

## **PONENCIA PRESENTADA AL X CONGRESO INTERNACIONAL Y XV NACIONAL DE PSICOLOGÍA CLÍNICA**

### **TÍTULO DE LA PONENCIA:**

**El bienestar psicológico en población adolescente**

**M<sup>a</sup> LUISA DE LA MORENA**

Esta ponencia pretende explorar y describir la relación existente entre el Bienestar Psicológico de alumnado de la ESO y de bachiller, y diversas variables de ámbito personal, familiar y social. En el ámbito personal se han considerado variables del tipo: nivel de salud (Pérez-Escoda, 2013), calidad y horas de sueño (Cervelló et al., 2014), realización de algún tipo de actividad física (Jiménez et al. 2008) y uso de nuevas tecnologías (Bernal-Ruiz et al., 2017). En las variables de tipo familiar se han tenido en cuenta aspectos como: la calidad de la relación existente con la madre, el padre y los/as hermanos/as, la percepción del lugar donde se vive, el trabajo de la madre y del padre, y la situación de separación o no de los progenitores (Ryff, 1995). En cuanto al ámbito social se han tenido en consideración las siguientes variables vinculadas al contexto académico de los centros de secundaria: la calidad de las relaciones con compañeros/as de clase y del centro, así como la calidad de las relaciones con el profesorado (Salanova et al., 2005).

Para ello se ha utilizado la adaptación española de las Escalas de Bienestar Psicológico de Ryff (Ryff, 1989a, 1989b). Dicha adaptación ha sido llevada a cabo por Díaz, Rodríguez-Carvajal, Blanco, Moreno-Jiménez, Gallardo, Valle y Van Dierendonck (2006) que han propuesto una versión reducida de 29 ítems con un formato de respuesta tipo Lickert. Este instrumento está constituido por seis escalas: Autoaceptación, Relaciones Positivas, Autonomía, Dominio del Entorno, Crecimiento Personal y Propósito en la Vida.

El estudio se ha realizado con una muestra de 448 estudiantes de la Educación Secundaria Obligatoria y de Bachiller, con edades comprendidas entre los 12 y los 18 años, siendo 271 chicos y 177 chicas, y de diversos centros de secundaria de las provincias de Málaga y Cádiz (Benalmádena, Arriate, Algeciras y Málaga capital).

Los resultados muestran en las variables personales que un mayor bienestar psicológico se encuentra relacionado, en esta población adolescente, con realizar ejercicio físico, encontrándose mejores puntuaciones en el propósito de vida y en la autoaceptación, coincidiendo con otros estudios (Jiménez et al. 2008).

En cuanto a las variables de índole familiar destacar que se asocia un mayor bienestar psicológico, en la adolescencia, a una buena calificación de la vivienda donde se vive, así como a una buena relación con la madre, con el padre y también con los/as hermanos/as. También se encuentra que el hecho de que los padres no estén separados en la adolescencia produce un mayor bienestar psicológico total, además de mayor autoaceptación, mayor dominio del entorno y mayor propósito en la vida.

Como indican otros estudios, los hijos/as de padres no separados manifiestan mayor bienestar al no verse sometidos a procesos conflictivos en su dinámica familiar que son fuente de ansiedad, ni a adaptaciones complicadas en nuevos entornos familiares (Ryff, 1995; Vallejo Orellana et al., 2004)

Por lo que respecta a las variables del contexto social, concretamente del entorno académico de los centros de secundaria, señalar que se consigue un mayor bienestar psicológico cuando existe una buena relación con compañeros/as de clase, con compañeros/as del centro, así como una buena relación con el profesorado, como también señalan otros estudios (Salanova et al., 2005; Pérez-Escoda, 2013).

Como conclusión del presente estudio destacar algunas variables clave en el bienestar psicológico de los adolescentes. El hecho de mantener una vida saludable con ejercicio físico, valorando de forma positiva el entorno donde se vive, manteniendo buenas relaciones con la madre, el padre y los hermanos/as, no sufriendo una separación conflictiva de los progenitores, y estableciendo unas buenas relaciones interpersonales con compañeros/as y profesores; todo ello favorece el pleno desarrollo integral del adolescente y ayuda a sentirse bien con uno/a mismo/a, mostrando un mayor bienestar psicológico y como consecuencia, mejores procesos de adaptación psicosocial al medio.