

REDES QUE CUENTAN. REVISIÓN SISTEMÁTICA SOBRE EL BIENESTAR SUBJETIVO Y EL APOYO SOCIAL PERCIBIDO EN LA ADOLESCENCIA

NETWORKS THAT COUNT. SYSTEMATIC REVIEW ON SUBJECTIVE WELL-BEING AND PERCEIVED SOCIAL SUPPORT IN ADOLESCENCE

Noelia Laino noelia.laino@uflouniversidad.edu.ar
Universidad de Flores, Argentina.

Cómo citar este artículo / Citation: Laino, N. (2023). Redes que cuentan. Revisión sistemática sobre el bienestar subjetivo y el apoyo social percibido en la adolescencia. *Revista Científica Arbitrada de la Fundación MenteClara*, Vol. 8 (337). DOI: <https://doi.org/10.32351/rca.v8.337>

Copyright: © 2023 Revista Científica Arbitrada de la Fundación MenteClara. Este artículo de acceso abierto es distribuido bajo los términos de la licencia [Creative Commons Attribution 4.0 International License \(CC BY 4.0\)](#).
Recibido: 04/08/2023. Aceptado: 07/08/2023 Publicación online: 9/08/2023

Conflicto de intereses: Ninguno que declarar.

Resumen

El siguiente artículo presenta una revisión bibliográfica en torno a los constructos bienestar subjetivo y apoyo social percibido. La búsqueda se realizó en Google Scholar y se consideró que los mismos fuesen trabajos presentados en revistas de prestigio académico. Además, se pesquisaron algunas investigaciones que establecían relaciones entre dichos conceptos en la adolescencia. El trabajo se realizó en el marco de una propuesta evaluativa para la materia Psicología de la Salud, cuyo eje se centra en el abordaje de conceptos propios de la Psicología Positiva. En este sentido, resulta de interés señalar que dicha rama de la psicología propone el estudio de aquellos factores que promueven y potencia el funcionamiento psicológico óptimo. Se contrastaron definiciones conceptuales en torno al bienestar subjetivo y apoyo social percibido, reseñando posibles instrumentos de medición psicométrica para ambos conceptos. Por último, se observó una dificultad para encontrar artículos que

relacionaran ambos constructos en torno a dicha población, planteando algunas preguntas al respecto de la adecuación de los instrumentos.

Abstract

The following article presents a literature review around the concepts of subjective well-being and perceived social support. The search was carried out in Google Scholar and it was considered that they were works presented in journals of academic prestige. In addition, some research was investigated that established relationships between these concepts in adolescence. The work was carried out within the framework of an evaluative proposal for the subject Health Psychology, whose axis focuses on the approach of concepts of Positive Psychology. In this sense, it is of interest to note that this branch of psychology proposes the study of those factors that promote and enhance optimal psychological functioning. Conceptual definitions were contrasted around subjective well-being and perceived social support, outlining possible psychometric measurement instruments for both concepts. Finally, there was a difficulty in finding articles that related both constructs around this population, raising some questions regarding the adequacy of the instruments.

Palabras Claves: Bienestar subjetivo; Apoyo social percibido; Adolescencia; Red

Keywords: Subjective well-being; Perceived social support; Adolescence; Network

Introducción

Según lo expuesto por Gancedo (2008), la Psicología Positiva centra su estudio científico en el funcionamiento psicológico óptimo. Con esta finalidad, se propone el estudio, la medición y la promoción de aquellos factores que hacen al bienestar del individuo y de los grupos. Además, centra su investigación en conceptos relacionados con la felicidad y el bienestar, haciendo hincapié en el fortalecimiento de las cualidades positivas.

Sin lugar a duda, el bienestar subjetivo resulta uno de los constructos más relevantes para esta escuela psicológica ya que, como se presentará a continuación, se define como la evaluación que realiza una persona sobre su propia vida, el grado de satisfacción con las metas alcanzadas y aquellos aspectos de su vida que hacen a la felicidad (Sánchez-Aragón, 2020).

De acuerdo con el relevamiento realizado en el presente trabajo, las relaciones sociales afectan al bienestar subjetivo (Calleja & Mason, 2020). Por lo tanto, resulta de interés la investigación del constructo apoyo social percibido, entendido éste como la valoración que una persona hace de su red social (Méndez & Barra, 2008).

En este trabajo se presenta un relevamiento bibliográfico de los conceptos mencionados: bienestar subjetivo y apoyo social percibido, con el objetivo de comprenderlos en profundidad y estudiar cómo inciden en el funcionamiento psíquico óptimo y en la consecución de una vida más gratificante. A su vez, se relevaron diferentes instrumentos empleados al momento de medir dichos conceptos.

Finalmente, se presenta una relación entre los mismos pero centrados en la población adolescente ya que, como fuese advertido en los diferentes artículos relevados, la mayoría de las investigaciones se centran en

poblaciones más adultas; lo que plantea como interrogante la adecuación de los constructos para dicha población.

“El valor de lo autobiográfico”. Bienestar Subjetivo

Sánchez-Aragón (2020) define que el bienestar subjetivo refleja, por un lado, si las personas viven acorde a sus imperativos evolutivos y necesidades humanas, y, por el otro, representa los juicios basados en las normas y valores particulares de su cultura. Para esta autora, el bienestar subjetivo refiere a un juicio cultural interno, o creencia que las personas poseen sobre la forma en que viven y disfrutan de la vida, implica también la mirada de los otros sobre la manera en que cada individuo vive su vida, y el sentido de realización.

La autora distingue diversos componentes del bienestar subjetivo. En primer lugar, el afecto positivo y afecto negativo, que refieren a los aspectos emocionales o afectivos experimentados por cada persona. En segundo lugar, la prosperidad, es decir, la evaluación del éxito autopercebido en áreas tales como relaciones, autoestima, propósitos en la vida y optimismo. Finalmente, la satisfacción con la vida que se relaciona con el juicio cognoscitivo; la evaluación que una persona hace de la calidad de su vida en virtud de ciertos criterios como las expectativas que se tienen de ella, en otras palabras, la vida que el sujeto aspira a tener y la vida que en verdad tiene.

Para concluir, Sánchez-Aragón (2020) entiende que hay dos componentes sobre los que se asienta el bienestar subjetivo: emocionales y cognitivos. Dichos componentes dependen, a su vez de la calidad de una serie de dominios específicos como el contacto social, acontecimientos vitales, discrepancia entre aspiraciones y logros,

percepción de autoeficacia, así como también de pensamientos negativos o positivos.

Por su parte, Calleja y Mason (2020) definen al bienestar subjetivo como la medida en que una persona cree o siente que, en general, va su vida; todo lo cual implica una evaluación subjetiva de su calidad de vida, es decir, desde su propia perspectiva. Dada la naturaleza subjetiva del constructo, las personas pueden considerar las circunstancias objetivas de manera diferente, según sus metas, sus valores e incluso su cultura. Por lo tanto, el bienestar subjetivo se distingue de los indicadores materiales de bienestar o calidad de vida.

Sintetizando la perspectiva de las autoras antes mencionados, el bienestar subjetivo incluye, por un lado, componentes cognitivo-valorativos, es decir, la evaluación de qué tan satisfecha está la persona con su vida; en otras palabras, la relación entre las metas deseadas y las alcanzadas. Por el otro, componentes afectivo-emocionales que refieren a si la persona experimenta más emociones agradables que negativas en su vida. Finalmente, mencionan que la dimensión emocional se conforma de afectos positivos y negativos.

Calleja y Mason (2020) distinguen el bienestar subjetivo del bienestar psicológico. Refieren que el primero se denomina también hedónico, mientras que, el segundo, se concibe como eudaimónico, lo cual implica el sentido de propósito en la vida, el crecimiento personal y la existencia de relaciones positivas, y excluye explícitamente el componente afectivo.

Las autoras explican que las relaciones sociales afectan al bienestar subjetivo. En este sentido, sostienen que ciertas investigaciones reportan que la familia y estado civil influyen significativamente en el bienestar subjetivo; lo cual podría relacionarse con la sensación de soledad que experimentan quienes no poseen vínculos sociales sólidos. Asimismo,

destacan que el constructo se relaciona de forma significativa con el optimismo, la autoestima y la autosuficiencia.

Finalmente, las autoras afirman que un área fundamental en la investigación sobre este concepto se ha dedicado al análisis de las propiedades psicométricas de los instrumentos que lo miden, la mayoría de los cuales son de autoinforme. En este sentido, la escala que más comúnmente es utilizada para medir el bienestar subjetivo, principalmente, en jóvenes y adultos es la SWLS (Satisfaction with Life Scale), de Diener et al. (1985, citado en Calleja y Mason, 2020). Dicha escala evalúa los aspectos cognitivos del bienestar, con un factor, cinco reactivos y siete opciones de respuesta.

Por último, Jiménez-Rosario et al. (2021) refieren que el bienestar subjetivo es un concepto amplio y multifacético, al que a menudo se ha hecho referencia con distintas denominaciones, como bienestar psicológico, satisfacción vital, calidad de vida o felicidad. Los autores, también, identifican dos componentes: el cognitivo o la satisfacción con la vida; y el otro componente de naturaleza afectiva, al que denominan *balance afectivo*. A su vez, diferenciarían tres dimensiones si se distinguen, dentro del componente afectivo, el afecto positivo y el negativo.

Resulta interesante destacar que, a partir de diversas experiencias empíricas, constatan que la satisfacción con la vida se expresa en forma del juicio global que las personas hacen de su trayectoria vital, mientras que el nivel afectivo surge a modo de balance del conjunto de los afectos positivos y de los afectos negativos que marcan la vida de cada persona. Por lo tanto, explican que ambos componentes, el cognitivo y el afectivo, conformarían sistemas diferentes debido a que la satisfacción con la vida refiere al compendio de la vida propia. Por su parte, el balance afectivo

resulta de reacciones inmediatas y continuas ante los eventos de la vida cotidiana. Por este motivo, los autores concluyen en que las dos dimensiones del constructo serían independientes y su incidencia sobre éste dependería de la frecuencia en que fuesen experimentados.

“La importancia de la red”. Apoyo Social Percibido

Méndez y Barra (2008) definen el apoyo social percibido como la valoración que una persona hace sobre su red social, así como los recursos que fluyen a partir de ella, lo cual implica el grado de satisfacción que obtiene del apoyo disponible. De acuerdo con los autores, el apoyo social percibido tiene dos funciones: una instrumental y otra expresiva. La primera refiere a la medida en que las relaciones sociales son un medio para conseguir una meta, es decir, las relaciones de que dispone una persona para conseguir trabajo o dinero. Por su parte, la función expresiva considera a las relaciones sociales como un fin o un medio en sí mismas; empero la diferencia con la función instrumental reside en que, en este sentido de función expresiva, las relaciones se caracterizan por la presencia de afectos y emociones.

Los autores mencionados distinguen una serie de dimensiones referidas al concepto de *apoyo*. En primer lugar, el apoyo emocional referido a la posibilidad de compartir sentimientos, pensamientos y experiencias personales, constituyéndose en un poderoso recurso contra las amenazas a la autoestima y desempeñando un importante rol en el fomento y mantenimiento de la salud y el bienestar de las personas. En segundo lugar, el consejo, que alude a las guías necesarias que moldean las estrategias de afrontamiento emocional y conductual ante las distintas demandas del entorno. Finalmente, el apoyo instrumental, definido como la presentación de ayuda material directa o servicios.

A partir de diferentes investigaciones, Méndez y Barra (2008) advierten sobre la importancia del apoyo de amigos y familiares en personas en condición de riesgo. Éstas presentarían menores índices de depresión y ansiedad, y un mayor nivel de autoestima, lo cual les permite afrontar de manera más adecuada los problemas cotidianos, las adversidades económicas y mantener un ajuste psicológico más adecuado.

Por su parte, Matrangolo et al. (2022) comienzan por definir al apoyo social como una retroalimentación del ambiente y el reconocimiento de que algunas personas pueden brindar el soporte necesario para superar dificultades ante situaciones adversas. Además, establecen que el apoyo social se compone de tres tipos de información, vinculados a dicha retroalimentación que el ambiente brinda al sujeto: en primer lugar, la información que contribuye a que el sujeto se perciba amado. En segundo lugar, la información que conduce al sujeto a sentirse valioso y apreciado. Finalmente, la información que contribuye a que el sujeto sienta que forma parte de una red de comunicación y de responsabilidades recíprocas. En la definición del concepto, explican que diversos autores han identificado distintos componentes del apoyo social, siendo los principales: contenido o propósito de la relación; disponibilidad que refiere a la calidad y cantidad de apoyo social que un sujeto puede dar y recibir; estructura o cantidad de personas que podrían brindar ese apoyo social. Sin embargo, concluyen en que, a partir de las revisiones de las distintas acepciones del término, se advierte un elemento común: la cualidad del apoyo social para reforzar el sentido de valía de un individuo, retroalimentando su accionar y brindando soporte a sus necesidades. Por lo tanto, Matrangolo et al. (2022) consideran que las principales funciones del apoyo social podrían identificarse como: sentirse parte de la sociedad, sentirse querido y apoyado. En este sentido, definen el

constructo como la evaluación subjetiva que el individuo realiza del apoyo social que recibe; en virtud de su calidad y disponibilidad.

Los autores distinguen dos dimensiones: una estructural y, la otra, funcional. Con respecto a la primera, refiere a la cantidad de relaciones sociales de las que dispone el individuo y su interconexión. En cuanto a la dimensión funcional, se define como el modo en que estas redes contribuyen a proveer apoyo a las personas, y la utilidad del mismo. Esta dimensión se compone de cinco tipos diferentes de apoyo social percibido: apoyo emocional -expresiones de afecto positivo, la empatía y la estimulación de la expresión de sentimientos-; apoyo informacional -asesoramiento y consejo guía o retroalimentación que se ofrece a una persona-; apoyo tangible -facilitación de recursos materiales-; interacción social positiva -disponibilidad de otros para hacer cosas divertidas y agradables con la persona-; y, finalmente, el apoyo afectivo -expresiones de cariño y cuidado hacia la persona-. A partir de dicha diferenciación, los autores observan que existe un carácter multidimensional del apoyo social percibido, distinguiendo, además, tres fuentes de apoyo emocional: la familia, las amistades y los otros significativos.

Finalmente, y en relación con el aspecto multidimensional del concepto, los autores presentan la adaptación y validación de la Escala Multidimensional de Apoyo social Percibido (EMASP) o Multidimensional Social Support Scale (MSPSS) diseñada por Zimet et al. (1988, citado en Matrangolo et al., 2021) con el fin de evaluar el apoyo social percibido proveniente de las tres fuentes enunciadas. A partir del análisis de estudios en los que se implementó la escala, se pudo detectar que quienes podían distinguir dichas fuentes de apoyo social y percibir el apoyo en sí, evidenciaban una disminución de distintos síntomas patológicos, como la depresión.

Otro de los instrumentos empleados para evaluar el apoyo social, es el cuestionario Interpersonal Support Evaluation List (ISEL), presentado al español por Trujillo Mendoza et al. (2012) quienes, en su trabajo, adaptan la misma al español -hecho que no había sido realizado hasta la fecha con el rigor necesario-.

Dicha herramienta, fue diseñada para medir la percepción de disponibilidad de cuatro fuentes o aspectos diferentes del apoyo social, así como para proveer una medida general de apoyo social percibido. Estas cuatro funciones del apoyo social recaen en el cuestionario sobre las cuatro subescalas siguientes: autoestima, información, pertenencia e instrumental.

Los autores definen al apoyo social como el conjunto de recursos que son proporcionados a una persona por otras. En este sentido, explican que se debe incluir en relación con este concepto una larga serie de comportamientos como, por ejemplo, prestar objetos, escuchar, pertenecer a asociaciones comunitarias, sentirse amado, prestar dinero, entre otros. También, identifican a este constructo como uno de los que más ha interesado a investigadores de diferentes áreas de las ciencias sociales. Además, postulan que estudios epidemiológicos consideran al aislamiento social como uno de los principales agentes de morbilidad y mortalidad. En este sentido, Trujillo Mendoza et al. (2012) explican que el estudio de los factores psicosociales que modulan el sistema inmune conciben que las relaciones interpersonales proporcionan uno de los resultados más robustos.

“Las redes que cuenta en el bienestar subjetivo durante la adolescencia”. Bienestar subjetivo y apoyo social percibido

La investigación llevada a cabo por Rodríguez-Fernández et al. (2016) se propuso explorar las relaciones del bienestar subjetivo con resiliencia, autoconcepto y apoyo social en una muestra de adolescentes. Al respecto, los autores argumentan que un factor psicosocial asociado al bienestar en esta etapa es el apoyo social percibido. En este sentido, explican que se trata de un fenómeno complejo y dinámico que comprende un conjunto de elementos en interacción y que evoluciona en gran medida a lo largo de la adolescencia. Además, aseguran que dicho constructo fue identificado como una importante variable externa que posee la capacidad de mejorar el bienestar subjetivo.

Rodríguez-Fernández et al. (2016) explican que la influencia de las relaciones con la familia y las amistades en la adaptación personal de los adolescentes cuenta con una amplia evidencia empírica. En este sentido, investigaciones previas subrayan el significativo papel de las variables familiares e interpersonales en la protección del bienestar personal durante la adolescencia. De todas formas, advierten que no se encuentran muchos estudios que especifiquen el papel que ejercen de manera conjunta el apoyo familiar y el apoyo de los iguales sobre las variables satisfacción con la vida, afecto positivo y afecto negativo.

Los autores concluyen que el apoyo de la familia y de los iguales presentan un efecto directo sobre la satisfacción con la vida. Diferencian, a partir de otras investigaciones, que, en población occidental, el apoyo familiar permite predecir significativamente cada uno de los aspectos del bienestar subjetivo, mientras que el apoyo de las amistades tan sólo predice las emociones positivas. Dichas relaciones son constatadas y confirmadas en el estudio que Rodríguez-Fernández et al. (2016) realizan.

De hecho, dicho estudio permite corroborar la importancia del apoyo familiar y el apoyo de las amistades sobre la satisfacción con la vida y el afecto positivos, respectivamente. A su vez, arriban a la conclusión de que existe una relación dispar que ejercen el contexto familiar y el contexto de las amistades en el bienestar subjetivo: las evaluaciones cognitivas que los adolescentes realizan sobre su vida se corresponden con la familia, mientras que las evaluaciones afectivas lo hacen con el apoyo de los iguales.

Finalmente, Rodríguez-Fernández et al. (2016) comprueban que el apoyo de la familia y del círculo de amistades determina de manera diferenciada cada uno de los componentes del bienestar subjetivo, constituyéndose el apoyo familiar percibido como predictor de la satisfacción con la vida, y el apoyo de los iguales como predictor del afecto positivo.

Por su parte, la investigación de Azpiazu et al. (2016) busca analizar la relación entre el apoyo social percibido y el bienestar subjetivo en la adolescencia. Al respecto, los autores sostienen que el apoyo social parece ser una variable importante a la hora de aumentar el bienestar subjetivo. En consonancia con los aportes del trabajo de Rodríguez-Fernández et al. (2016), advierten que la relación entre el apoyo social y los componentes afectivos del bienestar subjetivo no están del todo claro, pues parece que varían de una cultura a otra.

A partir de sus investigaciones, Azpiazu et al. (2016), concluyen que la ayuda proveniente de las diferentes fuentes de apoyo ejerce un papel importante en el bienestar subjetivo, de ahí la necesidad de otorgar importancia a las acciones destinadas a fortalecer las redes de apoyo social con objeto de desarrollar estrategias destinadas a paliar las necesidades surgidas en la etapa adolescente.

Los autores, además, recomiendan que sería conveniente realizar un estudio longitudinal que ayudase a conocer el modo en que los adolescentes perciben los apoyos por los grupos más significativos de su entorno durante su desarrollo; así como el estudio de la interacción del sexo y la edad y su efecto en la relación entre el apoyo social y el bienestar subjetivo.

Para concluir, proponen que otra posible limitación o línea de investigación futura podría ser la falta de una medida global para el apoyo social y el bienestar subjetivo, así como la introducción de más fuentes de apoyo tales como el apoyo de la pareja y el apoyo comunitario, pues se tratan de dos grupos estrechamente vinculados a la vida adolescente.

Por último, Gutiérrez y Romero (2014) realizaron una investigación con el objeto de analizar las relaciones entre autoestima, inteligencia emocional, apoyo social, resiliencia, satisfacción con la vida y actitudes hacia el consumo de drogas de los adolescentes. Los autores explican que el apoyo social influye positivamente sobre el desarrollo de los adolescentes. Por tal motivo, sostienen que la familia, los amigos, los vecinos, componen el sistema de apoyo social informal y constituyen las principales fuentes de apoyo de los adolescentes. A la vez de que se constituyen en una fuente que favorece la percepción de satisfacción con la vida, la alta autoestima y bienestar psicológico, y a tener una actitud no violenta.

Los autores presentan diversas investigaciones en las que se afirma que el apoyo social está relacionado con el bienestar porque ofrece emociones positivas, sentido de valía personal y de predicción de la vida, y funciona como amortiguador del estrés, refuerzo de la autoestima, autoeficacia y capacidad de resolución de problemas, por lo que se interpreta que tiene efectos positivos sobre el bienestar. No obstante, y

acorde a las investigaciones mencionadas en este trabajo, advierten que, aunque algunas investigaciones han explorado las asociaciones entre el apoyo social y el bienestar en los adultos, aún queda bastante por aclarar en relación con los tipos de apoyo social y el bienestar en los adolescentes.

“Para seguir armando redes”. Conclusión

El presente trabajo tuvo como objetivo principal realizar una revisión bibliográfica sobre los constructos bienestar subjetivo y apoyo social percibido. Además, se indagaron diversas investigaciones que planteaban cómo se relacionan estos constructos en la adolescencia.

Una de las preguntas que se planteó durante el relevamiento bibliográfico fue la de conocer las herramientas empleadas en la investigación de ambos conceptos, ya que, al ser éstos de carácter subjetivo, interesaba dar cuenta de los procedimientos en que ambos se operacionalizaban. A partir de lo pesquisado, se pudo conocer que, con respecto al apoyo social percibido, se emplean la Escala Multidimensional de Apoyo social Percibido (EMASP) o Multidimensional Social Support Scale (MSPSS) (Zimet et al., 1988, citado en Matrangolo et al., 2021), y el cuestionario Interpersonal Support Evaluation List (ISEL) Trujillo Mendoza et al. (2012). Con respecto al concepto de bienestar subjetivo, se conoció la implementación de la escala Satisfaction with Life Scale (SWLS) (Diener et al., 1985, citado en Calleja y Mason, 2020).

Las diferentes investigaciones que se presentaron dan cuenta de una relación elevada y positiva entre los conceptos: en todos los artículos se constata que existe un efecto directo entre apoyo social percibido y bienestar subjetivo en la adolescencia. Además, advierten sobre diferencias entre las fuentes de dicho apoyo. En este sentido, el apoyo

familiar se evidenciaría en cada uno de los aspectos del bienestar subjetivo (autoestima, optimismo, satisfacción con la vida, entre otros); mientras que, el apoyo de las amistades se suscribiría sólo a aspecto emocionales. Dichas conclusiones se observaron en todos los artículos relevados.

En cuanto a la relación de las variables, cabe destacar, también, que las investigaciones manifiestan que el apoyo social y el bienestar subjetivo en la adolescencia presentaría diferentes resultados si se considera la cultura. En otras palabras, la relación podría ser diferente según el contexto socio-cultural que se investigue.

Finalmente, resulta relevante distinguir que los trabajos pesquisados hacen hincapié en la importancia de desarrollar más investigaciones en las que se estudie a ambos constructos en relación con la adolescencia. En este sentido, se remarca que esta observación de los autores se constató durante el relevamiento bibliográfico: la mayoría de los artículos que proponían una relación entre ambas variables, lo hacían considerando a otra población, por lo general, de mayor edad. Todo lo cual lleva a preguntarse por la adecuación de los instrumentos para esta población. Esto se debe a que, si se entiende al bienestar subjetivo como la medida que una persona posee del desarrollo de su vida y la consecución de las metas propuestas a lo largo de los años, entonces, la adolescencia podría ser un rango etario que no permita dar cuenta de tales observaciones porque, justamente, muchos objetivos se plantearían durante esta edad. Por el contrario, el apoyo social percibido, entendido como la información que una persona posee para sentirse amada, sentirse parte y apreciar su valía, definitivamente se constituye en una variable a considerar para la vida de los adolescentes -como muestran las investigaciones- y, también, para que el sujeto pueda, a futuro, vivenciar bienestar.

Por lo tanto, y para concluir, se subraya que, si bien el concepto de bienestar subjetivo puede resultar de difícil operacionalización en la adolescencia, las líneas de investigación entre dicho constructo en relación con el apoyo social percibido -siendo este último tan relevante para la edad- podrían constituirse en insumos que permitan facilitar ciertos rumbos y/o decisiones en áreas como la educación y la promoción de la salud.

Referencias

- Aspiazu, L., Esnaola, I., & Sarasa, M. (2016). Apoyo Social y bienestar subjetivo en la adolescencia. *Psicología y Educación: Presente y Futuro*, 230-243.
<http://hdl.handle.net/10045/63898>
- Calleja, N., & Mason, T. (2020). Escala de Bienestar Subjetivo (EBA-20 y EBA-8): Construcción y Validación. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación*, 2(55), 185-201.
<https://doi.org/10.21865/RIDEP55.2>
- Gancedo, N. (2008). Historia de la psicología positiva. Antecedentes, aportes y proyecciones. En M. M. Casullo, *Prácticas en psicología positiva* (págs. 11-38). Buenos Aires: Lugar editorial.
- Gutiérrez, M., & Romero, I. (2014). Resiliencia, bienestar subjetivo y actitudes de los adolescentes hacia el consumo de drogas en Angola. *Anales de psicología*, 30(2), 608-619.
[doi:http://dx.doi.org/10.6018/analesps.30.2.148131](http://dx.doi.org/10.6018/analesps.30.2.148131)
- Jiménez-Rosario, M. N., Esnaola, I., & Axpe, I. (2021). Capacidad predictiva del apoyo social percibido sobre el bienestar subjetivo en el alumnado de educación secundaria. *Revista de Psicología y Educación*, 1(16), 31-43. [doi:https://doi.org/10.23923/rpye2021.01.200](https://doi.org/10.23923/rpye2021.01.200)
- Matrángolo, G., Simkin, H., & Azzollini, S. (2022). Evidencia de Validez de la Escala Multidimensional de Apoyo Social Percibido (EMASP) en población adulta argentina. *Rev. CES Psico*, 15(1), 163-181. [doi:https://dx.doi.org/10.21615/cesp.6009](https://dx.doi.org/10.21615/cesp.6009)
- Méndez, P., & Barra, E. (2008). Apoyo social percibido en adolescentes infractores de ley y no infractores. *Rev. PSYKHE*, 17(1), 59-64.
- Rodríguez-Fernández, A., Ramos-Díaz, E., Ros, I., Fernández-Zabala, A., & Revuelta, L. (2016). Bienestar subjetivo en la adolescencia: el papel de la resiliencia, el autoconcepto y el apoyo social percibido. *Suma psicológica*, 23(1), 60-69.
<https://doi.org/10.1016/j.sumpsi.2016.02.002>
- Sánchez-Aragón, R. (2020). Bienestar subjetivo: el papel de la rumia, optimismo, resiliencia y capacidad de recibir apoyo. *Ciencias Psicológicas*, 14(2), e2222.
[doi:https://doi.org/10.22235/cp.v14i2.2222](https://doi.org/10.22235/cp.v14i2.2222)
- Trujillo Mendoza, H., Martos Perales, F., & González-Cabrera, J. (2012). Adaptación al español del cuestionario Interpersonal Support Evaluation List (ISEL). *Universitas Psychologica*, 11(3), 969-978.