



Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, Ciudad de México, México.  
ISSN 2707-2207 / ISSN 2707-2215 (en línea), marzo-abril 2026,  
Volumen 10, Número 2.

[https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v10i2](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v10i2)

**SIGNIFICADO PSICOSOCIAL DEL  
BIENESTAR PSICOLÓGICO: UNA VISIÓN  
ADOLESCENTE A TRAVÉS DE LAS REDES  
SEMÁNTICAS NATURALES**

**PSYCHOSOCIAL MEANING OF PSYCHOLOGICAL WELL-  
BEING: AN ADOLESCENT PERSPECTIVE THROUGH  
NATURAL SEMANTIC NETWORKS**

**Berenice Guadalupe Tejeda Domínguez**

Universidad de Colima, Facultad de Psicología – México

**Claudia Verónica Márquez González**

Universidad de Colima, Facultad de Psicología – México

**Héctor Rubén Bravo Andrade**

Universidad de Guadalajara, Centro Universitario de Ciencias de la Salud – México

**Georgina Castillo Castañeda**

Universidad Autónoma de Nayarit, Ciencias Sociales y Humanidades - México

## Significado psicosocial del Bienestar Psicológico: una visión adolescente a través de las Redes Semánticas Naturales

**Berenice Guadalupe Tejeda Domínguez<sup>1</sup>**

[berenice.tejeda@academicos.udg.mx](mailto:berenice.tejeda@academicos.udg.mx)

<https://orcid.org/0009-0006-2104-4610>

Universidad de Colima, Facultad de Psicología  
México

**Claudia Verónica Márquez González\***

[cmarquez@ucol.mx](mailto:cmarquez@ucol.mx)

<https://orcid.org/0000-0001-5885-0153>

Universidad de Colima, Facultad de Psicología  
México

**Héctor Rubén Bravo Andrade**

[ruben.bravo@academicos.udg.mx](mailto:ruben.bravo@academicos.udg.mx)

<https://orcid.org/0000-0002-0498-8410>

Universidad de Guadalajara, Centro  
Universitario de Ciencias de la Salud  
México

**Georgina Castillo Castañeda**

[gina.castillo@uan.edu.mx](mailto:gina.castillo@uan.edu.mx)

<https://orcid.org/0000-0001-6358-550X>

Universidad Autónoma de Nayarit, Ciencias  
Sociales y Humanidades  
México

### RESUMEN

El objetivo de este estudio fue analizar el significado psicosocial que adolescentes de bachillerato atribuyen al bienestar psicológico en un contexto posterior a la pandemia por COVID-19. Se empleó un diseño descriptivo con una muestra de tipo intencional, por conveniencia, conformada por 60 estudiantes de preparatoria de la Universidad de Guadalajara. Mediante la técnica de Redes Semánticas Naturales se obtuvieron y analizaron las palabras definidoras asociadas a tres preguntas estímulo sobre el bienestar psicológico. Los resultados muestran que el bienestar se representa principalmente como calma emocional y paz interior, regulación emocional y relación positiva consigo mismos(as), incorporando también salud integral, el apoyo y vínculo familiar, las relaciones de amistad y ciertas condiciones materiales cotidianas. La persona con bienestar psicológico se describe como alguien que mantiene relaciones positivas con uno mismo, estado de ánimo positivo y se vincula con otros desde la empatía y la prosocialidad. Los hallazgos evidencian la relevancia del contexto sociocultural en la construcción del bienestar psicológico adolescente y ofrecen insumos conceptuales para el diseño de intervenciones de promoción del bienestar y prevención de la sintomatología depresiva en contextos pospandemia.

**Palabras clave:** Adolescencia; bienestar psicológico; significado psicosocial; redes semánticas naturales

---

<sup>1</sup> Autor principal

Correspondencia: [cmarquez@ucol.mx](mailto:cmarquez@ucol.mx)

## **Psychosocial meaning of psychological well-being: an adolescent perspective through natural semantic networks**

### **ABSTRACT**

The objective of this study was to analyze the psychosocial meaning that high school adolescents attribute to psychological well-being in a post-COVID-19 pandemic context. A descriptive design was used with a purposive convenience sample of 60 high school students from University of Guadalajara. Using the Natural Semantic Networks technique, defining words associated with three stimulus questions about psychological well-being were elicited and analyzed. The results show that well-being is mainly represented as emotional calm and inner peace, emotional regulation, and a positive relationship with oneself, and also incorporates integral health, family support and bonding, friendships, and certain everyday material conditions. A person with psychological well-being is described as someone who maintains a positive relationship with oneself, experiences a positive mood, and relates to others with empathy and prosociality. The findings highlight the relevance of the sociocultural context in the construction of adolescent psychological well-being and provide conceptual inputs for designing interventions to promote well-being and prevent depressive symptomatology in post-pandemic contexts.

**Keywords:** Adolescence; psychological well-being, psychosocial meaning, natural semantic networks

*Artículo recibido 15 febrero 2023*

*Aceptado para publicación: 15 marzo 2023*



## INTRODUCCIÓN

La adolescencia es una etapa crucial del desarrollo humano en la que se consolidan habilidades, valores y competencias necesarias para la vida adulta, al tiempo que se afrontan situaciones adversas que pueden convertirse en oportunidades de aprendizaje (UNICEF, 2020a). En este periodo, factores como el desarrollo psicosocial, las competencias emocionales, el bienestar psicológico, la calidad de vida, las estrategias de afrontamiento y las relaciones interpersonales inciden de manera decisiva en la construcción de un proyecto vital saludable (Bustamante et al., 2022).

No obstante, en los últimos años se ha documentado un incremento en los problemas de salud mental en adolescentes, especialmente en los síntomas depresivos y ansiosos, tendencia que se agudizó durante y después de la pandemia por COVID-19, tanto a nivel global como en América Latina (OMS, 2025; UNICEF, 2020b; Soest et al., 2021).

En este contexto, resulta indispensable estudiar variables protectoras, como el bienestar psicológico, que orienten el diseño de estrategias de prevención y promoción de la salud mental en adolescentes (Morales-Rodríguez & Chávez-López, 2025; Santos & Gutiérrez, 2017).

El bienestar psicológico no se reduce a la ausencia de malestar ni a un estado pasajero de satisfacción, sino que se concibe con un proceso complejo y multidimensional que integra factores personales y sociales. Este estudio se basó en el modelo eudaimónico de bienestar psicológico propuesto por Ryff, que plantea seis dimensiones interrelacionadas: autoaceptación, relaciones positivas con otros, autonomía, dominio del entorno, propósito en la vida y crecimiento personal (Ryff, 1989, 2014). Desde esta perspectiva, el bienestar psicológico supone la posibilidad de desplegar capacidades, mantener vínculos significativos, construir metas valiosas y ejercer un rol activo frente a las demandas del entorno. En el ámbito adolescente, distintos estudios han mostrado que mayores indicadores de bienestar psicológico se asocian con menor presencia de síntomas depresivos, mejor ajuste psicosocial y mayor desempeño académico (García et al., 2019; Robles et al., 2011), lo que respalda su papel como factor protector frente a la depresión y otros problemas emocionales. Esta línea de investigación se ha fortalecido con el desarrollo de instrumentos específicos para esta etapa evolutiva, como la Escala de Bienestar Psicológico para Adolescentes (BP-A), validada en población mexicana y estructurada en dimensiones como crecimiento personal, relaciones positivas, proyecto de vida, autoaceptación, planes



a futuro, rechazo personal y control personal (González-Fuentes & Andrade, 2015).

De igual forma, adaptaciones de BIEPS para adolescentes han reportado evidencia sobre la relación del bienestar psicológico con la autoestima y otros indicadores de salud mental en adolescentes mexicanos (Luna et al., 2020). Sin embargo, la mayoría de estos estudios se han centrado en la medición de indicadores de bienestar psicológico a través de cuestionarios estandarizados, privilegiando la operacionalización psicométrica del constructo por encima de la exploración de los significados que las y los propios adolescentes atribuyen al bienestar psicológico en su vida cotidiana.

Lo anterior deja en evidencia la necesidad de realizar estudios que recuperen de manera explícita la voz de los propios adolescentes y sus significados subjetivos y culturalmente situados sobre el bienestar psicológico, especialmente en contextos latinoamericanos y en escenarios pospandemia (UNICEF, 2021, 2022).

La técnica de Redes Semánticas Naturales (RSN), constituye una alternativa metodológica pertinente para atender esa necesidad, pues permite analizar el significado que las personas atribuyen a un concepto a partir de palabras que asocian de manera libre con una palabra estímulo, y de la organización jerárquica que otorgan a dichas asociaciones. Autores como Figueroa et al., (1981), Valdez-Medina (1998) y Zermeño-Flores et al., (2005), han señalado que las RSN facilitan el acceso al significado psicosocial de un constructo, recuperando taxonomías generadas directamente de la memoria semántica de los sujetos y evitando categorías impuestas por el investigador.

En el caso del bienestar psicológico, este enfoque permite aproximarse a la estructura conceptual que las y los adolescentes construyen a partir de su experiencia, incorporando dimensiones vinculadas con su contexto sociocultural, como la violencia, la inseguridad o las secuelas emocionales de la pandemia. Aunque en años recientes se han comenzado a documentar significados psicológicos del bienestar y de la familia en adolescentes mexicanos mediante RSN (García-Avitia et al., 2024; Pérez et al., 2025), los estudios siguen siendo escasos y, en particular, son limitadas las aproximaciones que analizan de forma sistemática el bienestar psicológico desde el modelo de Ryff recuperando al mismo tiempo las voces de las y los adolescentes.

Analizar cómo este grupo etario conceptualiza el bienestar psicológico en la era pospandemia es fundamental para diseñar intervenciones más pertinentes y culturalmente sensibles, orientadas a



promover su bienestar y a reducir riesgos asociados, como la depresión. Por lo tanto, el objetivo del presente estudio fue analizar el significado psicosocial que adolescentes de bachillerato atribuyen al bienestar psicológico.

## **METODOLOGÍA**

**Diseño.** El presente estudio es cualitativo de tipo descriptivo de corte transversal, dado que se exploró sobre los significados que los adolescentes tienen sobre el bienestar psicológico y los datos fueron recolectados en un solo momento en el tiempo.

**Participantes.** La muestra de tipo intencional, por conveniencia, la conformaron 60 adolescentes mexicanos, 40 mujeres y 20 hombres, con edades entre 16 y 20 años, con un promedio de 17.63, todos estudiantes de bachillerato en la Universidad de Guadalajara. Los criterios de inclusión fueron: 1) que se encontraran adscritos al bachillerato al momento de la aplicación de la red semántica y 2) demostrar interés para participar voluntariamente en responder a las preguntas estímulo establecidas para el cumplimiento del objetivo.

**Instrumentos.** Se aplicó la Técnica de Redes Semánticas Naturales (Valdez-Medina, 2002) que consistió en solicitar a los adolescentes realizar tres tareas concretas: 1) responder con la mayor precisión posible a las preguntas: Para ti, ¿Qué es bienestar psicológico?, ¿Qué le hace sentir bienestar a un(a) adolescente? Y, ¿Qué características crees que tiene una persona con bienestar psicológico? con un mínimo de cinco respuestas a cada una de las preguntas; 2) jerarquizar sus respuestas considerando la relación, importancia o cercanía que éstas tienen con la pregunta que se les hizo, asignándole el número 1 a la respuesta que mejor define o responde la pregunta, el número 2 a la que le sigue en importancia y así hasta jerarquizar todas sus respuestas; y 3) hacer una valoración de cada una de sus respuestas, asignándoles una carga afectiva que puede ser positiva, negativa o neutra.

**Procedimiento.** Se acudió a los salones de clases para hacer una invitación directa a los estudiantes preseleccionados. Se explicó el objetivo del estudio y las consideraciones éticas (participación voluntaria, confidencialidad y anonimato). Se entregó el asentimiento informado y, en el caso de menores de edad, el consentimiento informado para madres, padres o tutores. Una vez que las y los estudiantes entregaron el asentimiento y consentimiento informado firmados, se les citó en el auditorio de la preparatoria para la aplicación de la técnica. En la sesión programada, se les entregó un formato

de aplicación impreso (Tabla 1), que les permitió llevar a cabo las tareas antes descritas. También se les solicitó rellenar datos de identificación generales tales como sexo, edad y escolaridad, entre otros. Se inició la actividad con un ejemplo introductorio para familiarizar a las y los participantes con la dinámica.

**Tabla 1.** Formato de aplicación de las redes semánticas

Ficha de identificación				
Correo-e institucional:			Código:	
Grado:	Grupo:	Turno:	Sexo:	Edad:
Red semántica - Pregunta estímulo				
Jerarquía	Respuestas/Definidoras	Carga afectiva		
		(+)	(-)	(=)
( )				
( )				
( )				
( )				
( )				
( )				
( )				
( )				
( )				
( )				
( )				

Posteriormente, se les presentó la primera pregunta estímulo: Para ti, ¿Qué es bienestar psicológico? y se les solicitó que, en un lapso de dos minutos, escribieran al menos cinco respuestas (con un máximo de diez). Después de generar las definidoras, se les pidió jerarquizarlas, asignando el número uno a la respuesta que consideraran más relevante o cercana a la pregunta, el número dos a la siguiente en importancia, y así sucesivamente hasta jerarquizar todas sus respuestas. Finalmente, se les solicitó que asignaran una carga afectiva a cada definidora (positiva, negativa o neutra) de acuerdo con su percepción. Cabe resaltar que esta asignación, realizada por los propios adolescentes, evita una valoración adultocéntrica de los criterios con los cuales se define el concepto. Cada pregunta estímulo fue aplicada de manera consecutiva en una misma sesión, tomando como tiempo promedio para la aplicación de la técnica 25 minutos.

**Análisis de datos.** Previo al análisis de datos, se vaciaron las respuestas de las y los participantes en una matriz organizada en una plantilla de Microsoft Office Excel 2003. Para el análisis de los resultados, y partiendo del total de las definidoras generadas por las y los participantes en cada pregunta estímulo,

previo a determinar el NR, se realizó un ejercicio de sinonimia, teniendo como criterio unir o agrupar aquellas definidoras (significantes) con un mismo significado tomando en cuenta su afinidad semántica absoluta o parcial; esto se hizo con el propósito de eliminar redundancias y lograr una mejor riqueza semántica del concepto. Esta acción fue realizada por dos investigadoras de manera independiente y seguidamente consensuada, con el fin de asegurar consistencia semántica en la agrupación de definidoras.

A partir de dicho ejercicio, se conformaron grupos de definidoras y se asignó a cada uno una categoría semántica, lo que permitió reducir la fragmentación del significado y analizar con mayor precisión el contenido semántico compartido. Luego, se procedió a la obtención de los principales indicadores o valores planteados por los autores (Figuroa et al., 1981; Valdez-Medina, 2002) e integrando algunas modificaciones propuestas por Reyes-Lagunes (1993):

Tamaño de la Red (TR) = Total de palabras definidoras o respuestas generadas por los participantes este valor es un indicador de la riqueza semántica de la red. A mayor cantidad de respuestas obtenidas, mayor será la riqueza de la red y viceversa.

Peso Semántico (PS) = Este es un indicador del valor semántico obtenido por cada una de las respuestas obtenidas. Para su obtención, se le asignó el valor de 10 a la definidora jerarquizada en primer lugar por cada uno de los participantes, el valor 9 a la definidora jerarquizada en segundo lugar, y así hasta otorgar el valor 1 a la palabra jerarquizada con el número 10. Posteriormente, los valores de cada definidora fueron multiplicados por el número de participantes que le asignaron un determinado lugar (primero a décimo). Finalmente, se sumaron los valores obtenidos para cada definidora, con lo cual se obtuvo el PS.

Núcleo de la Red (NR) = Es el centro mismo del significado que tiene un concepto, propuesto como el grupo de las 15 definidoras que hubieran obtenido los mayores PS (Valdez-Medina, 2002).

Distancia Semántica Cuantitativa (DSC) = Este valor es un indicador en términos de porcentajes, de la distancia semántica que hay entre las diferentes palabras definidoras (o respuestas) que conformaron el NR. Se obtiene asignando el 100% a la definidora con más alto PS. Partiendo de este valor y a través de una regla de tres, se obtienen los porcentajes para el resto de las definidoras que conforman el NR.

Carga Afectiva (CA) = Se refiere al valor afectivo de cada una de las definidoras, y se clasifican en



positivas (+), negativas (-) o neutras (=), tomando como referencia el concepto estudiado (en el caso de esta investigación “Bienestar Psicológico”).

**Consideraciones éticas.** El estudio fue aprobado por los Comités de Investigación, Ética en Investigación y Bioseguridad del Centro Universitario de Ciencias de la Salud de la Universidad de Guadalajara (CI-07225) y se condujo conforme a principios científicos y éticos, garantizando dignidad, voluntariedad, confidencialidad y anonimato. Se cumplió la Ley Federal de Protección de Datos Personales en Posesión de los Particulares (LFPDPPP, 2010), incluidos los derechos de Acceso, Rectificación, Cancelación y Oposición (ARCO), y el Reglamento de la Ley General de Salud en Materia de Investigación para la Salud (2014), en particular los artículos 13, 14, 17 y 21. La participación de adolescentes requirió asentimiento informado escrito y consentimiento informado de madres, padres o tutores en los que se explicó de forma clara sobre el objetivo, procedimiento, riesgos, beneficios y el derecho a retirarse sin repercusiones. Conforme a las pautas éticas Council for International Organizations of Medical Sciences (CIOMS, 2016), se aseguró la selección equitativa (pauta 3), priorización de integridad física y psicológica (pauta 4) y salvaguardas que garantizan protección proporcional a la condición de minoría de edad y al contexto escolar (pautas 9, 15, 16 y 17).

## **RESULTADOS**

Sobre las respuestas a la pregunta estímulo: para ti, ¿Qué es bienestar psicológico? La categoría con mayor peso semántico fue “calma emocional y paz interior”, lo que indica que el bienestar psicológico se asocia, en primer término, con una experiencia de tranquilidad interna, paz mental y ausencia de perturbación emocional.

En segundo y tercer nivel de relevancia semántica se ubican “regulación emocional” y “relación positiva con uno mismo”, categorías que presentan valores muy próximos entre sí. Su cercanía en el peso semántico permite observar que, además de la calma emocional, el bienestar psicológico también se configura como una combinación entre el manejo de las emociones y una relación saludable consigo mismo, expresada en definidoras vinculadas con autoestima, autoaceptación y amor propio.

Respecto a la CA, se observa que, aunque el núcleo final estuvo conformado predominantemente por definidoras con carga afectiva positiva, algunas categorías semánticas recibieron valoraciones neutras y, en menor medida, negativas. Entre estas últimas se identificaron casos en categorías como “calma



emocional y paz interior”, “afecto positivo” y “salud mental” (Tabla 2).

**Tabla 2.** Para ti, ¿Qué es bienestar psicológico?

Categorías semánticas	PS	DSC	CA		
			+	-	=
Calma emocional y paz interior	457	100	59	1	2
Regulación emocional	220	48.1	21		5
Relación positiva con uno mismo	218	47.7	30		1
Salud física	189	41.4	23		2
Afecto positivo	188	41.1	25	1	2
Salud mental	171	37.4	18	1	1
Bienestar	168	36.8	23		3
Pensamientos positivos	163	35.7	16		3
Estabilidad y equilibrio psicológico	95	20.8	11		1
Seguridad	80	17.5	14		
Libertad de expresión y comunicación	56	12.3	4		3
Autocontrol	51	11.2	10		2
Confianza en sí mismo	50	10.9	9		
Afecto saludable	46	10.1	7		1
Relaciones interpersonales	38	8.3	7	1	1
Total de definidoras = 113					

*Nota:* PS= peso semántico; DSC= distancia semántica cuantitativa; CA= carga afectiva; (+) = positiva; (-) = negativa; (=) = neutra.

En conjunto, los resultados presentados en la tabla anterior permiten identificar que el bienestar psicológico es representado principalmente como una experiencia de calma emocional, sostenida por recursos de regulación afectiva, una relación positiva consigo mismo y elementos de salud física y mental, lo que da cuenta de un marco de sentido multidimensional del constructo y situado desde la perspectiva de las y los participantes.

En cuanto a la pregunta estímulo: ¿Qué le hace sentir bienestar a un(a) adolescente? “Vínculo y apoyo familiar” fue la categoría con mayor peso semántico, lo que señala que, en la representación del grupo, la familia constituye la principal fuente de bienestar para las y los adolescentes. Esto sitúa a los vínculos familiares como un componente central del bienestar percibido, destacando el papel del acompañamiento, la cercanía y el soporte afectivo en esta etapa evolutiva.

En consecutivos niveles de importancia encontramos las categorías semánticas “calma emocional y paz interior” y “relaciones de amistad”, categorías que muestran que el bienestar adolescente no solo se asocia con la presencia de apoyo familiar, sino también con la experiencia de tranquilidad emocional y con la calidad de las relaciones con amistades. En este sentido, la red semántica sugiere que el bienestar se configura a partir de una combinación entre recursos afectivos internos y vínculos significativos con

otras personas.

También las categorías “estabilidad económica” y “afecto y vínculo emocional” formaron parte del núcleo de la red, lo que amplía la comprensión del bienestar hacia factores contextuales y relacionales. Estos resultados evidencian que las y los adolescentes reconocen que el bienestar también depende de condiciones materiales mínimas y de experiencias afectivas de aceptación, cariño y cercanía.

De igual manera, categorías como “autoestima y autoaceptación”, “salud integral”, “expresión y comunicación personal” y “confianza personal” refuerzan la presencia de recursos intrapersonales y socioemocionales en la construcción del bienestar. En niveles posteriores de la red, aparecen “entretenimiento digital y tecnología”, “esparcimiento”, “actividad física y deporte”, “alimentación”, “apoyo social” y “ocio y pasatiempos”, lo que sugiere que el bienestar adolescente también se vincula con prácticas cotidianas, espacios de disfrute y actividades de autocuidado.

Respecto a la CA de esta red semántica, se aprecia un predominio de valoraciones positivas en las categorías que integran el núcleo. No obstante, el análisis también identificó categorías con CA neutra y, en menor proporción, con CA negativa. En este último caso, se registraron valoraciones negativas en categorías específicas como “calma emocional y paz interior”, “estabilidad económica” y “redes sociales y tecnología” (Tabla 3).

**Tabla 3.** ¿Qué le hace sentir bienestar a un(a) adolescente?

Categorías semánticas	PS	DSC	CA		
			+	-	=
Vínculo y apoyo familiar	220	100	23		4
Calma emocional y paz interior	180	81.8	21	1	2
Relaciones de amistad	142	64.5	18		8
Estabilidad económica	124	56.4	10	1	6
Afecto y vínculo emocional	123	55.9	16		1
Autoestima y autoaceptación	96	43.6	14		
Salud integral	58	26.4	9		
Expresión y comunicación personal	51	23.2	5		3
Redes sociales y tecnología	43	19.5	3	2	4
Confianza	39	17.7	5		
Esparcimiento	38	17.3	4		4
Actividad física y deporte	37	16.8	4		4
Alimentación	36	16.4	4		3
Apoyo social	36	16.4	5		
Ocio y pasatiempos	36	16.4	4		1
Total de definidoras = 142					

Nota: PS= peso semántico; DSC= distancia semántica cuantitativa; CA= carga afectiva; (+) = positiva; (-) = negativa; (=) = neutra.



De acuerdo con la Tabla 4, en la que se presenta la estructura semántica de la pregunta estímulo ¿Qué características crees que tiene una persona con bienestar psicológico?, la categoría con mayor PS fue “relación positiva con uno mismo”, lo que subraya que la característica más representativa de una persona con bienestar psicológico es el establecimiento de un vínculo saludable consigo misma, expresado en definidoras relacionadas con autoestima, autoaceptación y amor propio. Este resultado posiciona la dimensión intrapersonal como el núcleo principal de la representación semántica.

En el segundo y tercer nivel de relevancia aparecen las categorías semánticas “afecto positivo/estado de ánimo” y “calma emocional/tranquilidad interna”, lo que sugiere que una persona con bienestar psicológico es descrita como alguien que experimenta emociones positivas y un estado de serenidad interna. A ello se suman categorías como “autoconfianza y seguridad personal” y “autorregulación emocional/control emocional” lo que refuerza la idea de una persona con recursos de fortaleza psicológica, manejo de emociones y confianza en sí misma.

También se pueden apreciar las categorías “madurez y equilibrio emocional”, “empatía y prosocialidad”, “pensamientos positivos” y “apoyo social/relaciones de amistad”, lo que señala que el bienestar psicológico no se representa únicamente como una condición interna, sino también como una forma de vincularse con otras personas desde la empatía, la convivencia y la disposición prosocial. De forma complementaria, aparecen categorías como “expresión emocional y comunicación”, “apoyo y vínculo familiar”, “buen estado de salud”, “amabilidad” y “proyecto de vida y orientación al futuro”, las cuales amplían el perfil de la persona con bienestar psicológico hacia dimensiones relacionales, de salud y de proyecto personal.

En relación con la CA, predominó la valoración positiva, seguida de valoraciones neutras y, en proporción mínima, negativas. Las asignaciones de la CA negativa se registraron en categorías específicas como “madurez y equilibrio emocional”, “empatía y prosocialidad” y “salud mental percibida” (Tabla 4).

**Tabla 4.** ¿Qué características crees que tiene una persona con bienestar psicológico?

Categorías semánticas	PS	DSC	CA		
			+	-	=
Relación positiva con uno mismo	204	100	25		
Afecto positivo / Estado de ánimo positivo	186	91.2	27		1
Calma emocional / tranquilidad interna	179	87.7	21		2
Autoconfianza y seguridad personal	153	75.0	21		3

Autorregulación emocional / control emocional	118	57.8	15	1
Madurez y equilibrio emocional	87	42.6	10	2
Empatía y prosocialidad	77	37.7	9	4
Pensamientos positivos	75	36.8	10	2
Apoyo social / Relaciones de amistad	74	36.3	11	3
Expresión emocional y comunicación	66	32.4	5	4
Apoyo y vínculo familiar	57	27.9	7	
Buen estado de salud	46	22.5	7	1
Salud mental percibida	42	20.6	5	1
Amabilidad	42	20.6	5	1
Proyecto de vida y orientación al futuro	42	20.6	6	1
Total de definidoras = 119				

*Nota:* PS= peso semántico; DSC= distancia semántica cuantitativa; CA= carga afectiva; (+) = positiva; (-) = negativa; (=) = neutra.

Lo anterior, permite identificar que la persona con bienestar psicológico es representada principalmente por una relación positiva consigo misma, acompañada de afecto positivo, calma emocional, autoconfianza y auto regulación emocional, así como por características relacionales y prosociales que complementan esta representación.

## DISCUSIÓN

El objetivo de este estudio fue analizar el significado psicosocial que adolescentes de bachillerato atribuyen al bienestar psicológico mediante la técnica de Redes Semánticas Naturales. En términos generales, los resultados muestran que las y los adolescentes representan el bienestar como una composición de dimensiones intrapersonales, relacionales y contextuales, en las que destacan la calma emocional y la paz interior, la relación positiva consigo mismos, el apoyo familiar y la salud integral como núcleos centrales del constructo.

A la luz del modelo eudaimónico de Ryff (1989, 2014), los hallazgos subrayan especialmente la dimensión de autoaceptación, reflejada en categorías como “relación positiva con uno mismo”, “autoestima y autoaceptación”, “confianza personal” y “autoconfianza y seguridad personal”, que emergen de manera reiterada tanto al definir qué es el bienestar psicológico como al describir a una persona que lo posee. Asimismo, se identifican elementos vinculados con las relaciones positivas con otros, expresados en “vínculo y apoyo familiar”, relaciones de amistad” y “apoyo social”, lo que coincide con la literatura que señala la relevancia de los vínculos afectivos de calidad para el ajuste psicosocial adolescente (García et al., 2019; Luna et al., 2020). No obstante, el énfasis de las y los adolescentes en la calma emocional, la regulación afectiva y la estabilidad interna, matiza la propuesta de Ryff (2014), al situar la serenidad y el equilibrio emocional como componentes particularmente



prioritarios del “estar bien” en esta etapa del desarrollo.

La centralidad de la “calma emocional y paz interior” en la definición del bienestar psicológico, así como su presencia en que les hace sentir bienestar y en las características de una persona con bienestar, sugiere que las y los adolescentes conciben el bienestar menos como la búsqueda de experiencias hedónicas intensas y más como la posibilidad de no sentirse abrumados, mantener el control emocional y experimentar estabilidad interna. Este resultado es coherente con el énfasis que estudios recientes han otorgado a las competencias emocionales y a la gestión del malestar como factores protectores frente a la depresión y la ansiedad en adolescentes (Bustamante et al., 2022; Morales-Rodríguez & Chávez-López, 2025; Santos & Gutiérrez, 2017). De igual forma, la presencia de “salud física”, “salud mental” y “salud integral” como categorías del núcleo de significado indica que el bienestar es concebido como una condición global de funcionamiento, en consonancia con la noción de salud integral promovida por organismos internacionales (OMS, 2025; UNICEF, 2020b) y con el contexto pospandemia, en el que se ha visibilizado el efecto del COVID-19 en la salud mental adolescente (UNICEF, 2021, 2022).

Un hallazgo particularmente relevante es el peso semántico de “vínculo y apoyo familiar” como principal fuente de bienestar en la pregunta sobre qué le hace sentir bienestar a un(a) adolescente. Esto sitúa a la familia como recurso protector central, al asociar el bienestar con el acompañamiento, la cercanía y el soporte afectivo, en consonancia con estudios que documentan la importancia del contexto familiar para el ajuste psicosocial y la prevención de sintomatología depresiva en esta población (González-Fuentes & Andrade, 2015; García et al., 2019). La presencia adicional de “relaciones de amistad”, “afecto y vínculo emocional”, “esparcimiento”, “actividad física y deporte” y “ocio y pasatiempos” sugiere que el bienestar se construye también a partir de prácticas cotidianas de disfrute, autocuidado y convivencia, lo que refuerza una visión contextualizada y ecológica del bienestar psicológico adolescente.

En comparación con estudios basados en instrumentos estandarizados, como la BP-A (González-Fuentes & Andrade, 2015) o las adaptaciones de BIEPS (Luna et al., 2020), los resultados de este trabajo muestran convergencias y aportes complementarios. Por un lado, las dimensiones de autoaceptación, relaciones positivas, control personal y proyecto de vida se reflejan en categorías semánticas como “relaciones positivas con uno mismo”, “autoconfianza y seguridad personal”, “apoyo social” y



“proyecto de vida y orientación al futuro”. Por otro lado, el enfoque de redes semánticas permite visibilizar con mayor nitidez elementos como la paz interior, la estabilidad emocional, la percepción de seguridad y la referencia explícita a condiciones materiales (por ejemplo, “estabilidad económica”), que no siempre emergen con la misma fuerza en escalas psicométricas. En línea con estudios realizados con RSN en adolescentes mexicanos (García-Avitia et al., 2024; Pérez et al., 2025), este trabajo confirma la centralidad de la salud mental, la calma emocional, la familia y los vínculos afectivos, y contribuye al mismo tiempo a articular estos significados con el modelo de Ryff (2014), mostrando cómo se encarnan sus dimensiones en la experiencia cotidiana de las y los adolescentes.

La fortaleza principal de este estudio reside en la utilidad de aproximarse al bienestar psicológico adolescente desde una perspectiva eudaimónica, articulando el modelo de Ryff (2014) con la técnica de Redes Semánticas Naturales. El análisis de las asociaciones generadas por las y los estudiantes permitió acceder a la manera en que construyen este concepto en su propio lenguaje, ofreciendo una mirada distinta y complementaria a la proporcionada por los instrumentos psicométricos tradicionales.

Desde una perspectiva aplicada, los hallazgos ofrecen insumos conceptuales para el diseño de intervenciones de promoción del bienestar psicológico y prevención de la sintomatología depresiva en adolescentes. La relevancia otorgada a la calma emocional, la autoaceptación, el apoyo familiar, las relaciones de amistad, la salud integral y las actividades de autocuidado sugieren que, las acciones dirigidas a esta población deberían incorporar componentes de regulación emocional, fortalecimiento de la relación consigo mismos, mejora de la comunicación intrafamiliar y creación de espacios seguros de convivencia y esparcimiento. Al mismo tiempo, la presencia de categorías vinculadas a condiciones materiales mínimas y estabilidad económica, señalan la necesidad de considerar los determinantes sociales de la salud en las políticas y programas orientados a la adolescencia.

Entre las principales limitaciones del estudio se encuentran el carácter descriptivo, el uso de una muestra no probabilística y la dependencia de una única técnica de recogida de información, lo que restringe la generalización y la posibilidad de establecer relaciones causales. Futuras investigaciones podrían ampliar la diversidad de contextos, incorporando metodologías mixtas que combinen redes semánticas con datos cuantitativos de bienestar y salud mental, y explorar diferencias según sexo, edad o nivel de riesgo emocional. Profundizar en estas líneas permitirá consolidar una comprensión más integral del



bienestar psicológico adolescente y sustentar con mayor solidez el diseño de estrategias de intervención basadas en evidencias.

## CONCLUSIONES

Los resultados indican que, para este grupo de adolescentes, “estar bien” se vincula principalmente con un estado de calma emocional, una relación favorable consigo mismos y la presencia de vínculos afectivos significativos, especialmente en el ámbito familiar y de amistades, en conjunto con referencias a la salud en un sentido integral. Estos elementos pueden comprenderse en el marco de un contexto posterior a la pandemia -aunque el estudio no evaluó directamente dicha influencia- y escenarios de inseguridad, lo que matiza las dimensiones propuestas por los modelos teóricos clásicos y subrayan la importancia de considerar el entorno sociocultural al estudiar el bienestar psicológico.

A partir de estos hallazgos, se identifican orientaciones claras para el diseño de intervenciones, siendo prioritario incorporar componentes de regulación emocional, fortalecimiento de la autoaceptación, cuidado de la salud mental y física, así como estrategias que potencien el apoyo familiar y las redes de amistad, integrando prácticas cotidianas de autocuidado. Intervenciones construidas desde estos significados pueden resultar más pertinentes y sensibles a las necesidades de las y los adolescentes en contextos latinoamericanos.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Bello-Castillo, I., Martínez Camilo, A. L., Peterson Elías, P. M., & Sánchez, L. (2021). Estrategias de Afrontamiento: efectos en el bienestar psicológico de universitarios durante la pandemia del COVID-19. *In Ciencia y Sociedad* 46(4). Instituto Tecnológico de Santo Domingo. <https://doi.org/10.22206/cys.2021.v46i4.pp31-48>
- Bustamante, L., Luzuriaga, M., Rodríguez, P., y Espadero, R. (2022). Desarrollo psicológico del adolescente: una revisión sistemática. *Pro Sciences: Revista de Producción, Ciencia e Investigación*, 6(42), 389-398. <https://doi.org/10.29018/issn.2588-1000vol6iss42.2022pp389-398>
- Consejo de Organizaciones Internacionales de las Ciencias Médicas [CIOMS]. (2016)
- Cortese, R. H., Fernández-Canales, M. M., & Góngora, V. (2022). Salud mental en la vejez: bienestar y autopercepción de salud en adultos mayores de Buenos Aires. *Psicología Del Desarrollo*, 3, 1-19.



<https://doi.org/10.59471/psicologia20222>

- Figueroa, J., González, E., y Solís, V. (1981). Una aproximación al problema del significado: las redes semánticas. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 13(3), 447-458.
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia [UNICEF]. (2020a). Adolescentes, características. <https://www.unicef.org/uruguay/documents/adolescentes-caracteristicas>
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia [UNICEF]. (2020b). El impacto del COVID-19 en la salud mental de adolescentes y jóvenes. <https://www.unicef.org/lac/el-impacto-del-covid-19-en-la-salud-mental-de-adolescentes-y-j%C3%B3venes>
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia [UNICEF]. (2021). Estado Mundial de la Infancia. (2021). <https://www.unicef.org/es/informes/estado-mundial-de-la-infancia-2021>
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia [UNICEF]. (2022). No time to lose: health challenges for adolescents in Latin America and the Caribbean. <https://data.unicef.org/resources/no-time-to-lose-health-challenges-for-adolescents-in-latin-america-and-the-caribbean/>
- García, D., Soler, M., y Cobo, R. (2019). Bienestar psicológico en adolescentes: relaciones con autoestima, autoeficacia, malestar psicológico y síntomas depresivos. *Revista de Orientación Educativa*, 33(63), 23-43. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7773083>
- García-Avitia, C., Pérez-Ruvalcaba, S., & Márquez-González, C. (2024). What does Psychological Well-being Mean for Mexican Late Adolescents? A Study with Natural Semantic Networks in the post-pandemic Era. *Psychology in Russia: State of the Art*, 17(4), 23-38. <https://psychologyinrussia.com/volumes/index.php?article=13131>
- González-Fuentes, M., y Andrade, P. (2015). Escala de Bienestar Psicológico para Adolescentes. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación*, 42(2), 69-83. <https://www.redalyc.org/journal/4596/459653216016/>
- Morales-Rodríguez, M., & Chávez-López, J. K. (2025). Bienestar subjetivo: valor predictivo sobre el estrés y depresión en adolescentes. *Revista Electrónica Sobre Cuerpos Académicos y Grupos De Investigación*, 12(24). <https://cagi.org.mx/index.php/CAGI/article/view/336>
- Ley Federal de Protección de Datos Personales en Posesión de los Particulares [LFPDPPP]. (2010).



- Luna, D., Figuerola-Escoto, R. P., Contreras-Ramírez, J., Sienna-Monge, J. J., Navarrete-Rodríguez, E. M., Serret-Montoya, J., Castañeda-Peña, P., & Menses-González, F. (2020). Propiedades psicométricas de la Escala de Bienestar Psicológico para Adolescentes (BIEPS-J) en una muestra mexicana. *Psicodebate*, 20(1), 43-55. <http://dx.doi.org/10.18682/pd.v20i1.957>
- Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2025). Salud mental de los adolescentes. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- Pérez, S., García, C., & Márquez, C. (2025). Relaciones entre el significado psicológico del bienestar y la familia. *Estudios sobre las Culturas Contemporáneas*, 2(3), 15-44. <https://doi.org/10.53897/RevESCC.2025.3.01>
- Reyes-Lagunes, I. (1993). Las Redes Semánticas Naturales, su Conceptualización y su Utilización en la Construcción de Instrumentos. *Revista de Psicología Social y Personalidad*, 9(1), 81-97.
- Robles, F., Sánchez, A., & Galicia, I. (2011). Relación del Bienestar Psicológico, Depresión y Rendimiento Académico en estudiantes de secundaria. *Psicología Iberoamericana*, 19(2), 27-37. <https://doi.org/10.48102/pi.v19i2.227>
- Ryff, C. (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://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C. (2014). Psychological well-being revisited: advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychother Psychosom*, 83(1), 10-28. <https://doi.org/10.1159/000353263>
- Santos, X., y Gutiérrez, J. (2017). Medición del Bienestar psicológico en adolescentes de Educación Media Superior del Estado de México. *Revista de Psicología de la Universidad Autónoma del Estado de México*, 6(11), 61-79. <https://www.facico-uaemex.mx/2018-2022/descargas/revista/no11.pdf>
- Secretaría de Salud. (2014). Reglamento de la Ley General de Salud en materia de investigación para la Salud. Diario Oficial de la Federación. [https://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/regley/Reg\\_LGS\\_MIS.pdf](https://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/regley/Reg_LGS_MIS.pdf)
- Soest, T., Kozák, M., Rodríguez-Cano, R., Fluit, S., Cortés-García, L., Ulset, V. S., Haghish, E. F., & Bakken, A. (2021). Adolescents' psychosocial well-being one year after the outbreak of the



COVID-19 pandemic in Norway. *Nature human behaviour*, 6(2), 217-228.

<https://doi.org/10.1038/s41562-021-01255-w>

Valdez-Medina, J. (1998). Las redes semánticas naturales, usos y aplicaciones en psicología social.

Universidad Autónoma del Estado de México.

Valdez-Medina, J. (2002). Las redes semánticas naturales, usos y aplicaciones en psicología social.

Universidad Autónoma del Estado de México.

Zermeño, A., Arellano, A., & Ramírez, V. (2005). Redes Semánticas Naturales: técnica para representar

los significados que los jóvenes tienen sobre televisión, internet y expectativas de vida. *Estudios sobre las Culturas Contemporáneas*, 11(22), 305-334.

[https://bvirtual.ucol.mx/descargables/669\\_redes\\_semanticas\\_naturales.pdf](https://bvirtual.ucol.mx/descargables/669_redes_semanticas_naturales.pdf)

