. P., Figueiredo, C. y Matos, M. (2012). Subjective well-being structure: Confirmatory factor analysis in a teachers' Portuguese sample. *Social Indicators Research*, 105, 569-580. <http://dx.doi.org/10.1007/s11205-011-9789-6>
- Bradburn, N. M. (1969). *The structure of psychological well-being*. Chicago: Aldine.
- Casas, F. (2011). Subjective social indicators and child and adolescent well-being. *Child Indicators Research*, 4(4), 555-575. <http://dx.doi.org/10.1007/s12187-010-9093-z>
- Campbell, A., Converse, P. E., y Rodgers, W. L. (1976). *The quality of american life*. New York: Russell Sage Foundation.
- Casas, F. (2011). Indicadores sociales subjetivos y bienestar infantil y adolescente. *Investigación de indicadores infantiles*, 4, 555-575.
- Conley, C. S., Travers, L. V, & Bryant, F. B. (2013). Promoting psychosocial adjustment and stress management in first-year college students: The benefits of engagement in a psychosocial wellness seminar. *Journal of American College Health*, 61(2), 75-86. DOI.org/10.1080/07448481.2012.754757
- Cuadra, H., & Florenzano, R. (2003). El bienestar subjetivo: hacia una psicología positiva. *Revista de psicología*, 12(1), pág-83.
- Csikszentmihalyi, M. (2005). *Fluir (Flow). Una psicología de la felicidad*. (1era edición 1990). (Undécima edición 2005). Barcelona: Kairós. {Versión original en inglés: *Flow. The Psychology of Optimal Experience*, 1990}.
- Csikszentmihalyi, M. (1998). *Aprender a fluir*. (1era y 2da edición) Barcelona: Kairós. {Versión original en inglés: *Finding Flow*, 1997}.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flujo: la psicología de la experiencia óptima*. Nueva York: Harper and Row.
- Diener, E., Suh, EM, Lucas, RE y Smith, HL (1999). Bienestar subjetivo: tres décadas de progreso. *Boletín psicológico*, 125 (2), 276.
- Diener, E. (1994). Assessing subjective well-being: Progress and opportunities. *Social Indicators Research*, 31, 103-157.
- Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2018). Advances and open questions in the science of subjective well-being. *Collabra: Psychology*, 4(1), 1-78. doi:10.1525/collabra.115.
- Diener, E., & Ryan, K. (2009). Subjective well-being: A general overview. *South African journal of psychology*, 39(4), 391-406.

- Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011). *The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions*. *Child Development, 82*(1), 405–432. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2010.01564.x>
- Furnham, A., & Cheng, H. (2000). Perceived parental behaviour, self-esteem and happiness. *Social psychiatry and psychiatric epidemiology, 35*, 463–470.
- Frederickson, B. (2009). Positividad: una investigación innovadora revela cómo aprovechar la fuerza oculta de las emociones positivas, superar la negatividad y prosperar. Editores de la corona/Casa aleatoria.
- Fredrickson, B. L., & Losada, M. F. (2005). Positive affect and the complex dynamics of human flourishing. *American psychologist, 60*(7), 678.
- Garaigordobil M. Pérez JI. y Mozaz M (2008). Self-concept, self-esteem and psychopathological symptoms. *Psicothema, 20*, 114-123.
- González-Carrasco, M., & Casas, F. (2020). Subjective Well-Being in Early Adolescence: Observations from a Five-Year Longitudinal Study. Publicado en *International Journal of Environmental Research and Public Health, 17*(21), 8249.
- Gómez-Baya, D., Mendoza, R., & Gaspar de Matos, M. (2022). *Positive youth development, subjective well-being and mental health in adolescence: A systematic review*. *Child Indicators Research, 15*, 1205–1234. <https://doi.org/10.1007/s12187-021-09867-3>
- Hills, P., & Argyle, M. (2002). The Oxford Happiness Questionnaire: A compact scale for the measurement of psychological well-being. *Personality and Individual Differences, 33*, 1073-1082.
- Hirvonen, R., Putwain, D. W., Määttä, S., Ahonen, T., & Kiuuru, N. (2020). The role of academic buoyancy and emotions in students' learning-related expectations and behaviours in primary school. *British Journal of Educational Psychology, 90*(4), 948-963.
- Keyes, C. L. M. (2006). Mental health in adolescence: Is America's youth flourishing? *American Journal of Orthopsychiatry, 76*(3), 395-402.
- Kroger, J. (2015). *Identity in adolescence: The past and future of the study of identity in adolescence*. Routledge.
- Lyubomirsky, S. (2008). La ciencia de la felicidad. México, DF: Urano.
- Leary, MR y Baumeister, RF (1995). La necesidad de pertenecer. *Boletín Psicológico, 117* (3), 497-529.
- Mann, M., Hosman, C. M., Schaalma, H. P., & De Vries, N. K. (2004). Self-esteem in a broad-spectrum approach for mental health promotion. *Health education research, 19*(4), 357-372.
- Mruk, CJ (2006). Investigación, teoría y práctica de la autoestima: Hacia una psicología positiva de la autoestima. Editorial Springer.
- Margot, J.-P. (2007). La felicidad. *Praxis Filosófica, (25)*, 55-79. Recuperado de <http://www.scielo.org.co/pdf/pafil/n25/n25a04.pdf>
- Moreno, C., Garcia-Moya, I., Rivera, F., & Ramos, P. (2021). *Familial and peer relationships as predictors of adolescent subjective well-being: A longitudinal analysis*. *Journal of Youth and Adolescence, 50*(4), 678–692. <https://doi.org/10.1007/s10964-020-01386-5>.
- Nesi, J., & Prinstein, M. J. (2017). Social media and internalizing problems in adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review, 58*, 65-77.
- Pavot, W. y Diener, E. (2013). Felicidad experimentada: La ciencia del bienestar subjetivo. En SA David, I. Bonniwell y A. Conley Ayers (Eds.), *El manual de felicidad de Oxford* (págs. 134–151). Prensa de la Universidad de Oxford.
- Pérez, L. T., Fuentes, N. I. G. A. L., Medina, J. L. V., Escobar, S. G., & Van Barneveld, H. O. (2012). Validación de la Escala de Felicidad de Alarcón para adolescentes mexicanos. *Psicología Iberoamericana, 20*(1), 71-79.
- Rodríguez-Fernández, A. y Goñi, A. (2011). La Estructura tridimensional del bienestar subjetivo. *Anales de Psicología, 27*, 327-332.
- Ryff, C., Keyes, C. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *wellbeing. Journal of Personality and Social Psychology, 69* (4), 719-727.

- Rojas Monedero, Rosaura (2019). La educación para la paz y su influencia en el déficit de habilidades socioemocionales de los preadolescentes en Santiago de Cali, Colombia y Monterrey, México. Doctorado thesis, Universidad Autónoma de Nuevo León.
- Ryan, R. y Deci, EL (2000). La Teoría de la Autodeterminación y la Facilitación de la Motivación Intrínseca, el Desarrollo Social, y el Bienestar. *Psicólogo estadounidense*, 55 (1), 68-78.
- Taylor, R. D., Oberle, E., Durlak, J. A., & Weissberg, R. P. (2017). *Promoting positive youth development through school-based social and emotional learning interventions: A meta-analysis of follow-up effects*. *Child Development*, 88(4), 1156-1171. <https://doi.org/10.1111/cdev.12864>
- Seligman, M. (2011). *La Auténtica Felicidad*. Barcelona, España, Ediciones ZETA.
- Suldo, S. M., & Huebner, E. S. (2006). The role of life satisfaction in the relationship between stressful life events and adolescent problem behaviors. *Social Indicators Research*, 79(2), 273-294.
- Schwartz, S. J., Côté, J. E., & Arnett, J. J. (2011). Identity and agency in emerging adulthood: Two pathways to adulthood. *Youth & Society*, 43(2), 151-179.
- Scott, E. S., & Steinberg, L. (2008). *Rethinking juvenile justice*. Harvard University Press.
- Shavelson, R. J., Hubner, J. J., & Stanton, G. C. (1976). Self-concept: Validation of construct interpretations. *Review of educational research*, 46(3), 407-441.
- Steinberg, C. (2014). Abandono escolar en las escuelas secundarias urbanas de Argentina: nuevos indicadores para el planeamiento de políticas de inclusión educativa. *Archivos de Análisis de Políticas Educativas/Archivos Analítico*.
- Van Harmelen, A.-L., Kievit, R. A., Ioannidis, K., Neufeld, S., Jones, P. B., Bullmore, E. T., & Dolan, R. J. (2017). Adolescent friendships predict later resilient functioning across psychosocial domains in a healthy community cohort. *Psychological Medicine*, 47(10), 1827-1837.

---

—  
**Lucia V. Todd Lozano**

Doctora en Métodos Alternos de Solución de Conflictos por la Universidad Autónoma de Nuevo León, abogada y mediadora. Con una sólida experiencia en temas de paz y bienestar para la construcción de una sociedad más armoniosa. Correo electrónico: [luciatodd@me.com](mailto:luciatodd@me.com)