

## Artículos científicos

### Bienestar subjetivo: valor predictivo sobre el estrés y depresión en adolescentes *Subjective well-being: predictive value on stress and depression in adolescents*

**Marisol Morales Rodríguez**

Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo

[marisol.morales@umich.mx](mailto:marisol.morales@umich.mx)

<https://orcid.org/0000-0002-3829-4951>

**Joanna Koral Chávez López**

Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo

[joanna.chavez@umich.mx](mailto:joanna.chavez@umich.mx)

#### Resumen

El papel que juega el bienestar subjetivo en la salud mental durante la adolescencia es muy significativo y ha sido documentado desde diversos ángulos. El objetivo central del presente estudio se centró en determinar el nivel de predicción del bienestar subjetivo sobre la respuesta al estrés y síntomas de depresión en adolescentes, identificando los niveles de ocurrencia de las variables de estudio. El estudio se basa en una metodología cuantitativa, diseño no experimental, transversal, de alcance descriptivo-correlacional. Participaron 149 adolescentes escolarizados de una secundaria pública. Se emplearon las escalas de Percepción global de estrés (EPGE), inventario de Depresión de Beck (1961) y la versión corta de la Escala de Bienestar Subjetivo (ebs-8). La aplicación de los instrumentos fue realizada de manera colectiva en las aulas previo consentimiento informado de los padres; se realizaron análisis descriptivos, de correlación y regresión lineal. Los resultados muestran una predominancia de niveles intermedios de estrés positivo, estrés negativo y depresión en los adolescentes. Se observa que el bienestar subjetivo se asocia negativamente con el estrés negativo y con la sintomatología depresiva, actuando como un factor protector de la salud mental. Además, el modelo de regresión lineal confirma que el bienestar subjetivo predice significativamente menores niveles de estrés negativo y depresión.

**Palabras clave:** Estrés, Depresión, Bienestar subjetivo, Adolescentes

## **Introducción**

La adolescencia es una de las etapas del desarrollo marcada por profundas transformaciones en todos los ámbitos, implica un período que requiere prepararse para ingresar al mundo adulto con base en pautas de ajuste psicosocial. De acuerdo con Palacios (2019) es un período crítico del desarrollo debido a que el individuo enfrenta numerosos retos. Durante esta etapa, existen mayores exigencias por lo que es posible que el control emocional disminuya, es decir, que si el adolescente no se siente capaz de manejar situaciones cotidianas, incrementa la tensión emocional lo que puede generar altos niveles de estrés (Barraza-Sánchez et al., 2019). El estrés se asocia con una sensación de estar agobiado por sucesos o experiencias negativas. Sin embargo, es una respuesta que la persona pone en marcha ante una demanda o desafío del entorno que percibe como significativo, por lo que constituye un mecanismo esencial de adaptación. Desde la perspectiva de Moadel-Robblee et al., (2022) se concibe como la reacción que una persona presenta ante los cambios o exigencias de su vida. Todo ser humano puede presentar estrés cuando ocurre una demanda adicional; si la respuesta se mantiene en el tiempo, la salud y el funcionamiento general se ven afectados de manera negativa.

El estrés es entendido como un estado en el cual el individuo muestra una constante preocupación o tensión en el ámbito mental a raíz de una situación difícil que le genera conflicto (OMS, 2023). Este es contemplado como una respuesta natural ante la presencia de un estímulo o bien una amenaza; es adaptativa cuando permite enfrentar situaciones y mantener a salvo al adolescente; sin embargo, una exposición constante a estímulos amenazantes puede resultar en respuestas desadaptativas. En el caso particular de México, posterior a la pandemia, resultados mostraron que dicha condición generó efectos nocivos en el ámbito de la salud mental, aumentando los niveles de estrés en población adolescente, por lo que se destacó la necesidad de generar estrategias de regulación emocional (Orozco, 2023). Con lo anterior queda claro que el manejo ineficaz del estrés puede derivar en diversas afectaciones y síntomas afectivos, entre los que destaca la depresión.

La depresión es uno de los trastornos mentales más comunes, que en las últimas décadas se ha incrementado exponencialmente. Se caracteriza por un estado de ánimo deprimido y/o la pérdida del interés en las actividades cotidianas y placenteras por largos períodos de tiempo (OMS, 2023). En el transcurso de la adolescencia es cuando suele ser más común el desarrollo de sintomatología depresiva, dados los cambios internos y las exigencias externas; por ello, las personas que se encuentran en este período de vida, se convierten en un grupo poblacional con mayor vulnerabilidad a experimentar esta enfermedad mental (OMS, 2015; Navarro et al., 2017). En este contexto, el bienestar subjetivo que hace referencia a lo que las personas piensan y sienten acerca de sus vidas y las conclusiones cognoscitivas y afectivas que surgen de la evaluación de su existencia (Cuadra & Florenzano, 2003), emerge como una variable fundamental para contrarrestar la presencia de conductas de riesgo; al relacionarse con una mayor resiliencia y mejor regulación emocional. Específicamente, se ha planteado que un nivel elevado de bienestar subjetivo podría modular la manera en que los adolescentes responden a las demandas cotidianas, favoreciendo el uso de estrategias más adaptativas para afrontar el estrés. De ahí que resulte pertinente explorar si el bienestar subjetivo actúa como un factor protector que atenúa el impacto negativo del estrés y la sintomatología depresiva.

Así, el objetivo central del presente estudio se centró en determinar la influencia del bienestar subjetivo sobre la respuesta al estrés y síntomas de depresión en adolescentes, identificando los niveles de ocurrencia de las variables de estudio. Como respuesta tentativa, la hipótesis central plantea que el bienestar subjetivo predice la respuesta de estrés y las manifestaciones de depresión en adolescentes escolarizados.

## Desarrollo

El modelo de vulnerabilidad-estrés ha puesto de manifiesto que el bajo bienestar subjetivo puede aumentar la vulnerabilidad al estrés y viceversa. Un estudio longitudinal reveló que las construcciones psicológicas positivas, emociones positivas y el estrés pueden ser predictores significativos del bienestar; en esta línea, la vulnerabilidad psicológica es entendida como una consecuencia de la condición humana, de tal manera que dicha condición puede generar en los individuos malestar emocional al experimentar situaciones estresantes. La literatura ha resaltado la relación positiva entre esta y los afectos negativos como la depresión; a la vez, se han reportado correlaciones negativas entre la vulnerabilidad y el afecto positivo, la satisfacción con la vida y el optimismo; lo que sugiere un vínculo entre la vulnerabilidad psicológica y constructos adaptativos estrechamente relacionados con el bienestar subjetivo (Ahmet, 2016). En el presente estudio se plantea la premisa a la inversa, esto es, el bienestar subjetivo como variable predictora sobre manejo del estrés y la presencia de depresión en adolescentes.

El estrés se caracteriza como un proceso de adaptación y de supervivencia ante situaciones emergentes, que genera una diversidad de emociones; cabe destacar que hay una diferenciación entre el estrés crónico y el estrés cotidiano, este último surge de situaciones diarias que sumergen al individuo en sentimientos de frustración pero que puede ser adaptativo; pero cuando tiene un efecto acumulativo, produce un impacto psicológico negativo en la salud física y mental (Valiente-Barroso et al., 2021). El estrés crónico abarca una amplia gama de manifestaciones como nerviosismo, tensión, cansancio, agobio, inquietud y otras sensaciones similares, como la presión escolar o de otra condición (Armenta et al., 2020), ello lleva a alterar el funcionamiento general de la persona y durante la adolescencia son diversos los factores de riesgo asociados a la experiencia del estrés como factores académicos, familiares, presión de los iguales y aspectos personales. Estos factores vulneran la estabilidad del adolescente de tal forma, que el manejo ineficaz de este se ha convertido en una condición cada vez más frecuente.

Diversos estudios han revelado que el estrés repercute en la salud en diferentes etapas críticas de la vida; en el caso de la adolescencia, los efectos son más pronunciados por considerarse una etapa en la que ocurren diversos cambios -físicos, psicológicos y sociales- (Gaete, 2015). Algunos estudios han revelado que los adolescentes tienden a mayor reacción emocional frente al estrés, por lo que la posibilidad de control emocional disminuye; es decir, si no se sienten capaces de manejar diversas situaciones de la vida cotidiana, incrementa la tensión emocional lo que puede generar altos niveles de estrés, llevando a una espiral de daños a la salud biopsicosocial, reflejado en la presencia de enfermedades físicas, alteraciones en los ciclos del sueño, cambios de ánimo, trastornos de ansiedad, depresión, problemas en las relaciones familiares y con el entorno (Urbano, 2022; Barraza-Sánchez et al., 2019).

Con base en lo descrito, cabe destacar que se ha identificado el estrés como un factor de riesgo para el desarrollo de depresión ya que la presencia de eventos estresantes está estrechamente ligada a dicha patología. Los modelos cognitivos proponen la existencia de vulnerabilidades cognitivas que aumentarían la probabilidad de desarrollarla. La adolescencia es un periodo crítico en el que los trastornos en la salud mental se incrementan, en particular la depresión. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la depresión es uno de los problemas de salud mental más debilitantes en los adolescentes del mundo occidental (Alba & Calvete, 2019).

El impacto de la depresión en la vida de los adolescentes es contundente, ya que sus manifestaciones sintomatológicas tienen repercusiones a nivel familiar, escolar, comunitario y social; pueden generar comportamientos agresivos o asociarse con el consumo y abuso de sustancias psicoactivas. Además, un dato preocupante es que existe un riesgo elevado de presentar episodios depresivos recurrentes asociados con comportamientos autodestructivos, en particular el suicidio. En México, según datos de la Ensanut 2022, a nivel nacional, el 31.1% de los adolescentes presentó un síntoma de depresión y el 7.1% dos síntomas depresivos, lo cual es alarmante ya que no se han reducido los índices desde la Ensanut 2018-2019 (Vázquez-Salas et al., 2023).

A nivel nacional, la depresión es una de las principales causas de discapacidad; en población adolescente, los últimos reporten señalan que el síntoma con mayor prevalencia es no dormir bien, lo cual difiere con lo que ya había sido reportado en la Ensanut 2021, donde el síntoma más prevalente fue sentirse triste. Asimismo, es necesario destacar mayor prevalencia de sintomatología depresiva entre las mujeres; al respecto, este grupo poblacional presentan mayor prevalencia de estrés y trastornos de ansiedad, por lo que tienden a responder al estrés con conductas internalizantes como la depresión a diferencia de los hombres (Vázquez-Salas et al., 2023).

A partir de lo anterior, se constata que la depresión constituye un problema de salud mental de gran relevancia, cuya alta prevalencia en la adolescencia puede generar importantes dificultades en el proceso de transición hacia la vida adulta. Durante esta etapa de la vida, se manifiesta a través de un descenso del humor, tristeza y pérdida de interés en actividades cotidianas, pero también por períodos de irritabilidad creciente y conductas adictivas (Mosqueda et al., 2023).

Con base en lo expuesto queda claro que tanto el manejo ineficaz del estrés como la presencia de síntomas de depresión generan malestar en el adolescente. No obstante, existen factores de protección que lo protegen del riesgo. Los factores protectores son parte del comportamiento o estilo de vida, exposición ambiental, o aspecto propio, que previenen o reducen una afección en salud (Mosqueda et al., 2023).

Numerosos estudios han demostrado que un mayor nivel de bienestar subjetivo actúa como factor protector frente al estrés debido a que, cuando se posee un alto bienestar se tiene una mejor capacidad de regulación emocional, lo que favorece el uso de estrategias eficaces de afrontamiento frente al estrés.

El bienestar subjetivo es un constructo psicológico que se caracteriza por una serie de valoraciones cognitivas y emocionales sobre la propia vida a partir de elementos objetivos (Diener, 1984). Posee tres componentes: uno cognitivo denominado satisfacción con la vida y dos componentes emocionales denominados emociones positivas y negativas. Es de destacar que se entiende de manera distinta en cada contexto cultural, demostrándose que dicho contexto influye en cada uno

de sus componentes y la forma de conceptualizar los afectos y los elementos objetivos de la vida de las personas (Diener, Heintzelman et al., 2017, como se citan en Quiñonez & Vargas, 2023).

Aunque el estudio del bienestar subjetivo (BS) ha adquirido creciente relevancia en la investigación psicológica y su aplicación se ha extendido en los últimos años, los trabajos centrados específicamente en población adolescente siguen siendo menos numerosos que aquellos realizados con adultos. Algunos hallazgos han evidenciado una disminución del BS conforme avanza la edad adolescente -particularmente entre los 12 y los 18 años-. Asimismo, se ha observado que los adolescentes que presentan mayores niveles de satisfacción vital tienden a mostrar una mejor autorregulación, una visión más positiva del futuro y un bienestar general superior. En contraste, quienes reportan bajos niveles de satisfacción vital manifiestan con mayor frecuencia conductas agresivas y una mayor vulnerabilidad ante distintos problemas de índole social (Contreras et al., 2022).

Diversos estudios (Ryff & Singer, 2008; Diener et al., 2020) muestran que las personas con mayor BS tienden a experimentar mejor funcionamiento psicológico y social, mayor coherencia vital, y un menor riesgo de presentar trastornos emocionales. En este sentido, actúa como factor protector ante la aparición de problemas de salud mental, especialmente el estrés y la depresión. Además amortigua el impacto de los pensamientos disfuncionales, como la desesperanza o la autoevaluación negativa, y favorece una visión más optimista del futuro, lo que reduce la vulnerabilidad ante la depresión (Seligman, 2011; Cohn et al., 2009). Una baja satisfacción vital y la presencia frecuente de emociones negativas predicen el aumento de síntomas depresivos a lo largo del tiempo (Diener et al., 2018; Tales premisas sientan las bases para cuestionarnos acerca de ¿Cuál es la influencia del bienestar subjetivo sobre la percepción del estrés y sintomatología depresiva en adolescentes? Como preguntas secundarias se plantearon: ¿cuál es el nivel de prevalencia del estrés y de la depresión en los adolescentes participantes? ¿cuál es el nivel predominante de bienestar subjetivo que experimentan los adolescentes? A partir de lo cual se hipotetiza que el sentido del bienestar subjetivo predice el manejo del estrés y de la depresión en adolescentes.

## Método

El estudio se basó en una metodología cuantitativa, con un diseño no experimental, transversal, de alcance descriptivo-correlacional.

## *Participantes*

Se empleó un muestreo no probabilístico intencional; la muestra estuvo conformada por 149 estudiantes adolescentes de una secundaria pública de la periferia de Morelia, Michoacán. Del total de la muestra, el 52.3% son mujeres y el 47.7% hombres.

## **Instrumentos**

Se utilizaron tres instrumentos: Escala de percepción global de estrés (EPGE) validado por González y Landero (2007) es un instrumento que evalúa el nivel de estrés percibido de los últimos meses de vida; busca explicar la manera en la que la persona en contacto con su entorno, tiende a valorar las demandas que experimenta como amenazantes o difíciles de afrontar; está conformado por 14 ítems, dimensionados en dos factores: estrés positivo o eustrés y estrés negativo o distrés. El índice de confiabilidad Alpha de Cronbach oscila entre el 0.84 y 0.86.

El Inventory de Depresión de Beck (1961) es un cuestionario de autoinforme de 21 ítems diseñado para evaluar síntomas característicos de la depresión con rangos de puntuación que indican depresión leve, moderada a severa y severa. La consistencia interna del BDI oscila entre 0.73 y 0.92, con una media de 0,86 (Beck, Steer y Garbin, 1988). Se han encontrado fiabilidades similares para la versión abreviada de 13 ítems (Groth-Marnat, 1990). El BDI presenta una alta consistencia interna, con coeficientes alfa de 0.86 y 0.81 para las poblaciones psiquiátrica y no psiquiátrica, respectivamente (Beck et al., 1988).

Así mismo se utilizó la versión corta de la Escala de Bienestar Subjetivo (ebs-8), de Calleja y Mason (2020), la cual está integrada por ocho de los 20 reactivos originales de la ebs-20; cuatro de ellos conforman la dimensión de satisfacción con la vida y cuatro la dimensión de afecto positivo. Cuenta con seis opciones de respuesta que va desde 1=En desacuerdo, hasta 6=Totalmente de acuerdo. El índice de consistencia Alpha de Cronbach es de .957.

## **Procedimiento**

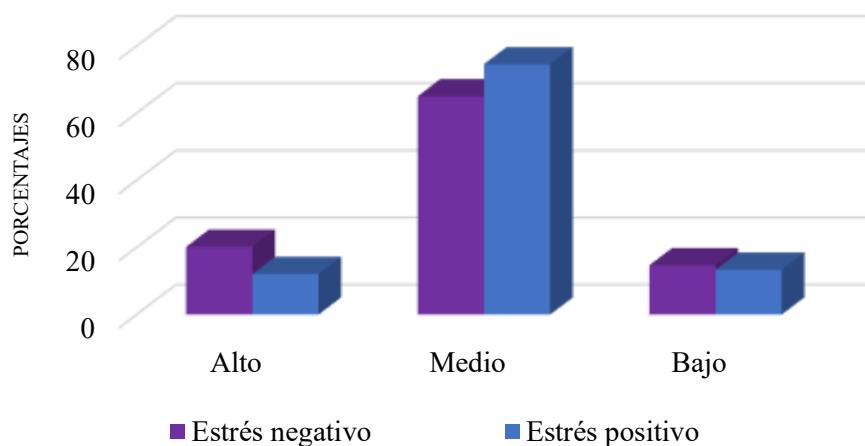
La aplicación de los instrumentos se realizó de manera colectiva dentro de las aulas con previa autorización de los padres por medio del consentimiento informado, como parte de las consideraciones éticas. Para el análisis de los datos se empleó el programa SPSS 25.0 calculándose inicialmente los estadísticos descriptivos a fin de caracterizar la muestra. Con el propósito de examinar las relaciones entre variables de estudio, se calcularon coeficientes de correlación de Pearson y el análisis de regresión lineal. Finalmente, a fin de dar respuesta al objetivo principal del estudio y determinar el poder predictivo del bienestar subjetivo sobre las variables dependientes, se ejecutó un análisis de regresión lineal. Se verificaron previamente los supuestos de normalidad, homocedasticidad y no multicolinealidad, además de los criterios complementarios de significancia estadística del modelo global, Coeficiente de determinación ( $R^2$  y  $R^2$  ajustado), significancia individual de los predictores (coeficientes  $\beta$ ) y el Peso de los coeficientes estandarizados ( $\beta$  estandarizado).

## **Resultados**

Los datos descriptivos reportan que, en torno al estrés, como se observa en la Figura 1, tanto en el distrés como el eustrés el nivel dominante es el intermedio, lo que indica que quienes se ubican en esta categoría, perciben demandas moderadas de su entorno, lo que puede asociarse a la presencia de algunas manifestaciones de irritabilidad, un nivel moderado de preocupación ante las demandas externas sin que se sientan abrumados; esto significa que, aunque no hay una alteración grave en su funcionamiento, tampoco están libres de malestar, colocándose en una condición de

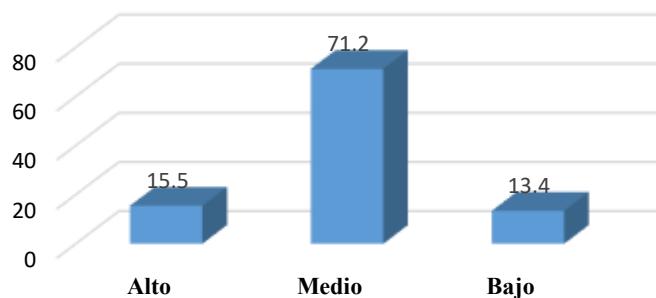
vulnerabilidad latente. Cabe destacar que una quinta parte de los adolescentes si están en riesgo, al colocarse en un nivel alto de estrés, lo cual podría estar asociado al uso ineficaz de estrategias de afrontamiento.

**Figura 1. Niveles de Percepción del estrés**



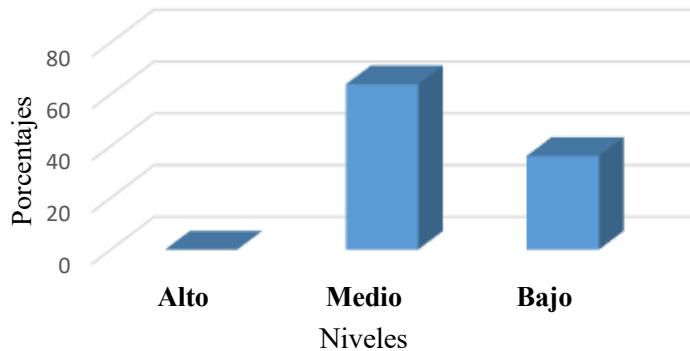
En relación con la sintomatología depresiva, como se observa en la Figura 2, predominan los niveles intermedios, lo que significa que la mayoría de los adolescentes presentan síntomas depresivos de intensidad leve a moderada, esto es, no se encuentran libres de sintomatología, pero tampoco en una fase clínica severa. Pero también, no puede dejarse de lado el porcentaje aunque sea bajo, de adolescentes que se encuentran en riesgo al presentar altos niveles de depresión.

**Figura 2. Niveles de depresión**



Con respecto al bienestar subjetivo, llama la atención que la mayor de los participantes se ubican en un nivel medio, pero más de una tercera parte se posiciona en un nivel bajo, y, ningún participante se coloca en el nivel alto. Ello significa que ninguno de los participantes se sienten totalmente satisfechos con su vida y existen más afectos negativos que positivos. Existe una condición de alta vulnerabilidad ya que, a pesar de existir un predominio de niveles intermedios, lo cual podría ser esperado en esta etapa, dados los múltiples cambios que experimentan, un gran porcentaje ha desarrollado una evaluación global negativa de su vida (Figura 3).

**Figura 3. Niveles de Bienestar subjetivo**



Respecto al objetivo general, se encontró que existe relación del *bienestar subjetivo* con *respuesta al estrés* y con *depresión*, en particular destaca que existe una correlación negativa de moderada a alta con *estrés negativo*, lo que significa que cuanto mayor es el estrés experimentado, menor es el bienestar subjetivo; correlación positiva con estrés positivo, esto es, que cuando hay mayor bienestar subjetivo hay mayor ocurrencia de respuesta adaptativa que permite alcanzar metas, y correlación negativa de moderada a alta entre bienestar y síntomas de depresión, significando que a mayor bienestar, menor ocurrencia de síntomas de depresión (Ver Tabla 1).

**Tabla 1. Correlaciones de Bienestar subjetivo con estrés y depresión**

	Estrés negativo	Estrés positivo	Depresión
Bienestar subjetivo	-.518 **	.352 **	-.656 **

Nota: \*\*p<.01

Fuente: Elaboración propia (2025)

Lo anterior, se confirma con el análisis de regresión lineal, donde se identifica la influencia del bienestar subjetivo sobre la depresión principalmente y en manejo del estrés. El modelo de regresión para el estrés negativo indica que casi el 28% de la varianza es explicada por el bienestar subjetivo ( $R^2=.276$ ), lo cual es significativo ( $F=(1, 667=53.84)$ ,  $p= .001$ ); esto demuestra que como variable predictora **logra explicar un buen porcentaje de las diferencias individuales en el manejo del estrés; en el caso del estrés positivo, el modelo muestra que** poco más de 12% de la varianza es explicada por el bienestar subjetivo ( $R^2 = 0.124$ ). Este valor es más bajo que en el modelo anterior, lo que implica que el bienestar subjetivo tiene una menor capacidad explicativa sobre el estrés positivo, pero aun así es significativo ( $F=(1, 336=20.80)$ ,  $p=.000$ ). Los coeficientes de correlación se presentan en la Tabla 2, donde se muestra que, cuanto mayor bienestar subjetivo se experimenta, menor son los niveles de estrés.

**Tabla 2.** Coeficientes de regresión lineal de Estrés en torno al Bienestar subjetivo

Modelo 1	B	Error	Coeficientes Beta	t	p
Estrés negativo	-.555	.076	-.518	-7.338	.001
Estrés positivo	-.388	.085	-.352	-4.561	.001

a. Variables dependientes: Estrés negativo y estrés positivo

Fuente: Elaboración propia (2025)

En relación a la predicción sobre el manejo de la depresión, los valores son altos. El modelo 2 indica que el 43% de la varianza es explicada por el bienestar subjetivo ( $R^2=.433$ ), lo cual es significativo ( $F = (1, 1225=111.17)$ ;  $p= 000$ ), con un tamaño de efecto de moderado a alto. Los valores de beta y la prueba t dejan ver que existe una relación negativa y significativa, a mayor bienestar subjetivo, menor nivel de depresión, comprobado mediante los valores en los coeficientes de regresión (Tabla 3).

Los valores que se muestran en los coeficientes (Tabla 3) indican que mayor bienestar subjetivo se asocia con mayor descontrol en el uso de las redes sociales aunque el efecto es leve.

Finalmente, con respecto al uso excesivo de las redes sociales, el modelo muestra que el bienestar subjetivo explica cerca del 7% de la varianza ( $R^2=0.068$ ); este valor es el más alto de los tres modelos, aunque sigue siendo de magnitud baja, pero significativo ( $F= (1, 381.13=10.656)$ ; como se muestra en la Tabla 3, los valores muestran que hay una relación de carga negativa, las personas con mayor bienestar subjetivo tienden a usar con menor exceso las redes sociales.

**Tabla 3.** Coeficientes de regresión lineal de Depresión en torno al Bienestar subjetivo

Modelo 1	B	Error	Coeficientes Beta	t	p
Depresión	-.724	.070	-.656	-10.544	.000

a. Variables dependientes: Depresión

Fuente: Elaboración propia (2025)

## Discusión

Los hallazgos muestran que existe una predominancia de niveles medios en manejo del estrés y depresión. Primeramente, de estrés positivo indica que los adolescentes experimentan cierto grado de activación y motivación ante las demandas cotidianas, no obstante, al prevalecer niveles intermedios en estrés negativo sugiere que los adolescentes experimentan cierto grado de presión, tensión o preocupación, pero no alcanzan niveles clínicamente preocupantes. Con respecto a los niveles de depresión, indica la presencia de síntomas leves o moderados, como desánimo, irritabilidad, pérdida parcial de interés o fatiga, pero sin llegar a una depresión clínica severa, ello muestra que los adolescentes presentan ciertos indicadores de vulnerabilidad emocional, posiblemente relacionados con estrés o conflictos propios de su etapa, tales indicadores no interfieren completamente con el funcionamiento diario, pero si afectan el bienestar general. Esta condición se considera una señal de alerta temprana, por lo que se requiere implementar acciones de índole psicosocial a fin de fortalecer factores protectores como medida de limitar que los

síntomas se intensifiquen. Los adolescentes que se ubican en el extremo alto en estrés y depresión se encuentran en una condición de alta vulnerabilidad ya que, por un lado, el manejo ineficaz del estrés deteriora la salud mental, lo que a su vez puede generar otro tipo de problemáticas como los trastornos de ansiedad.

Durante la adolescencia las exigencias suelen ser abrumadoras, afectando la capacidad de regulación emocional, es decir, que, si el adolescente no se siente capaz de manejar cierta situación de la vida cotidiana, incrementa la tensión emocional lo que puede generar altos niveles de estrés (Barraza-Sánchez et al., 2019). Se ha demostrado que entre más altos sean los niveles de estrés, mayores serán las posibilidades de desarrollar una adicción a las redes sociales; esto puede deberse a que la persona busca evadir las situaciones desagradables que experimenta, consumiendo contenido digital (Martínez et al., 2022).

En esta etapa del ciclo vital, los altibajos emocionales propios del desarrollo y los cambios habituales en el estado de ánimo tienden a generar ambigüedad diagnóstica y a complicar la identificación y el curso clínico de la depresión, lo que dificulta su intervención terapéutica. En numerosos casos, la sintomatología depresiva se manifiesta de forma enmascarada a través de expresiones conductuales como la irritabilidad o la agresividad. De este modo, indicadores característicos de la depresión -entre ellos la tristeza, las alteraciones del sueño o la disminución de la autoestima- pueden quedar encubiertos por comportamientos de oposición, conflictos interpersonales reiterados o el consumo de sustancias psicoactivas (Alzuri-Falcato & Hernández-Muñoz, 2017). En el caso de los adolescentes que se ubican en condición de riesgo podrían estar presentando síntomas que pasan inadvertidos.

En otra línea, el modelo de regresión lineal es estadísticamente significativo, la relación del bienestar subjetivo y el estrés es negativa y significativa; la capacidad del bienestar subjetivo explica principalmente el estrés negativo, con el estrés positivo se observa menor fuerza predictiva. Esto puede deberse a que el este último es el que moviliza, lo cual podría no estar tan directamente influido por el bienestar y estar más determinado por otras variables. Tales resultados sugieren que los adolescentes con mayor bienestar subjetivo tienden a experimentar menos estrés negativo; el estrés positivo, puede estar influido además del bienestar por otros mecanismos psicológicos.

En torno a los hallazgos relacionados con la sintomatología depresiva, los datos son evidentes, el bienestar subjetivo actúa como un factor protector frente a la posible presencia de depresión, afectando de manera significativa las diversas áreas del desarrollo, el bienestar subjetivo reduce significativamente la probabilidad de que una persona desarrolle síntomas depresivos. En este sentido, el bienestar subjetivo se convierte en un predictor significativo y relevante.

Existen trastornos que pueden afectar la salud mental como la depresión, ansiedad, el manejo ineficaz del estrés, haciendo que los individuos, en particular los adolescentes experimenten una pérdida en la satisfacción con la vida; los hallazgos recientes sobre depresión muestran muchas repercusiones para el propio adolescente, su familia y sus contextos inmediatos. La depresión está relacionada con el bienestar subjetivo por su componente emocional (Linares et al., 2022).

De igual manera, García et al. (2024) han confirmado que los individuos que presentan un menor bienestar subjetivo tienen una mayor prevalencia de depresión y viceversa, quienes presentan mayor bienestar, menor prevalencia de depresión.

## **Conclusiones**

Los resultados obtenidos permiten comprender que la predominancia de niveles intermedios tanto de estrés en sus dimensiones positiva y negativa, como de depresión, constituye un indicador relevante del estado emocional de los adolescentes. Este patrón refleja un equilibrio precario entre las demandas cotidianas y los recursos personales disponibles para afrontarlas. El predominio de un estrés positivo moderado sugiere que los adolescentes logran cierto grado de activación, motivación y respuesta adaptativa ante los desafíos del entorno; sin embargo, la presencia simultánea de niveles medios de estrés negativo revela que también experimentan tensiones, preocupaciones o presiones que, aunque no alcanzan niveles clínicamente graves, sí implican una carga emocional sostenida. Este tipo de estrés puede erosionar progresivamente el bienestar psicológico, especialmente si no se desarrollan estrategias de afrontamiento eficaces.

En correspondencia, los niveles intermedios de depresión indican la existencia de síntomas leves o moderados -como desánimo, irritabilidad o fatiga emocional- que, si bien no interfieren de forma severa con el funcionamiento diario, sí afectan el bienestar general y constituyen señales tempranas de vulnerabilidad emocional. Tales manifestaciones podrían estar relacionadas con las dificultades propias de la adolescencia para gestionar el estrés y la inestabilidad afectiva característica de esta etapa del desarrollo. En este sentido, la coexistencia de estrés y depresión en niveles medios no debe interpretarse como un estado de equilibrio, sino como una condición de riesgo latente que requiere atención preventiva y estrategias de fortalecimiento de factores protectores.

Asimismo, los análisis de regresión lineal confirman que el bienestar subjetivo actúa como un factor protector frente al estrés negativo y la sintomatología depresiva. Su influencia es especialmente relevante al reducir la probabilidad de desarrollar síntomas emocionales disfuncionales. El bienestar subjetivo se asocia con una percepción positiva de la vida, una mayor autoeficacia emocional y una mejor capacidad de afrontamiento, lo que contribuye a modular las respuestas ante el estrés. En cambio, el estrés positivo parece depender también de otros mecanismos motivacionales que no están necesariamente mediados por el bienestar, sino por la activación orientada a metas o el sentido de desafío.

Estos hallazgos reafirman la necesidad de intervenciones tempranas que promuevan el bienestar subjetivo, la regulación emocional y las habilidades de afrontamiento, especialmente en contextos escolares y familiares. Prevenir la intensificación del estrés negativo y la progresión de síntomas depresivos no solo favorece la salud mental, sino que optimiza el desarrollo psicosocial y académico de los adolescentes. En suma, los resultados evidencian que el bienestar psicológico constituye un eje central en la promoción de la salud mental juvenil, al funcionar como un amortiguador frente a la vulnerabilidad emocional derivada de las tensiones propias de esta etapa del ciclo vital.

## Referencias

- Ahmet, S. (2016). Vulnerabilidad psicológica, resiliencia y bienestar subjetivo: El papel mediador de la esperanza. *Personalidad y diferencias individuales*, 102, 68-73. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.06.057>
- Alba, J. y Calvete, E. (2019). *Behavioral Psychology / Psicología Conductual*, 27(2), 183-198. <https://www.behavioralpsycho.com/wp-content/uploads/2019/10/01.Alba-27-2>
- Alzuri-Falcato M, Hernández-Muñoz N, Calzada-Urquiola Y. (2017). Depresión en la adolescencia: consideraciones necesarias para su diagnóstico y tratamiento. *Revista Finlay*, 7(3). <http://revfinlay.sld.cu/index.php/finlay/article/view/541>
- Armenta, L., Quiroz, C., Abundis, F. y Zea, A. (2020). Influencia del estrés en el rendimiento académico de estudiantes universitarios. *Revista Espacios*, 41(48), 402-425. DOI: <https://doi.org/10.48082/espacios-a20v41n48p30>
- Barraza-Sánchez, B. E., Pelcastre-Neri, A., Martínez Mario, D., Iglesias Hermenegildo, A. Y., & Ruvalcaba Ledezma, J. C. (2019). El estrés como problema de salud durante la adolescencia. *Educación y Salud Boletín Científico Instituto de Ciencias de la Salud Universidad Autónoma Del Estado de Hidalgo*, 8(15), 273-276. <https://doi.org/10.29057/icsa.v8i15.4804>
- Contreras, M., Hernández, O. y Fresno, A. (2022). Oportunidades de medir el bienestar subjetivo en la adolescencia. *Revista Cubana de Pediatría*, 94(2). [http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0034-75312022000200011&script=sci\\_arttext&tlang=en](http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0034-75312022000200011&script=sci_arttext&tlang=en)
- Cuadra, H. y Florenzano, R. (2003). El bienestar subjetivo: Hacia una psicología positiva. *Revista de Psicología de la Universidad de Chile*, 12 (1), 83-96. <https://doi.org/10.5354/0719-0581.2003.17380>
- García et al. (2024) . Asociación entre depresión y ansiedad con el bienestar subjetivo en estudiantes de medicina de Atacama (2024). *Revista Chilena de Neuropsiquiatría*, 62 (4), 326-336. <http://dx.doi.org/10.4067/s0717-92272024000400326>
- Karam Rozo, J., Parra, C., Urrego, G., & Castillo, C. (2019). Estrés en el colegio. Dos variables para reflexionar. *Tesis Psicológica*, 14(1), 30-46. <https://doi.org/10.37511/tesis.v14n1a2>
- Linares, S., Orantes, K., Linares, G., Muñoz, H. y González, D. (2022). Bienestar subjetivo, depresión y ansiedad en estudiantes de la Ciudad de Guatemala. *Ciencias Sociales y Humanidades*, 8(2). <https://doi.org/10.36829/63CHS.v8i2.1335>
- Moadel-Robblee, A., Christie, A. y Powers-James, C. (2022) Manejo del estrés, efectos del estrés y cómo sobrellevarlo. *Leukemia y Lymphoma Society*.
- Mosqueda, A., Pacheco, C., Muñoz, I., Tardone, N., Arancibia, C., Aravena, D. y Ahumada, J. (2023). Factores relacionados a la depresión durante la adolescencia: una revisión integrativa. *Horizontes de Enfermería*, 34(2), 321-358. <https://revistaingenieriaconstruccion.uc.cl/index.php/RHE/article/view/58257>
- Orozco, A. (2023). Funcionamiento familiar, regulación emocional y estrés durante el confinamiento por COVID-19 en adolescentes mexicanos. *Revista Argentina de Ciencias del Comportamiento*, 15(1), 70-83. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=333477172010>
- Palacios, X. (2019). Adolescencia: ¿una etapa problemática del desarrollo humano?. *Revista Ciencias de la Salud*, 17(1), 5-8. [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1692-72732019000100005](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1692-72732019000100005)
- Quiñone, F. y Vargas, L. (2023). Propiedades psicométricas de una Escala de Bienestar Subjetivo para estudiantes adolescentes de Bulgaria, Georgia, Hong Kong, Irlanda, México, Panamá,

- Serbia, España y Emiratos Arabes Unidos. *Revista de Psicología*. 41 (2), 1067-1098.  
<http://dx.doi.org/10.18800/psico.202302.015>.
- Urbano, E. (2022) Estilos de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en adolescentes  
*Horizonte de la Ciencia*, 12(22), 253-262. +  
<https://doi.org/10.26490/uncp.horizonteciencia.2020.18.403>
- Valiente-Barroso, C., Marcos-Sánchez, R., Arguedas-Morales, M. y Martínez-Vicente, M. (2021). Tolerancia a la frustración, estrés y autoestima como predictores de la planificación y toma de decisiones en adolescentes. *Revista de Estudios e Investigación en Psicología y Educación*, 8(1), 1-19. <https://doi.org/10.17979/reipe.2021.8.1.7077>
- Vázquez-Salas A, Hubert C, Portillo-Romero A, Valdez-Santiago R, Barrientos-Gutiérrez T, Villalobos A. (2023). Sintomatología depresiva en adolescentes y adultos mexicanos: Ensanut 2022. *Salud Pública de México*, 5(65), 117-125.  
<https://saludpublica.mx/index.php/spm/article/view/1482>