

Relaciones entre bienestar psicológico y variables personales en la adolescencia

Infante, L., De La Morena, M. L., Sánchez-Sánchez, A. M. y García-Sánchez, B.
*Departamento de Psicología Evolutiva y de la Educación, Facultad de Psicología,
Universidad de Málaga, Málaga, España*

E-mail: lidiainfante@uma.es

El bienestar psicológico desde la perspectiva eudaimónica se puede conceptualizar como la satisfacción personal que obtiene el individuo por el esfuerzo que realiza por mejorar en áreas o procesos implicados en vivir mejor. El bienestar psicológico, desde el modelo de Carol Ryff, trasciende más allá de la propia medición de la satisfacción y señala importantes implicaciones de esta satisfacción como variables predictivas, moduladores tanto en áreas de la salud física y psicológica, como en las relaciones sociales y el ámbito escolar y laboral.

El objetivo de este trabajo es estudiar la relación entre el bienestar psicológico en la adolescencia y las siguientes variables de ámbito personal: la calidad del sueño nocturno, las horas de sueño, la realización de algún tipo de ejercicio o actividad física, y el uso de las nuevas tecnologías (pantallas digitales, ordenador, móvil, tablet, etc.).

La muestra está compuesta por un total de 448 alumnos/as de ESO y de Bachiller, con edades comprendidas entre 12 y 18 años procede de diversos institutos de las provincias de Málaga y Cádiz. Para la evaluación del Bienestar Psicológico se ha utilizado la adaptación española de las Escalas de Bienestar Psicológico de Ryff en su versión reducida de 29 ítems con un formato de respuesta tipo Lickert (1=totalmente en desacuerdo, 6=totalmente de acuerdo). Este instrumento está constituido por seis escalas: Autoaceptación, Relaciones Positivas, Autonomía, Dominio del Entorno, Crecimiento Personal y Propósito en la Vida. Las variables del ámbito personal fueron medidas a través de un cuestionario de elaboración propia.

Los resultados muestran cómo variables personales influyen en determinadas áreas del bienestar psicológico, destacando la relación entre el bienestar en la adolescencia y la práctica de algún tipo de actividad física; mostrándose las áreas de autoaceptación y de propósito de vida como las áreas diferenciales del bienestar psicológico en este periodo de la vida.

Como conclusión indicar la importancia de mantener un estilo de vida saludable durante la adolescencia, ya que favorece el bienestar psicológico y el desarrollo de áreas concretas que comienzan a conformarse en dicha etapa. De ahí que se proponga animar a los centros educativos y a las instituciones sociales a invertir en programas de prevención que promuevan conocimientos y habilidades en actividades de ocio y tiempo libre que fomenten los hábitos de vida saludable en la población adolescente.

Palabras clave: Bienestar psicológico, adolescencia, actividad física, hábitos de sueño, pantallas digitales