



**BIENESTAR Y RELACIONES SENTIMENTALES EN  
ADOLESCENTES DE ANDALUCÍA**

**Tesis doctoral: María de las Mercedes Gómez López**

**Directoras: Dra. Rosario Ortega Ruiz y Dra. Carmen Viejo Almanzor**

**Córdoba, España**

**Enero 2020**

TITULO: *BIENESTAR Y RELACIONES SENTIMENTALES EN  
ADOLESCENTES DE ANDALUCÍA*

AUTOR: *María de las Mercedes Gómez López*

---

© Edita: UCOPress. 2020  
Campus de Rabanales  
Ctra. Nacional IV, Km. 396 A  
14071 Córdoba

[https://www.uco.es/ucopress/index.php/es/  
ucopress@uco.es](https://www.uco.es/ucopress/index.php/es/ucopress@uco.es)

---



UNIVERSIDAD DE CÓRDOBA

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN  
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA

**TESIS DOCTORAL**

**Programa de doctorado en Ciencias Sociales y Jurídicas**

---

**BIENESTAR Y RELACIONES SENTIMENTALES  
EN ADOLESCENTES DE ANDALUCÍA**

---

Presentada por:

María de las Mercedes Gómez López

Directoras:

Dra. Rosario Ortega Ruiz

Dra. Carmen Viejo Almanzor

Enero 2020  
Córdoba, España





**TÍTULO DE LA TESIS: Bienestar y relaciones sentimentales en adolescentes de Andalucía**

**DOCTORANDO/A: Mercedes Gómez López**

**INFORME RAZONADO DEL/DE LOS DIRECTOR/ES DE LA TESIS**

(se hará mención a la evolución y desarrollo de la tesis, así como a trabajos y publicaciones derivados de la misma).

El trabajo de investigación realizado por Mercedes Gómez-López, bajo nuestra dirección (Dra. Rosario Ortega-Ruiz y Dra. Carmen Viejo) presenta, a nuestro juicio, suficientes indicios de calidad para ser presentado en defensa pública y evaluado por la Comisión Académica designada para ello.

Este estudio de tesis ha sido concebido, en el marco de dos proyectos de investigación más amplios (PRY040/14, del Centro de Estudios Andaluces, y PSI2016-74871-R, del MINECO, ambos dirigidos por la Dra. Eva Romera), como una investigación global dirigida al análisis del bienestar de los y las adolescentes, así como su relación con el establecimiento de las primeras relaciones de pareja. Pese a su enfoque holístico, el trabajo se presenta por compendio de artículos. En el primero se realiza una revisión sistemática del cuerpo teórico que representa el bienestar, particularmente durante la etapa adolescente y de juventud, así como la vinculación que se ha hecho de este constructo con algunas variables asociadas a las relaciones sentimentales. El segundo artículo presenta un trabajo de carácter metodológico en el que se aborda el desarrollo y validación de un instrumento específico para la medida del bienestar psicológico en la etapa adolescente, considerando el carácter multifactorial que este complejo constructo representa. El tercer trabajo desarrolla un estudio empírico en el que se presenta un modelo explicativo de la relación que existe entre los factores del bienestar psicológico adolescente y su incidencia en variables de las relaciones sentimentales. En su conjunto estos tres trabajos representan sólidas aportaciones empíricas para una incipiente línea de trabajo de gran calado a nivel nacional e internacional, a la vez que abren nuevos interrogantes al estudio del bienestar desde edades tempranas y a su relación con diversos aspectos de la evolución psicológica a lo largo del ciclo vital. El resultado es un trabajo de tesis que, por su formato en artículos, representa, a nuestro parecer, un cierto aval de la calidad de los estudios individuales que lo componen y que han sido previamente publicados en revistas de reconocido prestigio indexadas en JCR Q1 y Q2.

Por todo ello, se autoriza la presentación de la tesis doctoral.

Córdoba, 20 de diciembre de 2019

Firma del/de los director/es

Fdo.: Rosario Ortega Ruiz

Fdo.: Carmen Viejo Almanzor



## Agradecimientos

A mis directoras. Queridas Carmen y Charo, sobra decir que este trabajo no habría sido posible sin vosotras. Gracias por ser mis mentoras y mi guía, por enseñarme tanto, por haberme ayudado a convertirme en lo que soy hoy. Gracias por apoyarme y creer en mí. Por haber estimulado mi curiosidad, mi vocación científica, mi crecimiento personal y académico. Porque he tenido la oportunidad de aprender de mujeres científicas del más alto nivel. Eso es algo que no todo el mundo puede decir y por lo que me siento profundamente privilegiada. Por vuestra integridad, rigurosidad, saber hacer y profesionalidad. Por estar siempre disponibles y dispuestas. Por vuestra paciencia y generosidad. Porque siempre ha sido, es y será, un honor y un placer trabajar con vosotras.

A los demás miembros del LAECОВI -Laboratorio de Estudios sobre la Convivencia y Prevención de la Violencia- enorme profesionales e investigadores que con su cariño y ayuda han sido también una pieza imprescindible en este camino. Juan, gracias por estar siempre ahí, por ser tan cercano, por prestarme tu ayuda siempre que la he necesitado, por estar atento no sólo a las necesidades profesionales, sino también a las personales. Gracias Eva, por la oportunidad que me brindaste cuando aterricé en el grupo, aún sin conocerme. Este trabajo no habría sido el que es de no ser por ello. Gracias Olga por tu calidez, tu dulzura y tu disponibilidad para ayudar en cualquier momento y compartir todos tus conocimientos, que no son pocos. Gracias a Mauricio, a Antonio Jesús, a Jose Antonio, a Esther, a Izabela, porque al igual que los demás, siempre estáis dispuestos a tender la mano. Por vuestra comprensión, afecto y apoyo. Porque es un auténtico lujo teneros cerca. Y a Inma y Rocío. Tantas y tantas veces habéis sido mi salvavidas. Gracias por sostenerme, por darme la mano, por creer en mí. Gracias por vuestra humanidad, humildad, paciencia y afecto. Por ser fieles a vuestros principios, por trabajar tan duro por vuestros sueños. Porque por esas cualidades sois un modelo a seguir para mí y me hacéis sentir esperanza y optimismo ante el futuro. Porque todos estos años han sido más agradables y dichosos por teneros cerca.

A mis padres. Por toda mi vida. Por toda vuestra vida. Por ser como sois. Por ser como soy. Porque siempre, sin excepción, habéis estado a mi lado y me habéis ayudado de maneras que sólo una madre y un padre pueden hacer. Porque no imagino la vida sin vosotros. Porque desde que tengo uso de razón me habéis inculcado la importancia de cuidar a los demás y pretender su bienestar. Porque gracias a vosotros siempre he sentido amor por aprender y he comprendido el valor de intentar llegar a ser todo lo que puedes ser. Porque sin pretenderlo, vuestras enseñanzas han sido la semilla de la que nació este

trabajo. Porque fuisteis los primeros que, sin saberlo, me enseñasteis la importancia de la psicología positiva. Por todo esto, y lo que no tendría palabras para expresar, gracias. Este logro también es vuestro.

A mis amigos, mi decimotercera cohorte. Por alegrarse por mis alegrías, por celebrar las victorias, por tenderme la mano y sostenerme en los malos momentos. Porque siempre estáis ahí y eso no tiene precio. Por vuestros principios, valores e integridad. Y cómo no, gracias Juanlu. Por tu empatía y tu cariño. Por tus consejos, tu interés, por estar siempre atento de formas que solo quien conoce y sabe de este camino puede hacer. En definitiva, por ser como eres. Verdaderamente, las piezas del puzle siempre acaban encajando. ¡Alg'haru, recios!

Y a ti. Mi luz, mi paz, mi inspiración. Por tu bondad, comprensión, apoyo y paciencia infinitos. Porque todo es más fácil contigo. Porque todo hubiera sido más difícil sin ti. En todos y cada uno de los momentos que han forjado este camino has estado a mi lado. En todos. En los buenos y los malos. En los éxitos y en los fracasos. Siempre con la palabra oportuna, siempre brindándome esa calma que tanto necesitaba, siempre recordándome no que podía, sino que iba a conseguirlo. No tengo, ni tendré, palabras ni vida suficiente para agradecerte que hayas sido el pilar que me ha sustentado todos estos años. Que hayas callado mis dudas, mis miedos, mis pesares. Que hayamos mantenido tantas y tantas conversaciones. Que te hayas implicado como lo has hecho, desde el principio hasta el final. Que tantas veces me hayas dado ese abrazo que me permitía volver a respirar. Que hayas mostrado tanto respeto y consideración por mis metas y todo lo que han conllevado, a pesar de que para ti tampoco haya sido nada fácil. Porque no conozco a nadie más generoso que tú. Porque eres el mejor compañero de vida que podría haber imaginado encontrar. Porque haces que quiera ser mejor persona cada día. Porque este logro también te pertenece. Por eso esta tesis, este trabajo de tantos años, a ti más que a nadie te la dedico, amor.





## Índice de contenidos

Resumen .....	1
Abstract .....	7
Presentación .....	13
<b>Introducción teórica .....</b>	<b>15</b>
<b>Capítulo 1. Psicología positiva y bienestar .....</b>	<b>17</b>
1. Psicología positiva, hedonía y eudaimonia: origen y desarrollo histórico .....	19
2. Una visión integradora de la Psicología .....	22
3. El estudio empírico del bienestar .....	26
3.1. Concepción hedónica: el bienestar subjetivo .....	26
3.2. Concepción eudaimónica: el bienestar psicológico .....	30
3.2.1. El modelo multidimensional de bienestar psicológico de Carol Ryff .....	31
3.2.2. Las escalas de bienestar psicológico .....	35
3.3. ¿Dos tipos diferentes de bienestar? .....	39
<b>Capítulo 2. La adolescencia: ¿tormenta y estrés? .....</b>	<b>43</b>
1. El significado evolutivo de la adolescencia .....	45
2. La transición a la edad adulta: la adultez emergente .....	50
3. Concepciones teóricas sobre la adolescencia .....	52
3.1. Enfoques centrados en la perspectiva de déficit .....	53
3.2. Enfoques centrados en la adolescencia como etapa de oportunidades .....	55
4. El estudio del bienestar adolescente .....	58
4.1. Bienestar subjetivo en la adolescencia .....	59
4.2. Bienestar psicológico en la adolescencia .....	61
<b>Capítulo 3. Relaciones sentimentales durante la adolescencia .....</b>	<b>65</b>
1. Desarrollo psicosocial durante la adolescencia: hacia nuevas formas de relación .....	67
2. Modelos explicativos de las relaciones sentimentales adolescentes .....	70
2.1. Teorías clásicas: el surgir de las relaciones sentimentales .....	72
2.2. Nuevos enfoques: desarrollo y evolución de las relaciones sentimentales adolescentes .....	77
2.2.1. Del apego primario al apego romántico .....	77
2.2.2. Teorías evolutivo-contextuales .....	80

3. El significado de las relaciones sentimentales durante la adolescencia: conceptualización e implicaciones para el desarrollo y el bienestar .....	85
3.1. Bienestar y relaciones sentimentales durante la adolescencia .....	88
<b>Capítulo 4. Objetivos, hipótesis y metodología .....</b>	<b>91</b>
1. Objetivos e hipótesis .....	93
2. Metodología .....	94
2.1. Población de referencia .....	94
2.2. Procedimiento de muestreo .....	94
2.3. Variables e instrumentos de medida .....	95
2.4. Procedimiento de recogida de datos .....	97
<b>Capítulo 5. Publicaciones científicas y otras contribuciones derivadas de la tesis doctoral ...</b>	<b>99</b>
1. Publicaciones que componen la tesis doctoral .....	101
1.1. Estudio 1. Adolescents' psychological well-being: A multidimensional measure (Viejo, Gómez-López y Ortega-Ruiz, 2018) .....	101
1.2. Estudio 2. Well-being and romantic relationships. A systematic review in adolescence and emerging adulthood (Gómez-López, Viejo y Ortega-Ruiz, 2019) .....	125
1.3. Estudio 3. Psychological well-being during adolescence: Stability and association with romantic relationships (Gómez-López, Viejo y Ortega-Ruiz, 2019) .....	159
2. Otras publicaciones y contribuciones científicas derivadas de la tesis doctoral .....	175
2.1. Capítulos de libro .....	175
2.2. Artículos científicos .....	175
2.3. Aportaciones a congresos .....	175
2.4. Transferencia del conocimiento .....	176
2.4.1. Artículos en prensa .....	176
2.4.2. Entrevistas y noticias en televisión, radio y otros medios audiovisuales ..	178
2.5. Premios y reconocimientos .....	178
<b>Capítulo 6. Conclusiones generales .....</b>	<b>179</b>
<b>Capítulo 7. Referencias .....</b>	<b>193</b>
<b>Informe con el factor de impacto y el cuartil del Journal Citation Report .....</b>	<b>245</b>
<b>Anexos .....</b>	<b>249</b>

Porque *otras personas importan*

Christopher Peterson.



La presentación de este trabajo se rige por la sexta edición del Manual de Publicaciones de la American Psychological Association (2010).



## Resumen

Tras el surgimiento de la psicología positiva como una nueva perspectiva, cuyo objetivo es promover el funcionamiento positivo de las personas y determinar los caminos que conducen a una vida mejor (Aspinwall y Staudinger, 2002; Keyes y Haidt, 2003; Lopez y Snyder, 2009; Lopez, Pedrotti y Snyder 2019; Peterson y Seligman, 2004), el interés empírico por el bienestar se ha incrementado de manera considerable. Referido al funcionamiento y la experiencia psicológica óptimos, se trata de un constructo complejo y controvertido, con importantes implicaciones teóricas y prácticas (Ryan y Deci, 2001). Actualmente, la categorización hedonia-eudaimonia ha sido extensamente adoptada por los investigadores, al haberles proporcionado un lenguaje científico común en base al que desarrollar sus investigaciones (Kashdan, Biswas-Diener y King, 2008). El enfoque hedónico, a través del constructo de bienestar subjetivo, concibe el bienestar en términos de la experimentación de un alto nivel de afecto positivo, un bajo nivel de afecto negativo y un alto grado de satisfacción con la vida (Pavot y Diener, 2008). La perspectiva eudaimónica, por el contrario, considera que el bienestar no es un estado o resultado final, sino un proceso de realización del potencial humano (Deci y Ryan, 2008). En este terreno, uno de los enfoques que cuenta con mayor soporte empírico y teórico hasta la fecha es el modelo de bienestar psicológico desarrollado por Carol Ryff (1989b, 2014), según el cual el bienestar está compuesto por seis dimensiones, cada una de las cuales representa lo que significa estar bien, sano y en pleno funcionamiento (Ryff y Singer, 2008): autoaceptación, relaciones positivas con otras personas, crecimiento personal, propósito en la vida, dominio del entorno y autonomía.

No obstante, aunque la distinción hedonia-eudaimonia haya sido ampliamente aceptada, existe cierto escepticismo sobre si realmente representa dos formas diferentes de bienestar. Diversos autores consideran que son aspectos relacionados, aunque distintos, que engloban el funcionamiento psicológico positivo (Kashdan et al., 2008; Keyes, Shmotkin y Ryff, 2002; Disabato, Goodman, Kashdan, Short y Jarden, 2016). No obstante, este no es el único reto al que debe enfrentarse la psicología positiva. A pesar de que su auge ha supuesto un gran avance en la comprensión del bienestar y otros aspectos positivos de la experiencia humana (Norrish y Vella-Brodrick, 2009), la mayor parte de la atención ha estado centrada en población adulta (Diener y Diener, 2009), por lo que el conocimiento acumulado sobre su funcionamiento en etapas previas del ciclo vital, como es el caso de la adolescencia, es relativamente reducido.

Tradicionalmente concebida como una etapa agitada, turbulenta y conflictiva (Blos, 1962; Erikson, 1959; Freud, 1938; Freud, 1958; Hall, 1904), la *tormenta y el estrés* (Hall, 1904) como sello distintivo de este periodo continúa vigente en las representaciones sociales actuales (Casco y Oliva, 2005), aun cuando ha sido empíricamente declinado su carácter inevitable y universal (Steinberg y Levine, 1997). En consecuencia, gran



parte de la investigación ha estado guiada por una perspectiva de déficit centrada en examinar conductas problemáticas, desadaptativas y de riesgo (Oliva et al., 2010), reforzando la noción de que una adolescencia sana es aquella carente de problemas (Benson, 2003). Por tanto, el conocimiento sobre aspectos relacionados con el funcionamiento óptimo y el desarrollo positivo durante la adolescencia es significativamente reducido (Huebner, Gilman y Furlong, 2009). En este sentido, tomando en consideración los diversos cambios que tienen lugar durante estos años, actualmente existe un amplio consenso sobre la importancia que adquiere en el desarrollo el mundo social de chicos y chicas (Steinberg, 2016), caracterizado especialmente por el aumento de las relaciones interpersonales fuera del entorno familiar (Benson y Faas, 2014; Connolly y McIsaac, 2009). Según la literatura especializada, el bienestar está fuertemente influido por el entorno dentro del cual el individuo se desarrolla, especialmente durante la adolescencia (Geldhof, Bowers y Lerner, 2013); sin embargo, un contexto particularmente relevante ha pasado en gran medida desapercibido en el campo de la investigación científica: las relaciones sentimentales. Concebidas durante décadas como transitorias, superficiales y de poca importancia (Collins, 2003), en los últimos años diversos autores han reclamado su consideración como activos y tareas esenciales del desarrollo (Collins, 2003; Connolly y McIsaac, 2009; Davila, Steinberg, Kachadourian, Cobb y Fincham, 2004; Furman y Shaffer, 2003). Según las investigaciones, los y las adolescentes encuentran en estas relaciones un importante contexto de apoyo, compañía e intimidad (Bouchey y Furman, 2003; Shulman, Connolly y McIsaac, 2011), siendo que a medida que la edad avanza, la pareja se convierte en el principal vínculo emocional (Collins y Van Dulmen, 2006; Collins, Welsh y Furman, 2009; Connolly y McIsaac, 2009). A pesar de ello, la diversidad de enfoques desde los que se ha abordado esta cuestión ha contribuido a la existencia de una mirada controvertida en la literatura científica, por lo que aún no se conoce en profundidad cuál es su relación con el bienestar durante la adolescencia.

Por otra parte, el estudio del bienestar adolescente también debe hacer frente a ciertas limitaciones. En primer lugar, mientras que el bienestar subjetivo es homogéneamente evaluado en términos de satisfacción con la vida y balance afectivo (Atienza, Pons, Balaguer y García-Merita, 2000; Casas et al., 2013; Lewis, Huebner, Malone y Valois, 2011; Newland et al., 2014), el bienestar psicológico es frecuentemente entendido como la ausencia de síntomas internalizantes y externalizantes (Almquist, Östberg, Rostila, Edling y Rydgren, 2014; Cicognani, 2011; Holopainen, Lappalainen, Junttila y Savolainen, 2012; Lerkkanen, Nurmi, Vasalampi, Virtanen y Torppa, 2018). En segundo lugar, en la actualidad existen instrumentos de medida de bienestar subjetivo para adolescentes que cuentan con un amplio respaldo empírico (por ejemplo, el *Personal Wellbeing Index -PWI-*) (Cummins, Eckersley, Pallant, Van Vugt y Misajon, 2003), no ocurriendo lo mismo en cuanto al bienestar psicológico. Si bien una reducida cantidad de estudios ha llevado a cabo la adaptación de las escalas de bienestar

psicológico de Ryff (1989b, 2014) en poblaciones adolescentes de nacionalidad portuguesa (Fernandes, Vasconcelos-Raposo y Teixeira, 2010) mejicana (Loera-Malvaez, Balcázar-Nava, Trejo-González, Gurrola-Peña y Bonilla-Muñoz, 2008) e italiana (Sirigatti et al., 2009), la cantidad de investigaciones en torno a este constructo es significativamente menor. Por otro lado, la frecuente utilización de la ausencia de enfermedad o síntoma como indicador lo aleja de una necesaria congruencia teórica. En tercer lugar, existen pocos estudios que hayan llevado a cabo el análisis de datos longitudinales. Mientras que una cantidad de investigaciones han examinado la evolución de los niveles de satisfacción con la vida de diferentes muestras de adolescentes (Booker, Kelly y Sacker, 2018; Kansky, Allen y Diener, 2016; Meade y Dowswell, 2016; Patalay y Fitzsimons, 2018; Richards y Huppert, 2011), no se han hallado estudios análogos en cuanto al bienestar psicológico, entendido bajo los supuestos de la psicología positiva.

En base a estas consideraciones y las necesidades detectadas en la revisión de la literatura, esta tesis doctoral ha estado motivada por dos grandes propósitos: (a) avanzar en el estudio empírico del bienestar durante la adolescencia; y (b) profundizar en la asociación de las relaciones sentimentales y el bienestar en etapas previas a la edad adulta. Para ello, se establecieron tres objetivos generales: (1) adaptar y validar un instrumento breve de bienestar psicológico para adolescentes; (2) analizar el estado actual de la investigación científica sobre el constructo de bienestar y su asociación con las relaciones sentimentales durante la adolescencia; y (3) identificar la incidencia de las relaciones sentimentales en el bienestar adolescente. Tres investigaciones independientes, aunque interrelacionadas, fueron diseñadas para alcanzar estos objetivos, partiendo de las siguientes hipótesis: (a) el instrumento desarrollado presentará buenas propiedades psicométricas, representando una medida válida y fiable del bienestar psicológico adolescente; (b) la cantidad de estudios centrados en la asociación entre las relaciones sentimentales y el bienestar durante la adolescencia resultará limitada, hallando un tratamiento heterogéneo del bienestar por parte de la literatura; y (c) las relaciones sentimentales serán un predictor significativo del bienestar adolescente.

En relación al primer objetivo, esta tesis doctoral abordó el diseño y la validación de un instrumento breve para la exploración del bienestar psicológico en adolescentes (*Brief Scale of Psychological Well-Being for Adolescents -BSPWB-A-*). Los resultados del análisis confirmatorio realizado apoyaron la consideración de la BSPWB-A como una medida válida y fiable, con buenos índices de ajuste y consistencia interna, sustentando la primera hipótesis planteada. Este instrumento representa, hasta donde sabemos, la primera versión breve y adaptada a adolescentes españoles/as de las escalas de bienestar psicológico de Ryff (1989b, 2014). La solución factorial obtenida estuvo compuesta por cuatro de las seis escalas de las diseñadas por la autora (1989b, 2014): autoaceptación (*self-acceptance*), relaciones interpersonales positivas (*positive interpersonal relationships*), autonomía

(*autonomy*) y desarrollo vital (*life development*). Contar con un instrumento sólido tanto a nivel teórico como empírico hizo posible, por un lado, adoptar una aproximación holística del bienestar, analizando tanto el bienestar subjetivo como psicológico de chicos y chicas de Andalucía. Por otro lado, permitió profundizar en otro elemento clave para comprender el funcionamiento del bienestar adolescente: su estabilidad o cambio durante estos años. Los resultados obtenidos revelaron que las puntuaciones medias de los y las participantes cumplían las condiciones para ser consideradas satisfactorias, tanto en relación al bienestar subjetivo como psicológico, encontrando diferencias por edad y sexo. Por su parte, se halló que el bienestar psicológico tendía a mantenerse estable, con un aumento a lo largo del tiempo de las relaciones interpersonales positivas.

Con respecto al segundo objetivo, dada la controversia en cuanto a la asociación entre las relaciones sentimentales y el bienestar durante la adolescencia, este trabajo de investigación se propuso llevar a cabo una recapitulación del conocimiento científico acumulado hasta el momento, a través de la realización de una revisión sistemática de la literatura existente. Los resultados validaron la segunda hipótesis enunciada, revelando que los trabajos centrados específicamente en la adolescencia continúan siendo escasos, o están bajo el paraguas de estudios más amplios que contemplan, igualmente, etapas posteriores del desarrollo, como la adultez emergente. En general, la literatura sostiene la importancia de las relaciones sentimentales, sugiriendo que se encuentran asociadas de manera significativa al bienestar en ambos periodos; sin embargo, en relación a la adolescencia, los resultados de los estudios han mostrado un escenario complejo: mientras que diversas variables personales y relacionales pueden resultar factores de riesgo para el ajuste personal y el bienestar (Ackard y Neumark-Sztainer, 2002; Button y Miller, 2013; Callahan, Tolman y Saunders, 2003; Coker et al., 2000; Fernández-Fuertes y Fuertes, 2010; Long et al., 2017; Moksnes y Haugan, 2015; Soller, 2014; Van Ouytsel, Ponnet y Walrave, 2017), otras variables, como la calidad de las relaciones, el estatus sentimental, la implicación en relaciones con personas del mismo sexo o las relaciones sexuales dentro del contexto de una relación sentimental parecen tener una influencia positiva (Baams, Bos y Jonas, 2014; Bauermeister et al., 2010; Ciairano, Bonino, Kliewer, Miceli y Jackson, 2006; Stevenson, Maton y Teti, 1999; Viejo, Sánchez y Ortega-Ruiz, 2015). Durante la adultez emergente, según los trabajos revisados, las personas que mantienen relaciones sentimentales son más felices, se sienten más satisfechas con sus vidas, tienen menos problemas de enfermedad mental y física, muestran mayores niveles de autoestima y manifiestan más afecto positivo que las personas solteras. Esta controversia podría deberse, entre otros factores, a que las investigaciones revisadas realizan un tratamiento del bienestar considerablemente heterogéneo, encontrando una elevada cantidad de variables utilizadas para su evaluación, así como la utilización frecuente de síntomas de enfermedad mental (ausencia de) como indicador, especialmente en relación al bienestar psicológico.

Dadas estas dificultades, identificar la incidencia de las relaciones sentimentales en el bienestar adolescente se dibujaba como un reto científico por abordar (objetivo 3). Esta tesis ha avanzado en esta línea, encontrando soporte a la tercera y última hipótesis. Los resultados aportados apuntan que el estatus sentimental puede actuar como un fuerte predictor del bienestar psicológico de los y las adolescentes, manteniendo una asociación positiva con las relaciones interpersonales positivas y con el desarrollo vital y negativa con la autonomía y la autoaceptación.

En conclusión, los resultados obtenidos en este trabajo sugieren que la adolescencia puede no ser la etapa problemática y turbulenta que continúa presente en las representaciones sociales actuales (Oliva et al., 2010). Los datos han revelado un perfil general de adolescentes satisfechos y satisfechas con sus vidas, con sus relaciones y consigo mismos/as, a pesar de las variaciones por edad y sexo. Es por ello que promover un cambio de mentalidad se considera particularmente importante. Las potencialidades de los y las adolescentes y su capacidad para lograr una adaptación exitosa y sentir altos niveles de bienestar, deben ser tenidas en cuenta en todos los niveles contextuales con el potencial para promover un desarrollo positivo: familiar, social, educativo, comunitario, clínico y empírico. Los hallazgos realizados apoyan las consideraciones de los enfoques que abogan por una visión más optimista de esta etapa (Geldhof et al., 2013; Huebner, 2004; Seligman, Ernst, Gillham, Reivich y Linkins, 2009), así como la consideración del bienestar adolescente como un fenómeno multidimensional y complejo, que recoge tanto variables individuales como contextuales. El estudio del bienestar adolescente requiere, por tanto, adoptar una mirada psicoevolutiva, utilizando aproximaciones que contemplen su asociación con las características específicas de este periodo, entre las que se encuentran los cambios psicosociales en general y las relaciones sentimentales en particular. Dada la centralidad que adquieren en la vida de chicos y chicas, esta tesis doctoral aboga por su consideración como activos para el desarrollo (*developmental assets*) (Connolly y McIsaac, 2009), poniendo de manifiesto la necesidad de realizar un esfuerzo científico mucho mayor en el análisis de su asociación con el bienestar en etapas previas a la edad adulta. Es por ello que se considera fundamental dedicar mayor atención científica, educativa y social al desarrollo sentimental durante la adolescencia, otorgando un mayor valor a la importancia de estos contextos relacionales para la consecución de una transición exitosa y satisfactoria hacia la edad adulta. Finalmente, una de las principales conclusiones sobre el estado actual del estudio científico del bienestar es que es vital fomentar la comprensión de este constructo sin hacer un uso continuo de la ausencia de enfermedad o síntoma. Esto lo distorsiona, impide establecer relaciones con otras variables y, en consecuencia, dificulta el proceso científico. La heterogeneidad terminológica observada demuestra que se trata de un constructo complejo y, en ocasiones, mal interpretado, algo particularmente visible en los estudios sobre bienestar psicológico. Establecer un marco teórico y

metodológico compartido y sólido en el estudio del bienestar es, por tanto, una acción ineludible para poder progresar hacia una comprensión integral de la experiencia humana.

## Abstract

Following the emergence of positive psychology as a new perspective, aimed at promoting the positive functioning of people and determining the paths leading to a better life (Aspinwall & Staudinger, 2002; Keyes & Haidt, 2003; Lopez & Snyder, 2009; Lopez et al., 2019; Peterson & Seligman, 2004), empirical interest in well-being has increased considerably. Referring to optimal psychological functioning and experience, it is a complex and controversial construct, with significant theoretical and practical implications (Ryan & Deci, 2001). Currently, hedonia-eudaimonia categorization has been widely adopted by researchers, as it has provided them a common scientific language (Kashdan, Biswas-Diener, & King, 2008). The hedonic approach, through subjective well-being construct, considers well-being in terms of experiencing a high level of positive affect, a low level of negative affect, and a high degree of satisfaction with life (Pavot & Diener, 2008). The eudaimonic perspective, on the contrary, understands well-being not as a state or final result, but as a process of realization of human potential (Deci & Ryan, 2008). In this field, one of the approaches with the greatest empirical and theoretical support to date is the model of psychological well-being developed by Carol Ryff (1989b, 2014), according to which well-being is composed of six dimensions, each of which represents what it means to be well, healthy and fully functioning (Ryff & Singer, 2008): self-acceptance, positive relationships with other people, personal growth, purpose in life, mastery of the environment and autonomy.

Even though hedonia-eudaimonia distinction has been widely accepted by academics, there is some scepticism as to whether they strictly represent two different forms of well-being. Several authors consider them to be related, though distinct, aspects that encompass positive psychological functioning (Kashdan et al., 2008; Keyes, Shmotkin & Ryff, 2002; Disabato, Goodman, Kashdan, Short, & Jarden, 2016). However, this is not the only challenge facing positive psychology. Despite the fact that its rise has meant a great advance in the understanding of well-being and other positive aspects of human experience (Norrish & Vella-Brodick, 2009), most of the attention has been focused on the adult population (Diener and Diener, 2009), so that the accumulated knowledge about its functioning in previous stages of the life cycle, as is the case of adolescence, is relatively small.

Traditionally conceived as a tense, turbulent and conflictive stage (Blos, 1962; Erikson, 1959; Freud, 1938; Freud, 1958; Hall, 1904), the *storm and stress* (Hall, 1904) as a distinctive hallmark of this period continues to prevail in current social representations (Casco & Oliva, 2005), even though its inevitable and universal character has been empirically declined (Steinberg & Levine, 1997). Consequently, much of the research has been guided by a deficit perspective focused on examining

problematic, maladaptive, and risky behaviors (Oliva et al., 2010), reinforcing the notion that a healthy adolescence is one without problems (Benson, 2003). Therefore, knowledge about aspects related to optimal functioning and positive adolescent development is significantly lower (Huebner, Gilman, & Furlong, 2009). In this sense, taking into consideration the diverse changes that take place during these years, there is a broad consensus on the importance that the social world of boys and girls acquires in development (Steinberg, 2016), characterized especially by the increase of interpersonal relations outside the family (Benson & Faas, 2014; Connolly & McIsaac, 2009). According to specialized literature, well-being is strongly influenced by the environment within which individuals develop, especially during adolescence (Geldhof, Bowers, & Lerner, 2013); however, a particularly relevant context has gone largely ignored in the field of scientific research: romantic relationships. Perceived during decades as transitory, superficial and trivial (Collins, 2003), in the last years diverse authors have claimed their consideration as essential tasks and developmental assets (Collins, 2003; Connolly & McIsaac, 2009; Davila, Steinberg, Kachadourian, Cobb, & Fincham, 2004; Furman & Shaffer, 2003). According to research, adolescents find in these relationships an important context of support, companionship and intimacy (Bouchey & Furman, 2003; Shulman, Connolly, & McIsaac, 2011), and as age advances, the couple becomes the main emotional bond (Collins & Van Dulmen, 2006; Collins, Welsh, & Furman, 2009; Connolly & McIsaac, 2009). Despite this, the diversity of approaches from which this issue has been approached has contributed to the existence of a controversial view in scientific literature, so that it is not yet known in depth how it relates to well-being during adolescence.

On the other hand, the study of adolescent well-being must also address some limitations. First, while subjective well-being is homogeneously assessed in terms of satisfaction with life and affective balance (Atienza, Pons, Balaguer, & García-Merita, 2000; Casas et al., 2013; Lewis, Huebner, Malone, & Valois, 2011; Newland et al., 2014), psychological well-being is often understood as the absence of internalizing and externalizing symptoms (Almquist, Östberg, Rostila, Edling and Rydgren, 2014; Cicognani, 2011; Holopainen, Lappalainen, Junttila and Savolainen, 2012; Lerkkanen, Nurmi, Vasalampi, Virtanen and Torppa, 2018). Second, there are measurement instruments of subjective well-being for adolescents with broad empirical support (e.g. the *Personal Wellbeing Index* -PWI-) (Cummins, Eckersley, Pallant, Van Vugt, & Misajon, 2003), but this is not the case for psychological well-being. While a small number of studies have adapted Ryff's scales (1989b, 2014) in Portuguese (Fernandes, Vasconcelos-Raposo, & Teixeira, 2010), Mexican (Loera-Malvaez, Balcázar-Nava, Trejo-González, Gurrola-Peña, & Bonilla-Muñoz, 2008) and Italian (Sirigatti et al., 2009) adolescent populations, the amount of research

on this construct is much smaller. Moreover, the frequent use of the absence of disease or symptom as indicators distances it from a necessary theoretical congruence. Thirdly, there are few studies that have carried out the analysis of longitudinal data. While a number of studies have examined the evolution of life satisfaction levels in different samples of adolescents (Booker, Kelly, & Sacker, 2018; Kansky, Allen, & Diener, 2016; Meade & Dowswell, 2016; Patalay & Fitzsimons, 2018; Richards & Huppert, 2011), no similar studies have been found in terms of psychological well-being, understood under the assumptions of positive psychology.

Based on these considerations and the research gaps detected, this doctoral thesis has been motivated by two main purposes: (a) to advance in the empirical study of well-being during adolescence; and (b) to deepen the association of romantic relationships and well-being in stages prior to adulthood. To this end, three general aims were established: (1) to adapt and validate a brief psychological well-being instrument for adolescents; (2) to analyse the current state of scientific research on the construct of well-being and its association with romantic relationships during adolescence; and (3) to identify the incidence of romantic relationships in adolescent well-being. Three independent, though interrelated research works, were designed to achieve these objectives, starting from the following hypotheses: (a) the instrument developed will present good psychometric properties, representing a valid and reliable measure of adolescent psychological well-being; (b) the number of studies focused on the association between romantic relationships and well-being during adolescence will be limited, finding a heterogeneous treatment of well-being; and (c) romantic relationships will be a significant predictor of adolescent well-being.

In relation to the first aim, this research work addressed the design and validation of a brief instrument for the exploration of psychological well-being in adolescents (*Brief Scale of Psychological Well-Being for Adolescents -BSPWB-A-*). The results supported the consideration of the BSPWB-A as a valid and reliable measure, with good indexes of adjustment and internal consistency, supporting the first hypothesis. This instrument represents, as far as we know, the first brief and adapted version for Spanish adolescents of Ryff's scales of psychological well-being (1989b, 2014). The factorial solution obtained was composed by four of the six scales originally designed by the author (1989, 2014): *self-acceptance*, *positive interpersonal relationships*, *autonomy* and *life development*. Having a robust instrument, both theoretical and empirical, made it possible, on the one hand, to adopt a holistic approach to well-being, analysing both the subjective and psychological well-being of Andalusian adolescents. On the other hand, it allowed to delve into another key element for the understanding of the psychological well-being functioning during



adolescence: its stability or change during these years. The results obtained revealed that the mean scores shown by participants met the conditions to be considered satisfactory, both in relation to subjective and psychological well-being, finding differences by age and sex. Furthermore, it was found that psychological well-being tended to remain stable over time, with an increase in time 2 of positive interpersonal relationships.

With regard to the second aim, given the controversy regarding the association between romantic relationships and well-being during adolescence, this research aimed to carry out a recapitulation of the scientific knowledge accumulated so far, through the realization of a systematic review of existing literature. The results validated the second hypothesis, revealing that the works focused specifically on adolescence continue to be scarce, or are under the umbrella of broader studies that also contemplate later stages of development, such as emerging adulthood. In general, the literature sustains the significance of romantic relationships, suggesting that they are substantially associated with well-being in both periods; however, in relation to adolescence, the results of the studies have shown a complex scenario: while diverse personal and relational variables can be risk factors for personal adjustment and well-being (Ackard & Neumark-Sztainer, 2002; Button & Miller, 2013; Callahan, Tolman, & Saunders, 2003; Coker et al, 2000; Fernández-Fuertes & Fuertes, 2010; Long et al., 2017; Moksnes & Haugan, 2015; Soller, 2014; Van Ouytsel, Ponnet, & Walrave, 2017), other variables, such as the quality of relationships, romantic status, involvement in same-sex relationships or sexual relations within the context of a romantic relationship may have a positive influence (Baams, Bos, & Jonas, 2014; Bauermeister et al., 2010; Ciairano, Bonino, Kliwer, Miceli, & Jackson, 2006; Stevenson, Maton, & Teti, 1999; Viejo, Sánchez, & Ortega-Ruiz, 2015). During emerging adulthood, according to the studies reviewed, people who maintain romantic relationships are happier, feel more satisfied with their lives, have fewer mental and physical illness problems, show higher levels of self-esteem and show more positive affection than single people. This controversy could be due, among other factors, to the heterogeneous treatment of well-being in the research reviewed, finding a high quantity of variables used for its measurement, as well as the frequent use of symptoms of mental illness (absence of) as indicators, especially in relation to psychological well-being.

Given these difficulties, identifying the incidence of romantic relationships in adolescent well-being was drawn as a scientific challenge to be addressed (aim 3). This work has advanced in this line, finding support to the third and last hypothesis. The results obtained indicate that romantic status can function as a robust predictor of adolescent psychological well-being, maintaining a positive association

with positive interpersonal relationships and with life development, and negative with autonomy and self-acceptance.

In conclusion, the results obtained in this research suggest that adolescence may not be the problematic and turbulent stage that continues to be present in current social representations (Oliva et al., 2010). The data have revealed a general profile of adolescents satisfied with their lives, with their relationships and with themselves, despite variations by age and sex. This is why promoting a change in mentality is considered particularly important. The potentialities of adolescents, and their capacity to successfully adapt and feel high levels of well-being, must be taken into account at all contextual levels with the potential to promote positive outcomes: family, social, educational, community, clinical and empirical. The findings support the approaches that call for a more optimistic view of adolescence (Geldhof et al., 2013; Huebner, 2004; Seligman, Ernst, Gillham, Reivich, & Linkins, 2009), as well as the consideration of adolescent well-being as a multidimensional and complex phenomenon, which includes both individual and contextual variables. The study of adolescent well-being, therefore, requires adopting a psycho-evolutionary point of view, using approaches that consider its association with the specific features of this period, among which are psychosocial changes in general, and romantic relationships in particular. Given the centrality they acquire in adolescents' lives, this PhD advocates their consideration as *developmental assets* (Connolly & McIsaac, 2009), and has shown the need to make a much greater scientific effort in the analysis of their association with well-being in stages prior to adulthood. For this reason, it is considered essential to devote greater scientific, educational and social attention to romantic development during adolescence, giving greater value to the significance of this relational context for the achievement of a successful and satisfactory transition to adulthood. Finally, one of the main conclusions about the current state of the scientific study of well-being, is that it is vital to foster the understanding of this construct without making continuous use of the absence of disease or symptom as an indicator. This distorts it, prevents establishing relationships with other variables and, consequently, hinders the scientific process. The terminological heterogeneity shows that it is a complex and sometimes misinterpreted construct, a fact that is particularly visible in psychological well-being studies. Establishing a shared and solid theoretical and methodological framework is, therefore, an unavoidable action in order to progress towards an integral understanding of human experience.



## Presentación

Esta tesis doctoral se compone de tres partes fundamentales. En la primera de ellas se presentan los antecedentes de la literatura científica sobre las temáticas objeto de estudio. En primer lugar se lleva a cabo una revisión sobre el origen, desarrollo y estado actual de la psicología positiva y su concepción del ser humano y el bienestar, abordando las aportaciones de las dos aproximaciones principales en relación al mismo: la hedonia y la eudaimonia. En segundo lugar, dado que la adolescencia representa la población de interés, se exponen los principales postulados y concepciones teóricas sobre esta etapa evolutiva, así como los principales factores asociados al bienestar durante estos años. Por último, se presentan las principales concepciones teóricas sobre las relaciones sentimentales durante la adolescencia y sus implicaciones para el desarrollo y el bienestar.

En la segunda parte de este trabajo se exponen los objetivos y las hipótesis de la investigación realizada, la metodología empleada y los resultados obtenidos durante la elaboración de esta tesis, compuesta por un compendio de tres artículos publicados en revistas científicas de impacto. El estudio 1 lleva a cabo la validación de un instrumento corto de bienestar psicológico para adolescentes (BSPWB-A), derivado de las escalas de bienestar psicológico de Carol Ryff, uno de los exponentes de la corriente eudaimónica de la psicología positiva, así como un análisis descriptivo del bienestar subjetivo y psicológico de adolescentes de Andalucía. En el estudio 2 se analiza la asociación entre bienestar y relaciones sentimentales durante la adolescencia y la adultez emergente a través de la realización de una revisión sistemática de la literatura científica generada en las tres últimas décadas, siguiendo la metodología PRISMA. En este trabajo se examinan las variables relacionales y personales asociadas al bienestar por los estudios revisados. Por último, el estudio 3 profundiza, utilizando un diseño longitudinal, en la estabilidad del bienestar psicológico durante la adolescencia, así como en su asociación con las relaciones sentimentales mediante el planteamiento de un modelo de ecuaciones estructurales que examina la relación entre las diferentes dimensiones evaluadas y el estatus sentimental de los y las participantes.

Finalmente, se presenta un apartado en el que se exponen las conclusiones generales que se extraen tras el análisis de los resultados obtenidos.



# Introducción teórica

---



# Capítulo 1

---

## Psicología positiva y bienestar





## Capítulo 1

### Psicología positiva y bienestar

---

#### 1. Psicología positiva, hedonia y eudaimonia: origen y desarrollo histórico

La psicología positiva ha existido desde que existe el ser humano (Fineburg, 2004). Pese a que pueda resultar un enfoque novedoso, la búsqueda y el logro de *la buena vida* ha suscitado un interés recurrente a lo largo de la historia (Delle Fave, Brdar, Freire, Vella-Brodrick y Wissing, 2011; McMahon, 2006), lo que convierte en una labor necesaria conocer los antecedentes de la psicología positiva tal y como la conocemos actualmente.

Las raíces de la denominada *ciencia del bienestar* (Vázquez y Hervás, 2009) se remontan a la Edad Antigua, época en la que Aristipo, Epicuro y Aristóteles formularon los postulados sobre la hedonia y la eudaimonia que han llegado hasta nuestro días (Huta y Waterman, 2014; Ryan y Deci, 2001; Ryff y Singer, 2008; Waterman, 2008). Para Aristipo o Epicuro (siglo III A.C./1987), las experiencias de placer y satisfacción (*hedonia*) eran primordiales (Ruini y Ryff, 2016), el único bien intrínseco (Proctor, Tweed y Morris, 2015). La felicidad consistía en la suma de momentos agradables y la búsqueda de la misma implicaba una satisfacción inmediata de los deseos. Estas experiencias eran entendidas como un medio para lograr un único fin: alcanzar el placer y evitar el dolor. Estos filósofos defendían que nuestra obligación fundamental como seres humanos es maximizar nuestras experiencias de placer (Peterson, Ruch, Beermann, Park y Seligman, 2007), aunque los epicúreos se caracterizaban por aconsejar el empleo de la prudencia en esta labor (Vázquez, 2009). Por su parte, Aristóteles (siglo IV A.C./1986) postulaba que el mayor de todos los bienes alcanzables por la acción humana era la *eudaimonia* (Ryff y Singer, 2008), un comportamiento activo hacia la excelencia y la virtud y que representa un fin en sí mismo (para una revisión ver McKeon, 2001). El bienestar es alcanzado al buscar usar y desarrollar lo mejor de uno mismo, siendo congruente con los propios principios y ejercitando virtudes como la bondad, la justicia, el coraje, la honestidad o la gratitud (Huta y Ryan, 2010). A pesar de la influencia que ha tenido en las formulaciones contemporáneas sobre el bienestar, Aristóteles no perseguía formular la naturaleza del bienestar humano, sino responder una pregunta que consideraba fundamental: ¿cómo debemos vivir? (Ryff, 2017). Para el filósofo, la felicidad no era algo tan obvio como y sencillo como el placer. El más alto de todos los bienes humanos residía en actuar de acuerdo a la virtud, realizando el propio potencial y viviendo en consonancia

con el verdadero ser (*daimon*) (Ryff, 2017; Waterman, 2008). El *daimon* es un ideal, una perfección para la cual uno se esfuerza y cuya realización representa la mayor plenitud de la que una persona es capaz, por lo que el concepto de autorrealización es central en la filosofía eudaimónica (Norton, 1976; Waterman, 2008).

Lejos de ser olvidadas, estas disertaciones sobre cómo alcanzar el bienestar o la felicidad fueron retomadas por numerosos filósofos y psicólogos a lo largo de la historia. Por ejemplo, en la Edad Moderna, el hedonismo egoísta de Hobbes (1651/1982) afirmaba que la buena vida se lograba maximizando el placer y minimizando el dolor, mientras que Locke (1689/1964) se hacía eco de la filosofía aristotélica y señalaba que existía placer en el ejercicio de la virtud. Ya en la Edad Contemporánea, Kant (1783/1973) proponía vivir de acuerdo a un deber moral que se alcanzaba a través de la razón, que era intencionado y un fin en sí mismo, aproximándose de manera similar a Aristóteles. Más tarde, el filósofo utilitarista Jeremy Bentham (1789/1962) recuperaría de nuevo los principios hedónicos, postulando que es a través del intento de los individuos por maximizar el propio placer e interés que se construyen las buenas sociedades (Ryan y Deci, 2001). Para Bentham, el mayor bien estaba determinado por la mayor frecuencia, intensidad y duración de ese placer, así como por la menor cantidad de dolor, siendo el objetivo último lograr una sociedad en la que el mayor número de personas experimentara la mayor felicidad (Diener, Lucas y Scollon, 2006; Huta, 2013). Aunque también utilitaristas, John Stuart Mill y Bertrand Russell expusieron una concepción algo diferente sobre la felicidad. Ambos filósofos consideraban que los sentimientos subjetivos de felicidad no eran el objetivo último de la existencia humana (Ryff y Singer, 2008). Mill (1893/1989) pensaba que sólo eran felices aquellos que se centraban en algún objeto que no fuera su propia felicidad, como la felicidad de los demás o la mejora de la humanidad. Russell (1930/1958) añadió que la felicidad no es algo que se nos dé por casualidad, sino que es necesario esforzarse para conseguirla y que depende de la capacidad para mantener un interés y un compromiso activos en la vida, así como de cultivar vínculos de amor significativos con otras personas (Ryff, 2016; Ryff y Singer, 2008).

En el ámbito específico de la psicología científica, la hedonia también jugó un papel importante en los postulados de autores como Thorndike, Wundt, James o Freud (Vittersø, 2009). Thorndike (1911) hizo uso de un componente hedónico en su formulación de la ley del efecto, sosteniendo que las respuestas seguidas de consecuencias satisfactorias tendrán más probabilidad de ocurrencia en el futuro. Para Wundt (1896), la calidad hedónica era una de las tres dimensiones de una experiencia consciente. James (1884) acentuó la importancia de la información propioceptiva para la emoción, afirmando que los sentimientos de placer y desagrado causados por los cambios corporales eran la esencia de un estado afectivo. Por

último, en su principio de placer, Freud (1920/1979) suscribió las ideas del hedonismo. La hedonía, por tanto, continuó vigente, aunque con pocas modificaciones sustanciales con respecto a las teorías formuladas por los filósofos griegos. En 1930, el psicólogo experimental Raymond Dodge dio cuenta de esta situación, y más de 30 años después Warner Wilson, haciéndose eco de las apreciaciones de Dodge, publica la primera y más completa revisión hasta la fecha de la investigación científica realizada sobre la felicidad (Wilson, 1967), abarcando desde los años 30 a mediados de los 60 (Oishi, 2012). En esa misma década, Bradburn y Caplovitz descubrirían la para entonces sorprendente evidencia de que los afectos positivos son relativamente independientes de los negativos y que por tanto debían medirse de manera separada (Bradburn y Caplovitz, 1965; Bradburn, 1969). No sería hasta finales de los años 70 que la satisfacción con la vida se incorporara como una nueva dimensión de la felicidad, especialmente a través de los trabajos de investigadores como Campbell, Converse y Rodgers (1976) o Andrews y Withey (1976). Todos ellos se interesaron por la influencia de factores demográficos en la calidad de vida, como los ingresos o el matrimonio (Maddux, 2018). Posteriormente, el interés científico se trasladaría de simplemente describir las características demográficas relacionadas con la felicidad, a comprender los procesos subyacentes a ella (Diener, Suh, Lucas y Smith, 1999). Los psicólogos sociales comenzaron a estudiar la personalidad, las creencias y los comportamientos de personas felices e infelices y más o menos satisfechas con sus vidas (Wessman y Ricks, 1966; Diener, Oishi y Lucas, 2003; Brickman y Campbell, 1971; Parducci, 1995; Lyubomirsky, 2001). Fue así como la investigación identificaría la estructura general del para entonces ya denominado *bienestar subjetivo*, compuesto por tres elementos: satisfacción con la vida, afecto positivo y afecto negativo (Andrews y Withey, 1976; Diener, 1984).

Paralelamente, emergieron las primeras formulaciones eudaimónicas procedentes de la psicología clínica (Jahoda, 1958; Jung, 1933/2001), evolutiva (Bühler, 1935; Erikson, 1959; Neugarten, 1973), humanística (Maslow, 1970; Rogers, 1961), existencial (Frankl, 1959) y social (Allport, 1961). Los escritos de estos autores delinearon numerosas características de lo que significa estar mentalmente sano, completamente desarrollado, comprometido con un propósito, autorrealizado, plenamente funcional y maduro (Ryff, 2018). Ninguno sobresalió sobre los demás ni tuvo gran impacto empírico, sin embargo la temática común era evidente, constituyendo una extensa literatura sobre el funcionamiento psicológico positivo que comprendía la formulación de diversos constructos (Ryff, 1989b, 2018). Jung (1933/2001) se referiría a la *individuación* como el proceso de llegar a ser plenamente uno mismo, autónomo, consciente y bien integrado. Bühler (1935), describiendo las *tendencias básicas de la vida*, sostendría que las personas se enfrentan a continuos cambios y desafíos a lo largo de la vida, que deben esforzarse por equilibrar

alcanzando así el potencial y la realización personal. Allport (1961) definió la *madurez*, que implicaba expresar el verdadero yo, ser realista, relacionarse constructivamente con los demás y tener una consciencia propia. De particular interés resulta la noción de salud mental de Jahoda (1958), quien argumentaba que la ausencia de enfermedad mental era una definición inadecuada de la salud mental, formulando seis criterios de la *salud mental positiva*: actitudes positivas hacia uno mismo, crecimiento y autorrealización, integración de la personalidad, autonomía, percepción de la realidad y dominio del entorno (Ryff, 1989a, 2016). En su *teoría del desarrollo psicosocial*, Erikson (1959) establecería los estadios psicosociales que atraviesa una persona desde la infancia hasta la vejez. Cada estadio comprendía una crisis psicosocial que, siendo exitosamente resuelta, culminaría en la emergencia de una potencialidad o fuerza básica (esperanza, voluntad, propósito, competencia, fidelidad, amor, cuidado y sabiduría) (Bordignon, 2005). La búsqueda de un *propósito o sentido* de la propia vida sería definido por Frankl (1959) como una fuerza primaria que motiva a las personas y las ayuda a superar la adversidad y el sufrimiento. Rogers (1961) describió a la persona en pleno funcionamiento (*fully functioning*) como alguien abierto a la experiencia, que se desarrolla y transforma continuamente y que usa todas sus aptitudes, incluyendo tanto la alegría como el sufrimiento. Maslow (1970) consideraba que el ser humano tiene una necesidad natural de autorrealización (*self-actualization*), es decir, de esforzarse por ser en la vida todo lo que puede ser. Esta tendencia se encuentra en la cima de su jerarquía de necesidades, emergiendo una vez se satisfacen las necesidades básicas biológicas, de seguridad, de pertenencia y de estima (Huta, 2013). Por último, a través de una combinación de esfuerzos teóricos y empíricos, Neugarten (1973) describiría los desafíos específicos de la personalidad durante la edad adulta y la vejez, delimitando los *procesos ejecutivos* de la personalidad: autoconciencia, selectividad, manipulación y control del entorno, dominio y competencia. (Huta, 2013; Huta, 2015; Ryff, 1982, 1989b; Ryff y Singer, 2008). Todas estas formulaciones se convertirían, años más tarde, en los fundamentos teóricos de lo que más tarde se denominó *bienestar psicológico* (Ryff, 2014, 2016).

## 2. Una visión integradora de la Psicología

El detonante y considerado inicio de la psicología positiva como un nuevo enfoque científico es atribuido al discurso inaugural de Martin Seligman en su toma de posesión como de presidente de la Asociación Americana de Psicología (APA), en el que afirmaba que “desde la Segunda Guerra Mundial, la psicología se ha alejado demasiado de sus raíces originales, que eran hacer las vidas de las personas más satisfactorias y productivas y se ha trasladado hacia el área importante, pero no tan importante, de curar las enfermedades mentales” (Seligman, 1999, p. 559, traducción propia). Esta declaración, orientada

visiblemente a la psicología clínica, supuso un impulso definitivo a una aproximación que no era nueva en psicología (Vázquez, Hervás y Ho, 2006). Otras disciplinas, como la psicología social, la educativa, la cognitiva, la conductual o la evolutiva, darían cuenta de los aspectos positivos del desarrollo y el funcionamiento humano en sus investigaciones sobre la conducta prosocial, la empatía, la creatividad y el talento, el procesamiento de la información positiva o la autoeficacia (Bandura, 1978; Batson, 1998; Darley y Latane, 1968; Eisenberg y Fabes, 1998; Fernández-Ballesteros, 2003; Feshbach, 1978; Isen, 1987; Mussen y Eisenberg-Berg, 1977). Sin embargo, el modo habitual de proceder y entender la realidad humana de la psicología clínica (por ejemplo, a través de los modelos de vulnerabilidad), tuvo un enorme impacto en la investigación en psicología (Vázquez et al., 2006) y los problemas de adaptación y la psicopatología se convirtieron, ciertamente, en tópicos más estudiados y analizados que la salud mental o el desarrollo positivo (Eisenberg y Wang, 2003).

Atendiendo a referencias contemporáneas, no fue hasta 1981 cuando el término “eudaimonia” se comenzara a utilizar en el ámbito de la psicología (Waterman, 2008). El primer intento empírico por distinguir entre hedonia y eudaimonia se produjo en 1993 (Waterman, 1993). El término *bienestar eudaimónico* fue introducido por Ryan y Deci, en su conocida revisión para la *Annual Review of Psychology*, publicada en 2001 y el de *bienestar subjetivo* comenzó a ganar popularidad científica a partir de la revisión realizada por Diener algunos años antes (Diener, 1984). Si bien todas las contribuciones anteriormente presentadas están fuertemente arraigadas al origen y desarrollo tanto de la psicología positiva en general, como del estudio del bienestar en particular, existe un amplio consenso acerca de las razones de esta inserción tardía en el ámbito académico y científico. Como Seligman advertía, tras la Segunda Guerra Mundial la psicología clínica se convirtió en una ciencia dedicada en gran medida a la curación. Se concentró en reparar el daño, la patología y la debilidad utilizando un modelo de enfermedad del funcionamiento humano (Seligman, 2002; Seligman y Csikszentmihalyi, 2000). Verdaderamente, esa era la tarea más urgente: existían demasiadas demandas sociales que exigían afrontar estos problemas (Hervás, 2009). Sin embargo, el gran desarrollo acaecido en el campo de la comprensión, el tratamiento y la prevención de los trastornos psicológicos, fue logrado a un enorme coste (Peterson y Park, 2003; Seligman, 1999). El interés casi exclusivo por parte de este ámbito de la psicología en la reducción del dolor, el sufrimiento y las carencias situó en un segundo plano a aspectos como el desarrollo de capacidades y virtudes (Vázquez, 2009), la noción del individuo realizado, de una comunidad próspera o de la construcción de las fortalezas (Seligman, 2002). La psicología positiva tiene como objetivo corregir este desequilibrio y promover una comprensión científica más completa y equitativa de la experiencia humana

(Seligman, 2002), para así poder transmitir conocimientos avalados sobre cómo construir una vida significativa, saludable, feliz y productiva (Park y Peterson, 2009). La mayor diferencia entre la psicología clínica tradicional y la psicología positiva es, pues, que la primera da prioridad a la conducta negativa y a diversas formas de disfunción, mientras que la segunda se concentra en la noción de un ser humano con fortalezas y virtudes (Jørgensen y Nafstad, 2004).

Es necesario destacar que la denominación “positiva” no tiene por objeto la consideración del resto de la psicología como negativa, siguiendo el término utilizado por Lazarus en su conocida diatriba sobre la psicología positiva publicada en *Psychological Inquiry* (Gable y Haidt, 2005; Lazarus, 2003; Seligman y Pawelski, 2003). Esta etiqueta ha sido origen de malentendidos, tensiones y críticas (Vázquez, 2013) que los psicólogos positivos se han esforzado por aclarar en numerosas ocasiones (Hervás, 2009; Seligman y Pawelski, 2003, Sheldon, 2011). Es cierto que este término puede parecer a priori una violación de la actitud científica correcta, que debe ser libre de valores e imparcial (Kendler, 1999); no obstante, tal y como Sheldon (2011) señala, si la premisa utilizada es la concepción de la psicología positiva como la investigación motivada por el deseo de mejorar u optimizar la vida de las personas y el funcionamiento humano, los juicios de valor o sesgos que puede implicar la psicología positiva no parecen ser problemáticos, siempre y cuando la comprensión de la realidad objetiva no se vea sesgada por esta meta (Sheldon, 2011). Los psicólogos positivos no niegan los problemas que experimentan las personas, ni ignoran lo negativo (Park Peterson y Sun, 2013; Vázquez, 2013). No reclaman haber inventado la buena vida o los constructos de felicidad o bienestar, ni haber iniciado su estudio científico (Peterson, 2006; Seligman, Steen, Park y Peterson, 2005). Tampoco pretenden desprestigiar a los muchos académicos y practicantes que han pasado la mayor parte de sus carreras investigando los estados negativos, parafraseando las palabras de Seligman y Pawelski (2003, p. 159) en respuesta al anteriormente mencionado artículo de Lazarus (2003). La psicología clínica tradicional es considerada importante y necesaria. Las personas experimentan dificultades que requieren y merecen soluciones científicamente avaladas (Peterson, 2006; Seligman y Pawelski, 2003). La psicología positiva es entendida como un complemento, no un antagonista o un reemplazo a todo ese esfuerzo (Csikszentmihalyi y Nakamura, 2011; Seligman y Pawelski, 2003). Propone que lo positivo de la vida es digno de estudio, al igual que lo negativo (Park et al., 2013). Por ello, puede definirse como el estudio de las condiciones y los procesos que contribuyen al óptimo funcionamiento de las personas, los grupos y las instituciones (Gable y Haidt, 2005). A nivel individual, se centra en los *rasgos positivos*: la capacidad de amor y vocación, el valor, la habilidad interpersonal, la sensibilidad estética, la perseverancia, el perdón, la espiritualidad, la sabiduría (Seligman

y Csikszentmihalyi, 2000, 2014). A nivel grupal, en las *virtudes cívicas y de las instituciones* que impulsan a las personas hacia una mejor ciudadanía: responsabilidad, cuidado, altruismo, civismo, tolerancia. A nivel subjetivo, en las *experiencias valoradas por las personas*: bienestar, alegría y satisfacción (en el pasado), esperanza y optimismo (para el futuro), flujo y felicidad (en el presente) (Seligman y Csikszentmihalyi, 2000, 2014).

La distinción entre lo “positivo” y lo “negativo” del ser humano implica destacar que ambos términos no representan conceptos opuestos y que la ausencia de uno no conlleva necesariamente la presencia del otro. Si así fuera, no habría necesidad de una psicología positiva (Seligman y Pawelski, 2003). Desde los años 60, es conocido que las emociones negativas son relativamente independientes de las emociones positivas y que el hecho de que unas disminuyan no necesariamente implica que las otras aumenten (Bradburn y Caplovitz, 1965; Hervás, 2009; Seligman y Pawelski, 2003). También ha sido demostrado que las emociones positivas promueven nuevas formas de pensar y actuar (Fredrickson, 2009) y se ha avanzado en el estudio de qué fortalezas y virtudes se necesitan para una sociedad óptima (Seligman et al., 2005). De la misma manera, se ha comprobado que niveles muy elevados de emociones positivas, bienestar, optimismo, autoestima o autoeficacia no siempre se asocian a buenos resultados (Baumeister, Campbell, Krueger y Vohs, 2003; Brown y Marshall, 2001; Diener, Colvin, Pavot y Allman, 1991; Diener et al., 1999; Dunning, Heath y Suls, 2004; Oishi, Diener y Lucas, 2007; Salanova, Lorente y Martínez, 2012). Otorgar un valor extremadamente elevado a un estado emocional de felicidad puede conllevar efectos paradójicos, produciendo sentimientos de alienación y soledad (Mauss, Tamir, Anderson y Savino, 2011; Mauss et al., 2012). Por ello, resulta necesario admitir que el significado de lo que es “positivo” es complejo y multidimensional, debiendo reconocer el estudio de tópicos positivos esa complejidad en sus teorías y diseños empíricos (Gable y Haidt, 2005). En este sentido, la distinción realizada por Csikszentmihalyi y Nakamura (2011) entre el *campo* (field) y el *dominio* (domain) de la psicología positiva resulta de especial utilidad. Según los autores, el campo de la psicología positiva, o “la infraestructura humana necesaria para llevar a cabo un conjunto de ideas” (Csikszentmihalyi y Nakamura, 2011, p. 6), está ahora bien establecido. Sin embargo, el dominio, o “el conjunto de reglas, procedimientos y conocimientos que distinguen un conjunto de ideas de otro” (Csikszentmihalyi y Nakamura, 2011, p. 6) aún se encuentra, indican, en proceso de evolución. Por estos motivos, es necesario continuar desarrollando y explorando la ciencia y la práctica de la psicología positiva, de forma que en el futuro, el estudio de lo positivo sea tan habitual como el estudio de lo negativo (Lopez et al., 2019, p. 39) y la psicología pueda abordar el conocimiento del ser humano desde una perspectiva más amplia y equilibrada.



### 3. El estudio empírico del bienestar

Dos décadas después del establecimiento de la psicología positiva como una nueva perspectiva, numerosas teorías, constructos e intervenciones han sido desarrolladas (Delle Fave et al., 2011), entre las que destaca especialmente el estudio del bienestar. Actualmente, aunque el debate entre si hedonía-eudaimonia representan dos concepciones diferentes e independientes de bienestar continúa vigente (Huta, 2013), lo cierto es que esta categorización ha sido ampliamente adoptada por los académicos al haberles proporcionado un lenguaje científico en base al que desarrollar sus investigaciones (Kashdan et al., 2008). En una revisión exhaustiva realizada por Huta y Waterman (2014), los autores identificaron diversidad de elementos utilizados en las definiciones de eudaimonia, siendo los más comunes el crecimiento (*growth*), la autenticidad (*authenticity*), el significado (*meaning*) y la excelencia (*excellence*). Juntos, “proporcionan una idea razonable de lo que la mayoría de los investigadores entienden por eudaimonia” (Huta y Waterman, 2014, p. 1448). Con respecto a la hedonía, por el contrario, hallaron un claro consenso en que el placer, el disfrute y la satisfacción con la vida representan el núcleo de las definiciones utilizadas en el ámbito empírico.

Este trabajo ha adoptado los constructos *bienestar subjetivo* y *bienestar psicológico* como unidades de análisis y representantes de las perspectivas hedónica y eudaimónica respectivamente. El bienestar subjetivo ha sido entendido en términos de satisfacción con la vida, mientras que para el análisis del bienestar psicológico se ha utilizado en modelo multidimensional desarrollado por Carol Ryff (1989b, 2014). A lo largo de los siguientes apartados, se presentará una revisión del estado teórico y empírico actual en ambos campos de estudio, así como se analizará la adecuación de entenderlos como tipologías diferentes de bienestar.

#### 3.1. Concepción hedónica: el bienestar subjetivo

Dentro del enfoque hedónico contemporáneo, el bienestar subjetivo ha sido ampliamente adoptado como unidad analítica (Diener y Lucas, 1999). En este ámbito, dos perspectivas han sido las utilizadas para analizar los supuestos causales del bienestar (Diener, 1984): las perspectivas ascendente (*bottom-up*) y descendente (*top-down*), también denominadas teorías de las circunstancias vitales y teorías disposicionales, respectivamente (Maddux, 2018). La primera asume que el bienestar depende de eventos externos y de factores situacionales y demográficos (Diener, 1984), como el estatus socioeconómico, la educación o la salud física (Lyubomirsky y Dickerhoof, 2010), mientras que la segunda sostiene que el

bienestar no resultaría principalmente de las circunstancias de la vida en sí, sino de factores biológicos que influyen en las conductas y cogniciones, como es el caso de los rasgos estables de la personalidad (Diener, 1984; Maddux, 2018).

En la actualidad, la mayoría de los investigadores en este campo han asumido una estructura tripartita del bienestar, compuesta por el *afecto positivo*, el *afecto negativo* y la *satisfacción con la vida* (Diener, Emmons, Larsen y Griffin, 1985; Diener et al., 2016, 1999; Pavot y Diener, 2008), es decir, han adoptado una perspectiva ascendente. En sentido general, los afectos hacen referencia a la frecuencia relativa de emociones, bien positivas o placenteras, o bien negativas o desagradables, que las personas experimentan en un momento dado y que se consideran estrechamente relacionadas con los eventos y circunstancias de sus vidas (Diener et al., 2016). Por su parte, la satisfacción con la vida representa una evaluación cognitiva y global de la calidad de la propia vida (Pavot y Diener, 2008). Cuando las personas reflexionan y emiten juicios sobre su vida en su conjunto, se comparan con los estándares de los que disponen sobre lo que significa una buena vida (Diener, Oishi y Tay, 2018). De manera similar, al experimentar emociones placenteras es porque están respondiendo a eventos y circunstancias que evalúan como deseables (Diener et al., 2018). El bienestar subjetivo -habitualmente utilizado como sinónimo de *felicidad* (Deci y Ryan, 2008)- puede ser definido, por tanto, como la experimentación de un alto nivel de afecto positivo, un bajo nivel de afecto negativo y un alto grado de satisfacción con la vida (Diener et al., 2016).

En términos más específicos, este enfoque plantea que es necesario profundizar en la forma en que las personas pueden evaluar su bienestar y la función que cumplen en el mismo los diferentes elementos propuestos. Por ejemplo, pueden valorar diferentes ámbitos de su vida, como las relaciones sociales o el trabajo, o bien pueden recordar las emociones que han sentido durante un evento determinado, o basarse en sus estados de ánimo actuales durante un periodo de tiempo concreto (Kim-Prieto, Diener, Tamir, Scollon y Diener, 2005). Dados estos múltiples componentes, Kim-Prieto et al. (2005) establecen que se pueden identificar tres aproximaciones principales al estudio del bienestar subjetivo. La primera de ellas se centra en analizar los juicios personales de satisfacción con la vida y sus diferentes ámbitos. La segunda y la tercera se centran en los afectos. Por un lado, el bienestar subjetivo ha sido entendido en base al recuerdo de experiencias emocionales pasadas (*recalled affect*). Los investigadores en este ámbito analizan la evaluación que las personas realizan sobre sus vidas preguntándoles sobre las emociones que han sentido durante la última semana, el último mes u otros periodos de tiempo específicos. Por otro, el bienestar también ha sido analizado como la suma de reacciones emocionales a lo largo del tiempo (Kahneman, 1999). Mediante el uso del método de muestreo de experiencias (*Experience Sampling Method*

-ESM-) (Csikszentmihalyi y Hunter, 2003; Schimmack, 2003), las personas informan sobre sus emociones actuales varias veces al día, durante un periodo de tiempo determinado, que suele variar de una semana a varias semanas (*on-line affect*). El investigador obtiene así una estimación del bienestar subjetivo examinando el estado de ánimo promedio, la intensidad emocional o la variabilidad de los afectos (Kim-Prieto et al., 2005).

Esta conceptualización plantea inevitablemente interrogantes sobre la correlación entre dichas medidas y lo que realmente suponen dentro del constructo de bienestar subjetivo. Si dichas medidas estuvieran fuertemente relacionadas, el uso de un constructo global estaría justificado. Por el contrario, bajas correlaciones podrían apuntar a la adecuación de centrarse en elementos específicos. A este respecto, diversas investigaciones han sugerido que las medidas parecen estar relacionadas entre sí, pero sólo a niveles moderados (Balatsky y Diener, 1993; Pavot, Diener, Colvin y Sandvik, 1991; Thomas y Diener, 1990), por lo que en los últimos años se ha extendido la noción de que el bienestar subjetivo podría no ser un constructo unitario (Diener et al., 2016). El grado de independencia hallado entre la satisfacción con la vida y los afectos ha conducido a considerarla un elemento separado de las emociones positivas y negativas (Diener et al., 2016; Pavot y Diener, 2008). Según diversos autores, una evaluación integral requiere medidas independientes de los elementos que lo constituyen (Diener et al., 2018; Pavot y Diener, 2008). Entre los instrumentos más utilizados para evaluar la satisfacción con la vida se encuentran medidas de autoinforme como la *Satisfaction With Life Scale* (SWLS) (Diener et al., 1985) o el *Personal Well-Being Index* (PWI) (Cummins et al., 2003), mientras que los afectos se evalúan habitualmente a través de la *Positive and Negative Affect Schedule* (PANAS; Watson, Clark y Tellegen, 1988) o la *Scale of Positive and Negative Experience* (SPANE; Diener et al., 2010), avalando numerosas investigaciones su validez y fiabilidad (Diener, Inglehart y Tay, 2013). A lo largo de los años, se ha demostrado que estas escalas correlacionan con otras medidas que evalúan el mismo concepto, con escalas que evalúan constructos como el apoyo social o el sentido de la vida -no considerados estrictamente elementos hedónicos del bienestar- y que predicen comportamientos futuros, como el suicidio (Su, Tay y Diener, 2014). Por último, el papel y el significado de las emociones positivas en el bienestar también ha sido analizado. En base a los trabajos pioneros de Alice Isen, Barbara Fredrickson desarrolló un nuevo modelo teórico, denominado teoría de la ampliación y la construcción (*broaden and build theory*) (Fredrickson, 1998, 2001), en el que planteó que, mientras que las emociones negativas tienen como finalidad disminuir repertorios de conducta y preparar al organismo para la huida o lucha eficaz ante un estresor, lo que conlleva beneficios adaptativos directos e inmediatos en situaciones que amenazan la supervivencia (Fredrickson, 2001), las emociones positivas

existen para ampliar el repertorio de pensamiento-acción del individuo. Es decir, las emociones positivas amplían y construyen recursos personales perdurables, que van desde los recursos físicos e intelectuales hasta los recursos sociales y psicológicos (Fredrickson, 2001).

Hallazgos científicos en este ámbito han sugerido que la satisfacción conyugal, con la vivienda, con el empleo, con la situación financiera o con la vida social predicen la satisfacción global con la vida (Blustein, 2008; Lance, Lautenschlager, Sloan y Varca, 1989; Scherpenzeel y Saris, 1996). Circunstancias vitales asociadas a niveles más bajos de bienestar subjetivo a largo plazo han sido el desempleo, la discapacidad o la viudedad (Lucas, 2007; Lucas, Clark, Georgellis y Diener, 2003, 2004) mientras que, por ejemplo, tener hijos no parece estar asociado a niveles más altos, dependiendo esta relación de otros factores como las finanzas, la calidad de la relación de pareja o los trastornos del sueño (Deaton y Stone, 2014). Otras investigaciones han señalado la asociación entre el bienestar subjetivo y la satisfacción de necesidades básicas y psicológicas. Las evaluaciones sobre la satisfacción con la vida se asocian de manera robusta con la satisfacción de necesidades como la alimentación o la vivienda, mientras que el afecto positivo se asocia más fuertemente con la satisfacción de las necesidades sociales, indicando que cada necesidad puede promover el bienestar de manera independiente (Tay y Diener, 2011). Otro de los tópicos ampliamente examinado dentro de esta perspectiva ascendente es la influencia del nivel de ingresos, que parece depender de los componentes del bienestar subjetivo que se evalúen (Diener et al., 2018). De esta forma, se ha encontrado una asociación más potente con la satisfacción con la vida que con la experimentación de emociones positivas o negativas en un momento determinado (Diener, Ng, Harter y Arora, 2010), por lo que esta variable puede tener efectos beneficiosos para el bienestar, pero sólo hasta cierto punto (Diener et al., 2018). A nivel comunitario, se ha encontrado que factores como vivir en una comunidad con un alto PIB (Producto Interior Bruto), en la que exista una menor desigualdad o injusticia social, mayores libertades políticas, menor nivel de corrupción o mayor cantidad de espacios saludables (espacios verdes) pueden aumentar el bienestar subjetivo de los ciudadanos (Deaton, 2008; Oishi, Kuslev y Schimmack, 2018; Inglehart, Foa, Peterson y Welzel, 2008; Tay, Herian y Diener, 2014; MacKerron y Mourato, 2013). No obstante, además de las investigaciones centradas en la identificación de los predictores causales del bienestar subjetivo, en los últimos años los investigadores están aumentando su interés por explorar sus consecuencias en diferentes ámbitos (Diener et al., 2016). La evidencia sugiere que un alto bienestar subjetivo conduce a resultados beneficiosos, incluyendo la salud, la longevidad, las relaciones sociales de apoyo, la productividad laboral y la ciudadanía activa (De Neve, Diener, Tay y Xuereb, 2013; Diener, Kanazawa, Suh y Oishi, 2015; Lyubomirsky, King y Diener, 2005). De esta forma,

las investigaciones apuntan que las personas con mayores niveles de bienestar subjetivo sufren menos enfermedades y viven más tiempo (Diener y Chan, 2011; Lyubomirsky et al., 2005), tienen mejores relaciones sociales y son más prosociales (Berry y Hansen, 1996; Lount, 2010), muestran mejor desempeño laboral (Ricketta, 2008) y son más cooperativas, realizan donaciones de sangre más frecuentemente o se implican en más actividades de voluntariado (Priller y Schupp, 2011; Oishi et al., 2007). Estos hallazgos apuntan a que el bienestar subjetivo no sólo correlaciona con resultados beneficiosos, sino que también los causa (Diener et al., 2016).

Por otro lado, según la perspectiva descendente, los rasgos estables de la personalidad pueden influir en las percepciones de los factores externos, resultando en un nivel mayor o menor de bienestar (Diener, 1984; Maddux, 2018). Un soporte científico a este enfoque lo componen las investigaciones sobre la heredabilidad de la personalidad (Vukasović y Bratko, 2015; Wessels, Zimmermann y Leising, 2016) y la fuerte relación hallada entre la personalidad, la salud mental y el bienestar (Strickhouser, Zell y Krizan, 2017). Se ha demostrado que el bienestar subjetivo es moderadamente hereditario, encontrando que entre el 30% y 40% de la varianza en las diferencias individuales es atribuible a factores genéticos (Diener et al., 2018). La mayor parte de esta investigación se ha llevado a cabo sobre los cinco rasgos de la personalidad (*Big Five*) -neuroticismo, extroversión, amabilidad, responsabilidad y apertura a la experiencia- (Steel, Schmidt y Shultz 2008), hallando que los predictores más potentes del bienestar subjetivo son el neuroticismo y la extroversión (Maddux, 2018).

### 3.2. Concepción eudaimónica: el bienestar psicológico

Las teorías eudaimónicas consideran que el bienestar no es un resultado o estado final, sino un proceso de realización del potencial humano (Deci y Ryan, 2008). Referido al funcionamiento positivo y al desarrollo de capacidades y virtudes (Ryan y Deci, 2001; Ryan, Huta, y Deci, 2008), no se considera determinado por la calidad de las experiencias emocionales, sino por la medida en que la persona progresa hacia sus metas y vive una vida con sentido y propósito (Maddux, 2018). Desde esta perspectiva, el bienestar es algo distinto de la felicidad *per se*, ya que no todos los deseos -todos los resultados que una persona podría valorar- conllevan inequívocamente un aumento del bienestar al ser alcanzados, por lo que el bienestar no puede equipararse a la felicidad subjetiva (Ryan y Deci, 2001). Trasladar el concepto de bienestar eudaimónico desde la filosofía hacia la psicología ha sido y continúa siendo un proceso difícil, debido a la multiplicidad de términos utilizados para su definición (Biswas-Diener, Kashdan y King, 2009; Kashdan et al., 2008). Esta realidad, inevitablemente, requiere la consideración de que la eudaimonia es un

campo en evolución que debe aún atender a importantes aspectos empíricos y teóricos. Pero también es necesario el reconocimiento del gran avance científico que se ha producido en este ámbito en los últimos años. Entre los trabajos más conocidos se encuentran los de autores como Corey Keyes, cuyas investigaciones sobre la salud mental estimularon el desarrollo del *Mental Health Continuum*, una herramienta para evaluar el bienestar psicológico, emocional y social (Keyes, 1998, 2002); Mihaly Csikszentmihalyi, considerado junto a Martin Seligman fundador de la psicología positiva y cuyas numerosas investigaciones sobre los aspectos positivos de la experiencia humana se han condensado en el concepto de *fluir (flow)* (Csikszentmihalyi, 2008, 2014); Richard Ryan y Edward Deci, quienes propusieron a través de la teoría de la autodeterminación (*Self-Determination Theory -SDT-*) que el bienestar comprendía la satisfacción de las necesidades de autonomía, competencia y vinculación -*autonomy, competence, relatedness-* (Ryan y Deci, 2000; Ryan et al., 2008); Martin Seligman, que recientemente ha postulado la configuración del bienestar en base a cinco elementos: significado, compromiso, emociones positivas, relaciones positivas y logros positivos (*Meaning, Engagement, Positive emotions, positive Relationships and Accomplishment, -PERMA-*) (Seligman, 2011); Veronika Huta, que si bien inicialmente estuvo vinculada a la SDT, posteriormente desarrolló un marco teórico específico para el estudio de la hedonía y la eudaimonia (Huta, 2013; Huta y Ryan, 2010); Alan Waterman, que desarrolló la teoría de la identidad eudaimónica y diversos instrumentos de medida (Waterman, 1993, 2011; Waterman et al., 2010); o Carol Ryff. Dado que los artículos científicos que componen esta tesis doctoral han basado la concepción del bienestar eudaimónico en el modelo de bienestar psicológico de la autora, este será el que se describa con detalle en los siguientes apartados.

### 3.2.1. El modelo multidimensional de bienestar psicológico de Carol Ryff

Entre los trabajos más reconocidos en el campo del bienestar eudaimónico, el modelo propuesto por Carol Ryff ha sido uno de los más utilizados y replicados a nivel empírico (Maddux, 2018). En base a los postulados aristotélicos y los procedentes de diversos ámbitos de la psicología anteriormente descritos, Ryff propuso seis dimensiones de lo que denominó *bienestar psicológico*: autoaceptación (*self-acceptance*), relaciones positivas con otras personas (*positive relations with others*), crecimiento personal (*personal growth*), propósito en la vida (*purpose in life*), dominio del entorno (*environmental mastery*) y autonomía (*autonomy*) (Ryff y Keyes, 1995; Ryff, 1989b; Ryff y Singer, 2008). Este trabajo supuso integrar las perspectivas eudaimónicas existentes en un todo coherente, identificando temas recurrentes o puntos de convergencia entre las formulaciones sobre el funcionamiento positivo (Ryff y Singer, 2008). En conjunto, cada una de

estas dimensiones representa aspectos frecuentemente respaldados de lo que significa estar bien, sano y en pleno funcionamiento (Ryff y Singer, 2008).

### *Autoaceptación*

Los postulados griegos advertían que debemos esforzarnos por percibir nuestras acciones, motivaciones y sentimientos, así como la necesidad de tener una percepción positiva de nosotros mismos (Ryff y Singer, 2008). La importancia de este aspecto fue una característica central del concepto de salud mental de Jahoda (1958), de la autorrealización de Maslow (1970), del funcionamiento óptimo de Rogers (1961) o de la madurez de Allport (1961). Erikson (1959) y Neugarten (1973) también enfatizaron la importancia de la aceptación de uno mismo y en la formulación del proceso de individuación, Jung (1933/2001) subrayó la necesidad de llegar a un acuerdo con el lado más oscuro de nuestro ser (la sombra) (Ruini y Ryff, 2016; Ryff, 1989b, 2017; Ryff y Singer, 2008). Ryff define la autoaceptación como la capacidad para reconocer los múltiples aspectos de uno mismo y tener una buena actitud hacia ellos. Una persona con una alta autoaceptación se siente bien tanto con sus buenas como con sus malas cualidades, así como alberga sentimientos positivos sobre su vida pasada. Por el contrario, bajos niveles de autoaceptación indicarían que la persona se siente insatisfecha consigo misma, que desea ser diferente de lo que es y que está decepcionada con su vida pasada y preocupada por ciertas cualidades que la caracterizan (Ryff, 1989b, 2014).

### *Relaciones positivas con otras personas*

La mayoría de las teorías y postulados sobre los que descansa la teoría de Ryff describen el ámbito interpersonal como un aspecto fundamental de una vida positiva (Ryff y Singer, 2008). Por ejemplo, Aristóteles dedicó largas disertaciones a la amistad y el amor, Jahoda (1958) consideró que la capacidad de amar es un componente de la salud mental y Maslow (1970) describió que las personas autorrealizadas tienen fuertes sentimientos de empatía y afecto y una gran capacidad de amor. De manera similar, Allport (1961) planteó las relaciones cercanas como un criterio de la madurez y Erikson (1959) enfatizó el logro de vínculos estrechos con los demás (intimidad) y la orientación y guía a otros (generatividad) en sus etapas del desarrollo (Ruini y Ryff, 2016; Ryff, 1989b, 2017; Ryff y Singer, 2008). Para Ryff, una persona con altos niveles en esta dimensión se caracteriza por mantener relaciones satisfactorias, cercanas y de confianza con los demás, siendo capaz de mostrar empatía, afecto e intimidad, entendiendo el proceso de dar y recibir en el que se basan las relaciones humanas. Sin embargo, bajas puntuaciones indicarían que la

persona disfruta de pocas relaciones cercanas y de confianza y que encuentra difícil preocuparse por los demás y ser cálida, abierta con otros. Se sentiría, a su vez, aislada y frustrada con las relaciones interpersonales, no estando dispuesta a realizar compromisos para crear y mantener vínculos significativos (Ryff, 1989b, 2014).

### *Crecimiento personal*

De todos los aspectos del bienestar psicológico, el crecimiento personal es el más cercano a la *eudaimonia* de Aristóteles, ya que se refiere explícitamente a la realización del potencial desde el punto de vista de la autoevaluación interna (Ruini y Ryff, 2016; Ryff y Singer, 2008). De manera similar, la autorrealización de Maslow (1970) se centraba en el desarrollo del potencial de cada uno, al igual que la formulación de Jahoda (1958) de la salud mental. Rogers (1961) describió a la persona en pleno funcionamiento como alguien abierto a la experiencia que se desarrolla continuamente, en lugar de permanecer en un estado fijo mientras se resuelven los problemas. Bühler (1935), Erikson, (1959), Jung (1933/2001) y Neugarten (1973) también hicieron hincapié en la importancia del crecimiento continuo y en el afrontamiento de nuevos desafíos en diferentes periodos de la vida (Ruini y Ryff, 2016; Ryff, 1989b, 2017; Ryff y Singer, 2008). Ryff describe a la persona con un alto nivel de crecimiento personal como aquella que siente encontrarse en un estado de desarrollo continuo, percibiéndose en crecimiento y expansión. Estaría, además, abierta a nuevas experiencias y tendría la sensación de estar desarrollando su potencial, observando mejoras con el paso del tiempo, como un mejor conocimiento de sí misma y una mayor efectividad en su comportamiento. Por el contrario, bajos niveles harían referencia a una persona que siente encontrarse en un estado de estancamiento personal, careciendo de sensación de mejora o expansión con el tiempo, sintiéndose hastiada y desinteresada con respecto a la vida, siendo incapaz de desarrollar nuevas actitudes o comportamientos (Ryff, 1989b, 2014).

### *Propósito en la vida*

Esta dimensión se basa en las perspectivas existenciales, especialmente en la búsqueda de sentido frente a la adversidad (Frankl, 1959). Jahoda (1958) otorgó un énfasis explícito a la importancia de tener creencias que den propósito y significado a la vida. La definición de madurez de Allport (1961) también incluía tener una comprensión clara del propósito de la propia vida, lo cual era importante para aportar un sentido de dirección e intencionalidad a la misma. Erikson (1959), Jung (1933/2001) y Neugarten (1973) describirían propósitos u objetivos cambiantes en las diferentes etapas de la vida, como ser creativo



o productivo a mediana edad o la integración emocional en la vida adulta (Ruini y Ryff, 2016; Ryff, 1989b, 2017; Ryff y Singer, 2008). Las personas que presentan altos niveles en esta dimensión sienten que su vida tiene un sentido y una dirección, tienen metas y objetivos que cumplir y mantienen creencias que le otorgan un propósito para vivir, encontrando significado tanto a su vida presente como a la pasada. Personas con bajos niveles carecen de sentido en la vida, tienen pocos objetivos o metas por los que esforzarse y no perciben que su vida tenga una dirección clara. No encuentran significado a su vida pasada, ni poseen creencias que le den sentido a su vida presente (Ryff, 1989b, 2014).

### *Dominio del entorno*

Jahoda (1958) definió la capacidad del individuo para elegir o crear ambientes adecuados a sus necesidades como una característica de la salud mental. Erikson (1959) y Neugarten (1973) también enfatizaron la importancia de ser capaz de controlar y manipular entornos complejos y el concepto de madurez de Allport (1961) incluía la capacidad de “extender el yo”, lo que significaba poder ampliar los propios límites hacia ámbitos de esfuerzo que van más allá de uno mismo. Todas estas perspectivas sugieren que el dominio del entorno es importante para el funcionamiento psicológico positivo. Si bien es cierto que esta dimensión presenta paralelismos con otras construcciones psicológicas, como el sentido de control o la autoeficacia, el énfasis establecido en encontrar o crear un contexto que se adapte a las necesidades es único de esta dimensión del bienestar psicológico (Ruini y Ryff, 2016; Ryff, 1989b, 2017; Ryff y Singer, 2008). Puntuar alto en esta dimensión indicaría que la persona controla una gama compleja de actividades externas que le confieren un sentido de competencia en la gestión de su entorno, siendo capaz de utilizar de manera efectiva las oportunidades que el contexto le ofrece, además de crear o elegir los contextos más adecuados para sus necesidades y valores personales. Un puntaje bajo, contrariamente, reflejaría a una persona que carece de sentido de control sobre el mundo externo, lo que conlleva dificultades para manejar los asuntos cotidianos, ser consciente de las oportunidades que ofrece el entorno y una incapacidad para cambiar o mejorar el contexto en base a sus necesidades (Ryff, 1989b, 2014).

### *Autonomía*

Muchos de los marcos conceptuales que subyacen a este modelo multidimensional enfatizan cualidades como la autodeterminación, la independencia y la autorregulación del comportamiento. La persona en pleno funcionamiento de Rogers (1961) fue descrita como aquella que contaba con una capacidad interna de evaluación, de forma que no se evaluaba a sí misma según la aprobación de los demás,

sino siguiendo estándares personales. Las personas autorrealizadas presentaban, según Maslow (1970), la capacidad de ser autónomas y resistirse a la “enculturación”. Jung (1933/2001) también describe la individuación como una “liberación de la convención” y Erikson (1959) y Neugarten (1973) enfatizaron la necesidad de mirar hacia dentro y obtener una sensación de libertad de las normas que rigen la vida diaria (Ruini y Ryff, 2016; Ryff, 1989b, 2017; Ryff y Singer, 2008). Personas altamente autónomas son capaces de autorregular su comportamiento, evaluarse a sí mismas según sus propios estándares y resistir las presiones sociales para pensar y actuar de una determinada manera, siendo así independientes y autodeterminadas. Personas con niveles bajos en esta dimensión se sienten preocupadas por las expectativas y evaluaciones de los demás, de forma que ajustan su pensamiento y comportamiento a las presiones sociales, al igual que dependen de los juicios de otros para tomar decisiones importantes (Ryff, 1989b, 2014).

### 3.2.2. Las escalas de bienestar psicológico

El objetivo central del estudio original de Ryff (1989b) fue elaborar un enfoque empírico basado en la teoría existente sobre lo que significaba estar mentalmente sano, que posteriormente sirvió como base para la construcción de seis escalas de evaluación de las dimensiones de bienestar psicológico propuestas (Ryff y Singer, 2006). Aunque inventarios disponibles en ese momento incluían escalas con denominaciones similares (p. ej. *the Self-Acceptance Scale of the California Psychological Inventory*), fueron desarrollados con otro objetivo y sus ítems no reflejaban las definiciones conceptuales utilizadas por Ryff (1989b). Con el propósito de desarrollar instrumentos de autoinforme estructurados que sirvieran como indicadores fiables de los constructos delimitados, la operacionalización de dichas escalas se basó en el enfoque orientado a la construcción de instrumentos de evaluación de la personalidad (Ryff, 1989b; Wiggins, 1980). El proceso de construcción constó de varias fases. En primer lugar, en base a la teoría subyacente, se definieron los significados de puntuaciones altas y bajas en cada dimensión. Posteriormente, tres investigadores redactaron de manera independiente ítems descriptivos que encajaran con las definiciones teóricas, de forma que pudieran ser aplicados a adultos de ambos sexos y cualquier edad (Ryff, 1989b; Ryff y Singer, 2006, 2008). Inicialmente se obtuvieron 80 ítems por escala, de los que finalmente se seleccionaron 32 para cada una de las dimensiones (16 positivos y 16 negativos). Esta versión inicial de 192 ítems fue administrada a una muestra de 321 adultos jóvenes (edad media = 19.53 años), de mediana edad (edad media = 49.85 años) y mayores (edad media = 74.96 años), que se calificaron a sí mismos en cada ítem de acuerdo a una escala Likert de 6 puntos que abarcaba desde *muy de acuerdo* hasta *muy en*

*desacuerdo* (Ryff, 1989b). Utilizando estos datos, se calcularon las correlaciones ítem a ítem, comprobando que cada uno de ellos correlacionara más con su propia escala que con otra. Se eliminaron los ítems que no cumplían esa condición, o que tenían una baja correlación con su escala de referencia. Se observaron igualmente los resultados de otras pruebas, como la fiabilidad test-retest y la consistencia interna. El proceso finalizó con una nueva versión de 20 ítems por escala (120 ítems en total) (Ryff, 1989b; Ryff y Singer, 2006, 2008), que obtuvo buenos índices de consistencia interna, de fiabilidad test-retest y de validez convergente y discriminante (Ryff y Singer, 2006). En 1995, utilizando una versión reducida de 18 ítems, Ryff y Keyes llevaron a cabo un análisis confirmatorio de la estructura del bienestar psicológico propuesta, encontrando que el modelo que mejor ajustaba de los diferentes examinados era el de seis factores que incluía un único factor de segundo orden. Estos resultados confirmaron que las seis dimensiones se unían como una única construcción latente (Ryff y Keyes, 1995). Con el paso de los años, múltiples investigaciones han examinado la validez factorial del modelo propuesto o han adaptado y validado las escalas en diferentes poblaciones e idiomas (Cheng y Chan, 2005; Clarke, Marshall, Ryff y Wheaton, 2001; Díaz et al., 2006; Fernandes et al., 2010; Lindfors, Berntsson y Lundberg, 2006a; Oprea, Buijzen y van Reijmersdal, 2018; Ruini, Ottolini, Rafanelli, Ryff y Fava, 2003; van Dierendonck, 2004; van Dierendonck, Díaz, Rodríguez-Carvajal, Blanco y Moreno-Jiménez, 2008; Viejo, Gómez-López, y Ortega-Ruiz, 2018). De manera general, los estudios apoyan la estructura del modelo de seis factores y la validez del instrumento diseñado.

Según datos actuales, las escalas de bienestar psicológico han sido traducidas a 30 idiomas y han generado más de 750 publicaciones científicas (Ryff, 2018), extendiéndose entre múltiples disciplinas científicas. En una revisión realizada por la autora, éstas pueden clasificarse en seis áreas temáticas: (1) desarrollo adulto y envejecimiento; (2) personalidad; (3) experiencias familiares; (4) entorno de trabajo; (5) salud física e investigación biológica; y (6) estudios clínicos y de intervención (Ryff, 2014).

Las investigaciones centradas en el *desarrollo adulto y el envejecimiento* han sugerido que a medida que la edad avanza, los niveles de crecimiento personal y propósito en la vida disminuyen, mientras que el dominio del entorno aumenta y la autoaceptación muestra pocas variaciones en relación a la edad (Clarke et al., 2001; Ryff, 1989b; Ryff y Singer, 1996; Springer, Pudrovskaya y Hauser, 2011). Los adultos más jóvenes y los de mediana edad muestran mejores niveles de bienestar en comparación a adultos de mayor edad; sin embargo, sentirse joven ha sido relacionado con mejores niveles de bienestar en adultos de edad avanzada (Keyes y Westerhof, 2012; Ryff, 1991; Ward, 2010).

Por otra parte, los trabajos centrados en la *personalidad* han mostrado que de los cinco grandes rasgos, la apertura a la experiencia se asocia con el crecimiento personal, la amabilidad con las relaciones positivas y la extroversión, responsabilidad y neuroticismo al dominio del entorno, propósito en la vida y autoaceptación, respectivamente (Joshani y Rastegar, 2007; Schutte y Ryff, 1997). Investigaciones longitudinales han abordado la asociación entre perfiles de personalidad y bienestar psicológico en la adolescencia, encontrando que las chicas más extrovertidas presentaban un mayor bienestar en todas las dimensiones. El neuroticismo, en cambio, predecía resultados opuestos (Abbott et al., 2008). Otras variables relacionadas se han asociado igualmente al bienestar psicológico, sugiriendo las investigaciones que estrategias emocionales como la reevaluación predicen un mejor bienestar, mientras que la supresión obtiene resultados opuestos. El optimismo y una autoestima estable también parecen ser predictores positivos del bienestar psicológico (Ferguson y Goodwin, 2010; Paradise y Kernis, 2002; Gross y John, 2003), mientras que las relaciones positivas con otras personas se han relacionado positivamente a la empatía y la inteligencia emocional (Grühn, Rebucal, Diehl, Lumley y Labouvie-Vief, 2008; Lopes, Salovey y Straus, 2003).

Con respecto a los estudios sobre *familia*, las investigaciones han vinculado diversos roles, transiciones y acontecimientos familiares al bienestar psicológico. Por ejemplo, la crianza de los hijos se ha hallado más desafiante para el bienestar de las mujeres que de los hombres, al igual que tener padres que no envejecen de manera saludable, aspecto asociado negativamente al bienestar de mujeres jóvenes y de mediana edad (Marks, Bumpass y Jun, 2004). En cuanto a las experiencias parentales, los resultados de las investigaciones han mostrado que los progenitores que reportan experiencias positivas con sus hijos adultos tienen un mayor bienestar, estando estos efectos vinculados a la generatividad (An y Cooney, 2006). Los estilos parentales, por su parte, parecen influir en el bienestar psicológico de los hijos de manera diferenciada. Los adultos y adultas que recordaron haber tenido progenitores democráticos reportaron un mayor bienestar, en comparación con los autoritarios, permisivos o negligentes (Lavasani, Borhanzadeh, Afzali y Hejazi, 2011; Rothrauff, Cooney y An, 2009). Por otro lado, la pérdida de un progenitor por muerte o divorcio antes de los 17 años de edad se ha relacionado, en hombres de mediana edad, con una menor autoaceptación, menor dominio del entorno y peores relaciones con los demás (Maier y Lachman, 2002). Prestar ayuda a los familiares se ha asociado con mejores niveles de propósito en la vida, autoaceptación y relaciones positivas en los hombres, mientras que ayudar a otras personas en general se vincula a un mayor propósito y autoaceptación en las mujeres (Schwartz, Keyl, Marcum y Bode, 2009). Acontecimientos como perder a un hijo parecen tener consecuencias negativas para el bienestar hasta 20

años después de la pérdida; sin embargo, la recuperación del duelo se asoció a la presencia de un propósito profundo en la vida (Rogers, Floyd, Seltzer, Greenberg y Hong, 2008). Por último, el estado civil también ha sido una fuente de interés considerable. Los estudios han hallado que las personas casadas presentan mejores niveles de propósito en la vida que personas divorciadas, separadas, viudas o que nunca se han casado (Bierman, Fazio y Milkie, 2006). Estar divorciado/a y nunca casado/a se ha asociado negativamente con el bienestar psicológico total (las seis escalas), aunque las mujeres viudas y que nunca habían contraído matrimonio parecen tener mejores niveles de bienestar que los hombres de esos mismos grupos (Shapiro y Keyes, 2008). Por el contrario, se ha apuntado que las mujeres solteras presentan mayores niveles de autonomía y crecimiento personal que las mujeres casadas (Marks y Lambert, 1998). La transición al divorcio o a la viudez se ha asociado con una disminución del bienestar, particularmente en el caso de las mujeres (Marks y Lambert, 1998), aunque el bienestar después del divorcio parece estar influido por el hecho de encontrar un significado a las propias actividades (Bevino y Sharkin, 2003). Finalmente, personas con un alto dominio del entorno, autoestima y optimismo parecen ser más capaces de adaptarse a la pérdida conyugal (Montpetit, Bergeman, Bisconti y Rausch, 2006).

La asociación entre el *entorno laboral* y el bienestar psicológico se ha explorado en relación a la remuneración, la vocación profesional o el trabajo voluntario. El trabajo no remunerado se asoció con menores niveles de autoaceptación y dominio del entorno en mujeres, mientras que el trabajo remunerado lo hizo positivamente con el crecimiento personal en los hombres (Lindfors, Berntsson y Lundberg, 2006b). Mujeres que se percibían a sí mismas por debajo de sus objetivos mostraban menores niveles de propósito en la vida (Carr, 1997) y datos longitudinales sugieren que el trabajo voluntario mejora el bienestar psicológico con el paso del tiempo, siendo las personas con mayor bienestar más propensas a realizar este tipo de labores (Son y Wilson, 2012).

En relación a la *salud física*, se ha encontrado que adultos con altos niveles de bienestar psicológico y bajos niveles de distrés presentan menos afecciones crónicas, una mayor productividad y un menor uso de los servicios de salud (Keyes, 2005; Keyes y Grzywacz, 2005). Otros estudios han analizado las conductas saludables, señalando que las personas físicamente activas muestran mejores niveles de bienestar, en comparación con personas sedentarias (Edwards, Edwards y Basson, 2004). Relacionados con estos hallazgos se encuentran los obtenidos sobre la conciencia corporal y el peso. Personas con sobrepeso u obesidad muestran peores niveles de bienestar psicológico que personas con un peso normal, especialmente las mujeres (Carr y Friedman, 2005). Con respecto a las medidas biológicas, trabajos incipientes han mostrado que mujeres mayores con altos niveles de bienestar psicológico presentan

menores niveles de cortisol salival diario, menor riesgo cardiovascular y un sueño REM de mayor duración, comparadas con mujeres que cuyos índices de bienestar son menores (Ryff, Singer y Love, 2004).

Por último, la relación entre el bienestar psicológico y la *enfermedad mental* también ha suscitado interés. Keyes (2002) encontró que el riesgo de sufrir un episodio depresivo mayor era sustancialmente más alto entre personas que carecían de múltiples aspectos de bienestar. De la misma manera, bajos niveles de bienestar han sido asociados a trastornos como la ansiedad, la agorafobia o el trastorno de pánico (Rafanelli et al., 2000; Fava et al., 2001). En el ámbito de la intervención clínica también se han desarrollado algunas propuestas, como la *terapia del bienestar* (Well-Being Therapy -WBT-) (Fava, 1999; Fava, Rafanelli, Grandi, Conti y Belluardo, 1998), basada en el modelo de Ryff. Esta intervención parece ser eficaz en el tratamiento de la ansiedad generalizada (Ruini y Fava, 2009) y el trastorno ciclotímico (Baldessarini, Vázquez y Tondo, 2011; Fava, Rafanelli, Tomba, Guidi y Grandi, 2011), aunque también ha sido implementada en muestras no clínicas (p.ej. entornos escolares) en un esfuerzo por prevenir trastornos como la depresión en la adolescencia. Una comparación entre estudiantes que recibieron la terapia del bienestar y estudiantes del grupo control mostró que los primeros mostraban mejoras significativas en el crecimiento personal, junto con reducción en diversos indicadores de estrés (Ruini, Belaise, Brombin, Caffo y Fava, 2006; Ruini et al., 2009).

En conjunto, estos hallazgos ilustran cómo el bienestar psicológico se ha convertido en un campo floreciente en la investigación científica y la práctica clínica (Ryff, 2014). La promoción de la salud mental positiva tiene una importancia notable para la salud pública, no sólo porque mayores niveles de bienestar se asocian a menor riesgo de padecer diversas enfermedades físicas (Ruini y Ryff, 2016; Ryff, 2017), sino también porque en el tratamiento de la enfermedad mental, la recuperación completa no sólo implica la reducción de los síntomas, sino que requiere de la promoción de experiencias de bienestar (Ryff, 2016).

### 3.3. ¿Dos tipos diferentes de bienestar?

Waterman (1993) ya lo había puesto de manifiesto años antes, pero solo fue a raíz de que Ryan y Deci (2001) clasificaran la literatura y la investigación en las perspectivas hedónica y eudaimónica que el estudio del bienestar comenzó a crecer rápidamente (Huta y Waterman, 2014), aparentemente bajo dos concepciones dispares. No obstante, algunos autores han comenzado a sugerir que ambas perspectivas no representan estrictamente dos formas independientes de bienestar y que el estudio de sus similitudes resulta igual de beneficioso que el estudio de sus diferencias (Kashdan et al., 2008). Este escenario ha contribuido a generar un productivo debate científico (Delle Fave et al., 2011) acerca de si bienestar

subjetivo y psicológico representan aspectos relacionados, aunque distintos, del funcionamiento psicológico positivo (Keyes et al., 2002). Diversas investigaciones se han interesado por este asunto, dejando constancia de la controversia que suscita. Ryff y Keyes (1995) encontraron asociaciones moderadas entre la autoaceptación y el dominio del entorno y medidas de felicidad y satisfacción con la vida. Compton, Smith, Cornish y Qualls (1996), hallaron que la felicidad y la satisfacción con la vida correlacionaban con aspectos eudaimónicos como la apertura a la experiencia y la madurez. King y Napa (1998) observaron que las personas percibían tanto la felicidad como el significado o sentido como determinantes de la buena vida y estudios sobre las experiencias de flujo han demostrado que es más probable alcanzar este estado cuando se experimentan emociones positivas (Csikszentmihalyi y Wong, 1991). El altruismo y la ayuda a los demás, aspectos eudaimónicos siendo entendidos en su grado de virtud (Kashdan et al., 2008), han sido relacionados con la experiencia de afecto positivo (Batson y Powell, 2003), mientras que la satisfacción de las necesidades de autonomía, competencia y vinculación (*self-determination theory*) se asocian a incrementos en el bienestar subjetivo (Sheldon y Niemiec, 2006). King, Hicks, Krull y Del Gaiso (2006) encontraron que sentir afecto positivo predisponía a las personas a reportar un mayor sentido o significado de sus vidas. Keyes et al. (2002) hallaron evidencia empírica acerca del comportamiento del bienestar subjetivo y psicológico como dos constructos latentes correlacionados, mientras que Disabato et al. (2016) mostraron que tanto un modelo estructural de un solo factor (bienestar general conformado por medidas de bienestar subjetivo y psicológico) como de dos factores correlacionados (bienestar subjetivo y bienestar psicológico) obtuvieron buenos índices de ajuste. Finalmente, diversos autores han desarrollado instrumentos que combinan medidas de varios tipos de bienestar, representando iniciativas por integrar los diversos enfoques presentes en la literatura. Por un lado, Keyes propuso el *Mental Health Continuum* -MHC- como una herramienta válida para evaluar el bienestar psicológico, emocional y social (Keyes, 1998, 2002), en base a la evaluación de las dimensiones de bienestar psicológico del modelo multidimensional de Carol Ryff (1989b, 2014), de los afectos y satisfacción con la vida y de las dimensiones del modelo de bienestar social desarrolladas por el propio autor (integración, aceptación, contribución, actualización y coherencia social) (Keyes, 1998), respectivamente. Por otro lado, Hervás y Vázquez (2013) diseñaron un instrumento breve (*Pemberton Happiness Index* -PHI-) compuesto por medidas de bienestar general (satisfacción con la vida), bienestar hedónico (afecto positivo y negativo), bienestar eudaimónico (dimensiones derivadas del modelo de bienestar psicológico de Carol Ryff) y bienestar social (sentimiento global de vivir en una sociedad que promueve el funcionamiento psicológico óptimo). Además, los autores incluyeron diferentes enfoques de

evaluación (bienestar recordado y bienestar experimentado). Los resultados mostraron que el PHI resulta una medida válida y fiable.

Por lo tanto, a pesar de la popularidad de la distinción hedonia-eudaimonia, existe cierto escepticismo sobre su soporte empírico y su utilidad teórica (Biswas-Diener et al., 2009; Disabato et al., 2016), sugiriendo las investigaciones que podría ser más conveniente tratarlas como construcciones interrelacionadas (Keyes et al., 2002), o incluso conceptualizarlas como conformadas por un factor de orden superior que representara el bienestar en su totalidad (Disabato et al., 2016), en lugar de entenderlas como fenómenos independientes.





## Capítulo 2

---

La adolescencia: ¿tormenta y estrés?



## Capítulo 2

### La adolescencia: ¿tormenta y estrés?

---

#### 1. El significado evolutivo de la adolescencia

La adolescencia es ampliamente reconocida en la actualidad como un periodo de la vida construido social y culturalmente (Arnett, 2007). Sin embargo, previamente a la revolución industrial no existía como etapa diferenciada entre la infancia y la edad adulta (Palacios y Oliva, 2014; Trejos-Castillo y Vazsony, 2011). Su articulación, tal y como es entendida hoy en día, se produjo a partir de los cambios jurídicos, familiares y educativos acaecidos con la industrialización (Delval, 2006), como la disminución del trabajo infantil y el aumento de la escolaridad obligatoria. Niños y niñas ya no asumían las ocupaciones de sus padres y los extensos periodos que pasaban en las escuelas propiciaban su exposición a iguales de edad similar (Giordano, 2009). La prolongación de la formación educativa constituyó un punto de inflexión que supuso una transformación en la forma en que eran criados/as, educados/as e introducidos/as en las actividades sociales (Trejos-Castillo y Vazsony, 2011). Se dilataba, de esta forma, la incorporación a la edad adulta, generando un nuevo grupo social con su propia idiosincrasia y características. La adolescencia surgía para ser concebida como un periodo de crecimiento, de preparación para el futuro, de transición de la inmadurez de la infancia a la madurez de la edad adulta (Larson, Wilson y Rickman, 2009; Schlegel, 2009). Definida en sentido evolutivo, es la etapa del desarrollo que comienza con la pubertad y termina cuando los individuos asumen roles adultos, abarcando aproximadamente de los 10 a los 20 años (Steinberg, 2016). No obstante, dado el gran crecimiento psicológico y social que tiene lugar durante la adolescencia, la mayoría de los investigadores coinciden en que puede dividirse en una serie de fases, en lugar de considerarla como una sola etapa (Samela-Aro, 2011). Así, los científicos sociales diferencian entre la *adolescencia temprana* (entre los 10 y los 13 años aproximadamente), la *adolescencia media* (entre los 14 y los 17 años) y la *adolescencia tardía* (entre los 18 y los 21 años) (Gutgesell y Payne, 2004; Hornberger, 2006; Radzik, Sherer y Neinstein, 2008; Smetana, Campione-Barr y Metzger, 2006). Estos límites temporales, particularmente los de inicio y final de la etapa, son flexibles y han variado considerablemente en los últimos 100 años, en especial porque se ha retrasado la adopción de ciertas tareas, como la incorporación al mundo laboral (Steinberg, 2014). De esta forma, particularmente el final de la adolescencia y comienzo de la edad adulta es un tópico que continúa siendo debatido (Arnett, 2001, 2012).

Las características que definen la adolescencia como un periodo distintivo del desarrollo, de acuerdo a Hill (1983), son tres fundamentalmente: el inicio de la pubertad (desarrollo biológico), el surgimiento de habilidades de pensamiento más avanzadas (desarrollo cognitivo) y la transición hacia nuevos roles en la sociedad (desarrollo psicosocial) (Steinberg, 2016).

La *pubertad* comprende todos los cambios físicos que ocurren durante la adolescencia (Dorn y Biro, 2011), un conjunto de eventos fisiológicos que se producen a través de complejas interacciones entre el cerebro, la glándula pituitaria, las gónadas y el medio ambiente (Cavanagh, 2009). Para las niñas la secuencia típica es el aumento de la talla y el peso, el desarrollo de los senos, el crecimiento del vello púbico y el inicio de la menstruación. Los niños también experimentan un aumento de talla y peso, junto con cambios en la voz y el crecimiento del pene (Cavanagh, 2009). Aunque estas secuencias son bastante estándar, el inicio y ritmo de los cambios puede variar de unas personas a otras. Por otra parte, aunque la maduración sexual es bien conocida, la pubertad también incluye transformaciones en el sistema cardiovascular, en los pulmones o en el tamaño y fuerza de muchos músculos del cuerpo (Coleman y Hendry, 2003). En conjunto, todas estas alteraciones convierten a la pubertad en una de las transiciones biológicas más profundas de la vida (Susman y Rogol, 2004).

A *nivel cognitivo*, los y las adolescentes adquieren nuevas habilidades, como el pensamiento abstracto, el razonamiento hipotético-deductivo o el razonamiento moral (Gaete, 2015; Oliva, 2014a). Bien se adopte una perspectiva vygotskiana o piagetiana, haciendo mención a dos de los autores más influyentes en este campo, resulta inequívoco que durante estos años chicos y chicas comienzan a ser capaces de hacer uso tanto de lo específico como de lo abstracto y de imaginar o pensar sobre circunstancias que no han visto ni experimentado (Gaete, 2015). Para el niño es posible lo que es real; para el adolescente, lo real es sólo un subconjunto de lo que es posible (Steinberg, 2016). Los y las adolescentes alcanzan así un pensamiento operatorio formal mediante un proceso gradual, que finalmente los y las dota de habilidades de razonamiento más avanzadas (Gaete, 2015). Una de las manifestaciones de dichas habilidades es la capacidad para generar sistemáticamente posibilidades y explicaciones alternativas, haciendo uso del razonamiento deductivo (Steinberg, 2016). Este tipo de razonamiento permite organizar hechos o premisas generales para extraer conclusiones (Newman, 2006) y es raramente utilizado previamente a la adolescencia, siendo su desarrollo uno de los mayores logros intelectuales de este periodo (Morris y Sloutsky, 2001). Relacionado con el razonamiento deductivo se encuentra el razonamiento hipotético. Para pensar hipotéticamente es necesario ver más allá de lo directamente observable, anticipando de esta manera lo que podría ser posible. La capacidad para planificar y considerar las consecuencias futuras de

una acción requiere poder desplegar este tipo de razonamiento (Steinberg, 2016). Gracias a ello, los y las adolescentes serán capaces de entender la perspectiva de otras personas, lo que adicionalmente les otorga la posibilidad de anticipar posibles respuestas y preparar contraargumentos. Es una creencia común que los y las adolescentes se vuelven conflictivos/as y combativos/as durante estos años, cuando lo que probablemente ocurra es que, gracias a esta mejora en su capacidad intelectual, están aprendiendo a ser mejores argumentadores y argumentadoras (Smetana, 1989; Steinberg, 2011).

Por último, durante la adolescencia se producen también importantes cambios en el desarrollo y comportamiento moral (Oliva, 2014a). En las teorías del desarrollo cognitivo, el razonamiento moral se refiere a un aspecto específico del juicio moral (Kohlberg, 1969). Mientras que el juicio moral, entendido como las creencias sobre lo correcto o incorrecto, incluye el contenido de los argumentos en la toma de decisiones concretas, el razonamiento moral se refiere principalmente a la estructura o patrón que subyace a esos argumentos (Raaijmakers, Engels y Van Hoof, 2005). Durante la adolescencia, este patrón o forma de pensar sobre cuestiones morales evoluciona desde una orientación egocéntrica simple hasta una orientación social más compleja (Raaijmakers et al., 2005). Hallazgos en estudios sobre el razonamiento adolescente revelan que las formas en las que los y las adolescentes piensan se vuelven más abstractas, diferenciadas y multidimensionales (Eisenberg y Morris, 2004); sin embargo, los patrones varían tanto en función del contenido considerado como del contexto emocional y social en el que se produce el razonamiento (Eisenberg y Morris, 2004). Es decir, es probable que haya una ruptura entre el razonamiento y el comportamiento moral cuando los problemas son definidos como opciones personales y no como dilemas morales (por ejemplo, cuando el consumo de drogas es visto como una cuestión personal y no como un dilema ético) (Kuther y Higgins-D'Alessandro, 2000), o que acepten como válidas pruebas poco sólidas si están de acuerdo con el argumento que las sustenta (Klaczynski, 1997). En otras palabras, el razonamiento moral de los y las adolescentes, al igual que el de los y las adultos/as, está influenciado no sólo por sus capacidades intelectuales, sino también por sus deseos, motivos e intereses (Steinberg, 2005).

De manera similar al desarrollo biológico y cognitivo, el *desarrollo psicosocial* es un aspecto fundamental durante la adolescencia, el cual va a estar influenciado por los cambios con respecto a derechos, privilegios y responsabilidades, pero también por el afrontamiento y consecución de tareas en áreas como la identidad, la autonomía, la intimidad, la sexualidad y los logros (Steinberg, 2016). Aunque se deberán resolver aspectos relacionados con estos ámbitos a lo largo de todo el ciclo vital, existe un amplio consenso al considerar que en la adolescencia adquieren una especial relevancia (Steinberg, 2016).

La forma en que los y las adolescentes se perciben a sí mismos/as a través del tiempo ha sido descrita como *identidad* (Baumeister y Muraven, 1996; van Hoof, 1999). El concepto de identidad está estrechamente ligado al de autoconcepto; sin embargo, mientras que este último depende en gran medida del desarrollo cognitivo, la identidad es un fenómeno de naturaleza psicosocial (Oliva, 2014a). Muchas de las descripciones que chicos y chicas son capaces de hacer sobre sí mismos/as representan su incipiente capacidad para integrar etiquetas de rasgos en conceptos de orden superior (pensamiento abstracto) (Harter, 2011), siendo que los contenidos que incluyen en su autoconcepto van cambiando paulatinamente. Por ejemplo, durante la adolescencia temprana es habitual que utilicen características corporales para definirse a sí mismos/as, mientras que hacia la adolescencia media harán referencias a pensamientos, sentimientos, aspiraciones y deseos (Oliva, 2014a). Además, explorarán diferentes alternativas y roles en la tarea de construcción de la identidad (Nurmi, 2004). La mayoría de la investigación sobre este proceso se ha basado en el paradigma del *estatus de identidad* de Marcia (1980), quien, a su vez, operacionalizó la teoría de Erikson (1959) y definió cuatro estatus en función de la presencia o ausencia de crisis y del compromiso con decisiones importantes para alcanzar la construcción del propio yo: *difusión* (sin compromiso ni crisis); *moratoria* (crisis actual, ningún compromiso); *exclusión* (compromiso, ninguna crisis aparente); y *logro de identidad* (compromiso, crisis anterior resuelta). No obstante, la búsqueda de la identidad no tiene lugar en un vacío social; el y la adolescente no sólo emprende un camino hacia el encuentro de un sentido personal de sí mismo/a, sino también hacia el reconocimiento por parte de los demás de que es un ser especial y único (Steinberg, 2016).

Adicionalmente a este cometido, se encuentra la necesidad por adquirir *autonomía* (Baril, Crouter y McHale, 2007; Tian, Chen y Huebner, 2014). La demanda de autonomía es probablemente uno de los cambios más significativos en el contexto familiar durante la adolescencia (Collins y Steinberg, 2008), el cual puede precipitar los conflictos entre los progenitores y sus hijos o hijas. Sin embargo, aunque las discusiones y las riñas son consideradas características normativas de las relaciones familiares en estos años (Collins y Steinberg, 2008), la investigación ha establecido que peleas frecuentes y de alta intensidad no lo son, a pesar de la creencia popular y firmemente arraigada de que el conflicto es el sello distintivo de las relaciones familiares durante este periodo (Collins y Laursen, 2004; Steinberg, 1990). De hecho, la adolescencia temprana y media se caracterizan por una disminución en la frecuencia de las discusiones, pero un aumento en su intensidad (Laursen, Coy y Collins, 1998). Gran parte de los conflictos entre los y las adolescentes y sus padres/madres provienen de las mejoradas habilidades de razonamiento, cada vez más sofisticadas, que permiten que chicos y chicas cuestionen la autoridad parental cuando creen que no

es legítima (Smetana, 1995). Tres tipos de autonomía son especialmente importantes durante estos años, siguiendo la definición de autonomía adolescente de Douvan y Adelson (1966): la *autonomía emocional*, o la necesidad de ser menos dependientes de los padres y las madres emocionalmente (McElhaney, Allen, Stephenson y Hare, 2009); la *autonomía conductual*, o el deseo de aprender a desenvolverse y tomar decisiones de manera independiente (Steinberg, 2014); y la *autonomía de valores*, referida al establecimiento de un código personal de valores y principios morales que les permitan desarrollar una visión propia del mundo que les rodea (Morris, Eisenberg y Houlberg, 2011).

Los cambios en el terreno de la *intimidad* son también una de las características distintivas del desarrollo adolescente. Estos años se distinguen por el crecimiento de las redes de iguales, el aumento de la importancia de las amistades íntimas y la emergencia de las primeras relaciones sentimentales (La Greca y Harrison, 2005). Estas últimas se convierten en aspectos centrales en la vida social de los y las adolescentes (Bouchey y Furman, 2003; Collins, 2003; Connolly y McIsaac, 2009), con importantes implicaciones para su bienestar y ajuste positivo (Collins y Van Dulmen, 2006; Shulman, Connolly et al., 2011) y para la exploración y el desarrollo de la *sexualidad* (Furman, 2002). La actividad sexual comienza de manera típica en la adolescencia (Diamond y Savin-Williams, 2011), cuando chicos y chicas comienzan a tomar conciencia de su interés sexual y deben aprender formas apropiadas de expresar estos deseos emergentes (Shulman, Connolly et al., 2011). Puesto que la formación y el establecimiento de relaciones sentimentales y sus implicaciones para el desarrollo durante la adolescencia será un aspecto ampliamente expuesto en el capítulo 3 de esta tesis doctoral, la información sobre estas cuestiones no será ampliada en este apartado.

Por último, la adolescencia es una etapa de logros. En términos generales, el logro se refiere al desarrollo de motivos, capacidades, intereses y comportamientos relacionados con el desempeño en situaciones de evaluación (Steinberg, 2016). La adolescencia es una etapa de preparación para la adquisición de roles adultos, estando el estudio del logro adolescente especialmente centrado en el rendimiento escolar y en las esperanzas y planes para el futuro académico y profesional (Steinberg, 2016). Las elecciones que se toman durante estos años en muchas ocasiones tienen consecuencias a largo plazo (por ejemplo, la elección de una carrera académica), por lo que deben formar parte de un proceso reflexivo y ser el resultado de explorar las propias habilidades, intereses y valores, así como de valorar las oportunidades disponibles (Neuenschwander y Kracke, 2011). La forma en que los y las adolescentes enfrentan esta tarea varía considerablemente de unos/as a otros/as, dependiendo en gran parte de los logros escolares, competenciales, cognitivos y psicosociales alcanzados durante los años anteriores



(Neuenschwander y Kracke, 2011; Steinberg, 2016). Las características personales, el contexto social, el institucional o el económico son importantes factores que influyen en este proceso, así como el asesoramiento y la dirección por parte de las familias, docentes e iguales (Neuenschwander y Kracke, 2011; Wigfield, Ho y Mason-Singh, 2011).

## 2. La transición a la edad adulta: la adultez emergente

De acuerdo a la antropología, en la mayoría de las culturas tradicionales el punto de inflexión en la transición a la edad adulta se encuentra en el matrimonio (Schlegel y Barry, 1991), entendiéndolo no sólo como un acontecimiento que une a las personas y sus familias, sino como el momento en el que se adquiere el estatus de adulto (Arnett, 2001). Los estudios sociológicos también han enfatizado la importancia del matrimonio, junto con otros aspectos, como la finalización de la educación, el logro de un trabajo estable y la maternidad/paternidad (Goldscheider y Goldscheider, 1999; Modell, 1989). Sin embargo, los cambios del último siglo han provocado que la consecución de estos marcadores tradicionales se haya atrasado hasta finales de los veinte y principio de los treinta años en la mayoría de las personas (Arnett, 2000; Arnett, Žukauskienė y Sugimura, 2014). Este retraso es tan pronunciado en muchas sociedades industrializadas que a principios del presente siglo Jeffrey Jensen Arnett argumentó la existencia de una nueva etapa de la vida: la *adultez emergente* (Arnett, 2000). Si bien este concepto no ha estado exento de debate científico, actualmente la noción de una etapa intermedia entre el final de la adolescencia y el comienzo de la edad adulta propiamente dicha es ampliamente aceptada desde una perspectiva evolutiva y sociológica (Syed y Mitchell, 2013).

Según el autor, este periodo comprende aproximadamente de los 18 a los 29 años (Arnett, 2015) y posee cinco características principales que lo definen como una etapa distintiva: exploración, inestabilidad, centrarse en uno mismo, sentimientos de “estar en medio” y posibilidades.

*Exploración.* La adultez emergente es la etapa en la que las personas exploran sus posibilidades en diversas áreas, especialmente en el amor y el trabajo, previamente a tomar las decisiones a largo plazo que conformarán los cimientos de su vida adulta. En este proceso, los y las adultos y adultas emergentes también consolidan su identidad, es decir, aprenden más sobre quiénes son y lo que quieren lograr en la vida (Arnett, 2000, 2012; Arnett et al., 2014).

*Inestabilidad.* La exploración de la identidad, el amor y el trabajo la convierten en una etapa estimulante y llena de actividad, pero también en muy inestable. Los y las adultos y adultas emergentes poseen concepciones de la dirección que deben tomar para alcanzar el estatus de adulto y para ello toman

decisiones con respecto al trabajo, las relaciones sentimentales o la educación. Sin embargo, esta planificación habitualmente está sujeta a numerosas revisiones y reajustes durante su realización, que pueden alejarlos/as del proyecto inicial y provocar cambios en su trayectoria vital (Arnett, 2012, 2015).

*Centrarse en uno mismo.* La adultez emergente es una época de la vida en la que las personas se centran más en sí mismas. Los y las adolescentes habitualmente tienen que seguir las normas impuestas por los adultos que regulan dos de los contextos más significativos de esta etapa: el hogar y la escuela. Más allá de los 30 años, las personas habitualmente están comprometidas a un/a cónyuge, tienen obligaciones para con sus hijos y un trabajo estable, lo que implica requisitos y obligaciones diarias que atender. Durante la adultez emergente se tienen menos obligaciones sociales, menos deberes y compromisos con los demás, lo que proporciona a los y las jóvenes una gran autonomía para dirigir sus propias vidas y una posibilidad de centrarse sus propias necesidades a la hora de tomar decisiones (Arnett, 2012).

*Sentimientos de “estar en medio”.* En contraposición a la adolescencia, durante la adultez emergente no se está cursando la educación obligatoria, no se están atravesando los cambios de la pubertad y en algunos casos ya no se habita en el hogar familiar. Sin embargo, tampoco se han alcanzado los marcadores que los y las jóvenes consideran necesarios para considerarse adultos y adultas (Arnett, 2012). Diversos estudios han mostrado que raramente identifican los marcadores tradicionales (matrimonio, trabajo estable, paternidad/maternidad) como los aspectos más significativos de transición a la adultez (Arnett, 1998; Scheer y Palkovitz, 1995). Los criterios más importantes en sus concepciones de transición se relacionan con cuestiones individuales, como asumir la responsabilidad sobre su conducta, tomar decisiones de manera autónoma, adquirir independencia financiera y establecer una relación igualitaria con los progenitores (Arnett 2001; Mayselless y Scharf, 2003; Nelson, Badger, y Wu, 2004; Sharon, 2015). Estos criterios se alcanzan gradualmente, por lo que su sentimiento de convertirse en adultos y adultas también es gradual (Arnett, 2012, 2015).

*Posibilidades.* A pesar de que puede resultar una época de emociones mezcladas, el optimismo y las expectativas con respecto al futuro suelen ser elevados en esta etapa (Arnett et al., 2014). Durante la adultez emergente se tiene un margen excepcionalmente amplio para tomar decisiones propias, explorar opciones y decidir la dirección de la propia vida (Arnett, 2012, 2015). Progresivamente se adquirirán obligaciones a largo plazo y estas nuevas circunstancias conllevarán caminos resistentes al cambio que pueden mantenerse para el resto de la vida. No obstante, en esta etapa se tiene la posibilidad de cambiar la vida de manera profunda (Arnett, 2012). La segunda forma en la que la adultez emergente representa

una etapa de posibilidades está relacionada con los y las jóvenes que han experimentado condiciones familiares difíciles. Estos años les brindan la oportunidad de tomar una dirección diferente y más favorable antes de asumir los compromisos que estructuran la vida adulta (Arnett, 2012). Los y las adolescentes están en gran medida a merced de sus padres y madres. Son ellos quienes deciden dónde va a residir la familia, los que establecen la estructura del hogar y las consecuencias por no respetar las normas. Si este trabajo se realiza de manera adecuada proporcionará condiciones saludables para el desarrollo; sin embargo, si se realiza de manera disfuncional, si los progenitores experimentan dificultades para afrontar cualquiera de los acontecimientos estresantes que pueden tener lugar durante la edad adulta (por ejemplo, divorcio, consumo de sustancias, enfermedad mental, problemas laborales, etc.), serán los hijos y las hijas quienes sufran las consecuencias sin posibilidad de hacer nada al respecto hasta la adultez emergente (Arnett, 2012). Durante estos años la oportunidad de transformar sus vidas se hace posible, ya que pueden alejarse del hogar familiar y mantener una vida autónoma. Así pues, esta etapa representa una gran oportunidad para la expresión de la resiliencia. Incluso para aquellos y aquellas procedentes de familias relativamente felices y sanas, estos años ofrecen la oportunidad de transformarse a sí mismos/as para establecer una identidad independiente y tomar decisiones autónomas sobre qué tipo de persona desean ser y cómo desean vivir (Arnett, 2012, 2015).

### 3. Concepciones teóricas sobre la adolescencia

La constitución de la adolescencia como campo de estudio académico y científico se ha situado tradicionalmente en 1904, año en que Stanley Hall publica su obra magna *Adolescence: Its Psychology and Its Relations to Physiology, Anthropology, Sociology, Sex, Crime, Religion, and Education* (Arnett, 2006; Tanner y Alberts, 2003), trabajo que popularizó la conocida concepción de la adolescencia como un periodo de *storm and stress* (tormenta y estrés). Desde entonces, la investigación ha tenido, tanto implícita como explícitamente, el objetivo de definir, explicar, predecir y mejorar el comportamiento problemático (Steinberg y Morris, 2001). Esta *perspectiva de déficit*, como se ha denominado, ha guiado históricamente el estudio sobre el desarrollo adolescente (Bowers et al., 2010) y ha contribuido a la concepción de que una adolescencia sana es aquella carente de problemas (Bowers et al., 2010; Oliva et al., 2010). A pesar de ello, en los últimos años diversas corrientes teóricas abogan por entenderla desde una perspectiva más equilibrada, considerando la adolescencia una etapa de oportunidades y el desarrollo óptimo como algo más que la ausencia de dificultades o patologías (Lerner, Almerigi, Theokas y Lerner, 2005; Seligman, 2008). Hoy en día la noción de *storm and stress* está siendo reformulada, al hallarse evidencia empírica que

sugiere que la mayoría de los y las adolescentes superan esta etapa sin experimentar grandes dificultades sociales, emocionales o comportamentales (Arnett, 1999, 2006; Oliva et al., 2010; Steinberg, 2016); sin embargo, a pesar de ello, la representación social dominante parece seguir manteniendo los tintes oscuros y dramáticos de las teorías tradicionales (Casco y Oliva, 2005) y los y las adolescentes continúan siendo percibidos como individuos problemáticos e inestables.

### 3.1. Enfoques centrados en la perspectiva de déficit

Los primeros postulados teóricos sobre la adolescencia tenían en común la consideración de esta etapa como un periodo turbulento y conflictivo (Coleman y Hagell, 2007; Oliva et al., 2010). Algunos teóricos adoptaron una *postura biosocial*, subrayando que los cambios hormonales y físicos de la pubertad eran las principales fuerzas impulsoras del resto de transiciones que van a tener lugar durante estos años (Steinberg, 2016). En este campo, la *teoría de la recapitulación* de Stanley Hall ha sido una de las más destacadas. Influida por las obras de Darwin o Haeckel, este autor pensaba que el desarrollo del individuo era paralelo al desarrollo de la especie humana (Steinberg, 2016), entendiendo la adolescencia como la etapa del desarrollo equivalente a la evolución de nuestra especie hacia la civilización. En palabras de Hall “la curva del desaliento comienza a los once, sube constante y rápidamente hasta los quince, culmina a los diecisiete y luego cae constantemente hasta los veintitrés” (Hall, 1904, vol. 2, p. 77, traducción propia).

Para Hall, la adolescencia representaba un momento crítico del desarrollo, caracterizado por tensiones, fluctuaciones y sufrimientos psicológicos y emocionales, trastornos en el comportamiento y una tendencia mayor que en otras edades a sufrir depresión (Arnett, 2006; Hall, 1904; Palacios y Oliva, 2014; Steinberg, 2016). También argumentaba que los cambios hormonales de la pubertad eran los que causaban estos trastornos y que, debido a que estaban biológicamente determinados, eran inevitables (Steinberg, 2016). Si bien es cierto que su noción de *storm and stress* se ha convertido con el paso de los años en el sello distintivo de su legado (Dahl y Hariri, 2005), la visión de Hall sobre este proceso es más compleja y matizada de lo que normalmente se le atribuye (Arnett, 1999). Aun así, sus trabajos tuvieron gran influencia y aunque en la actualidad los científicos no consideran que la adolescencia sea de manera universal e inevitable un periodo de tormenta y estrés (Eccles et al., 1993; Offer y Schonert-Reichl, 1992; Petersen et al., 1993; Steinberg y Levine, 1997), gran parte del trabajo contemporáneo continúa enfatizando el papel que los factores biológicos juegan en el moldeamiento de la experiencia adolescente (Steinberg, 2016).

Por otro lado, las *teorías psicoanalíticas*, aunque también considerarían la importancia de los cambios biológicos, enfatizarían la influencia de la interacción entre éstos y las demandas ambientales en el desarrollo adolescente (Steinberg, 2016). Entre los trabajos más destacados de este campo se encuentran las teorías de Sigmund Freud, Anna Freud, Erik Erikson o Peter Blos.

Freud (1938) consideraba la adolescencia como una época de agitación. La pubertad conduciría al adolescente a un periodo de crisis psicológica, al resurgir los impulsos sexuales y el complejo de Edipo, que debía superar distanciándose de sus padres y orientándose hacia sus iguales. Para Freud, la adolescencia asumiría un papel secundario en relación a la formación del carácter adulto, siendo Anna Freud quien la estudiaría en mayor profundidad (Palacios y Oliva, 2014). La psicoanalista postularía que las pulsiones sexuales consecuentes a la maduración puberal provocan que los mecanismos de defensa utilizados por el yo sean insuficientes, por lo que será necesario generar mecanismos adicionales. Desde esta perspectiva, la adolescencia es un periodo de perturbación del desarrollo marcado por la ambivalencia y que implicaba trastornos en las relaciones con los familiares, con los iguales, en las defensas del yo y en las actitudes y los valores (Freud, 1958, 1969). Alejándose de los conflictos psicosexuales, Erikson (1959, 1963, 1968) se centraría en los conflictos psicosociales, proponiendo ocho etapas del desarrollo psicosocial, cada una de ellas caracterizada por una crisis específica que surgiría debido a la interacción entre las fuerzas internas biológicas y las demandas sociales. En la teoría de Erikson, el desarrollo en la adolescencia gira en torno a la crisis de identidad que, de ser resuelta, contribuirá a la consolidación de la personalidad adulta. El establecimiento de un sentido coherente de identidad era la principal crisis psicosocial a la que debe enfrentarse un individuo durante la adolescencia, ya que debería reflexionar sobre su lugar en la sociedad, sobre la manera en que otros lo ven y sobre sus opciones para el futuro. Por último, para Peter Blos (1962), si durante la infancia se producía un proceso de individuación de los progenitores, durante la adolescencia tendría lugar un segundo proceso de individuación, que conllevaría el distanciamiento emocional de éstos y el acercamiento a los iguales, primero estableciendo relaciones de amistad y posteriormente relaciones de pareja. Esta desvinculación afectiva justifica para el psicoanalista la aparición de ciertos comportamientos regresivos, como el inconformismo o rebeldía, que son un derivado de la ambivalencia y el conflicto amor-odio en la relación con padres y madres.

Por último, para las *teorías sociológicas*, el origen de las dificultades y los conflictos de la adolescencia no estarían situados en el interior del individuo, sino en el contexto social y en los acontecimientos externos (Delval, 2006). Este enfoque ha estudiado cómo los y las adolescentes, en su condición de grupo, se integran en la sociedad, considerando que los procesos de socialización son más

complicados durante estos años porque se producen numerosos cambios en los roles que el individuo debe asumir, así como en las demandas sociales a las que debe hacer frente, que en ocasiones resultan contradictorias (Palacios y Oliva, 2014; Steinberg, 2016). Teóricos como Kurt Lewin (1951) o Edgar Friedenberg (1959) apuntaron a la diferencia de poder que existe entre las generaciones de adultos y adolescentes, subrayando que se les prohíbe ocupar roles significativos en la sociedad y que eso causa frustración e inquietud. Algunos autores más contemporáneos han extendido esta visión, señalando que muchos de los problemas asociados con la adolescencia han sido creados, en parte, por la forma en la que se ha estructurado la experiencia adolescente, tratando a chicos y chicas como si fueran más inmaduros de lo que son, aislándolos así del mundo adulto (Epstein, 2007), lo que a su vez se relaciona con la emergencia de un conflicto intergeneracional. Autores como Karl Mannheim (1952) y James Coleman (1961) abordaron esta cuestión, enfatizando que los adolescentes desarrollan actitudes, creencias y valores diferentes a las de los adultos, así como un punto de vista cultural que puede llegar a ser contrapuesto, lo cual puede ser causa de tensión entre las generaciones.

### 3.2. Enfoques centrados en la adolescencia como etapa de oportunidades

Si bien la perspectiva ofrecida por los enfoques descritos previamente aboga por una visión de la adolescencia marcada por los conflictos y las dificultades (Palacios y Oliva, 2014), no ha sido la única presente en los estudios sobre esta etapa del ciclo vital. Un contradictorio punto de vista puede ser observado en la *perspectiva antropológica*. Según las antropólogas Ruth Benedict y Margaret Mead, la adolescencia es una experiencia culturalmente definida, siendo estresante y difícil en las sociedades que la entienden de esta manera y tranquila y pacífica en las sociedades que mantienen una visión alternativa (Steinberg, 2016). En sus observaciones con adolescentes de Samoa (Oceanía), Mead comprobó cómo durante estos años chicos y chicas no presentaban ningún tipo de tensión especial, conflictos, dificultades o trastornos. Por el contrario, todo parecía fomentar una transición fácil y sin problemas, siendo la adolescencia una época de la vida agradable y feliz (Mead, 1928/1978). En particular, Benedict (1934/2005) realizó una distinción entre las sociedades industrializadas y no industrializadas, afirmando que en estas últimas la transición de la adolescencia a la adultez era generalmente gradual y pacífica, mientras que en las primeras era abrupta y complicada. Alejada de una visión traumática se encuentra también la *descripción piagetiana* del desarrollo cognitivo (Inhelder y Piaget, 1958). Para el epistemólogo y biólogo suizo, la adolescencia es el período en el que los individuos progresan del pensamiento concreto al abstracto, adquiriendo la habilidad para pensar en términos hipotéticos y expandiendo sus capacidades

lógicas. Este desarrollo estaría influenciado tanto por los factores biológicos como por factores del ambiente en el que el/la adolescente esté inmerso/a y le proveerá de nuevas posibilidades y capacidades para hacer frente no sólo a contenidos académicos cada vez más complejos, sino también a la reflexión sobre los mismos y aspectos relacionados sobre su realidad pasada y futura (Palacios y Oliva, 2014). Si bien la teoría de Piaget ha sido puesta en tela de juicio con el paso de los años (Steinberg y Morris, 2001), es indiscutible la influencia que ha ejercido en la psicología evolutiva y en la pedagogía contemporáneas.

John Coleman realizaría, ya hacía finales del siglo XX, una extensa revisión sobre la literatura empírica existente sobre la adolescencia (Coleman, 1980), cuestionando seriamente la visión dramática dominante y llegando a la conclusión de que los datos disponibles no permitían sostener la noción de una época caracterizada por las dificultades y los problemas (Oliva et al., 2017). Según Coleman, los datos que apoyaban esta perspectiva provenían de muestras conformadas por pacientes clínicos con mayores problemas que la media y, por tanto, escasamente representativas (Palacios y Oliva, 2014). En sus obras, el psicólogo ha subrayado aspectos como la noción de continuidad con etapas anteriores, la importancia del contexto en el desarrollo adolescente, la influencia recíproca entre los adolescentes y sus familias o la necesidad de adoptar un enfoque multidisciplinar en el estudio del desarrollo humano (Coleman y Hendry, 2003). Fruto de los resultados de un estudio realizado en 1974 con 800 adolescentes de entre 11 y 17 años, Coleman propuso un nuevo modelo de desarrollo adolescente, el *modelo focal* (Coleman, 1974, 1978), en un intento por resolver las contradicciones de los enfoques sociológicos y psicoanalíticos clásicos con los datos empíricos disponibles (Dima y Skehill, 2011). El modelo sugería que los y las adolescentes logran adaptarse a una amplia gama de transiciones y de cambios potencialmente estresantes sin especiales dificultades, ya que los nuevos retos a los que deben enfrentarse no suelen presentarse todos al mismo tiempo, pudiendo distribuir así el proceso de adaptación a lo largo de los años (Coleman y Hendry, 1999). Las tensiones surgidas de la necesidad de responder a nuevas demandas y asumir nuevos roles, raramente van a producirse en un mismo momento y de manera simultánea. Por ejemplo, primero deberán habituarse a los cambios físicos, posteriormente afrontarán la tarea de tener las primeras relaciones sentimentales y más tarde lidiarán con la elección de la carrera profesional (Palacios y Oliva, 2014). Por lo tanto, el modelo focal se alejaba de una concepción de la adolescencia “en cuyo fondo se encuentre la agitación o la dificultad”, considerando que “una cuestión central que se presenta ante los investigadores en este campo tiene que ver no con cuántos jóvenes tienen dificultad en el ajuste, sino con el proceso de afrontamiento exitoso y adaptativo” (Coleman y Hendry, 2003, p. 29).

El afrontamiento y ajuste exitosos durante la adolescencia son también premisas centrales en el enfoque de *desarrollo positivo*. El interés por las fortalezas de la juventud, la plasticidad del desarrollo humano y el concepto de resiliencia se unieron en la década de los 90 promoviendo el concepto de *Positive Youth Development* (PYD) (Lerner, Phelps, Forman y Bowers, 2009). Confrontando la concepción predominante que, según esta perspectiva, ha dado lugar a unas descripciones de la adolescencia como “quebrada o en peligro de quebrarse” (Benson, Scales, Hamilton y Sesma, 2006) o como “un problema que debe ser manejado” (Roth, Brooks-Gunn, Murray y Foster, 1998), el PYD rehúsa la concepción del desarrollo como un esfuerzo para superar los déficits y los riesgos (Damon, 2004) y respalda la importancia de promover el desarrollo de los adolescentes hacia resultados saludable (Roth y Brooks-Gunn, 2003). El estudio científico del desarrollo positivo adolescente tiene sus raíces en diversas disciplinas psicológicas, como la evolutiva, la comunitaria, la comparada o la bioecológica (Lerner, Lerner et al., 2005), de las cuales han surgido diversos modelos empíricos caracterizados por analizar variables relacionadas con la prosperidad o el florecimiento, tanto a nivel individual (por ejemplo, el propósito y el significado, la motivación intrínseca, la iniciativa y el compromiso activo, la resiliencia, las fortalezas, la religiosidad o espiritualidad, la esperanza con respecto al futuro, el compromiso escolar, la ciudadanía activa) como contextual (por ejemplo, activos ecológicos para el desarrollo) (Damon, 2008; Eccles y Roeser, 2009; Larson, 2006; Lerner, Lerner et al., 2005; Lerner, Lerner y Benson, 2011; Masten, 2001). Todas estas aproximaciones comparten el marco teórico proporcionado por los modelos de los *sistemas relacionales del desarrollo*. Estos modelos enfatizan que el proceso básico del desarrollo humano implica relaciones mutuamente influyentes entre el individuo y los múltiples niveles de su contexto (Gestsdóttir y Lerner, 2007; Lerner, Lerner, Lewin-Bizan et al., 2011). Estas relaciones bidireccionales regulan el curso del desarrollo (su ritmo, dirección y resultados) y cuando son mutuamente beneficiosas, es decir, cuando favorecen tanto al individuo como a su ecología, se produce lo que se denomina *regulaciones adaptativas del desarrollo* (Brandtstädter, 2006). El potencial para el cambio (*plasticidad*) es entendido como una parte inherente del desarrollo, una fortaleza fundamental que, si bien puede dar lugar a resultados tanto negativos como positivos, es considerada lo suficientemente diversa y compleja como para encontrar medios que promuevan la manifestación de las características más positivas del ser humano, aumentando la probabilidad de que se produzca un cambio exitoso (Lerner, 2002; Lerner et al., 2009; Lerner, Lerner y Benson, 2011). Dada la cantidad de cambios individuales y contextuales que caracterizan la adolescencia y el hecho de que el individuo ya posea habilidades cognitivas, conductuales y sociales para contribuir de manera activa a sus propios cambios de desarrollo (Lerner y Walls, 1999), el PYD considera que esta



etapa es un “laboratorio ontogenético” ideal para estudiar la plasticidad del desarrollo humano, así como para explorar la forma en que el ajuste de los individuos y el contexto puede promover un desarrollo positivo (Lerner, Lerner, Lewin-Bizan et al., 2011). De esta manera, se postula que si se promueven regulaciones adaptativas del desarrollo entre el/la adolescente y su contexto (por ejemplo, estructura y funcionamiento de su familia, escuela, grupo de iguales y comunidad), aumentará la probabilidad de que los y las jóvenes puedan prosperar y manifestar cambios positivos saludables durante estos años (Lerner, Lerner y Benson, 2011).

Este objetivo por definir y fomentar el desarrollo positivo, la prosperidad y el florecimiento no es exclusivo del PYD. La *psicología positiva* comparte esta visión sobre la necesidad de atender teórica y empíricamente a las condiciones y los procesos que contribuyen al óptimo funcionamiento de las personas, los grupos y las instituciones (Gable y Haidt, 2005). Sin embargo, es importante señalar que se trata de áreas de estudio que han surgido de manera individual, prestándose una limitada atención recíproca. Pese a la evidente superposición conceptual y el objetivo compartido de definir y promover el desarrollo positivo, este aislamiento científico se convierte en una cuestión a ser abordada, ya que puede obstaculizar el progreso de la investigación, socavar la confianza en la validez de ambos enfoques y reducir el reconocimiento científico y social de los hallazgos empíricos alcanzados (Tolan, Ross, Arkin, Godine y Clark, 2016).

#### 4. El estudio del bienestar adolescente

El auge de la psicología positiva, como se señalaba en el capítulo 1, ha supuesto un gran avance en la comprensión del funcionamiento del bienestar y otros procesos positivos de la experiencia humana (Norrish y Vella-Brodrick, 2009). Sin embargo, la mayor parte del interés empírico de esta disciplina ha estado centrado en adultos (Diener y Diener, 2009), relegando a etapas previas del desarrollo a un segundo plano. Debido a ello, la investigación sobre el bienestar en la adolescencia se encuentra aún en etapas iniciales (Huebner et al., 2009) y el conocimiento científico acumulado es mucho menor en comparación con la adultez. No obstante, durante la última década han tenido lugar ciertos avances, siendo actualmente un campo científico en crecimiento y expansión (Suldo, Huebner, Friedrich, y Gilman, 2009). Los resultados de las investigaciones sugieren que el bienestar durante la adolescencia es un fenómeno complejo y multifacético (Keyes, 2006). Haciendo uso de las dos conceptualizaciones más extendidas en el estudio científico del bienestar, podría afirmarse que la perspectiva hedónica ha sido la más homogéneamente analizada. En base al constructo de bienestar subjetivo, las investigaciones en este

campo utilizan medidas de satisfacción con la vida y/o afecto positivo y negativo de manera consistente. Sin embargo, el estudio del bienestar psicológico desde una aproximación eudaimónica continúa siendo un área relativamente desconocida (Oprea et al., 2018). El amplio número de variables utilizadas por los investigadores, en ocasiones cuestionablemente pertenecientes a la concepción eudaimónica del bienestar, ofrece resultados dispares y convierte el proceso de obtención de conclusiones en una ardua labor.

#### 4.1. Bienestar subjetivo en la adolescencia

En general, las investigaciones sostienen la existencia de niveles medio-altos de bienestar subjetivo durante la adolescencia, en su mayor parte entendido en términos de satisfacción con la vida (Atienza et al., 2000; Casas et al., 2013; Lampropoulou, 2018; Ortuño-Sierra, Aritio-Solana, Chocarro, Nalda, y Fonseca-Pedrero, 2017; Sarriera et al., 2012). De manera similar, han destacado la existencia de diferencias por edad y sexo: los resultados sugieren un descenso del bienestar conforme la edad avanza, así como la presencia de mayores niveles en los chicos, en comparación con las chicas (Booker et al., 2018; Inchley et al., 2016; Kaye-Tzadok, Kim y Main, 2017; Lampropoulou, 2018; Meade y Dowswell, 2016; Ortuño-Sierra et al., 2017; Patalay y Fitzsimons, 2018; Sarriera et al., 2012). Con respecto a variables concretas asociadas al bienestar, la literatura especializada ha estado centrada en dos grandes áreas contemplando, por un lado, aquellas relativas a los contextos de desarrollo y por otro, las referidas a aspectos de carácter individual.

Respecto a las primeras, los estudios habitualmente se han focalizado en analizar la relación entre el bienestar subjetivo de los y las adolescentes y diferentes contextos, como la familia, los iguales o la escuela. La estabilidad familiar, la ausencia de problemas familiares graves o la seguridad proporcionada por el entorno familiar han sido variables destacadas como predictoras de mayores niveles de satisfacción con la vida y afecto positivo (Newland et al., 2014; Rask Åstedt-Kurki, Paavilainen y Laippala., 2003). Particularmente importantes parecen ser las características de las relaciones entre adolescentes y progenitores: la mutualidad o cercanía emocional, la implicación de padres y madres en diferentes actividades, la presencia de buenos momentos compartidos, el apoyo social proporcionado a los y las adolescentes y la posibilidad de que puedan participar en la toma de decisiones se han hallado como potentes predictores del afecto positivo y negativo, de la satisfacción con la vida y de la satisfacción con la propia imagen (González et al., 2015; Newland et al., 2014; Morgan et al., 2011; Rask et al., 2003). Otros resultados apuntan a la importancia de la percepción de chicos y chicas sobre sus relaciones familiares: es más probable que adquieran un alto nivel de bienestar cuando son ellos/as los/las que perciben la relación

como satisfactoria, no siendo tan vinculante la percepción de los progenitores en este sentido (Lampropoulou, 2018).

En relación a los iguales y la escuela, las investigaciones establecen que relaciones satisfactorias, basadas en la confianza y el trato justo, el apoyo social o la buena resolución de los conflictos, tanto con los iguales como con el profesorado, actúan como un robusto predictor del afecto positivo, la satisfacción con la vida y la satisfacción con la propia imagen durante la adolescencia (Morgan et al., 2011; Newland et al., 2014). De nuevo, la percepción de esas relaciones por parte de chicos y chicas emerge como un aspecto relevante: percibir como negativa la actitud y el comportamiento de los iguales y compañeros o compañeras de clase puede aumentar la probabilidad de un descenso en los niveles de bienestar (Lampropoulou, 2018). De la misma manera, la autoestima relacionada con el contexto puede jugar un importante papel. Algunos resultados apuntan a que la percepción de los y las adolescentes de su importancia o valor entre sus iguales o en su entorno escolar se asocia con el afecto positivo (Morgan et al., 2011). Otras variables, como el sentido de pertenencia a la escuela, la seguridad percibida en la misma y una percepción del clima escolar como positivo han sido también asociadas a la satisfacción con la vida, al afecto positivo y a la satisfacción con la escuela durante la adolescencia (Kaye-Tzadok, Kim y Main, 2017; Lampropoulou, 2018; Morgan et al., 2011; Newland et al., 2014; Tian et al., 2016).

Con respecto a las variables de tipo individual, las fortalezas de carácter, el optimismo y algunos rasgos de la personalidad han sido destacadas como especialmente significativas para el bienestar subjetivo de los y las adolescentes. El concepto de fortaleza de carácter está referido a los rasgos psicológicos positivos que sustentan virtudes básicas (sabiduría y conocimiento, coraje, humanidad, justicia, contención y trascendencia) y que se consideran universales (Peterson y Seligman, 2004). Se trata de un subconjunto de rasgos de personalidad a los que se otorga un valor moral y que representan los ingredientes psicológicos -procesos y mecanismos- que definen las virtudes (Peterson y Park, 2009). Estas fortalezas son características que, en potencia, cualquier persona podría poseer y desarrollar en favor de su propio desarrollo positivo. Las investigaciones apuntan que, durante la adolescencia, fortalezas de trascendencia (esperanza, gratitud), de humanidad (amor, bondad), de coraje (autenticidad) y de justicia (modestia, trabajo en equipo) son especialmente significativas y predicen una mayor satisfacción con la vida (Blanca, Ferragut, Ortiz-Tallo, y Bendayan, 2018; Gillham et al., 2011; Morgan et al., 2011). Otras variables, como la personalidad y el optimismo, también parecen jugar un papel en los niveles de bienestar subjetivo durante estos años. Bajos niveles de neuroticismo y altos niveles de amabilidad, extroversión y responsabilidad se asocian con altos niveles de satisfacción con la vida y afecto positivo, al igual que las

expectativas sobre el potencial para experimentar sucesos positivos en la vida, ser capaz de ver el lado positivo de las situaciones o esperar resultados positivos ante eventos negativos (Carver y Scheier, 2014; Lampropoulou, 2018; Morgan et al., 2011).

Por último, otros datos apuntan al valor predictivo del bienestar subjetivo, sugiriendo a que altos niveles durante la adolescencia predicen buenos resultados a largo plazo. De esta manera, adolescentes con un alto nivel de afecto positivo y satisfacción con la vida podrían ser más propensos/as a mantener mejores relaciones sentimentales y de amistad, a sufrir menos problemas como la depresión, la ansiedad o la soledad y a sentirse más competentes y satisfechos/as con su carrera y trabajo durante la edad adulta (Coffey, Warren y Gottfried, 2015; Kansky et al., 2016; Richards y Huppert, 2011). Otros resultados han puesto de manifiesto que el bienestar subjetivo es también un predictor fiable del mantenimiento de comportamientos saludables durante la adolescencia (por ejemplo, menor consumo de sustancias y mejores hábitos alimenticios) (Booker, Skew, Sacker y Kelly, 2014), del desempeño académico (Suldo, Thalji y Ferron, 2011) y del compromiso escolar, tanto a nivel cognitivo (autorregulación, comprensión de la importancia de la escuela, inversión en el aprendizaje, deseo por afrontar desafíos), como emocional (reacciones afectivas hacia la escuela) o conductual (abstinencia escolar, rendimiento académico, participación en actividades escolares) (Heffner y Antaramian, 2016; Lewis et al., 2011).

#### 4.2. Bienestar psicológico en la adolescencia

El estudio del bienestar psicológico adolescente se ha incrementado notablemente en los últimos años, centrándose las investigaciones en analizar su asociación con variables relacionales e individuales, encontrando algunos estudios focalizados en implicaciones prácticas derivadas de esta línea de investigación. Bajo la denominación de bienestar psicológico, a diferencia del bienestar subjetivo, subyace una amplia cantidad de variables y aproximaciones teóricas y empíricas diferentes. Las investigaciones que reclaman su evaluación muestran un tratamiento inconsistente del constructo. A pesar de la existencia de investigaciones que hacen uso de variables eudaimónicas, su utilización resulta poco frecuente, encontrando que la consideración del bienestar como la ausencia de síntomas internalizantes o problemas de conducta externalizantes continúa siendo una constante en este campo.

Los resultados de los estudios centrados en variables de tipo relacional, han destacado que el apoyo emocional y la confianza proporcionados por las relaciones de amistad durante la adolescencia se asocian a bajos niveles de irritabilidad, tristeza y tensión, así como a altos niveles de felicidad, energía y satisfacción con uno mismo (Almquist et al., 2014; Miething, Almquist, Edling, Rydgren y Rostila, 2017).

Este apoyo también se ha propuesto como un elemento relevante en la transición de la escuela primaria a la secundaria y en el posible cambio en los patrones de bienestar psicológico de los y las adolescentes: las relaciones con los iguales pueden reducir la posible naturaleza perturbadora de esta transición y tener un efecto positivo en el mantenimiento de niveles altos de bienestar, entendidos en términos de disfrute en la escuela, aspiraciones académicas, autoestima, ausencia de problemas internalizantes y externalizantes y burnout escolar (Lerkkanen et al., 2018). En esta misma línea, otros investigadores han sugerido el apego seguro con los iguales como un ingrediente necesario para el bienestar psicológico de chicos y chicas (Lucktong, Salisbury y Chamrathirong, 2018). Según la teoría del apego, las experiencias infantiles de apego con un cuidador primario son vitales para el desarrollo de relaciones posteriores (Ainsworth y Bowlby, 1991). Cuando el cuidador responde de manera apropiada y consistente a las necesidades del niño o la niña, es decir, cuando se establece un vínculo seguro entre ambos, es más probable que, en años posteriores, el o la adolescente sea capaz de establecer relaciones de confianza e intimidad (Sánchez-Queija y Oliva, 2003). En relación al bienestar psicológico durante la adolescencia, establecer un vínculo seguro con los iguales ha sido negativamente asociado a la experimentación de problemas internalizantes y externalizantes, como síntomas emocionales, problemas de conducta, hiperactividad o inatención, así como positivamente a la satisfacción con la vida y la conducta prosocial (Lucktong et al., 2018). Según estos datos, sería plausible postular que aquellos y aquellas adolescentes con una mayor competencia para establecer relaciones interpersonales pueden también presentar un mejor ajuste emocional y conductual (Sánchez-Queija y Oliva, 2003). Investigaciones consistentes a este planteamiento han analizado la relación del bienestar psicológico con la competencia social y la autoeficacia. La competencia o eficacia en la interacción social, constructo multidimensional que comprende, entre otros aspectos, habilidades sociales y emocionales para el mantenimiento de relaciones interpersonales positivas (Gómez-Ortiz, Romera-Félix y Ortega-Ruiz, 2017), parece mantener una relación bidireccional con el bienestar psicológico: altos niveles de autoestima y bajos niveles de depresión influyen en la aparición de comportamientos de cooperación, así como en la disminución de la impulsividad o la intención de dañar o molestar a otros; de manera similar, las habilidades de cooperación actúan como predictoras de mejores niveles de bienestar (Holopainen et al., 2012). Por su parte, la autoeficacia emocional, disposición comportamental referida a la capacidad percibida en el manejo de las emociones (Mavroveli, Petrides, Rieffe y Bakker, 2007), ha sido negativamente relacionada con la depresión, la presencia de quejas somáticas y la utilización de estilos de afrontamiento desadaptativos, así como positivamente a las dimensiones de bienestar psicológico de Ryff (1989b, 2014) (Mavroveli et al., 2007; Tommasi et al., 2017).

De esta forma, se ha propuesto que adolescentes con una mayor autoeficacia y que recurren al apoyo social como estrategia de afrontamiento ante estresores diarios, en lugar de a estrategias de aislamiento, muestran mejores actitudes hacia sí mismos/as, hacia la vida y menores síntomas depresivos (Cicognani, 2011).

Respecto a las variables de carácter individual, aspectos relacionados con el desarrollo cognitivo y puberal han llamado la atención de los investigadores, explorando variables como el tipo de razonamiento, la menarquía, el sobrepeso o las experiencias sexuales tempranas. Durante la adolescencia, chicos y chicas adquieren habilidades y capacidades cognitivas cada vez más avanzadas (Gaete, 2015), las cuales representan uno de los mayores logros intelectuales de estos años (Morris y Sloutsky, 2001). En esta línea, los resultados de los estudios sugieren que la capacidad de razonamiento formal, es decir, la presencia de un pensamiento abstracto y complejo, permite a los y las adolescentes generar estrategias de afrontamiento eficaces ante situaciones adversas, facilitando de esta manera la existencia de mejores niveles de autoestima y menores niveles de depresión (Seaton, 2010). Contrariamente, algunos de los cambios físicos que conlleva la pubertad pueden tener efectos perjudiciales en el bienestar psicológico, especialmente para las chicas. La experiencia de la menarquía, la percepción de estar más desarrolladas que sus iguales o el sobrepeso han sido asociadas a una mayor sintomatología depresiva y una menor autoestima en comparación con los chicos, para quienes los cambios en la voz o percibirse menos desarrollados no parecen influir negativamente en su bienestar (Benjet y Hernández-Guzmán, 2002; Vogt, 2010). Según los estudios, estas impresiones corporales, en especial el exceso de peso, pueden impulsar a las adolescentes a comportamientos de control perjudiciales para sus niveles de autoestima y depresión, así como estar asociadas a peores hábitos alimentarios y signos de patología física por trastornos en la alimentación (Mäkinen et al., 2014; Yeatts, Martin, Petrie y Greenleaf, 2016; Vogt, 2010). Con respecto a las experiencias sexuales, se ha sugerido que la participación en este tipo de comportamientos durante la adolescencia no se asocia con la autoestima o la depresión, al igual que déficits en estos ámbitos tampoco se asocian con una mayor implicación sexual (Nogueira, van de Bongardt, Baams y Raat, 2018).

Otras variables de tipo individual asociadas al bienestar psicológico de los y las adolescentes han sido el temperamento afectivo, la resiliencia, la atribución de sentido o significado a la vida, las experiencias óptimas o de flujo y el interés por las experiencias de la vida diaria. En cuanto a la primera de las variables mencionadas, un temperamento autodestructivo durante la adolescencia (bajo afecto positivo y alto afecto negativo) ha sido negativamente asociado a las dimensiones de bienestar psicológico de Ryff (1989b, 2014), mientras que un temperamento autorregulado (alto afecto positivo y bajo afecto negativo), de afectividad

alta (alto afecto positivo y alto afecto negativo) o de afectividad baja (bajo afecto positivo y bajo afecto negativo) parecen mantener la relación opuesta (García y Moradi, 2013). Otros autores han examinado la relación entre la resiliencia y el bienestar psicológico durante la adolescencia, sugiriendo que cuanto más capaces son los y las adolescentes de elegir contextos adecuados a sus necesidades personales (dominio del entorno), de percibirse creciendo y expandiendo su potencial (crecimiento personal) y más satisfechos y satisfechas se sentían consigo mismos/as (autoaceptación) (Ryff, 1989b, 2014), más alto es su nivel de resiliencia (Sagone y de Caroli, 2014). Las dimensiones de bienestar psicológico de Ryff también han sido asociadas con otras experiencias durante la adolescencia: contar con un sentido de la vida arraigado y tener experiencias óptimas o de flujo (ver Csikszentmihalyi, 2008, para una revisión) parecen ser fundamentales para el buen funcionamiento del bienestar psicológico durante estos años (Bassi, Steca, Monzani, Greco y Delle Fave, 2014; Krok, 2018). De manera similar, el interés por las experiencias de la vida diaria, en oposición al desinterés generalizado, parecen ser buenos predictores de la autoestima, del mantenimiento de un locus de control interno y de un mayor optimismo con respecto al futuro (Hunter y Csikszentmihalyi, 2003).

En cuanto a las implicaciones prácticas derivadas del estudio del bienestar psicológico, algunos resultados apuntan a la importancia de la satisfacción con la escuela para el mantenimiento de buenos niveles en las dimensiones propuestas por Ryff (1989b, 2014) (Fernandes et al., 2011). Por otro lado, la aplicación de la terapia del bienestar (Ruini et al., 2006, 2009) en contextos escolares, ha permitido probar su eficacia encontrando que lograba mejorar tanto el bienestar psicológico de los y las adolescentes como otros indicadores de funcionamiento positivo (relajación, alegría, bienestar físico y amabilidad), además de otros aspectos analizados, como los síntomas de distrés (depresión, ansiedad, somatización y hostilidad) (Ruini et al., 2006). Por último, una reducida cantidad de investigaciones han llevado a cabo la validación y adaptación de las escalas de bienestar psicológico de Ryff (Ryff, 1989b, 2014) para adolescentes de distintas nacionalidades: portuguesa (Fernandes et al., 2010), italiana (Sirigatti et al., 2009), mejicana (Loera-Malvaez et al., 2008) y española (Viejo et al., 2018). Tanto a nivel exploratorio (Loera-Malvaez et al., 2008) como confirmatorio (Fernandes et al., 2010; Sirigatti et al., 2009; Viejo et al., 2018), los resultados obtenidos muestran la fiabilidad y validez de las versiones desarrolladas.

## Capítulo 3

---

# Relaciones sentimentales durante la adolescencia





### Capítulo 3

#### Relaciones sentimentales durante la adolescencia

---

##### 1. Desarrollo psicosocial durante la adolescencia: hacia nuevas formas de relación

Las relaciones extrafamiliares contribuyen de manera significativa al desarrollo de la competencia individual y relacional durante la adolescencia (Collins, Maccoby, Steinberg, Hetherington y Bornstein, 2000). Los avances empíricos de las últimas décadas han evidenciado que, si durante la infancia la familia es uno de los principales contextos de interacción, a medida que niños y niñas crecen otros actores intervienen en el desarrollo psicosocial (Bronfenbrenner y Morris, 2006). Actualmente es consabido que la proporción de tiempo que los y las adolescentes dedican a personas ajenas al contexto familiar aumenta sustancialmente (Dijkstra y Veenstra, 2011; Steinberg, 2016) y que estas relaciones cumplen muchas de las funciones que previamente se consideraban exclusivas de las relaciones familiares (Collins y Laursen, 2004; Collins y Steinberg, 2008). El mundo social durante la adolescencia se complejiza y amplía y, aunque la familia permanece como un contexto de socialización preferente, las relaciones de amistad con los iguales y las primeras relaciones sentimentales juegan un papel cada vez más significativo en la vida de chicos y chicas (Benson y Faas, 2014; Connolly y McIsaac, 2009).

La amistad es un tipo de interacción entre iguales que sucede a lo largo de casi todo el ciclo vital (Bukowski, Motzoi y Meyer, 2009) y que se caracteriza por la presencia de fuertes lazos afectivos, que facilitan el logro de metas socioemocionales y la adquisición de habilidades sociales, cognitivas y comportamentales (Collins y Steinberg, 2008; Hartup y Stevens, 1997; Hinde, 1987). La adolescencia temprana sería un punto de inflexión en el que empieza a surgir la necesidad de intimidad, lo que motiva a chicos y chicas a establecer relaciones sociales fuera del contexto familiar (Chow, Roelse, Buhrmester y Underwood, 2014). Por ello, es en la adolescencia cuando este tipo de vínculo comienza a ganar en importancia, intensidad y estabilidad, pudiendo convertirse en uno de los contextos de socialización más influyentes (Oliva, 2014). La percepción de madres y padres como fuentes primarias de apoyo comienza a disminuir y chicos y chicas pueden sentir que las amistades les proporcionan el mismo o mayor respaldo que las relaciones parentales (Furman y Buhrmester, 1992; Helsen, Vollebergh y Meeus, 2000; Scholte, van Lieshout y van Aken, 2001). Estas relaciones íntimas y mutuas fueron propuestas por Sullivan (1953) como la primera experiencia verdaderamente interpersonal, cualitativamente diferente a las relaciones con

los progenitores. La reciprocidad que se produce en una relación de amistad proporciona a los y las adolescentes un sentimiento de bienestar y validación que tiene un efecto particularmente fuerte en el autoconcepto (Bukowski et al., 2009) y su naturaleza igualitaria la convierte en un contexto ideal para la expresión de intimidad. La revelación de sentimientos, confidencias y vulnerabilidades personales son elementos característicos de este proceso diádico (Chow et al., 2014; Sullivan, 1953), convirtiendo a las relaciones entre iguales en un contexto social más receptivo, menos crítico y más orientado al presente que el conformado por los adultos y adultas (Dijkstra y Veenstra, 2011).

Es por ello que, a medida que los individuos crecen y entran en la etapa adolescente, el sistema social se vuelve progresivamente más elaborado (Brown y Klute, 2006), surgiendo nuevas relaciones y nuevos niveles de interacción que se irán ampliando y complejizando (Brown y Larson, 2009). En esta línea, Brown no limita la amistad a una relación de dos y describe tres niveles diferentes de interacción entre iguales: la diada, los pequeños grupos o camarillas y los grandes grupos o pandillas (Brown, 2004; Brown y Klute, 2006). A nivel diádico, las relaciones de amistad han sido tradicionalmente el centro de la mayoría de las investigaciones sobre relaciones entre iguales (Brown, 2004); sin embargo, la complejidad que alcanzan las interacciones sociales en estos años suscitó el interés por otro tipo de relación diádica particularmente importante durante la adolescencia: las relaciones sentimentales (Bouchey y Furman, 2006; Brown y Klute, 2006; Brown y Larson, 2009). Un segundo nivel estaría compuesto por las camarillas, pequeños grupos de iguales que interactúan regularmente entre sí, basados en una membresía delimitada, la realización de actividades compartidas y una orientación hacia la amistad (Brown, 2004; Brown y Klute, 2006). Estos grupos comprenden un entramado de relaciones que varían en cercanía, duración y consideración o afecto mutuo (Brown, 2004). Algunos de ellos se conforman a través de relaciones formales provistas por los adultos (por ejemplo, equipos de deporte, organizaciones comunitarias u otras actividades estructuradas), mientras que en otras ocasiones se trata de colectivos informales que reciben una supervisión indirecta. Un tercer nivel de interacción, más amplio que los anteriores, es el referido a las pandillas. Se trata de grandes grupos que implican la identificación entre adolescentes que comparten una imagen, una reputación o características comunes (Brown, 2004). Este nivel representa para Brown la cristalización de las categorías en las que los y las adolescentes se incluyen, las cuales facilitan su ubicación en el plano social y canalizan las interacciones con otros similares a un nivel más extenso, proporcionando un contexto para el desarrollo de la identidad (Smetana et al., 2006).

Por tanto, conforme chicos y chicas amplían su mundo social, deben negociar los términos que definen sus relaciones en un conjunto más amplio de niveles en comparación con la infancia, lo que ha

llevado a los investigadores a diferenciar cuidadosamente estos niveles y los diferentes tipos de interacción que se produce en cada uno de ellos (Brown y Larson, 2009). Así, por ejemplo, no se puede esperar que la dinámica de una relación de amistad sea equivalente a la dinámica de una relación de pareja, pero sí que ambos niveles se encuentren interrelacionados (Connolly, Furman y Konarski, 2000). Actualmente, las relaciones diádicas de amistad y la formación de los grupos mixtos son considerados la antesala de las primeras relaciones sentimentales. Antes de la adolescencia, las interacciones ocurren típicamente entre iguales del mismo sexo (Collins et al., 2009). La emergencia de los grupos mixtos tiene lugar habitualmente durante la adolescencia temprana hasta la adolescencia media (Connolly, Craig, Goldberg y Pepler, 2004) y su afiliación facilita la integración de los y las adolescentes en actividades sociales conjuntas fuera de la escuela, lo que les brinda la oportunidad de explorar sus sentimientos románticos emergentes y extender sus habilidades sociales a estas nuevas interacciones (Connolly et al., 2000, 2014). El contexto confortable que estos grupos ofrecen favorece que chicos y chicas se sientan seguros/as para explorar y discutir sus inquietudes románticas y sexuales (Shulman y Connolly, 2013), así como proporcionarles la oportunidad de interactuar con potenciales parejas (Connolly y McIsaac, 2009; Seiffge-Krenke, 2003). Diversas investigaciones han mostrado cómo las representaciones cognitivas, las características y los patrones de interacción que se establecen en las relaciones de amistad influyen significativamente en la configuración y cualidades de las relaciones románticas subsecuentes (Connolly et al., 2000; Furman y Shomaker, 2008; Furman, Simon, Shaffer y Bouchey, 2002), por lo que una cuestión clave es establecer las diferencias y similitudes entre un tipo de relación y otro. En primer lugar, a diferencia de las relaciones con los progenitores, tanto las amistades como las parejas sentimentales se caracterizan por su naturaleza igualitaria y horizontal (Hartup, 1989, 1993). Son relaciones voluntarias, que cumplen principalmente funciones de afiliación, compañía y recreación (Furman y Wehner, 1994). Sin embargo, las relaciones sentimentales son significativamente diferentes de las relaciones de amistad en diversos aspectos. Davis y Todd (1982) propusieron que una de estas diferencias radicaba en sus aspectos apasionados, incluyendo la fascinación por el otro, el deseo sexual y la exclusividad de la relación. Estas características las convierten en escenarios únicos de intercambio socioemocional que estimulan la adquisición de nuevas habilidades de regulación emocional, empatía e intimidad (Collins, 2003). El tipo y nivel de intimidad proporcionado por las relaciones sentimentales es sustantivamente diferente del provisto por las relaciones de amistad (Sternberg, 1987) y a medida que los y las adolescentes se implican en este tipo de sistemas relacionales, las parejas comienzan a cumplir funciones distintivas (Baams, Bos y Jonas, 2014), siendo habitual que, hacia los últimos años de la adolescencia, los y las jóvenes sean más

propensos a buscar la proximidad de una pareja romántica, que la proximidad de sus amigos y amigas (Markiewicz, Lawford, Doyle y Haggart, 2006). Giordano, Manning y Longmore (2006) también propusieron que la emotividad se intensifica, ya que las relaciones románticas representan un nuevo contexto interpersonal, menos confortable y predecible que el de las amistades. Por último, otra de las diferencias establecidas es que muchas de las relaciones románticas se transforman finalmente en relaciones de apego, mientras que sólo una pequeña minoría de las amistades se convierten en relaciones de apego propiamente dichas (Ainsworth, 1989; Furman y Shomaker, 2008).

## 2. Modelos explicativos de las relaciones sentimentales adolescentes

El proceso por el que las relaciones con los iguales pueden transitar hacia relaciones sentimentales ha sido abordado por la literatura científica como un elemento de corte evolutivo, pudiendo ser explicado desde varias perspectivas. Las relaciones sentimentales son consideradas desde estos enfoques como experiencias sociales normativas durante la adolescencia (Collins et al., 2009) y comprenden formulaciones que aluden al desarrollo de aspectos biológicos, sociales, culturales, cognitivos o emocionales, sirviendo como marco de referencia para tratar de explicar el surgir del interés erótico-sentimental y su importancia en los años adolescentes.

Desde una perspectiva biologicista, el desarrollo de las relaciones sentimentales durante la adolescencia está ligado al despertar puberal y la consecuente maduración sexual, así como a los cambios cognitivos característicos de este periodo (Collins et al., 2009; Dijkstra y Veenstra, 2011; Savin-Williams y Berndt, 1990). En primer lugar, el desarrollo biológico afecta a la organización de las relaciones con los iguales de manera profunda: durante la infancia, las interacciones están fuertemente segregadas por sexo; tras los cambios acaecidos con la pubertad y debido a un emergente interés sexual, los límites del sexo se cruzan gradualmente y aumentan las interacciones con iguales del sexo opuesto (Dijkstra y Veenstra, 2011). Algunos investigadores han apuntado que durante estos años los y las adolescentes “pasan de ser amigos a ser el objeto de deseo de sus iguales” y que sus comportamientos se dirigen en gran parte a mostrar el interés y atracción que sienten por el otro (Ortega-Rivera, Sánchez y Ortega, 2011, p. 212). Chicos y chicas comienzan, por tanto, a experimentar deseos de gratificación sexual y de unión emocional a una pareja (Fisher, 2006), iniciación que se aborda desde una posición inexperta, en la que deberán aprender a regular este proceso a través del desarrollo de diversas habilidades o tareas importantes, como tomar conciencia de sus propios deseos, aceptarse a sí mismos/as como seres sexuales y aprender a expresar estos sentimientos de una manera adecuada (Tuval-Mashiach, Walsh, Harel y Shulman, 2008).

En segundo lugar, el desarrollo cognitivo, especialmente en el terreno de la cognición social, permite a los y las adolescentes una comprensión más sofisticada de su mundo social y del funcionamiento de las relaciones interpersonales (Rote y Smetana, 2011). Esto les capacita para establecer y mantener relaciones significativas con sus iguales basadas en aspectos como la intimidad, la confianza, el compromiso, la autorrevelación y la empatía (Rote y Smetana, 2011; Steinberg, 2016). Los logros cognitivos adquiridos durante la adolescencia mejoran la capacidad de abstracción, el pensamiento meta-cognitivo y la toma de perspectiva, entre otros aspectos, lo que proporciona a chicos y chicas oportunidades únicas para reflexionar sobre las relaciones sociales y establecer uniones más maduras y profundas (Dijkstra y Veenstra, 2011).

Desde una perspectiva ecológica, el contexto social y cultural se considera un elemento clave. Características históricas, sociales, económicas, políticas, geográficas, culturales, institucionales y comunitarias conforman las experiencias proximales durante la adolescencia (Larson y Wilson, 2004). Los entornos en los que chicos y chicas se desenvuelven están configurados por esta serie de características ecológicas, las cuales fomentan o limitan la aparición y el establecimiento de relaciones sentimentales, lo que a su vez puede también afectar a esos entornos (Collins et al., 2009). La influencia social y cultural incluye numerosos factores, como la representación del romance en los medios de comunicación, las normas sobre el noviazgo, la sexualidad, los roles de género o el matrimonio (Bouchey y Furman, 2006). Muchas sociedades occidentales aprueban el valor de las experiencias románticas adolescentes y fomentan la libre elección de la pareja. Los y las adolescentes tienen relativa facilidad para establecer, mantener y terminar relaciones a voluntad (Schug, Yuki y Maddux, 2010). Sin embargo, en sociedades más tradicionales, este tipo de interacciones se desalientan o se prohíben activamente (Bouchey y Furman, 2006) y la socialización de los y las adolescentes está arraigada a redes sociales fijas que admiten poca variación, basadas en la piedad filial en lugar de la autonomía personal (Dhariwal y Connolly, 2013). Un mayor control de las actividades sentimentales por parte de los progenitores, unas estrictas normas sociales de obediencia, o el valor otorgado a la lealtad a la familia y el honor familiar son aspectos que pueden retrasar la iniciación, desarrollo y consecución de esta tarea evolutiva en estas culturas (Connolly et al., 2014; Moore, Leung, Karnilowicz y Lung, 2012; van de Bongardt, Reitz, Sandfort y Deković, 2015).

Por último, desde una perspectiva interpersonal se enfatizan la naturaleza y los procesos de cambio en las relaciones sociales, así como la contribución de esos cambios al desarrollo individual (Collins et al., 2009). Los cambios en las estructuras sociales que habitualmente tienen lugar durante la adolescencia, como la nueva configuración en pandillas o grupos más amplios y mixtos, pueden favorecer

la aparición y el establecimiento de uniones sentimentales (Dijkstra y Veenstra, 2011; Connolly y McIsaac, 2009). Estos grupos se basan en valores, intereses o normas compartidas, de forma que se ajustan a sus necesidades de apoyo emocional y reafirmación, ofreciendo oportunidades que no pueden ser emuladas por otros agentes socializadores (Dijkstra y Veenstra, 2011). Aunque las relaciones familiares continúan siendo un contexto socializador fundamental (Collins et al., 2009), la creciente necesidad de intimidad impulsa la búsqueda de relaciones basadas en la confianza, la comunicación abierta, la honestidad y el vínculo emocional estrecho fuera del entorno familiar (Steinberg, 2016; Zimmer-Gembeck, Hughes, Kelly y Connolly, 2011).

En base a estas consideraciones, en las últimas décadas se han desarrollado diversos postulados teóricos dirigidos a definir el proceso de formación, establecimiento y consolidación de las relaciones sentimentales durante la adolescencia, compartiendo un interés común por comprender cómo chicos y chicas afrontan esta tarea esencial del desarrollo, así como por profundizar en los factores clave que intervienen en dicho proceso (Connolly y McIsaac, 2009).

### 2.1. Teorías clásicas: el surgir de las relaciones sentimentales

Para comprender el desarrollo de las teorías más recientes sobre las relaciones sentimentales adolescentes, es particularmente importante mencionar las aportaciones de Sullivan (1953), Erikson (1968) y Dunphy (1963), así como la teoría clásica del apego (Bowlby, 1969). Estas teorías clásicas, aun no siendo específicas del desarrollo sentimental adolescente, contribuyeron enormemente a la comprensión de los procesos románticos durante estos años (Connolly y McIsaac, 2009). Erikson y Sullivan orientaron la mirada hacia la importancia de las relaciones sentimentales para el logro de tareas psicosociales como la intimidad y la identidad y Dunphy hacia el papel del contexto social en el desarrollo sentimental de los y las adolescentes (Connolly y McIsaac, 2009), teniendo importantes implicaciones en la formulación de posteriores enfoques evolutivo-contextuales. Por su parte, la teoría clásica del apego representa uno de los enfoques teóricos más sólidos en el campo del desarrollo socioemocional (Oliva, 2004), extendiéndose sus planteamientos al contexto de las relaciones sentimentales a través del constructo de apego romántico.

Sullivan (1953) propuso que las interacciones sociales durante la adolescencia están moldeadas por la necesidad de expresión sexual y de intimidad en el contexto de las relaciones entre iguales, donde emergen los primeros vínculos diádicos íntimos fuera del ambiente familiar. Para el autor, diferentes tipos de relaciones sociales satisfacen necesidades interpersonales específicas, que se vuelven cada vez más

complejas. El proceso de desarrollo se produciría, según Sullivan, a través de seis etapas que abarcan desde la primera infancia hasta la adolescencia media, existiendo cinco tipos de necesidades específicas que van emergiendo en cada una de ellas, de forma que nuevas necesidades son añadidas a las ya existentes. Estas necesidades son el *afecto* (0-2 años), la *compañía* (2-6 años), la *aceptación* (6-9 años), la *intimidad* (9-12 años) y la *sexualidad* (12-16 años). La necesidad de afecto surge durante la infancia y es típicamente satisfecha por los progenitores. Conforme niños y niñas crecen emerge la necesidad de compañía, resuelta inicialmente gracias a las relaciones con los adultos y posteriormente a las relaciones con los compañeros y compañeras de clase durante los primeros años escolares (Furman y Collins, 2009). A medida que se involucran en el mundo de los iguales, se desarrolla la necesidad de ser aceptados/as por los mismos, para más tarde experimentar el deseo de un intercambio íntimo, que habitualmente resulta en el desarrollo de amistades del mismo sexo. Estas amistades sirven como base para establecer relaciones íntimas posteriores, ya con un componente sexual, con parejas sentimentales (Furman y Collins, 2009). Desde esta perspectiva, el desarrollo de las relaciones sentimentales conforma dos hitos evolutivos diferenciados: por un lado, la transición de experimentar intimidad con personas del mismo sexo a hacerlo con personas del sexo opuesto; por otro, la integración de la intimidad con la sexualidad. Esta unión de las habilidades íntimas y sexuales con una pareja facilitará a los y las adolescentes la labor de conocerse y comprenderse a sí mismos/as, lo que es la base de la identidad. Así mismo, los/las prepara para el establecimiento de relaciones románticas adultas en las que ambas experiencias son elementos característicos.

Erikson, a diferencia de Sullivan, no consideraba que el establecimiento de relaciones sentimentales fueran una tarea central durante la adolescencia (Connolly y McIsaac, 2009). Para el autor, la tarea fundamental en estos años era el desarrollo de la identidad (Erikson, 1968). Mientras Sullivan situaba el desarrollo de la intimidad como paso previo al desarrollo de la identidad, Erikson mantuvo la postura opuesta; es decir, la intimidad sigue, no precede, a la formación de la identidad en la adolescencia, de forma que el logro crítico de estos años es la identidad psicosexual, facilitando su resolución el desarrollo de la intimidad en etapas posteriores de la vida. Si bien, Erikson señaló que las relaciones sentimentales pueden facilitar este logro, argumentando que el amor adolescente es un “intento de alcanzar una definición de la propia identidad proyectando la imagen difusa de uno mismo sobre el otro y viéndola reflejada y gradualmente aclarada” (Erikson, 1968, p. 132).

Los trabajos realizados por Dunphy (1963) fueron los primeros que orientaron la investigación hacia la importancia del contexto social de los iguales para el desarrollo romántico durante la adolescencia. Particularmente centrado en los grupos de iguales, argumentó que los grupos mixtos, que se configuran



a través de la unión de grupos segregados o compuestos por individuos del mismo sexo, ofrecen a los adolescentes la oportunidad de relacionarse en situaciones no estructuradas, que a su vez posibilitan la emergencia de la actividad romántica. Dunphy identificó dos estructuras que son particularmente características de este periodo: pequeños grupos de amigos del mismo sexo, a los que llamó camarillas y grandes redes mixtas, a las que denominó pandillas. Las camarillas de chicos y chicas del mismo sexo se fusionarán primero para formar camarillas mixtas. Posteriormente, varias camarillas mixtas se unirán para formar pandillas y esas pandillas reemplazarán a las camarillas en el desarrollo psicosocial de los y las adolescentes. Por lo tanto, estas estructuras no sólo difieren en tamaño sino en sus funciones. La función principal de las camarillas es facilitar la formación de pandillas, mientras que éstas canalizan el desarrollo heterosexual proporcionando a chicos y chicas acceso a parejas sentimentales y un contexto en el que puedan iniciarse relaciones de noviazgo. El análisis funcional que realizó de los grupos de iguales es considerado en la actualidad una contribución fundamental sobre el proceso a través del cual tiene lugar la implicación sentimental adolescente (Connolly et al., 2000).

Por último, las formulaciones clásicas de apego enfatizan el vínculo que se establece entre un individuo y su cuidador o cuidadora principal (Furman y Collins, 2009). Para Bowlby, este “vínculo afectivo que una persona establece con otra y que perdura en el tiempo” (Ainsworth y Bell, 1970, p. 50), es “producto de la actividad de una serie de sistemas conductuales que tienen como resultado la proximidad de la figura de apego” (Bowlby, 1969, p. 154). El concepto de *sistema conductual*, procedente de la etiología, fue utilizado por el autor para describir la existencia de determinados comportamientos específicos, relacionados entre sí, que favorecen la supervivencia del individuo y de la especie, al conducir a ciertos resultados predecibles (Bowlby, 1969; Cassidy, 2016). De esta manera, dentro del conjunto de sistemas de conducta considerados desde este paradigma se encuentra el sistema de apego, pero también otros, como los sistema de exploración, de miedo, de afiliación, de cuidado o sexual/reproductivo, que serán críticos para la supervivencia de individuos que nacen con capacidades limitadas de alimentación, exploración y defensa (Heffernan, Fraley, Vicary y Brumbaugh, 2012). Como sistema conductual, el apego está dirigido a obtener e incrementar la proximidad con “un individuo diferenciado y preferido” (Bowlby, 1973, p. 292; Cassidy, 2016). Los comportamientos elegidos en un contexto particular (por ejemplo, sonrisas, llanto, contacto corporal) serán los que el niño o la niña encuentre más útiles en ese momento y con ese cuidador, de forma que el sistema de conductas de apego estará conformado por diversos comportamientos que se organizan en base a una historia particular de señales externas e internas (Cassidy, 2016). A medida que se va configurando, se desarrolla lo que se conoce como *vínculo de apego* entre el individuo y su figura de

apego (Ainsworth, 1989), un tipo concreto dentro de un grupo más amplio que Bowlby y Ainsworth denominaron *vínculos afectivos* (Ainsworth, 1989). Originalmente, Ainsworth (1989) estableció una serie de criterios que definían los vínculos afectivos en general, así como un criterio adicional referido a los vínculos de apego en particular. En primer lugar, los vínculos afectivos son persistentes a través del tiempo, no transitorios. Además, son característicos del individuo, no diádicos, e implican “una representación en la organización interna de la persona” (Ainsworth, 1989, p. 711). Por lo tanto, el vínculo de apego no es uno entre dos personas, sino más bien el que un individuo establece con otro que percibe como más fuerte y sabio (por ejemplo, el vínculo de un bebé con su madre) (Cassidy, 2016), por lo que esta figura no es intercambiable con ninguna otra. En segundo lugar, en un vínculo afectivo existe el deseo de mantener la proximidad y la cercanía con la otra persona. En tercer lugar, la separación involuntaria o inexplicable tiende a causar angustia, así como la pérdida permanente, dolor (Ainsworth, 1989). Puesto que para los autores el apego es un vínculo afectivo, estas características generales deben estar presentes en su definición. Sin embargo, existe un criterio adicional que no está necesariamente presente en otros vínculos afectivos (Ainsworth, 1989) y que determina la naturaleza distintiva del apego: la búsqueda de seguridad en la figura de apego. De establecer un apego seguro, el niño o la niña obtendrá una experiencia de seguridad y comodidad a partir de la cual salir de este contexto confortable, participar en otras actividades y explorar el ambiente (base segura), así como la posibilidad de recurrir a dicha seguridad en momentos de estrés o amenaza (refugio seguro) (Ainsworth, 1963; Ainsworth, 1989; Cassidy, 2016; Furman y Collins, 2009).

Este planteamiento conduce a la definición de los diferentes tipos de apego, para lo cual es necesario mencionar el experimento diseñado por Ainsworth (Ainsworth y Bell, 1970) al que se denominó *la situación del extraño*. A través de una situación experimental de tipo naturalista y longitudinal, se examinó el equilibrio entre las conductas de apego a la madre y de exploración bajo situaciones de novedad y alarma, inducidas por la entrada en escena de una persona desconocida y por la manipulación de condiciones de separación y reencuentro con la madre (Ainsworth y Bell, 1970; Ainsworth, Blehar, Waters y Wall, 1978). Si bien se encontró que las conductas de exploración tendían a aumentar ante la presencia de la madre y disminuir ante la persona desconocida y ante la ausencia de la madre -es decir, la madre representaba una base segura- (Oliva, 2004), también se observaron diferencias individuales en el comportamiento de los niños (Ainsworth et al., 1978). Dichas diferencias permitieron establecer tres patrones conductuales que representaban el tipo de apego que mantenían con la madre: *seguro*, *inseguro-ambivalente* e *inseguro-evitativo* (Ainsworth et al., 1978). Las madres de los niños con apego seguro eran

más responsivas, accesibles y sensibles a las demandas del niño que las madres de los otros dos grupos (Ainsworth et al., 1978). Según Ainsworth (1979), la capacidad de respuesta de la madre genera expectativas en los niños, las cuales moderan sus respuestas a los eventos, tanto internos como ambientales. Progresivamente, el niño irá construyendo una representación interior –o modelo de trabajo (Bowlby, 1969)- de su madre. En el caso de los apegos seguros, esta representación será la de una madre generalmente accesible y receptiva para ante sus necesidades. Ahí reside su seguridad y confianza. Los niños y niñas pertenecientes a este grupo mostrarán una conducta de apego saludable, siendo capaces de usar a su madre como una base segura a partir de la cual explorar un ambiente no familiar, buscando el contacto y la proximidad con ella y mostrándose positivos, poco miedosos, socialmente competentes y cooperativos en sus interacciones (Ainsworth et al., 1978; Oliva, 2004). Por el contrario, los y las bebés cuyas madres hacen caso omiso o responden tarde o a un ritmo inapropiado, no tienen base para creer que su es accesible y receptiva; en consecuencia, se sienten ansiosos/as, sin saber qué esperar de ella (Ainsworth, 1979; Ainsworth et al., 1978). Los niños y niñas pertenecientes al grupo ambivalente vacilarán entre la irritación, la resistencia al contacto, el acercamiento y el mantenimiento de la proximidad (Oliva, 2004), serán menos capaces de usar a su madre como una base segura y más propensos a sentirse estresados, asustados y desconfiados ante personas y situaciones desconocidas (Ainsworth et al., 1978). Por su parte, los y las del grupo evitativo rechazarán el contacto y la proximidad, actuarán de manera indiferente y tenderán a estar enfadados y mostrar una actitud defensiva (Ainsworth et al., 1978; Oliva, 2004).

Según Bowlby (1973, p. 235), cuando un individuo se siente seguro de que su figura de apego estará disponible cuando la necesite será menos propenso al miedo que otro que, por cualquier motivo, no disponga de esa seguridad. El desarrollo de esta confianza se construye progresivamente durante la infancia y la adolescencia y cualquier expectativa que se desarrolle durante esos años tiende a permanecer relativamente estable durante el resto de la vida (Bowlby, 1973). De esta forma, cuando las personas establecen nuevas relaciones fuera del contexto familiar, ya poseen una historia de experiencias sociales y un conjunto de recuerdos, creencias y expectativas que guían sus interacciones con los demás y sus interpretaciones del mundo social (Collins y Allard, 2003). Las representaciones generadas a partir del apego primario pueden evolucionar a lo largo de la vida, a medida que los individuos desarrollan nuevas relaciones. Sin embargo, la teoría del apego sugiere que es probable que los modelos cognitivos que comienzan a desarrollarse durante la infancia permanezcan ejerciendo influencia en etapas posteriores del desarrollo (Collins y Allard, 2003). Bowlby utilizó el término *modelos de trabajo* (1969, 1973) para describir

las representaciones mentales internas que se desarrollan desde la infancia sobre el mundo y las personas significativas que forman parte de él. Para el autor, los modelos internos de trabajo implican un sistema representacional dinámico que permite a las personas imaginar (o simular internamente) patrones secuenciales de interacción social habitualmente experimentados (Bretherton y Munholland, 2016). Estas representaciones evolucionan a partir de las experiencias con las figuras de apego y se centran en la regulación y la satisfacción de necesidades como la proximidad con el cuidador o cuidadora o la percepción de seguridad que proporciona (Bretherton, 1985; Sroufe y Waters, 1977). A medida que el niño la niña crece y acumula experiencias con sus principales figuras de apego, se van constituyendo los modelos que de trabajo que serán utilizados para predecir el comportamiento de los demás y para planificar el propio comportamiento en la interacción social (Bowlby, 1973). En la primera infancia, estos modelos parecen ser relativamente flexibles a los cambios si la calidad del cuidado varía (Egeland y Farber, 1984; Thompson, Lamb y Estes, 1982), mientras que, dado un patrón consistente de cuidado a lo largo de la infancia y la adolescencia, se espera que los modelos de trabajo se consoliden a través de la experiencia repetida y se generalicen cada vez más con el paso del tiempo (Collins y Allard, 2003). Lo que comienza siendo un esquema procedente de una relación específica, resulta en la formación de representaciones más abstractas de uno mismo y del mundo social; es decir, los modelos de trabajo que se configuran en la infancia continúan moldeando la percepción social y el comportamiento en las relaciones durante la edad adulta (Shaver, Collins y Clark, 1996).

## 2.2. Nuevos enfoques: desarrollo y evolución de las relaciones sentimentales adolescentes

En conjunto, los postulados anteriores representan los antecedentes teóricos de enfoques más recientes y específicos sobre el proceso de formación y establecimiento de las relaciones sentimentales durante la adolescencia. En este campo, dos perspectivas principales han guiado gran parte de la investigación realizada: la teoría del apego romántico y las teorías evolutivo-contextuales (Connolly y McIsaac, 2009).

### 2.2.1. Del apego primario al apego romántico

La teoría del apego ha ido expandiéndose en las últimas décadas para incluir no solo las experiencias durante la infancia y con los progenitores, sino también otras etapas del desarrollo y otro tipo de relaciones (Bartholomew, 1993; Oliva, 2011). Atendiendo al contexto romántico, los primeros estudios en este campo fueron realizados por Hazan y Shaver (1987). Los autores propusieron que las relaciones sentimentales

podían ser considerada relaciones de apego, al compartir características básicas con el vínculo establecido durante la infancia (Furman y Collins, 2009; Feeney, 2016; Shaver y Hazan, 1988). No obstante, el apego romántico difiere del infantil en su reciprocidad. Mientras que éste se define en términos unidireccionales, es decir, de un individuo hacia otro y no diádico (Ainsworth, 1989; Cassidy, 2016), en una relación sentimental cada miembro de la pareja puede convertirse en la figura de apego del otro. De acuerdo con algunos autores, la creación de un vínculo de apego con una pareja sentimental, que reemplace a los progenitores en la jerarquía de figuras de apego, sería la meta final en el curso evolutivo del sistema de apego (Oliva, 2011; Scharf y Mayselless, 2007), convirtiéndose la pareja romántica en la principal figura de apego durante la edad adulta (Furman y Collins, 2009).

Si bien gran parte del trabajo empírico se ha centrado en examinar las diferencias individuales en el estilo de apego romántico adulto (Collins y Allard, 2003), diversos autores han apuntado que es durante la adolescencia cuando las figuras de apego comienzan a transferirse de los padres/madres o cuidadores/as principales a la pareja sentimental (Connolly y McIsaac, 2009; Doyle, Lawford y Markiewicz, 2009; Furman y Wehner, 1994). Las profundas transformaciones cognitivas, emocionales y sociales que tienen lugar durante estos años van a tener una enorme repercusión en el significado y la expresión de los procesos de apego (Oliva, 2011), alterándolos y reorganizando la implicación de los y las adolescentes con progenitores e iguales (Kobak, Rosenthal, Zajac y Madsen, 2007). Por un lado, la pubertad marca la activación del sistema de comportamiento sexual y el inicio de la búsqueda de una relación de pareja (Collins et al., 2009), lo que implica una necesidad de autonomía y de exploración que provocará que chicos y chicas se distancien emocionalmente de sus progenitores y se vinculen cada vez más a sus iguales, de forma que las funciones relacionadas con el apego comenzarán a redistribuirse (Furman y Collins, 2009). Por ejemplo, las relaciones mantenidas con los iguales pueden servir como una base segura y un refugio seguro para los y las adolescentes (Kobak et al., 2007), por lo que dichas funciones dejan de ser competencia exclusiva de los progenitores. Por otro lado, el surgimiento del pensamiento formal va a permitir a chicos y chicas razonar con un mayor nivel de complejidad sobre sus relaciones (Oliva, 2011), lo que unido a la necesidad de encontrar apoyo y cercanía emocional en figuras más cercanas que los progenitores, puede conducir al reconocimiento del valor de otras figuras potenciales de apego y a la formación de nuevos vínculos (Viejo, Monks, Sánchez-Rosa y Ortega-Ruiz, 2019). El incremento de la implicación con los iguales va a suponer, por tanto, una evolución natural del vínculo de apego y una oportunidad para diversificar la inversión emocional en distintas figuras (Scharf y Mayselless, 2007), lo que servirá para desarrollar habilidades de interacción recíproca en situaciones emocionalmente desafiantes (Furman y

Buhrmester, 2009). Esto puede resultar útil ante situaciones de estrés (Oliva, 2011), ya que es probable que chicos y chicas se apoyen en sus iguales cuando los progenitores no son fácilmente accesibles, o en situaciones en las que este apoyo sea más adecuado a sus necesidades, como ocurre en el contexto romántico. De manera análoga a la relación entre madres e hijos/as en la situación del extraño (Ainsworth y Bell, 1970; Ainsworth et al., 1978), los iguales pueden representar para el o la adolescente una base segura a partir de la cual explorar sus intereses erótico-sentimentales compartiendo experiencias e inquietudes, uniéndose a actividades grupales que promuevan contactos románticos e iniciando sus primeras relaciones de pareja (Furman y Buhrmester, 2009).

Según Furman y Wehner (1994, 1997), a lo largo de la adolescencia las parejas sentimentales se convierten en figuras principales para el funcionamiento de cuatro de los sistemas considerados por la teoría del apego clásica: sexual/reproductivo, afiliativo, de apego y de cuidado. Desde esta perspectiva, se considera que la pareja emerge en primer lugar como una figura sexual y afiliativa. Esto es, durante los primeros años de la adolescencia y en el contexto de una relación sentimental, chicos y chicas podrán satisfacer sus necesidades de acercamiento e intimidad sexual con otra persona, pero también encontrar compañía y amistad, ya que proporcionan excelentes oportunidades para la cooperación, la mutualidad, el altruismo recíproco o la construcción conjunta de una relación (Furman y Wehner, 1997). Conforme van creciendo y mejorando sus habilidades cognitivas, emocionales y relacionales, el vínculo establecido con el compañero o la compañera sentimental podrá convertirse en apego propiamente dicho, así como ambos miembros de la pareja podrán realizar funciones de cuidado. Es decir, una relación sentimental puede ser el escenario donde se establezca un nuevo vínculo de apego recíproco, en el que ambos miembros de la pareja recurran al otro ante momentos de estrés, busquen proximidad mutua, representen una base segura y sientan malestar ante la separación, no siendo esta figura intercambiable con ninguna otra. De manera similar, podrán poner en marcha actuaciones dirigidas al cuidado del otro, atendiendo y siendo sensibles a sus necesidades, representando así una fuente de comodidad para ambos (Furman y Buhrmester, 2009; Furman y Wehner, 1994, 1997). Este orden se considera relativamente consistente, ya que no se espera que hasta la adolescencia media o tardía las parejas sentimentales puedan cumplir funciones en los cuatro sistemas (Furman y Wehner, 1994). Diversas investigaciones han apuntado en la misma dirección, señalando que apegos románticos maduros rara vez se alcanzan antes de la adolescencia tardía (Allen y Land, 1999) y sugiriendo que, al igual que durante la edad adulta, la pareja adolescente puede llegar a cumplir con las características principales del vínculo de apego (Hazan y Zeifman, 1999; Fearon y Roisman, 2017; Umemura, Lacinová y Macek, 2014).

Otros trabajos han incidido en la importancia que los vínculos de apego establecidos durante la infancia pueden tener en la calidad de relaciones subsecuentes. Una historia de interacciones sensibles y receptivas y fuertes lazos emocionales con los/las cuidadores/as parecen facilitar la adaptación a los cambios durante la adolescencia (Allen y Land 1999; Collins y Sroufe 1999). Se ha comprobado que niños y niñas con antecedentes de apego seguro poseen más habilidades sociales, son más populares, muestran mejores niveles de autoestima y participan de manera más positiva en las actividades grupales, lo que generalmente se relaciona con la calidad de la actividad romántica (Collins y Sroufe, 1999). Por el contrario, individuos con modelos de apego inseguro durante la infancia son más propensos a mostrar dicha inseguridad en sus relaciones sentimentales y de amistad durante la adolescencia (Doyle et al., 2009), lo que a su vez repercute en el sentido y significado atribuido a estas experiencias, el cual puede resultar negativo. Relacionado con este planteamiento, diversos autores identificaron patrones de apego romántico similares a los categorizados por Ainsworth y colaboradores (1978), a los que denominaron *seguro*, *evitativo* y *ansioso-ambivalente* (Shaver y Hazan, 1988; Hazan y Shaver, 1991). Estudios en esta línea han sugerido que adolescentes con un estilo de apego seguro se muestran más cómodos en las interacciones afectivas íntimas (Allen, Porter, McFarland, McElhaney y Marsh, 2007; Sroufe, Egeland, Carlson y Collins, 2005) y son más capaces de regular sus emociones antes situaciones estresantes. En cambio, adolescentes con modelos evitativos suelen mantener expectativas negativas sobre las relaciones y problemas en el funcionamiento social (Cassidy, Kirsh, Scolton y Parke, 1996), manteniéndose alejados/as emocionalmente de otros y actuando de manera hostil (Oliva, 2011). Adolescentes ambivalentes, por su parte, mostrarán interés por la intimidad y la búsqueda de apoyo, pero también se sentirán frecuentemente preocupados y ansiosos por cómo actuar y en relación a la disponibilidad de los demás, por lo que se les atribuye un pobre desempeño social (Seiffge-Krenke, 2006; Oliva, 2011).

### 2.2.2. Teorías evolutivo-contextuales

Centrándose en los en los sistemas interpersonales en los que los y las adolescentes se desarrollan, las teorías evolutivo-contextuales difieren del enfoque del apego romántico en su consideración del logro de diversas tareas del desarrollo desde una perspectiva ecológica (Connolly y McIsaac, 2009). En sentido general, estos modelos sugieren que las relaciones sentimentales proporcionan un escenario único para el desarrollo individual, pero al mismo tiempo están moldeadas por las dinámicas que se producen en los microsistemas y macrosistemas dentro de los cuales están inmersas (Brown, 1999; Connolly y Goldberg, 1999; Lerner y Simi, 2000). En última instancia, será la interacción entre los niveles sistémicos y el

individuo lo que conducirá a la resolución de tareas evolutivas como la intimidad, la sexualidad, la identidad o la autonomía (Connolly y McIsaac, 2009; Collins y Steinberg, 2006; Noom, Dekovic, y Meeus 2001; Nurmi, 2004). Concretamente, estas teorías plantean que el desarrollo sentimental durante la adolescencia se realiza a través de una progresiva implicación en determinadas actividades, una secuencia a través de una serie de fases o etapas que finalmente conducirá al establecimiento de una relación romántica. En este campo, las contribuciones de Sullivan (1953), Erikson (1968) y Dunphy (1963) son reconocidas como fundamentales debido a su influencia en el entendimiento del desarrollo sentimental durante la adolescencia (Connolly y McIsaac, 2009). No obstante, al no ser postulados específicos sobre las relaciones sentimentales, las propuestas de Feinstein y Ardon (1973) y McCabe (1984) se consideran las precursoras de las teorías de las etapas más recientes (Connolly y McIsaac, 2009).

Feinstein y Ardon (1973) fueron algunos de los primeros autores que elaboraron una teoría sobre las etapas del desarrollo romántico. Utilizando un enfoque neo-freudiano, identificaron cuatro etapas en el desarrollo de las relaciones sentimentales que abarcan desde los 13 a los 25 años: el *despertar sexual* (13-15 años), la *etapa de práctica* (14-17 años), la *aceptación de la sexualidad* (16-19 años) y la *elección de un objeto permanente* (18-25 años). Cada etapa implicaba tareas específicas centrales para el desarrollo del yo y la formación de la identidad, sugiriendo los autores que formar una relación sentimental era parte del proceso de individuación de los progenitores, cuyo objetivo final era encontrar un objeto apropiado para los impulsos libidinosos. Años más tarde, extendiendo este enfoque de desarrollo psicosexual, McCabe (1984) desarrollaría una teoría en la que las relaciones sentimentales adolescentes se consideraban fundamentales para la resolución de la identidad sexual y en cuyo proceso de desarrollo también se podían identificar diferentes fases (McCabe y Collins, 1984): la etapa de la *primera cita*, entendida como la primera vez que un individuo sale con una nueva pareja; la etapa de las *citas varias*, definida como el periodo en el que se sale con alguien de manera regular, pero ambos miembros de la pareja se siguen sintiendo libres de salir con otras personas; y la etapa de la *relación estable*, conceptualizada como el periodo en el que ambos miembros de la pareja llegan a un entendimiento implícito sobre la exclusividad de la relación.

Continuando con este planteamiento de estadios se desarrollan las teorías más recientes (Brown, 1999; Connolly y Goldberg, 1999; Furman y Wehner, 1997). Si bien cada una de ellas realiza una contribución distintiva, todas se fundamentan en una serie de principios comunes: a) el papel catalizador que juega la maduración puberal y de la necesidad de satisfacer el deseo sexual; b) la individuación de la familia y el aumento en la conexión con los iguales; c) la necesidad de lograr formas maduras de intimidad, sexualidad, identidad y autonomía; y d) la comprensión de la participación romántica como una vía para



mejorar la capacidad de establecer relaciones maduras, permitiendo así la progresión a etapas más avanzadas (Connolly y McIsaac, 2009).

Sobre estos principios, Furman y Wehner (1994, 1997) propusieron la primera teoría contemporánea sobre las etapas del desarrollo sentimental adolescente. A diferencia de sus predecesores (Feinstein y Ardon, 1973; McCabe, 1984), los autores trasladaron el foco de la resolución de la identidad a la intimidad, integrando la teoría del apego clásica, la teoría del apego romántico y las necesidades interpersonales propuestas por Sullivan (1953) (Furman y Wehner, 1994). Mediante la conjunción de estas perspectivas, determinaron que las relaciones sentimentales van cumpliendo progresivamente las funciones íntimas previamente descritas (sexualidad, afiliación, apego y cuidado) a través de una serie de etapas. Una contribución distintiva de esta teoría es que extiende la función afiliativa de los iguales a las parejas sentimentales, ya que, dentro del paradigma del apego, no había sido contemplado previamente que los compañeros o compañeras sentimentales pudieran actuar como figuras de afiliación (Furman y Simon, 1999; Furman et al., 2002; Furman y Wehner 1994). De esta manera, estimulados por el desarrollo puberal y la configuración de los grupos mixtos, chicos y chicas parten de una etapa de *intercambios simples* entre iguales de sexo contrario, los cuales les permitirán desarrollar habilidades básicas de interacción con dichos iguales. Posteriormente, chicos y chicas entran en una etapa de *citas casuales*, estadio en el cual pueden surgir las primeras relaciones sentimentales, de corta duración, en las que se exploran comportamientos afiliativos y sexuales con una pareja. Más tarde, en la etapa de *relaciones estables*, que se caracterizan por ser exclusivas y de mayor duración, emergen por primera vez comportamientos de apego y cuidado hacia la pareja. Finalmente, en la etapa de *relaciones comprometidas*, o uniones a largo plazo con una potencial probabilidad de convertirse en un compromiso permanente, las funciones de apego y de cuidado son asimiladas completamente por los integrantes de la relación (Furman y Wehner, 1994).

Por su parte, Brown (1999), ampliando el enfoque de Dunphy (1963) sobre el grupo de iguales, articuló una teoría en la que la identidad, en lugar de la intimidad, es la tarea psicosocial clave en la que se sustenta el desarrollo romántico. Al centrarse en la identidad, Brown se hace eco de los primeros teóricos de las etapas sentimentales (Feinstein y Ardon, 1973; McCabe, 1984), argumentando que un reto central de la adolescencia es crear una imagen integrada del yo, la cual incluye la representación de uno/a mismo/a como compañero o compañera sentimental. Inicialmente, esta imagen romántica del yo está basada en el grupo de iguales. Para el autor, la expansión que dicho grupo experimenta durante la adolescencia favorece la aparición de las relaciones sentimentales, al proporcionar a los y las adolescentes oportunidades para aprender normas sobre el contexto sentimental, conocer e interactuar con potenciales

parejas, iniciar y recuperarse de dichas relaciones y aprender de sus experiencias. De esta forma, chicos y chicas configuran una identidad romántica dentro del grupo de iguales que, una vez consolidada, progresa hasta una identidad individual en base a la cual definen sus propios intereses sentimentales. El grupo y la identidad romántica emergen, según Brown, en una secuencia de cuatro fases. El desarrollo puberal y el creciente interés por la sexualidad desencadenan la primera fase, denominada *fase de iniciación*. Centrada en el *yo* (imagen de sí mismo/a y competencias personales), el objetivo es adquirir confianza en la propia capacidad para relacionarse con parejas potenciales. Los y las adolescentes que han seguido la tendencia normativa y se han relacionado grupos segregados, necesitan ahora reorientarse y reencontrarse con iguales del sexo opuesto, aunque con un nuevo objetivo: conformar parejas románticas y sexuales y no únicamente relaciones de amistad o de esparcimiento. En esta fase los iguales establecen las normas en cuanto al desarrollo de las relaciones sentimentales, establecen límites y censuran la conducta que consideran inadecuada. Ya en la segunda fase, o *fase de estatus*, el foco de los y las adolescentes se transfiere del *yo* a las conexiones con los demás, a medida que adquieren confianza en su capacidad para interactuar eficazmente con posibles parejas. No obstante, el interés no se encontrará tanto en las potenciales posibilidades románticas como en el grupo de iguales en las que están inmersos/as. Chicos y chicas se enfrentan a la presión de necesitar encajar, ser populares y encontrar un grupo de afiliación en el que alcanzar cierto estatus, o al menos ser aceptados por ese grupo. Las relaciones sentimentales son, en esta fase, un recurso para lograr esos objetivos, estando el estatus alcanzado dentro del grupo muy ligado a ellas. Al buscar parejas románticas, los y las adolescentes deben considerar las consecuencias de mantener una relación para su imagen o estatus entre sus pares, por lo que son un medio para establecer, mejorar o mantener su estatus dentro del grupo, reforzando de esta manera una identidad que todavía se basa en el mismo. Durante la tercera fase o *fase de afecto*, gracias a los progresos alcanzados, los y las adolescentes adquieren suficiente confianza como para implicarse a un nivel más profundo y sostenido en sus relaciones sentimentales, reforzando los componentes de su propia identidad. Al mismo tiempo, el poder y la presión de los iguales parecen disminuir a medida que se sienten satisfechos (o se resignan) con su estatus y reputación dentro del grupo. Las relaciones sentimentales en esta fase son más intensas, más gratificantes, tanto emocional como sexualmente. Los iguales no dejan de desempeñar funciones importantes, pero no tienen la capacidad de ejercer el mismo control sobre las relaciones que en fases anteriores. Por último, en la *fase de unión*, para lograr relaciones verdaderamente maduras, chicos y chicas deben complementar la pasión de la fase anterior con decisiones más pragmáticas y personales sobre la posibilidad de un compromiso a largo plazo. La cuestión central en esta fase, que suele tener lugar hacia los últimos años de

la adolescencia, es si deben y pueden formar ese vínculo prolongado y duradero con su pareja, entrando en juego tanto factores prácticos como emocionales (Brown, 1999).

Finalmente, Connolly y colaboradores (Connolly et al., 2004; Connolly et al., 2000; Connolly y Goldberg, 1999) también propusieron un modelo evolutivo-contextual en el que se articulan las tareas socioemocionales que subyacen a la creciente participación de los y las adolescentes en el contexto sentimental. La esencia de estas tareas es el logro de las necesidades de autonomía e intimidad, lo que configura la secuencia en el desarrollo romántico. Basándose en los postulados de Sullivan (1953), establecieron que el principal desencadenante que originaba el interés romántico es la necesidad de formar vínculos íntimos fuera del contexto familiar. De esta forma, el deseo por mantener relaciones sentimentales es entendido como una extensión de la intimidad entre iguales. No obstante, como relaciones diferenciadas de la amistad, también las consideran motivadas por la sexualidad y la pasión (Connolly y McIsaac, 2009). Connolly y Goldberg (1999), conceptualizaron la pasión como intensos sentimientos de amor y atracción que catalizan el interés romántico y despiertan en los y las adolescentes el deseo de implicarse en este tipo de relaciones. Siguiendo estas consideraciones, establecieron cuatro etapas del desarrollo romántico. En la primera de ellas, la *etapa del enamoramiento*, la pasión, sin un contacto romántico real, es la característica central. Durante esta etapa es habitual que chicos y chicas, en lugar de comunicarse directamente con el objeto de su deseo, expresen sus inquietudes en el grupo de iguales del mismo sexo (Connolly y McIsaac, 2009). En una investigación realizada por Connolly, Craig, Goldberg y Pepler (1999) sobre las concepciones de los y las adolescentes con respecto a la amistad y las relaciones sentimentales, se encontró que estos sentimientos de pasión eran identificados por los y las participantes como la característica fundamental de estas últimas, diferenciándolas así de las relaciones de amistad. En la segunda etapa, o *etapa de afiliación*, se expande el apoyo del grupo de iguales, ya que los y las adolescentes comienzan a interactuar en grupos mixtos (Connolly et al., 2004). Mientras que Furman y Wehner (1994) se interesaron por las funciones de afiliación de la diada romántica y Brown (1999) por el papel del grupo de iguales en la consecución de una identidad romántica, este enfoque se centra en la afiliación entre iguales en sus diferentes formas (amigos, camarillas y pandillas). En esta etapa se producen las primeras *citas en grupo*, que proporcionan un contexto en el que encontrar potenciales parejas (Connolly et al., 2004). Se trata de un sistema de interacción fundamental para el desarrollo de la intimidad romántica, ya que regula el ritmo implicación y previene la inversión excesiva en diadas románticas antes de que se adquieran las habilidades necesarias para negociar la sexualidad y la intimidad. Las relaciones sentimentales en la tercera etapa, la *etapa de intimidad*, en lugar de estar basadas en las interacciones grupales, son

esencialmente diádicas y se mantienen fuera de la red de iguales. Esta nueva dimensión relacional es un camino normativo que conduce a la relación de pareja propiamente dicha, fomentando la intimidad, el descubrimiento mutuo y la confianza compartida, consideradas necesidades de afiliación y pasión. Por último, en la *etapa de compromiso*, una vez que los y las adolescentes han adquirido experiencia con formas más profundas de intimidad, el desafío se dirige en esta etapa hacia las necesidades de autonomía. La implicación en actividades ajenas a la pareja y disponer de intereses no románticos es esencial para un desarrollo sentimental adecuado, por lo que mantener un yo independiente de la relación, al mismo tiempo que se conserva la intimidad, es la tarea principal de esta etapa (Connolly y Goldberg, 1999; Connolly y McIsaac, 2009).

### 3. El significado de las relaciones sentimentales durante la adolescencia: conceptualización e implicaciones para el desarrollo y el bienestar

A lo largo de la adolescencia, chicos y chicas van progresivamente implicándose en el contexto romántico; sin embargo, la definición y conceptualización de las relaciones sentimentales resulta una tarea compleja y cargada de matices (Viejo, 2014a). Los individuos varían con respecto a cuándo empiezan a desarrollar intereses románticos, cuándo comienzan a salir con alguien o cómo se configuran sus relaciones (Bouchey y Furman, 2006). Actualmente, la definición más utilizada por los investigadores las describe como interacciones voluntarias mutuamente reconocidas, marcadas por una peculiar intensidad, expresiones de afecto específicas y la presencia de actividad y/o expectativas sexuales (Collins, 2003; Collins y Van Dulmen, 2006; Collins et al., 2009). Esta premisa del reconocimiento mutuo y la complejidad que alcanzan ha conducido a establecer una diferenciación entre *relaciones y actividades o experiencias sentimentales* (Collins et al., 2009; Connolly y McIsaac, 2009), ya que se ha observado que, en ocasiones, estos sentimientos intensos de atracción por otra persona pueden no estar acompañados de una interacción directa en etapas tempranas del desarrollo sentimental (Connolly y McIsaac, 2009). Así, mientras que el término *relación sentimental* hace referencia al estatus, es decir, si un o una adolescente tiene o no experiencia sentimental actual o pasada (Connolly y McIsaac, 2009), las actividades o experiencias hacen referencia a una amplia categoría que considera diversos fenómenos comportamentales, cognitivos y emocionales, así como el contenido propiamente dicho de las interacciones que tienen lugar dentro del contexto sentimental y de los iguales. Esta categoría incluye fantasías, atracciones unidireccionales e interacciones con potenciales parejas sentimentales (Collins et al., 2009), por lo que un chico o una chica

puede estar implicado/a en un proceso romántico previamente a establecer una unión sentimental con otra persona, especialmente durante la transición hacia los grupos mixtos (Connolly y McIsaac, 2009).

Para comprender ampliamente el significado evolutivo de las relaciones sentimentales y sus implicaciones para el desarrollo, Collins (2003) desarrolló una teoría en la que define cinco características principales, asumiendo la variabilidad contextual y cultural, las diferencias individuales y las variaciones con respecto a la edad. La primera de estas características es la *implicación*. La participación romántica se define en función de la presencia o ausencia de experiencia sentimental y de la edad de inicio, así como de la frecuencia, consistencia y duración de las relaciones. Sin embargo, estas medidas son limitadas cuando el objetivo es comprender la naturaleza y el significado de estas experiencias. Por ejemplo, saber si un/a adolescente está implicado/a o no en una relación no aporta información sobre otros aspectos importantes, como las características de la pareja o de la relación en sí. Por ello, una segunda característica abordada desde este enfoque es el *contenido*, referido a las actividades compartidas por los miembros de la pareja. Parejas altamente interdependientes llevarán a cabo una mayor variedad de actividades en común que parejas menos cercanas. Esas actividades influirán en los procesos que tengan lugar dentro de esa relación (por ejemplo, la comunicación, la orientación al logro de objetivos comunes, la consecución de tareas compartidas, el disfrute de actividades de ocio, etc.) y, por tanto, en parte definen las funciones de la mismas y sus consecuencias para el desarrollo y ajuste adolescentes, ya sean positivas o negativas. Esto conduce a otra característica importante: la *calidad* de las relaciones. Referida al grado en que una relación proporciona experiencias generalmente beneficiosas, altos niveles en esta categoría implicarían manifestaciones de intimidad, afecto y cuidado entre los miembros de la pareja, mientras que aquellos y aquellas en relaciones de baja calidad es probable que muestren irritación, discrepancias frecuentes y altos niveles de conflicto o comportamiento controlador. Estrechamente relacionada a la calidad se encuentra la *elección de la pareja*. Con quienes los y las adolescentes mantienen relaciones sentimentales es indudablemente un factor significativo para comprender el impacto de estas experiencias. Sin embargo, este aspecto ha sido escasamente estudiado en etapas previas a la edad adulta (Collins, 2003), por lo que conocer los criterios de selección puede aportar una valiosa información sobre las posibles correlaciones entre consecuencias negativas y positivas de las relaciones y las características de los compañeros o las compañeras sentimentales. Por último, una quinta característica importante son los *procesos cognitivos y emocionales* que comprenden las relaciones sentimentales. Caracterizar las relaciones en cualquier periodo de la vida requiere considerar respuestas emocionales, percepciones, expectativas, esquemas y atribuciones tanto con respecto a uno mismo, como con respecto a la otra persona y a la relación, estando las emociones

y cogniciones estrechamente relacionadas con su significado funcional. Por ejemplo, las experiencias que son coherentes con expectativas previas aumentan la satisfacción con la relación y las emociones positivas, mientras que una incongruencia o desajuste con las mismas puede conllevar resultados negativos (Holmberg y MacKenzie, 2002; Soller, 2014).

Otro aspecto a tener en cuenta para comprender el significado de las relaciones sentimentales adolescentes es la prevalencia de las mismas. Un argumento ampliamente utilizado por los investigadores en cuanto a la centralidad que adquieren en la vida de chicos y chicas es el porcentaje de adolescentes que tienen o han tenido experiencias románticas durante estos años. Entre los primeros estudios que abordaron a gran escala esta cuestión se encuentra el realizado por Carver, Joyner y Udry (2003). Los autores hallaron que aproximadamente un 65% de los y las adolescentes entrevistados/as habían mantenido una relación o habían estado envueltos en experiencias sentimentales (reportaron haberse cogido de la mano, besado, sentirse atraídos o sentirse enamorados de otra persona), aumentando progresivamente este porcentaje conforme la edad avanzaba. De esta forma, a la edad de 12 años aproximadamente el 30% de los chicos y chicas habían experimentado una relación romántica, mientras que a los 18 años esta cantidad aumentaba más del 80%. Trabajos más recientes han mostrado datos similares. En un estudio realizado por Sánchez, Ortega-Rivera, Ortega-Ruiz y Viejo (2008) se halló que alrededor del 90% de los y las participantes habían tenido alguna experiencia sentimental, aumentando ese porcentaje con la edad. En esta misma línea, Beckmeyer, Herbenick, Fu, Dodge y Fortenberry (2019) hallaron que, mientras que a los 14 años alrededor del 30% de los chicos y las chicas reportaban haber tenido alguna experiencia sentimental, este porcentaje aumentaba a aproximadamente al 70% a los 17 años. Furman, Low y Ho (2009) examinaron diferentes experiencias sentimentales, encontrando que más del 80% de los y las participantes afirmaban tener experiencia sentimental, haberse comenzado a interesar por chicos o chicas o tener un novio o una novia. Moore, Leung, Karnilowicz y Lung (2012) encontraron que más del 75% de la muestra indicó haber tenido una relación sentimental, resultando estos datos similares a los hallados por Viejo (2014b), quien reportó que un porcentaje de aproximadamente el 80% de los y las participantes en el estudio tenían o habían tenido experiencia sentimental.

En conjunto, es posible afirmar que el interés empírico en las relaciones sentimentales durante la adolescencia se ha incrementado en los últimos años. La secuencia de inicio y formación de las primeras parejas, la influencia en este proceso del contexto de los iguales, las características específicas que pueden contribuir a comprender sus implicaciones para el desarrollo o la prevalencia de estas experiencias durante los años adolescentes han sido aspectos ampliamente estudiados hasta la fecha (Collins, 2003; Connolly et

al., 2004; Connolly y McIsaac, 2009; Furman y Wehner, 1994; Jones y Furman, 2011). Sin embargo, un área especialmente relevante para la consecución de resultados positivos continúa encontrándose escasamente atendida en la actualidad: la asociación de las relaciones sentimentales y el bienestar en etapas previas a la edad adulta.

### 3.1. Bienestar y relaciones sentimentales durante la adolescencia

La literatura especializada sostiene que un aspecto central en el desarrollo social durante la adolescencia es la emergencia de las relaciones sentimentales (Connolly y McIsaac, 2009); sin embargo, los resultados de las investigaciones no proporcionan un escenario claro en cuanto a la repercusión que estas experiencias pueden tener en el bienestar de chicos y chicas. Mientras unos estudios han hallado evidencias de consecuencias negativas, otros sugieren la influencia positiva de estas experiencias (Viejo, Sánchez et al., 2015).

Esta situación puede deberse a diversos factores: por un lado, la mayoría de las investigaciones sobre este tópico han sido llevadas a cabo en población adulta (Blair y Holmberg, 2008; Burleson, Kunkel y Birch, 1994; Demir, 2008, 2010; Gordon, Heimberg, Montesi y Fauber, 2012; Graham y Bamow, 2013; James, Tucker y Mitchell-Kernan, 1996; Kamp Dush, Taylor y Kroeger, 2008; Kashdan et al., 2018; Schneiderman, Zagoory-Sharon, Leckman y Feldman, 2012; Towler y Stuhlmacher, 2013; Willoughby y Belt, 2016); por otro, los estudios centrados en población adolescente han estado guiados en su mayor parte por la perspectiva de déficit. Aspectos como el *Dating Violence* (Arriaga y Foshee, 2004; Connolly et al., 2010; Viejo, Monks et al., 2015; Vivolo-Kantor et al., 2016), los comportamientos sexuales de riesgo (Beadnell et al., 2005; Klein, 2005; Weinstock et al., 2000) y el papel que juega la implicación sentimental o sexual en el consumo de sustancias (Cavazos-Rehg et al., 2011; Russell, Driscoll y Truong, 2002; Scott-Sheldon, Carey y Carey, 2010), la delincuencia (Cui et al., 2012; Haynie, 2003; Meeus, Branje y Overbeek, 2004), o la presencia de síntomas externalizantes e internalizantes (Stroud y Davila, 2008; Viejo, Sánchez et al., 2015; Zimmer-Gembeck, Siebenbruner y Collins, 2001), han sido ampliamente estudiados por los investigadores, asociando las relaciones sentimentales con un amplio rango de resultados negativos. Haciendo mención a las consideraciones de la psicología positiva y los enfoques que reclaman un estudio positivo de la adolescencia, es indudable la utilidad y necesidad del conocimiento científico acumulado sobre los factores de riesgo y las consecuencias perjudiciales de las relaciones sentimentales durante estos años; sin embargo, ha relegado a un segundo plano la comprensión de los efectos positivos y cómo potenciarlos.

A pesar de ello, otras investigaciones han sugerido que las relaciones sentimentales también pueden ser fuente de bienestar y ajuste para sus protagonistas. En una conocida investigación, Diener y Seligman (2002) analizaron las características de personas “muy felices”, encontrando una que todas compartían: mantenían relaciones interpersonales satisfactorias, entre las que se incluían relaciones sentimentales. Años más tarde, replicaron estos resultados con una muestra mucho más amplia (Diener, Seligman, Choi y Oishi, 2018), reforzando su conclusión de que una vida social satisfactoria y de calidad era una condición, aunque no suficiente, necesaria para ser feliz. En esta misma línea, otras investigaciones señalan que el amor es una de las fortalezas más asociadas a la felicidad, la autoestima, la satisfacción con la vida, el afecto positivo y el logro de metas personales y relacionales (Adamczyk y Segrin, 2015; Blanca et al., 2018; Kamp Dush y Amato, 2005; Park, Peterson y Seligman, 2004). Aspectos como la implicación sentimental, la calidad de las relaciones y las experiencias sexuales positivas han sido asociados a menores tasas de alienación, aislamiento, mejor imagen de sí mismo, mejores expectativas de futuro, mejor autoestima y menor implicación en conductas de riesgo entre adolescentes (Cairano et al., 2006; Hensel, Nance y Fortenberry, 2016; Viejo, Sánchez et al., 2015). De manera similar, las relaciones sentimentales satisfactorias parecen influir en desarrollo de un autoconcepto positivo y una mayor integración social (Meier y Allen, 2008; Montgomery, 2005). Según la literatura especializada, los y las adolescentes encuentran en estas relaciones un importante contexto de apoyo, compañía e intimidad (Bouche y Furman, 2003; Shulman et al., 2011) y a medida que la edad avanza, las parejas se convierten en los principales vínculos emocionales (Collins y Van Dulmen, 2006; Collins et al., 2009; Connolly y McIsaac, 2009), representando un importante contexto de aprendizaje y entrenamiento para futuras relaciones íntimas (Connolly y McIsaac, 2009). El tiempo dedicado a los/las compañeros/as sentimentales se incrementa con el paso del tiempo y conformen alcanzan los años de la adultez emergente, chicos y chicas buscan la seguridad emocional y el amor que proporcionan estos contextos relacionales, en ocasiones estableciendo vínculos a largo plazo (Fincham y Cui, 2011; Simon y Barrett, 2010).

No obstante, la mayor parte de los estudios que abordan específicamente su asociación con el bienestar se han desarrollado en la última década, estando principalmente centrados en la adultez emergente (Gómez-López, Viejo y Ortega-Ruiz, 2019). Esto sugiere que la tendencia a valorar las relaciones sentimentales adolescentes desde un enfoque centrado en el riesgo y los resultados negativos parece mantenerse en el ámbito empírico. Por otro lado, en cuanto a la conceptualización del bienestar utilizada por los investigadores en este campo de estudio concreto, es necesario destacar varios aspectos clave. En primer lugar, la comprensión del bienestar como ausencia de enfermedad, síntoma o malestar



continúa estando presente, de forma que es frecuente encontrar el uso de medidas de depresión o ansiedad para evaluar el bienestar psicológico (Bauermeister et al., 2010; Callahan et al., 2003; Casad, Salazar y Macina, 2014; Ceglarek, Darbes, Stephenson y Bauermeister, 2017; Eisenberg, Ackard, Resnick y Neumark-Sztainer, 2009; Miller, 2014; Owen, Rhoades, Stanley y Fincham, 2010; Soller, 2014). En segundo lugar, mientras que la concepción hedónica es tratada de manera homogénea, la concepción eudaimónica muestra la tendencia contraria. Medidas de satisfacción con la vida o balance afectivo son ampliamente utilizadas por aquellos que reclaman el estudio del bienestar subjetivo (Demir, 2010; Eryilmaz y Doğan, 2013; Galinha, Oishi, Pereira, Wirtz y Esteves, 2014; Gustavson, Nilsen, Ørstavik y Røysamb, 2014; Kansky et al., 2016; Moksnes y Haugan, 2015); sin embargo, el bienestar psicológico raramente es entendido en términos eudaimónicos. Por último, el marco provisto por la psicología positiva no siempre es adoptado en las investigaciones, lo que provoca cierta inconsistencia a nivel teórico y empírico. La diversidad de marcos de referencia utilizados, la medición de constructos similares bajo diferentes etiquetas y el uso de una elevada cantidad de variables distorsiona el constructo de bienestar, así como convierte en especialmente difícil el proceso de obtención de conclusiones.

## Capítulo 4

---

Objetivos, hipótesis y metodología



## Capítulo 4

### Objetivos, hipótesis y metodología

---

Esta tesis doctoral y las publicaciones que la componen se enmarcan dentro de dos proyectos de investigación que, aun siendo más amplios, han contemplado como uno de sus objetivos el análisis del bienestar adolescente y su posible asociación con las relaciones sentimentales que se establecen en estas edades. El primero de los proyectos, denominado “Estudio de la competencia para la gestión de la vida social y su estabilidad en estudiantes de primaria y secundaria de Andalucía” (PRY040/14), financiado por el Centro de Estudios Andaluces (Consejería de la Presidencia, Junta de Andalucía), permitió establecer el marco de referencia desde el que abordar los estudios que se plantean. Como continuación, el proyecto “Competencia socio-moral y ecología del grupo de iguales en la violencia entre escolares: un estudio longitudinal y transaccional” (PSI2016-74871-R), financiado por el Ministerio de Economía, Industria y Competitividad (MINECO), en la convocatoria estatal de proyectos I+D+i 2016 (vigente), permitió profundizar en este campo de trabajo y obtener los resultados que se presentan a continuación.

#### 1. Objetivos e hipótesis

Con el fin de responder a las necesidades detectadas en la revisión de la literatura, la realización de la presente tesis doctoral ha sido motivada por dos grandes propósitos: (a) avanzar en el estudio empírico del bienestar durante la adolescencia; y (b) profundizar en la asociación entre las relaciones sentimentales y el bienestar en etapas previas a la edad adulta. Para ello, se establecieron tres objetivos generales, los cuales han guiado la realización de los estudios que componen este trabajo, que representan investigaciones independientes, aunque interrelacionadas entre sí: (1) adaptar y validar un instrumento breve de bienestar psicológico para adolescentes; (2) analizar el estado actual de la investigación científica sobre el constructo de bienestar y su asociación con las relaciones sentimentales durante la adolescencia; y (3) identificar la incidencia de las relaciones sentimentales en el bienestar adolescente. Las hipótesis de partida planteadas en relación a estos objetivos fueron las siguientes: (a) el instrumento desarrollado presentará buenas propiedades psicométricas, representando una medida válida y fiable del bienestar psicológico adolescente; (b) la cantidad de estudios centrados en la asociación entre las relaciones sentimentales y el bienestar durante la adolescencia resultará limitada, hallando un tratamiento

heterogéneo del bienestar por parte de la literatura; y (c) las relaciones sentimentales serán un predictor significativo del bienestar adolescente.

## 2. Metodología

### 2.1. Población de referencia

La población de referencia para la realización de este trabajo de tesis fueron los estudiantes de Educación Secundaria Obligatoria de centros educativos públicos y privados de la Comunidad Autónoma de Andalucía, siendo las unidades de muestreo los centros que impartían docencia y las unidades de análisis los propios estudiantes. La base de datos fue tomada de la unidad estadística de la Consejería de Educación de la Junta de Andalucía para el curso 2015-2016. Según estos datos, un total de 374.811 alumnos se encontraban en ese momento escolarizados en Educación Secundaria. Puesto que en esta base de datos no se encuentra de forma detallada el registro de todos los centros educativos de la Comunidad, para establecer las unidades de muestreo se utilizó la base de datos “Registro estatal de centros docentes no universitarios”, proporcionada por el Ministerio de Educación, Cultura y Deporte. Teniendo en cuenta esta información, en Andalucía se encontraron 1623 centros que impartían Educación Secundaria, de los cuales 1.150 eran públicos y 473 privados.

### 2.2. Procedimiento de muestreo

Se llevó a cabo un muestro probabilístico aleatorio, estratificado por conglomerados, monoetápico con afijación proporcional (Cea D’Ancona, 2004). Los estratos que se establecieron fueron la zona geográfica (Andalucía Oriental o Andalucía Occidental), la titularidad del centro (privado o público) y el tamaño del municipio en número de habitantes (menos de 10.000 habitantes, entre 10.001 y 100.000 y más de 100.000 habitantes). Para la realización del muestreo, las provincias solo se tuvieron en cuenta a la hora de configurar la zona geográfica para asegurar una muestra representativa de todo el territorio andaluz. Con respecto al número de habitantes del municipio, aunque la clasificación general que consta en el padrón municipal es más amplia (municipios de menos de 2.000 habitantes; entre 2.001 y 10.000 habitantes; entre 10.001 y 50.000 habitantes; entre 50.001 y 100.000 habitantes; entre 100.001 y 400.000 habitantes; entre 400.001 y 1.000.000 de habitantes y más de 1.000.000 habitantes), se minimizó dicha clasificación, dando lugar a tres categorías (menos de 10.000 habitantes; entre 10.001 y 100.000 habitantes y más de 100.000 habitantes). La razón de esta modificación es que la estratificación de la muestra en

función de esta variable no responde a razones relacionadas con los objetivos de estudio, sino que estaba dirigida únicamente a asegurar la representatividad de la población andaluza. Además, la clasificación del padrón general no se ajusta a las características de los municipios andaluces, ya que en Andalucía no hay municipios con más de 1.000.000 de habitantes y solo hay dos capitales que superan los 400.000 habitantes (Málaga y Sevilla).

Para establecer el tamaño muestral, debido a la gran variabilidad de cifras que se manejaban y la dificultad que ello suponía para establecer el tamaño muestral en base a la varianza intra e interconglomerados, se optó por la opción más conservadora, que implica asumir la mayor variabilidad ( $p = q = 0.5$ ) y por tanto, una muestra mayor y la determinación del tamaño de la misma de acuerdo a un muestreo aleatorio simple (Moreno, Martínez y Chacón, 2000). La fórmula utilizada para estimar el tamaño adecuado de la muestra se ajustó con un nivel de confianza del 95,5% y un error muestral de  $\pm 2,5\%$ :

$$n = (Z^2 \cdot P \cdot Q \cdot N) / [E^2 (N-1)] + (Z^2 \cdot P \cdot Q)$$

Donde Z representa las unidades de desviación típica correspondientes al nivel de confianza elegido (95.5%,  $2\sigma$ ); P la probabilidad de aparición del fenómeno de estudio en la población ( $P = 0.5$ , es decir 50%); Q la probabilidad de la no aparición del fenómeno de estudio en la población, es decir “1-P” (en este caso del 50%); N el tamaño de la población censada (en este caso 374.811) y E el error muestral permitido ( $\pm 2,5\%$ ) (Cea D’Ancona, 1996). Los cálculos determinaron que la muestra debería estar constituida por un total de 1593 sujetos.

### 2.3. Variables e instrumentos de medida

A continuación se presenta una breve descripción de las variables que han formado parte del estudio de tesis, así como de los instrumentos utilizados para la medida de cada una de ellas.

*Bienestar subjetivo.* Se utilizó el *Personal Wellbeing Index*, en su versión adaptada para adolescentes españoles/as (PWI-7) (Casas, Castellá et al., 2012). Esta escala fue diseñada por Cummins et al. (2003) como parte del *Australian Unity Wellbeing Index* y está conformada por siete ítems sobre la satisfacción con diferentes ámbitos de la vida, medidos con una escala Likert de 10 puntos (1 = nada satisfecho; 10 = muy satisfecho): salud, nivel de vida, logros vitales, relaciones interpersonales, seguridad personal, comunidad y seguridad con respecto al futuro. Sus propiedades psicométricas han sido publicadas en diversos trabajos, ofreciendo buenos resultados, tanto en poblaciones adultas como adolescentes (Casas, González, Figuer y

Malo, 2009; Casas, Sarriera et al., 2012; Casas et al., 2013; Cummins et al., 2003; International WellBeing Group, 2006; Lau Cummins y McPherson, 2005). Para calcular e interpretar las puntuaciones obtenidas se procedió a su estandarización mediante una conversión a una escala de 1 a 100, siguiendo las recomendaciones del International Wellbeing Group (2013) y Cummins et al. (2003). El rango normativo de bienestar informado por el International Wellbeing Group (2013) para poblaciones occidentales se encuentra entre 70 y 80 puntos. Por último, un aspecto a destacar sobre la versión del PWI para muestras españolas se encuentra en relación a uno de los ítems de la escala original, referido a la “satisfacción con sentirte parte de tu comunidad”. Casas, Castellá et al. (2012) reformularon e intercambiaron este ítem por “satisfacción con los grupos de personas de los que formas parte”. Los autores justifican esta modificación argumentando que el concepto de comunidad en España significa algo muy diferente a lo que se pretende medir en la versión en inglés, provocando problemas de comprensión por parte de los adolescentes.

*Bienestar psicológico.* Se utilizó la *Brief Scale of Psychological Well-Being for Adolescents* (BSPWB-A) (Viejo et al., 2018). Se trata de una adaptación para adolescentes de las escalas de bienestar psicológico desarrolladas por Ryff (1989b, 2014), validada en español y compuesta por 20 ítems que miden cuatro dimensiones utilizando una escala Likert de 6 puntos (1 = totalmente en desacuerdo; 6 = totalmente de acuerdo): autoaceptación (p. ej. “en general, me siento seguro/a y positivo/a conmigo mismo/a”), relaciones interpersonales positivas (p. ej. “siento que mis amistades me aportan muchas cosas”), autonomía (p. ej. “a menudo cambio mis decisiones si mis amigos o mi familia están en desacuerdo”) y desarrollo vital (p. ej. “pienso que es importante tener nuevas experiencias que supongan un reto para mí”).

*Estatus sentimental.* Se midió utilizando un ítem de una versión adaptada del *Dating Questionnaire* (Connolly et al., 2004), a través del cual se examinaba el estatus sentimental de los participantes: relación sentimental actual (“en este momento tengo pareja”), relación sentimental pasada (“en este momento no tengo pareja, pero he tenido pareja en los dos últimos meses”; “en este momento no tengo pareja, pero he tenido pareja hace más de dos meses”), nunca relación sentimental (“nunca he salido con nadie”). Este instrumento ha sido previamente utilizado con muestras de adolescentes españoles, mostrando buenos resultados (Ortega, Ortega-Rivera y Sánchez, 2008; Sánchez et al., 2008; Viejo, Monks et al., 2015; Viejo, Sánchez et al., 2015).

#### 2.4. Procedimiento de recogida de datos

Previa a la realización del estudio, se solicitó y obtuvo la aprobación del Comité de Bioética y Bioseguridad de la Universidad de Córdoba. Posteriormente, se contactó con los distintos centros que participarían y se solicitaron los permisos correspondientes a los equipos directivos, explicándoles el objeto de la investigación, los instrumentos utilizados y las características éticas de la investigación, consiguiendo así los consentimientos informados de los responsables de los menores que participarían. Un equipo de personal investigador ajeno a los centros y especializados en la labor de recogida de datos (incluida la propia doctoranda), visitó cada uno de ellos para administrar los cuestionarios a los y las estudiantes, siempre en horario escolar y atendiendo a las prescripciones de los centros para generar el menor disturbio posible.

Se llevó a cabo una recogida de datos en dos tiempos. La primera recogida tuvo lugar en octubre de 2015, y la segunda en mayo de 2016. En todos los casos, los y las participantes fueron informados del objetivo del estudio y de la naturaleza voluntaria, anónima y confidencial de la información recogida. Así mismo, se les instaba a responder lo más sinceramente posible. Los cuestionarios fueron completados de manera individual por cada participante. El tiempo aproximado de cumplimentación fue de aproximadamente 20 minutos. Los estudios fueron desarrollados de acuerdo a las consideraciones de la Declaración de Helsinki y la Sociedad Española de Psicología.





## Capítulo 5

---

Publicaciones científicas y otras  
contribuciones derivadas de la tesis  
doctoral



## Capítulo 5

### Publicaciones científicas y otras contribuciones derivadas de la tesis doctoral

---

#### 1. Publicaciones que componen la tesis doctoral


##### 1.1. Estudio 1

Viejo, C., Gómez-López, M. y Ortega-Ruiz, R. (2018). Adolescents' psychological well-being: A multidimensional measure. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16, 2415. doi: 10.3390/ijerph15102325



Article

# Adolescents' Psychological Well-Being: A Multidimensional Measure

Carmen Viejo , Mercedes Gómez-López \* and Rosario Ortega-Ruiz

Department of Psychology, Universidad de Córdoba (Spain), 14004 Córdoba, Spain; cviejo@uco.es (C.V.); ortegarui@uco.es (R.O.-R.)

\* Correspondence: z02golom@uco.es; Tel.: +34-957-212-540

Received: 23 August 2018; Accepted: 18 October 2018; Published: 22 October 2018



**Abstract:** Over the last few years, different theoretical approaches have emerged advocating for a positive understanding of adolescence, recognizing it as a stage characterized by plasticity, the acquisition of competences and the achievement of satisfactory levels of well-being and positive adjustment. Based on Ryff's multidimensional model of psychological well-being, this study aims: (1) to develop an adjusted measuring instrument for adolescents (Brief Scale of Psychological Well-Being for Adolescents), as well as analysing its psychometric properties; and (2) to conduct a descriptive analysis of the levels of psychological and subjective well-being among adolescent boys and girls. A sample of 1590 Andalusian adolescents (51% girls), aged between 13 and 19 years old participated in this study. The Confirmatory Factor Analysis (CFA) showed the validity of the instrument, with a multidimensional factorial solution of four factors (self-acceptance, positive interpersonal relationships, autonomy and life development) with good levels of internal consistency. Descriptive analyses showed good scores of psychological and subjective well-being among the adolescents, with a significant impact of sex and age in both measures of well-being. The results are discussed in terms of the importance of considering adolescent well-being from a multidimensional view and the need to promote positive development from a multifactorial perspective which takes into account the diversity of the variables involved.

**Keywords:** positive development; well-being; adolescence; questionnaire validation

## 1. Introduction

Psychological research and practice have traditionally focused on studying and treating pathologies following a deficit approach, which has as its main priority to lessen the unpleasant effects of different individual and social problems [1]. This approach has been particularly evident in studies of adolescents, as this period of life involves many changes and has long been portrayed as a time of stress and hardship. This dramatic view of adolescence has been present since Hall put forward in his seminal work the well-known notion of storm and stress [2]. The idea of adolescence as a period in which young people go through emotional and behavioural upheaval [3] was present in subsequent scientific formulations. Anna Freud, for example, pointed out the inevitable problems arising in this life stage and viewed it as a universal period of developmental disturbance [4]. Similarly, Erikson established the identity crisis as a characteristic feature of adolescence [5,6]. In this way, during the first half of the 20th century, most writing and research about adolescence was based on this deficit conception of young people [7], which still lingers on in current social representations [8]. In the same vein, a number of studies have alluded to the increased conflict with parents [9,10], emotional instability [11,12] or risk behaviour [13], which occur during these years and which have led to our image of adolescence as a period of generalized problems. This approach, however, may have had negative consequences for the boys and girls themselves [8]: the lack of empirical and social attention

given to the opportunities that this stage in life offers, as well as the contributions that adolescents can make both to the environment and to themselves, may have built up a deep-set negative bias in our understanding of this stage of development.

### 1.1. The Well-Being of Adolescents

To counter the traumatic, conflictive image traditionally associated with adolescence, a stream of studies has emerged in recent years which portray the adolescent not as a source of problems but rather as a valuable asset in a development process [14–16]. One example of these alternative approaches is the positive youth development (PYD) perspective. This strength-based view of adolescents [17], points out that the multiple changes that occur during adolescence represent the plasticity inherent in the system of development [18], which represents a fundamental strength of the adolescent period [19], in that it provides the potential for positive functioning [17]. One essential part of this is promoting beneficial relationships between adolescents and their environment, since such adaptive regulations increase the likelihood that healthy and positive changes will take place [17]. Therefore, this perspective encourages us to study adolescents from a broader perspective, such as the development of human potentialities in different areas—physical, psychic and social—which led to a positive view of their general health, rather than focusing on the presence or lack of diseases or disorders [20]. A close empirical perspective to PYD promotion is the one provided by Positive Psychology in relation to the well-being construct. During the last decade, this field has stimulated considerable research aimed at redressing the scientific and practical imbalance in psychopathology between strengths and well-being [21], while paying greater attention to the complementary study of development and the enhancement of human strengths and environmental resources [22]. Nonetheless, most research into human well-being has been carried out on the adult population. During adolescence, well-being seems to have its own developmental idiosyncrasy and differs significantly from later ages [23]. The manifold changes that occur at these ages (physical, physiological, cognitive, emotional, behavioural, social, relational and institutional), make adolescence an exceptionally *plastic* period of life [24], in which the interaction with family, peers and the community should be considered as essential aspects of positive development, capable of generating well-being [25] and as good indicators of positive adjustment at these ages. A society which has healthy, dynamic and cooperative young people is essential for our future economic and social well-being [26] and so identifying and investing in the factors which contribute to the promotion of well-being at pre-adult ages continues to be an important area of research [27].

### 1.2. The Need for Validated Research Tools

In operative terms, the conceptual delimitation of this construct is complex, which is why most studies argue in favour of recognizing two perspectives: the hedonic and the eudaimonic [28]. In the first case, the predominant concept is subjective well-being [29], understood in terms of the balance between positive and negative affect and satisfaction with life. Subjective well-being is therefore made up of both an affective and a cognitive component [30]. The eudaimonic angle, on the other hand, puts the focus on psychological well-being and considers the deployment of skills and personal growth as the main indicators of positive functioning [31]. Although, originally, these two perspectives were conceived as independent [32], the most recent works tend to consider that the measurements carried out under the hedonic and eudaimonic concepts result in different but interrelated constructs [30]. As a result, a blend of both perspectives seems to be the most suitable way to evaluate how people function best, whatever the age but in particular during adolescence [32].

Currently, the topic of subjective well-being has received the most empirical support and has been analysed in different stages of life with research tools validated in different languages [33–38]. Self-report questionnaires are among the most commonly used measurements to evaluate positive and negative emotions [39], such as the Positive and Negative Affect Schedule (PANAS) [40], or the Multiple Affect Adjective Checklist-R (MAAC-R) [41]. Subjective well-being has also been measured by evaluating satisfaction with life, with instruments such as the Satisfaction With Life Scale (SWLS) [42] and the Personal

Wellbeing Index (PWI) [43]. All these instruments have been widely used in the study of adolescent well-being [44–50]; however, very few studies address the measurement of psychological well-being in adolescence. Consequently, few research tools are backed up by solid empirical support to measure this construct at this stage of development. The increasing interest in this area of research therefore calls for valid and reliable instruments that measure the essential constructs of positive functioning [51].

### 1.3. The BSPWB-A Questionnaire Development: Theoretical Principles

Ryff's [52,53] theoretical contributions regarding psychological well-being have laid the foundations for developing one of the most commonly used instruments for measuring it [54,55]. On the basis of perspectives such as Maslow's conception of self-actualization [56], Rogers's view of the fully functioning person [57], Allport's conception of maturity [58] or Erikson's psychosocial stage model [5] (for review, see [52,59]), Ryff proposed six dimensions to put into practice and measure the eudaimonic approach to the concept of well-being [60]: (1) autonomy, understood by the capacity to have the strength to follow personal convictions, even if they go against conventional wisdom; (2) environmental mastery, which includes being able to manage the demands of everyday life; (3) personal growth, understood by feeling that personal talents and potential are being fulfilled over time; (4) positive relationships with others, in terms of close, valued significant connections with others; (5) purpose in life, in other words, to have goals and objectives that give life meaning and direction; and (6) self-acceptance, or the capacity to see and accept one's strengths and weaknesses (see [52,53] for complete descriptions). Based on these categories, Ryff [52] developed the Scales of Psychological Well-Being (SPWB), a 120-item research tool targeted at the adult population. Given the difficulties involved in using such an extensive questionnaire, later versions with 84, 54 and 18 items were developed [61,62].

Despite the fact that this research tool has been widely used [63–67], van Dierendonck [51] concluded that to achieve good internal consistency, the scales had to be longer than in the 18-item version but factorial validity required that they be shorter than in the 84- and 54-item versions. Therefore, van Dierendonck presented a new 39-item version [51], whose psychometric properties were improved with respect to previous versions, while keeping the theoretical model of six dimensions proposed by Ryff [52]. Following this version, Díaz et al. [31] developed a Spanish adaptation of this scale for an adult population, producing a shorter, 29-item version validated in Spanish. Despite having fewer items, the scales showed an internal consistency similar to that seen in the scales proposed by van Dierendonck [51] and kept the 6 original dimensions proposed by Ryff [52]. These scales, either in the 39-item or 29-item version, have been used with adolescent samples [68–70] but there are still very few studies which analyse the psychological well-being in this specific stage of life. On the one hand, there is a single, short 13-item scale (the Psychological Well-Being Scale, known as 'BIEPS' in Spanish) [71,72] to evaluate psychological well-being during adolescence, although there is limited empirical evidence for its reliability, validity and adjustment to the original theoretical model proposed by Ryff [52]. On the other, another adaptation for adolescents of Ryff's scales was proposed in the study carried out by Loera-Malvaez et al. [70]. These authors produced a 4-factor solution using the 39-item version which coincides partly with the categories designed by Ryff [52,53,60]: self-acceptance, interpersonal relationships, autonomy and satisfaction with life. These authors point out that, at these ages, the differentiation between aspects such as control over one's environment or having a purpose in life cannot be measured properly, as boys and girls of this age group find it hard to differentiate between these categories. Other authors point also to the high correlations between these scales and those of *self-acceptance* and *personal growth*, which suggests the existence of a degree of overlap and lack of empirical differentiation between them [51,52,61,63,73].

### 1.4. The Present Study

Although the study of eudaimonic well-being has been given a strong empirical impulse in recent years [31,52,53,61,74–77] there are still gaps in our knowledge which need to be filled. Currently, as far

as we know, there is no short research tool, translated into Spanish and validated with adolescents, which enables us to carry out studies linking Psychological Well-being with other personal and contextual variables in boys and girls of these ages. For this reason, the purpose of this work was to develop an instrument for measuring psychological well-being which would meet three basic requirements: (1) it should be in Spanish; (2) it should be adapted to the adolescent population; (3) it should be a short validated version which can be used together with other measuring instruments.

Therefore, the objective of this work is twofold: (1) to design a short research tool for measuring well-being which is in Spanish and is adjusted for adolescents (Brief Psychological Well-Being Scale for Adolescents, BSPWB-A) and analyse its psychometric properties; and (2) to carry out a descriptive analysis of both psychological and subjective well-being in a sample of Spanish adolescents.

## 2. Materials and Methods

### 2.1. Participants

This study was carried out in two stages (pilot scheme and final implementation). A total of 1590 adolescents (49% boys, 51% girls) took part in the final implementation stage, all of whom attended school in state and private schools in the Autonomous Community of Andalusia (Spain) and were aged between 13 and 19 years old (mean age = 15.34; SD = 1.24).

### 2.2. Measures

The research tool we designed was made up of the following scales:

Socio-metric data: a series of open questions which collected information on the personal variables of the participants: sex, age, type of school, school ownership, course and location.

Scale of subjective well-being: the Personal Wellbeing Index (PWI-7) [78] was used, in its adapted version in Spanish for adolescent populations [34]. The scale consists of seven items assessed on a 10-point Likert scale ranging from no satisfaction at all to completely satisfied, which measure adolescents' satisfaction with different areas of their lives: health, standard of living, achievements in life, personal safety, groups of belonging, security for the future and interpersonal relationships. The average scores derived from the PWI-7 constitute a measure of Subjective Well-Being ( $\alpha = 0.88$ ). In order to calculate and interpret the global index of subjective well-being, the scores are standardized; the normal range for Western populations is between 70 and 80 points [43].

Scale of psychological well-being: BSPWB-A. The adaptation of this instrument was the first stage of this study. Using the version by van Dierendonck [51] as a starting point, the following two adaptations in Spanish have been used: (1) the short 29-item version aimed at the adult population developed by Díaz et al. [31] and (2) the longer, 34-item version validated with an adolescent population developed by Loera-Malvaez et al. [70]. We worked on both questionnaires and all the necessary adaptations and combinations were carried out before ending up with a final version which met all the established requirements (short version, in Spanish, for adolescents). A preliminary 21-item version of the BSPWB-A was obtained and subjected to a piloting process to assess its suitability in terms of linguistic, semantic and functional validity [79]. In this pilot study, 197 adolescents (51% boys, 49% girls) participated, all of whom were enrolled in state schools in the province of Córdoba (Andalusia, Spain) and aged between 12 and 18 years old (mean age = 15.14; SD = 2.48). This version kept the 4 scales which have been identified as necessary for measuring psychological well-being by Loera-Malvaez et al. [70], although by making a few adjustments to the theory and the content, some of the categories were renamed. The final version of the instrument was taken from the pilot study and included a total of 20 items, after one item, which negatively affected the questionnaire's internal consistency, was deleted. Six more items were reformulated after finding that the participants did not understand what they meant. Finally, taking the model established by Loera-Malvaez et al. [70] as a reference, we decided to validate a 4-factor model which allowed us to identify levels of well-being. The final scale was entitled the Brief Scale of Psychological Well-Being for Adolescents (BSPWB-A), which is an



adaptation of the Psychological Well-Being Scales developed by Ryff [52]. The final questionnaire and its relationship with the scales which were used as reference values can be found in Appendix A. The scale is made up of 20 items assessed on a 6-point Likert scale ranging from completely disagree to completely agree, which measure the degree of agreement or disagreement with different statements about 4 areas: self-acceptance, positive interpersonal relationships, autonomy and life development.

### 2.3. Procedure

The research design was cross-sectional, ex-post facto and retrospective, with a single group and multiple measurements [80]. Before the data was collected, the participants' families gave their informed consent and permission was given by the school. The students answered the questions during school hours in groups: they had previously been informed that their participation would be anonymous, confidential and voluntary. The average time taken to complete the questionnaire was 20 min. The data collection process was carried out by research assistants, who did not belong to the schools. The study was carried out in accordance with the Declaration of Helsinki. Ethics approval was obtained from the Research Ethics Committee of the University of Cordoba, Spain.

### 2.4. Data Analysis

The descriptive and correlational analyses were carried out using the SPSS 20.0 statistical software program (IBM, Armonk, NY, USA), while EQS 6.2 was used for the factorial validity analyses (Multivariate Software, Inc., Encino, CA, USA).

For the Confirmatory Factorial Analysis (CFA), the works of Diaz et al. [31] and Loera-Malvaez et al. [70] were used as a theoretical framework and the suitability of their models was tested with the BSPWB-A. As the instrument was measured on a 6-point Likert scale, we decided to apply the corresponding polychoric correlations [81]. The Maximum Likelihood (ML) estimation method was used, considering that, when used with structural equation models, it was shown to be fairly robust in situations where basic assumptions such as multivariate normality are violated [82]. However, with a Mardia coefficient which indicated an abnormal multivariate distribution, the data analysis was performed with robust coefficients. To evaluate the model, the Satorra-Bentler parameter values were used, corrected according to a robust covariance matrix, as these were seen to provide the most reliable adjustment statistics [83]. In addition to the Satorra-Bentler Chi-Square value, the adjustment values of these models suit the values of the comparative fit index (CFI), the Bentler-Bonett non-normality fit index (NNFI) ( $\geq 0.90$  suitable,  $\geq 0.95$  optimum) and the root mean square error of approximation (RMSEA) ( $\leq 0.08$  adequate,  $\leq 0.05$  optimal) [84]. Finally, we estimated the internal validity of each factor, in addition to the total scale with the ordinal Alpha [85], using a minimum cut-off point of 0.70 [86]. To evaluate convergent validity, the standardized factorial weights were examined, following the criterion of Worthington & Whittaker [87] (values  $> 0.40$  indicate a good convergent validity).

Descriptive analyses on well-being were performed. Comparison analyses with age and gender were also carried out using ANOVA and Student's t-test, since these two tests are both robust in cases of non-compliance with normality [88]. The effect size was controlled using the Cohen's d and Eta-Squared statistics.

## 3. Results

### 3.1. Validation of the Instrument: Brief Scale of Psychological Well-Being for Adolescents (BSPWB-A).

The final 20-item version of the BSPWB-A was validated, after carrying out a CFA. A Mardia coefficient score of 115.6968 showed that the data did not meet the assumption of multivariate normality. Inter-item polychoric correlation analyses showed low-mid values, which was indicative of low collinearity (see Table 1).

**Table 1.** Polichoric correlation matrix: BSPWB-A (Brief Psychological Well-Being Scale for Adolescents).

Items	PW1	PW2	PW3	PW4	PW5	PW6i	PW7i	PW8	PW9i	PW10	PW11i	PW12i	PW13i	PW14i	PW15i	PW16i	PW17	PW18	PW19	PW20
PW1	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
PW2	0.62	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
PW3	0.47	0.67	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
PW4	0.61	0.69	0.71	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
PW5	0.35	0.47	0.52	0.54	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
PW6i	0.19	0.24	0.24	0.27	0.09	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
PW7i	0.24	0.26	0.23	0.29	0.11	0.73	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
PW8	0.28	0.29	0.30	0.36	0.27	0.37	0.35	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
PW9i	0.15	0.19	0.17	0.19	0.13	0.52	0.54	0.29	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
PW10	0.30	0.30	0.32	0.35	0.30	0.37	0.38	0.65	0.33	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
PW11i	0.12	0.19	0.19	0.19	0.17	0.21	0.24	0.05	0.20	0.02	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-
PW12i	0.14	0.25	0.24	0.24	0.14	0.24	0.26	0.01	0.14	0.05	0.66	1	-	-	-	-	-	-	-	-
PW13i	0.29	0.36	0.35	0.36	0.19	0.29	0.28	0.08	0.19	0.13	0.37	0.45	1	-	-	-	-	-	-	-
PW14i	0.24	0.28	0.25	0.29	0.13	0.30	0.36	0.14	0.24	0.13	0.29	0.35	0.43	1	-	-	-	-	-	-
PW15i	0.42	0.40	0.37	0.47	0.25	0.35	0.41	0.26	0.35	0.26	0.36	0.33	0.49	0.54	1	-	-	-	-	-
PW16i	0.09	0.13	0.17	0.15	0.20	0.22	0.28	0.09	0.26	0.10	0.35	0.38	0.37	0.39	0.40	1	-	-	-	-
PW17	0.20	0.23	0.24	0.26	0.29	0.11	0.13	0.35	0.10	0.36	0.03	0.02	-0.02	0.06	0.12	-0.002	1	-	-	-
PW18	0.26	0.27	0.26	0.29	0.27	0.09	0.16	0.41	0.09	0.34	0.006	-0.02	-0.001	0.09	0.24	0.05	0.68	1	-	-
PW19	0.15	0.17	0.18	0.21	0.22	-0.002	0.06	0.29	0.08	0.25	-0.02	-0.01	-0.06	0.04	0.14	0.002	0.47	0.67	1	-
PW20	0.28	0.35	0.31	0.32	0.30	0.14	0.18	0.33	0.13	0.28	0.02	0.04	0.08	0.12	0.23	0.05	0.45	0.58	0.48	1

Note: PW: Psychological Well-being; i = item with inverted scores.

The CFA showed that the model was correctly adjusted:  $\chi^2/S-B = 1487.7853$ ;  $df = 164$ ;  $p < 0.001$ ; NNFI = 0.925; CFI = 0.935; RMSEA = 0.072 (90% CI [0.069, 0.075]). The internal reliability of each scale and of the questionnaire as a whole, measured with the Alpha Ordinal, had values of over 0.7 in all cases ( $\alpha_{\text{self-acceptance}} = 0.87$ ;  $\alpha_{\text{positive interpersonal relationships}} = 0.79$ ;  $\alpha_{\text{autonomy}} = 0.80$ ;  $\alpha_{\text{life development}} = 0.83$ ;  $\alpha_{\text{total well-being}} = 0.95$ ).

All the items showed high values in terms of standardized factorial weight, which was over 0.49 and significant in all cases, which indicated a good convergent validity (see Table 2). The low but significant covariances between the factors indicated related but not overlapping dimensions.

**Table 2.** Standardized solutions for CFA (Confirmatory Factor Analysis) of the BSPWB-A (Brief Psychological Well-Being Scale for Adolescents).

		Standardized Solution	R-Square	Alpha Ordinal
factor 1	PW1	0.682 f1 + 0.731 e1	0.465	0.87
	PW2	0.819 * f1 + 0.573 e2	0.671	
	PW3	0.803 * f1 + 0.596 e3	0.645	
	PW4	0.874 * f1 + 0.487 e4	0.763	
	PW5	0.603 * f1 + 0.797 e5	0.364	
	covariance f1-f2	0.228 *		
	covariance f1-f3	0.215 *		
	covariance f1-f4	0.193 *		
factor 2	PW6i	0.824 f2 + 0.567 e6	0.679	0.79
	PW7i	0.849 * f2 + 0.529 e7	0.720	
	PW8	0.493 * f2 + 0.870 e8	0.243	
	PW9i	0.631 * f2 + 0.776 e9	0.398	
	PW10	0.515 * f2 + 0.857 e10	0.265	
	covariance f2-f3	0.259 *		
	covariance f2-f4	0.146 *		
factor 3	PW11i	0.593 f3 + 0.806 e11	0.351	0.80
	PW12i	0.631 * f3 + 0.776 e12	0.398	
	PW13i	0.680 * f3 + 0.733 e13	0.462	
	PW14i	0.641 * f3 + 0.767 e14	0.411	
	PW15i	0.720 * f3 + 0.694 e15	0.519	
	PW16i	0.557 * f3 + 0.830 e16	0.311	
	covariance f3-f4	0.051 *		
factor 4	PW17	0.724 f4 + 0.690 e17	0.524	0.83
	PW18	0.927 * f4 + 0.374 e18	0.860	
	PW19	0.710 * f4 + 0.704 e19	0.504	
	PW20	0.636 * f4 + 0.772 e20	0.405	

f = factor; e = error; \*  $p < 0.05$ .

### 3.2. Psychological and Subjective Well-being in Adolescence by Age and Gender

The second main objective was to make progress in the analysis of the levels of psychological and subjective well-being found in adolescent boys and girls, taking into account any possible differences depending on sex or age. The data produced medium-high scores on all the psychological or subjective welfare scales considered.

The analysis of the influence of gender showed significant differences in the scales of subjective well-being (see Table 3) referring to satisfaction with one's standard of living ( $t(1560) = 3.21$ ;  $p = 0.001$ ;  $r = -0.08$ ), satisfaction with personal safety ( $t(1543.65) = 7.03$ ;  $p = 0.000$ ;  $r = -0.17$ ) and satisfaction with security for the future ( $t(1559) = 2.64$ ;  $p = 0.008$ ;  $r = -0.07$ ) and in the scales of psychological well-being referring to self-acceptance ( $t(1518.09) = 6.49$ ;  $p = 0.000$ ;  $r = -0.16$ ) and life development ( $t(1470.37) = -4.57$ ;  $p = 0.000$ ;  $r = -0.12$ ). In all cases, the boys scored higher, except on the scale of development in life, where the girls had higher scores.

**Table 3.** Mean scores (Standard Deviation) of Subjective Well-being and Psychological Well-being during adolescence (by sex).

Well-Being Scales		Total M (SD)	Boys M (SD)	Girls M (SD)
Subjective well-being	Satisfaction with health	82.34 (18.93)	82.93 (18.81)	81.77 (19.06)
	Satisfaction with one's standard of living *	82.54 (17.89)	84.04 (17.69)	81.14 (18.01)
	Satisfaction with one's achievements in life	78.24 (19.55)	78.25 (19.68)	78.29 (19.31)
	Satisfaction with personal safety *	73.39 (23.53)	77.59 (21.35)	69.37 (24.78)
	Satisfaction with groups of belonging	84.90 (18.39)	85.58 (18.05)	84.22 (18.71)
	Satisfaction with security for the future *	74 (22.27)	75.53 (21.54)	72.57 (22.86)
	Satisfaction with interpersonal relationships	81.27 (19.22)	82.05 (19.73)	80.54 (18.73)
Psychological well-being	Self-acceptance *	4.71 (0.86)	4.86 (0.81)	4.57 (0.89)
	Positive interpersonal relationships	4.73 (0.98)	4.74 (0.96)	4.74 (1.00)
	Autonomy	4 (1.02)	4.03 (1.04)	3.98 (1.01)
	Life development *	4.98 (0.86)	4.88 (0.91)	5.08 (0.80)

Note: the Subjective Well-being scores were standardized; according to the authors, the normative range for occidental people is between 70–80 points [43]. The Psychological Well-being scores ranged from 1 to 6. \*  $p < 0.05$ .

Age also proved to have a significant impact on adolescent well-being, with differences in the subjective well-being scales of satisfaction with one's standard of living ( $F(1559,1564) = 2.35$ ;  $p = 0.039$ ,  $\eta^2 = 0.007$ ), satisfaction with one's achievements in life ( $F(1557, 1562) = 4.88$ ;  $p = 0.000$ ,  $\eta^2 = 0.02$ ), satisfaction with personal safety ( $F(1555.1560) = 4.99$ ;  $p = 0.000$ ,  $\eta^2 = 0.02$ ) and satisfaction with security for the future ( $F(1558, 1563) = 25.49$ ;  $p = 0.000$ ,  $\eta^2 = 0.08$ ) and in the psychological well-being scales of self-acceptance ( $F(1520, 1525) = 4.64$ ;  $p = 0.000$ ,  $\eta^2 = 0.02$ ) and life development ( $F(1518, 1523) = 8.93$ ;  $p = 0.000$ ,  $\eta^2 = 0.03$ ). In all cases, there were clear differences between the younger groups (13, 14 and 15 years old) and the older groups, with the latter obtaining the lowest scores (see Table 4), except for the *life development* scale, in which older adolescents obtained the highest scores.

**Table 4.** Significant differences on Subjective Well-being and Psychological Well-being by age.

	13 Mean (SD)	14 Mean (SD)	15 Mean (SD)	16 Mean (SD)	17 Mean (SD)	18+ Mean (SD)	F	gl	p	$\eta^2$	(I) Age	(J) Age	Mean Differences (I-J)
Subjective Well-being													
Satisfaction with health	80.52 (20.18)	82.89 (19.69)	82.29 (19.76)	82.35 (18.66)	82.50 (16.53)	80.73 (17.95)	0.29	1559, 1564	0.916	0.001	No post-hoc differences		
Satisfaction with one’s standard of living *	84.17 (16.66)	84.25 (16.34)	82.71 (19.83)	82.35 (18.20)	80.79 (16.50)	77.43 (16.68)	2.35	1559, 1564	0.039	0.007	No post-hoc differences		
Satisfaction with one’s achievements in life *	82.50 (17.46)	80.71 (19.99)	78.72 (21.51)	77.22 (17.61)	75.98 (17.72)	70.49 (20.21)	4.88	1557, 1562	<0.001	0.015	13	18+	12.01 *
											14	17	4.73 *
												18+	10.22 *
											15	18+	8.23 *
Satisfaction with personal safety *	72.60 (25.60)	76.59 (22.46)	74.95 (24.96)	72.96 (21.55)	68.33 (23.55)	67.36 (24.87)	4.99	1555, 1560	<0.001	0.016	14	17	8.26 *
											15	17	6.61 *
Satisfaction with groups of belonging	84.78 (19.2)	86.22 (17.45)	85.11 (19.56)	84.33 (19.11)	83.67 (16.96)	84.03 (15.69)	0.72	1555, 1560	0.608	0.002	No post-hoc differences		
Satisfaction with security for the future *	83.10 (16.68)	79.49 (20.82)	78.01 (22.69)	70.07 (20.67)	65.36 (22.35)	61.46 (22.13)	25.49	1558, 1563	<0.001	0.076	13	16	13.03 *
												17	17.74 *
												18+	21.64 *
											14	16	9.42 *
												17	14.12 *
												18+	18.03 *
											15	16	7.94 *
												17	12.65 *
18+	16.55 *												
Satisfaction with interpersonal relationships	82.19 (20.09)	82.63 (19.04)	82.33 (20.17)	79.83 (19.71)	80.11 (16.63)	78.29 (18.72)	1.58	1557, 1562	0.162	0.005	No post-hoc differences		
Psychological Well-being													
Self-acceptance *	4.84 (0.88)	4.86 (0.84)	4.72 (0.91)	4.66 (0.83)	4.54 (0.82)	4.65 (0.83)	4.64	1520, 1525	<0.001	0.015	14	17	0.31 *
Positive interpersonal relationships	4.60 (1.03)	4.74 (0.98)	4.66 (0.93)	4.77 (1.02)	4.80 (0.99)	4.87 (0.99)	1.27	1519, 1524	0.273	0.004	No post-hoc differences		
Autonomy	4.09 (1.09)	4.12 (1.04)	3.97 (1.05)	3.98 (0.99)	3.89 (0.99)	4.01 (0.91)	1.75	1519, 1524	0.119	0.006	No post-hoc differences		
Life development *	4.80 (0.96)	4.87 (0.96)	4.86 (0.89)	5.08 (0.78)	5.19 (0.68)	5.27 (0.81)	8.93	1518, 1523	<0.001	0.029	14	16	−0.21 *
												17	−0.31 *
												18+	−0.39 *
											15	16	−0.22 *
												17	−0.33 *
												18+	−0.41 *

\*  $p < 0.05$ .

## 4. Discussion

Scientific interest in the positive aspects of human functioning has increased considerably in recent decades, giving rise to new definitions, models and measurements of a concept that is still rather ambiguous but is currently understood by well-being [89–91]. There has been a marked increase in studies which call for a new perspective on the psycho-evolutionary and change process of adolescence, which highlights the human potential and the values of growth and a positive outlook on life, even in a period which has nearly always previously been looked on as problematic [9–11]. This positive approach to adolescence raises the notion that even difficulties and challenges are factors which could contribute to the pursuit of happiness and lead to positive changes [14–17,19]. However, the study of personal and social life during adolescence has been traditionally plagued with an imbalance towards identifying pathologies and damage-repair, following a model of pathology and conflicts and neglecting any potential for trying to induce young people to be well integrated in their communities or well oriented towards the pursuit of happiness [92]. Due to this, these studies still have difficulties to overcome: from the difficulty of defining key constructs such as well-being, to the lack of suitable research tools which could enable us to obtain valid and reliable scientific evidence from these constructs.

### 4.1. The BSPWB-A Validation

With the aim of contributing to the progress in this field of study, the main objective of this work was to design and validate a brief research tool in Spanish to measure psychological well-being in the adolescent population, as well as analysing its psychometric properties. To do this, we based our study on the adaptations made by Díaz et al. [31] and Loera-Malvaez et al. [70] of the Psychological Well-being Scales developed by Ryff [52]. The results obtained support the BSPWB-A as a valid and reliable instrument, with good indexes of internal consistency and a factorial adjustment with a 4-factor model based on the scales of self-acceptance, positive relationships, autonomy and personal growth proposed by Ryff [52]. Because of the high correlations shown in previous studies [51,52,61,63,73], the scales of *environmental mastery* and *purpose in life* proposed by Ryff [52] were not included. Loera-Malvaez et al. [70] also indicated that these dimensions, due to their content, could be inappropriate in studies with adolescents. The instrument presented in this work showed better internal consistency indices in comparison with both versions used as references, specifically with respect to the autonomy and personal growth (life development in the BSPWB-A) scales [31,70]. In addition, the self-acceptance scale of BSPWB-A had better internal consistency than the version developed by Díaz et al. [31], as did the positive interpersonal relationships scale in comparison with the study carried out by Loera-Malvaez et al. [70]. It is important to highlight that, in these two studies, the personal growth scale showed the lowest alpha coefficients. Our version therefore appears suitable for use with adolescent samples.

### 4.2. Adolescent Well-Being: Associations with Gender and Age

Taking into account the studies which suggest that measuring both psychological and subjective well-being together is the most suitable way of evaluating positive functioning [32] and that both processes of well-being can work together [76], we established as the second main objective the analysis of the rates of psychological and subjective well-being reported by boys and girls of these ages: high scores on both scales would indicate optimal functioning [32] and a better personal adjustment. In this work, the results showed that the average level of the adolescents' well-being met the requirements to be considered satisfactory, with subjective well-being scores within the established normative range for the western population and medium-high scores for psychological well-being. Although no studies were found which use a similar joint approach to well-being in adolescence, including both subjective and psychological well-being measurements, prior studies have produced similar results regarding subjective well-being [93,94]. The gender differences observed suggest that boys express a higher level of general well-being than girls, although the girls score higher in the items referring to their own

life development and satisfaction with life. Previous studies, however, showed no significant gender differences regarding subjective well-being [95,96]. With regard to psychological well-being, studies with adult samples showed that women consistently rate themselves higher in positive relations with others than men and they tend to score higher than men on personal growth [52,61,97], although no studies were found using adolescent samples. In our study, girls scored significantly higher than boys in the *life development* scale (corresponding to *personal growth* in Ryff's scale), which could point to a possible developmental trend. Further longitudinal studies should be carried out to verify if there are, indeed, gender differences in well-being across age.

As regards age, there were important differences between the younger age group (representing the first stage of adolescence: 13, 14 and 15 years old) and the older age group (representing the phase of late adolescence or the beginning of adulthood: aged 16, 17, 18 or over). The former showed significantly higher levels of well-being than the latter, which could be explained by the different psycho-evolutionary characteristics between the age groups of young adolescents and early adulthood, such as leaving home, looking for work or making future plans as an adult, which can play an important role in the awareness of the contextual variables which facilitate or hinder the achievement of such objectives and have a direct impact on the feeling of well-being shown. Overcoming the psycho-evolutionary tasks presented in this period of the life cycle, some of which are directly linked to the economic, educational, work and social opportunities offered by their social context, leads to improved levels of well-being and personal satisfaction [98]. The decrease in well-being with age found in this work is consistently with other studies of subjective well-being in adolescence [99]. However, no studies have been found analysing age differences in psychological well-being. On this subject, studies with adult samples have suggested that certain aspects of well-being, such as autonomy and environmental mastery, increase with age, while others decrease, such as personal growth and purpose in life [52,61,97,100]. Nonetheless, our results showed an increase in personal growth with age (or life development).

These findings suggest, on the one hand, that adolescence may not be the problematic and turbulent stage of life that still features so prominently in current social representations and research [7,8], lending therefore empirical support to current theories and models of positive development and well-being during adolescence. On the other hand, they promote the idea of adolescence as a period of life in which valuable resources are created [14–16] and emphasizing the importance of the existence of beneficial, mutual and healthy links with the environment in which adolescents grow up.

#### 4.3. Limitations and Future Directions

Despite all this, it is important to note the limitations of this study. The use of self-report questionnaires on aspects related to happiness or well-being could be affected by what some authors refer to as a *positivist bias*, or a tendency to overestimate the real values of well-being [101,102]. Although this bias has proved to be cross-cultural, future studies using the BSPWB-A in other populations than the Spanish one could help us, on the one hand, to understand how marked this effect is in the study population and on the other, to prove its psychometric properties and invariance to other samples, thus contributing to the generalization of the results. The cross-sectional nature of this work may represent another limitation. Thus, it would also be interesting to develop longitudinal studies which enable us to assess the role of well-being as a cause or consequence of some of the most widely used contextual variables linked to risk and deficit. Finally, future studies including both subjective and psychological well-being measurements will be needed to advance our scientific knowledge about the positive aspects of adolescent development. According to the literature, both types of well-being can operate in tandem, providing evidence that the best psychological outcomes can be obtained through the synergy of both hedonic and eudaimonic processes [32,76,103]. The use of distinct labels and terms therefore leads to thinking about constructs that are separated from one another, which may represent a major obstacle in the progress towards the understanding of positive aspects of human functioning.

## 5. Conclusions

This study supports the idea of considering adolescence as a stage of opportunities and positive development, which in turn allows contemporary systemic models of development to be adopted, focusing on the study of the links between the individual and their context [24]. The focus on the organism-context as a unit of analysis [104] works on the principle that the process of human development involves mutually influential relationships with the environment [105,106] which, when mutually beneficial, become adaptive regulations for development [105,107–109]. Although relationships with our environment occur throughout our lives [110,111], they are of special importance in the study of well-being and positive functioning during adolescence, given the plasticity which characterizes this stage of human development [24]. The promotion of well-being during adolescence can help to obtain positive results, as well as acting as a buffer against negative results, such as psychological disorders [112]. In this way, well-being not only represents a key indicator of positive development, but it can also serve to ensure optimal mental health [113] and to discover the beneficial adjustment pathways between adolescents and their context, leading to greater chances of achieving positive changes in the transition to adulthood [114–116].

**Author Contributions:** This study has been developed with the contribution of all its authors: Conceptualization, C.V. and R.O.-R.; Methodology, C.V., R.O.-R. and M.G.-L.; Formal Analysis, C.V. and M.G.-L. Writing-Original Draft Preparation, M.G.-L. and C.V.; Writing-Review & Editing, C.V.; Supervision, R.O.-R.

**Funding:** This research was funded by Plan Nacional, España, into the frame of the national project “Competencia Socio-Moral y Ecología del Grupo de Iguales en la Violencia entre Escolares: un Estudio Longitudinal y Transaccional” [PSI2016-74871-R].

**Acknowledgments:** The authors thanks to Eva Romera for the project administration and the students who participated in this study.

**Conflicts of Interest:** The authors declare no conflict of interest.



**Appendix A. Reference Scales and Final Questionnaire: Brief Scale of Psychological Well-Being for Adolescents (BSPWB-A)**

Scale *	29 Items Version for Adults [31]	34 Items version for Adolescents [70]	BSPWB-A: 20 Items Version for Adolescents	Item Description [53]	
Autoaceptación // Self-acceptance	1. Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas	1. Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas	1. Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas // When I look at the story of my life, I am pleased with how things have turned out	To have positive feelings about past life	
		6. Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad		To have goals and objectives in life	
	7. En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo	7. En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo	2. En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo // In general, I feel confident and positive about myself	To have a positive attitude toward the self	
		11. He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto		To see improvement in life progress	
		12. Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo		To have goals and objectives in life	
		16. En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo		To feel competent in managing the environment	
		17. Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro		To feel there is meaning to present and past life	
		18. Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí		To have goals and objectives in life	
		19. Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad	19. Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad	3. Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad // I like most aspects of my personality	To have a positive attitude toward the self
			21. Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general	4. Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general // I have confidence in my own opinions, even if they are contrary to the general consensus	To be able to resist social pressures and be determining and independent
		23. Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida		To have goals and objectives in life	
		24. En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo		To have a feeling of continuous development	

Scale *	29 Items Version for Adults [31]	34 Items version for Adolescents [70]	BSPWB-A: 20 Items Version for Adolescents	Item Description [53]
Autoaceptación // Self-acceptance		28. Soy bastante bueno manejando muchas de mis responsabilidades en la vida diaria		To feel competent in managing the environment
		<b>29. No tengo claro qué es lo que intento conseguir en la vida</b>		To have lack a sense of direction of own life
	31. En su mayor parte, me siento orgulloso de quien soy y la vida que llevo	31. En su mayor parte, me siento orgulloso de quien soy y la vida que llevo	5. En su mayor parte, me siento orgulloso de quien soy y la vida que llevo // In general, I feel proud of who I am and the life I lead	To evaluate self by personal standards
Relaciones positivas <sup>1</sup> // Positive relations with others	<b>2. A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes compartir mis preocupaciones</b>	<b>2. A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes compartir mis preocupaciones</b>	<b>6. A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes compartir mis preocupaciones // I often feel lonely because I have few close friends with whom to share my concerns</b>	To feel isolated and frustrated regarding to interpersonal relationships
		<b>5. Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga</b>		To have lack a sense of direction of own life
	<b>8. No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar</b>	8. No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar	<b>7. No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar // I don't have many people who want to listen when I need to talk.</b>	To have few close, trusting relationships with others
	14. Siento que mis amistades me aportan muchas cosas	14. Siento que mis amistades me aportan muchas cosas	8. Siento que mis amistades me aportan muchas cosas // I feel that my friends bring me a lot of things	To have warm, satisfying and trusting relationships
		<b>20. Me parece que la mayor parte de las personas tienen más amigos que yo</b>		To have a feeling of few close, trusting relationships with others
	<b>26. No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza</b>	<b>26. No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza</b>	<b>9. No he tenido muchas relaciones cercanas y de confianza // I have not experienced many warm and trusting relationships with others</b>	To have a feeling of few close, trusting relationships with others
	32. Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí	32. Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí	10. Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí // I know that I can trust my friends and they know that they can trust me	To have warm, satisfying and trusting relationships
		37. Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona		To perceived self as growing and developing the own potential

Scale *	29 Items Version for Adults [31]	34 Items version for Adolescents [70]	BSPWB-A: 20 Items Version for Adolescents	Item Description [53]
Autonomía // Autonomy	3. No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente			To be able to resist social pressures and be determining and independent
	<b>4. Me preocupa cómo otra gente evalúa las elecciones que he hecho en mi vida</b>	4. Me preocupa cómo otra gente evalúa las elecciones que he hecho en mi vida	<b>11. Me preocupa cómo otra gente evalúa las elecciones que he hecho en mi vida. I tend to worry about how other people assess the choices I have made in my life</b>	To be concerned about the expectations and evaluations of others
	<b>9. Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí</b>	9. Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí	<b>12. Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí // I tend to worry what other people think of me</b>	To be concerned about the expectations and evaluations of others
		<b>13. Si tuviera la oportunidad, hay muchas cosas de mí mismo que cambiaría</b>	<b>13. Si tuviera la oportunidad, hay muchas cosas de mí mismo que cambiaría // If I had the opportunity, there are many things about myself that I would change</b>	To feel dissatisfied with the self and wish to be different
	<b>15. Tiendo a estar influenciado por la gente con fuertes convicciones</b>			To be able to resist social pressures and be determining and independent
	21. Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general			To be able to resist social pressures and be determining and independent
		<b>22. Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen</b>	<i>14. Las tareas y obligaciones de mi vida diaria a menudo me deprimen // The tasks and responsibilities of everyday often get me down</i>	To have difficulty managing everyday tasks and responsibilities
		<b>25. En muchos aspectos, me siento decepcionado de mis logros en la vida</b>	<b>15. En muchos aspectos, me siento decepcionado de mis logros en la vida // In many ways, I feel disappointed about my achievements in life</b>	To have lack a sense of improvement over time
	<b>27. Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos polémicos</b>			To be able to resist social pressures and be determining and independent
	<b>33. A menudo cambio mis decisiones si mis amigos o mi familia están en desacuerdo</b>	<b>16. A menudo cambio mis decisiones si mis amigos o mi familia están en desacuerdo // I often change my mind about decisions if my friends or family disagree</b>	To rely own decisions in other people's judgements	

Scale *	29 Items Version for Adults [31]	34 Items version for Adolescents [70]	BSPWB-A: 20 Items Version for Adolescents	Item Description [53]
Crecimiento personal <sup>2</sup> // Personal growth	24. En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo			To have a feeling of continuous development
		<b>30. Hace mucho tiempo que dejé de intentar hacer grandes mejoras o cambios en mi vida</b>	(Hace mucho tiempo que dejé de intentar hacer grandes cambios o mejoras en mi vida)	To feel unable to develop new attitudes or make personal progress
		35. Pienso que es importante tener nuevas experiencias que desafíen lo que uno piensa sobre sí mismo y sobre el mundo	17. <i>Pienso que es importante tener nuevas experiencias que supongan un reto para mí // I think it is important to have new experiences that challenge me</i>	To be open to new experiences
	<b>36. Cuando pienso en ello, realmente con los años no he mejorado mucho como persona</b>	<b>36. Cuando pienso en ello, realmente con los años no he mejorado mucho como persona</b>	18. <i>Creo que todo lo que vivimos son oportunidades para crecer y mejorar como persona // I think everything we experience is an opportunity to grow and to become a better person</i>	To have lack a sense of improvement over time
	37. Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona			To have a feeling of continuous development
	38. Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento	38. Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento	19. <i>Creo que la vida es un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento // I think life is a continuous process of learning, changing and growth.</i>	To have a feeling of continuous development
		39. Si me sintiera infeliz con mi situación de vida daría los pasos más eficaces para cambiarla	20. <i>Cuando encuentro dificultades o no me siento feliz con algo de mi vida, intento buscar un modo de cambiarlo y seguir adelante // When I encounter difficulties, or I do not feel happy with anything in my life, I try to look for a way to change it and move forward</i>	To change in ways that reflect more effectiveness
Dominio del entorno // Environmental mastery	5. Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga	(moved to <i>positive relationships</i> )		
	11. He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto	(moved to <i>self-acceptance</i> )		
	16. En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo	(moved to <i>self-acceptance</i> )		

Scale *	29 Items Version for Adults [31]	34 Items version for Adolescents [70]	BSPWB-A: 20 Items Version for Adolescents	Item Description [53]
Dominio del entorno // Environmental mastery	22. Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen	(moved to <i>autonomy</i> )		
	39. Si me sintiera infeliz con mi situación de vida daría los pasos más eficaces para cambiarla	(moved to <i>personal growth</i> )		
Propósito en la vida // Purpose in life	6. Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad	(moved to <i>self-acceptance</i> )		
	12. Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo	(moved to <i>self-acceptance</i> )		
	17. Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro	(moved to <i>self-acceptance</i> )		
	18. Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí	(moved to <i>self-acceptance</i> )		
	23. Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida	(moved to <i>self-acceptance</i> )		

Note: The changed items are in italics; the inversed score items are in **bold**; the item deleted after the pilot study is in between parenthesis. <sup>1</sup> In 34 items version for adolescents [70], this factor is named Interpersonal Relationships; in the validated version of BSPWB-A it is called Positive Interpersonal Relationships. <sup>2</sup> In 34 items version for adolescents [70], this factor is named Satisfaction with life; in the validated version of BSPWB-A it is called Life development. \* Labels of Ryff's original scales [53].

## References

1. Hervás, G. Psicología Positiva: Una Introducción. Available online: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=27419066003> (accessed on 22 August 2018).
2. Hall, G.S. *Adolescence: Its Psychology and Its Relations to Psychology, Anthropology, Sociology, Sex., Crime, Religion and Education*; Appleton: New York, NY, USA, 1904.
3. Arnett, J.J. Stanley Hall's Adolescence: Brilliance and nonsense. *Hist. Psychol.* **2006**, *9*, 186–197. [[CrossRef](#)] [[PubMed](#)]
4. Freud, A. Adolescence as a Developmental Disturbance. In *Adolescence*; Caplan, G., Lebovici, S., Eds.; Basic Books: New York, NY, USA, 1969; pp. 5–10.
5. Erikson, E.H. Identity and the life cycle. *Psychol. Issues* **1959**, *1*, 18–164.
6. Erikson, E.H. *Identity, Youth and Crisis*; Norton: New York, NY, USA, 1968.
7. Lerner, R.M. Promoting Positive Youth Development: Theoretical and empirical bases. In *White Paper Prepared for the Workshop on the Science of Adolescent Health and Development, National Research Council/Institute of Medicine*; National Academies Press: Washington, DC, USA, 2005.
8. Oliva, A.; Ríos, M.; Antolín, L.; Parra, A.; Hernando, A.; Pertegal, M.A. Más allá del déficit: Construyendo un modelo de desarrollo positivo adolescente. *Infanc. Aprendiz.* **2010**, *33*, 223–234. [[CrossRef](#)]
9. Laursen, B.; Coy, K.C.; Collins, W.A. Reconsidering changes in parent-child conflict across adolescence: A meta-analysis. *Child. Dev.* **1998**, *69*, 817–832. [[CrossRef](#)] [[PubMed](#)]
10. Steinberg, L.; Morris, A.S. Adolescent development. *Annu. Rev. Psychol.* **2001**, *52*, 83–110. [[CrossRef](#)] [[PubMed](#)]
11. Buchanan, C.M.; Eccles, J.S.; Becker, J.B. Are adolescents the victims of raging hormones: Evidence for activation effects of hormones on moods and behavior at adolescence. *Psychol. Bull.* **1992**, *111*, 62–107. [[CrossRef](#)] [[PubMed](#)]
12. Larson, R.; Richards, M.H. *Divergent Realities: The Emotional Lives of Fathers, Mothers and Adolescents*; Basic Books: New York, NY, USA, 1994; ISBN 978-0465016631.
13. Arnett, J. Adolescent storm and stress, reconsidered. *Am. Psychol.* **1999**, *54*, 317–326. [[CrossRef](#)] [[PubMed](#)]
14. Arguedas, I.; Jiménez, F. Factores que Promueven la Permanencia de Estudiantes en la Educación Secundaria. Available online: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=44770317> (accessed on 22 August 2018).
15. Roth, J.L.; Brooks-Gunn, J. What is a Youth Development Program? Identification and Defining Principles. In *Handbook of Applied Developmental Science: Promoting Positive Child, Adolescent and Family Development Through Research, Policies and Programs*; Jacobs, F., Wertlieb, D., Lerner, R.M., Eds.; Sage Publications: Thousand Oaks, CA, USA, 2003; Volume 2, pp. 197–223. ISBN 0761922784.
16. Roth, J.L.; Brooks-Gunn, J. What exactly is a youth development program? Answers from research and practice. *Appl. Dev. Sci.* **2003**, *7*, 94–111. [[CrossRef](#)]
17. Geldhof, G.J.; Bowers, E.P.; Lerner, R.M. Special section introduction: Thriving in context: Findings from the 4-H study of positive youth development. *J. Youth Adolesc.* **2013**, *42*, 1–5. [[CrossRef](#)] [[PubMed](#)]
18. Lerner, R.M. *On the Nature of Human Plasticity*; Cambridge University Press: New York, NY, USA, 1984; ISBN 9780511666988.
19. Lerner, R.M. The positive youth development perspective: Theoretical and empirical bases of a strength-based approach to adolescent development. In *The Oxford Handbook of Positive Psychology*, 2nd ed.; Snyder, C.R., Lopez, S.J., Eds.; Oxford University Press: Oxford, UK, 2009; pp. 149–163. ISBN 9780195187243.
20. World Health Organization. Preamble to the Constitution of the World Health Organization. In Proceedings of the International Health Conference, New York, NY, USA, 22 July 1946.
21. Linley, P.A.; Joseph, S.; Harrington, S.; Wood, A.M. Positive psychology: Past, present and (possible) future. *J. Posit. Psychol.* **2006**, *1*, 3–16. [[CrossRef](#)]
22. Huebner, E.S. Research on assessment of life satisfaction of children and adolescents. *Soc. Indic. Res.* **2004**, *66*, 3–33. [[CrossRef](#)]
23. Casas, F. El bienestar personal: Su investigación en la infancia y la adolescencia. *Encuentros En Psicol. ÍA Soc.* **2010**, *5*, 85–101.
24. Lerner, J.V.; Bowers, E.; Minor, K.; Boyd, M.J.; Mueller, M.K.; Schmid, K.L.; Napolitano, C.M.; Lewin-Bizan, S.; Lerner, R.M. Positive Youth Development: Processes, Philosophies and Programs. In *Handbook of Psychology: Developmental Psychology*, 2nd ed.; Lerner, R.M., Easterbrooks, J.M., Weiner, I.B., Eds.; John Wiley & Sons Inc.: Hoboken, NJ, USA, 2013; Volume 6, pp. 365–392. ISBN 978-0470768860.

25. Lerner, R.M.; Almerigi, J.B.; Theokas, C.; Lerner, J.V. Positive Youth Development: A View of the Issues. *J. Early Adolesc.* **2005**, *25*, 10–16. [[CrossRef](#)]
26. Little, A.W.; Green, A. Successful globalisation, education and sustainable development. *Int. J. Educ. Dev.* **2009**, *29*, 166–174. [[CrossRef](#)]
27. Canning, J.; Denny, S.; Bullen, P.; Clark, T.; Rossen, F. Influence of Positive Development Opportunities on Student Well-Being, Depression and Suicide Risk: The New Zealand Youth Health and Well-being Survey 2012. Available online: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/1177083X.2017.1300924?scroll=top&needAccess=true> (accessed on 22 August 2018).
28. Ryan, R.M.; Huta, V.; Deci, E.L. Living well: A Self-Determination Theory Perspective on Eudaimonic. In *The Exploration of Happiness. Present and Future Perspectives*; Delle Fave, A., Ed.; Springer: New York, NY, USA, 2003; pp. 117–139. ISBN 978-94-007-5701-1.
29. Vázquez, C.; Hervás, G.; Rahona, J.J.; Gómez, D. Bienestar Psicológico y Salud: Aportaciones Desde la Psicología Positiva. Available online: [http://institucional.us.es/apcs/doc/APCS\\_5\\_esp\\_15-28.pdf](http://institucional.us.es/apcs/doc/APCS_5_esp_15-28.pdf) (accessed on 22 August 2018).
30. Jorm, A.F.; Ryan, S.M. Cross-national and historical differences in subjective well-being. *Int. J. Epidemiol.* **2014**, *43*, 330–340. [[CrossRef](#)] [[PubMed](#)]
31. Díaz, D.; Rodríguez-Carvajal, R.; Blanco, A.; Moreno-Jiménez, B.; Gallardo, I.; Valle, C.; van Dierendonck, D. Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema* **2006**, *18*, 572–577. [[PubMed](#)]
32. Kashdan, T.B.; Biswas-Diener, R.; King, L.A. Reconsidering happiness: The costs of distinguishing between hedonics and eudaimonia. *J. Posit. Psychol.* **2008**, *3*, 219–233. [[CrossRef](#)]
33. Atienza, F.L.; Pons, D.; Balaguer, I.; García-Merita, M. Propiedades psicométricas de la Escala de Satisfacción con la Vida en adolescentes. *Psicothema* **2000**, *12*, 314–319.
34. Casas, F.; Castellá, S.J.; Abs, D.; Coenders, G.; Alfaro, J.; Saforcada, E.; Tonon, G. Subjective indicators of personal well-being among adolescents. Performance and results for different scales in latin-language speaking countries: A contribution to the international debate. *Child. Indic. Res.* **2012**, *5*, 1–28. [[CrossRef](#)]
35. Casas, F.; Fernández-Artamendi, S.; Montserrat, C.; Bravo, A.; Bertrán, I.; Del Valle, J.F. El bienestar subjetivo en la adolescencia: Estudio comparativo de dos Comunidades Autónomas en España. *An. Psicol* **2013**, *29*, 148–158. [[CrossRef](#)]
36. Castro, A.; Sánchez-López, M.P. Objetivos de vida y satisfacción autopercibida en estudiantes universitarios. *Psicothema* **2000**, *12*, 87–92.
37. Pavot, W.; Diener, E. Review of the Satisfaction with Life Scale. *Psychol. Assess.* **1993**, *5*, 164–172. [[CrossRef](#)]
38. Blazer, D.G.; Hybels, C.F. What symptoms of depression predict mortality in community-dwelling elders? *J. Am. Geriatr. Soc.* **2004**, *52*, 2052–2056. [[CrossRef](#)] [[PubMed](#)]
39. Lucas, R.E.; Diener, E.; Larsen, R.J. Measuring Positive Emotions. In *Positive Psychological Assessment: A Handbook of Models and Measures*; Lopez, S.J., Snyder, C.R., Eds.; American Psychological Association: Washington, DC, USA, 2003; pp. 201–218. ISBN 978-1-55798-988-8.
40. Watson, D.; Clark, L.A.; Tellegen, A. Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *J. Pers. Soc. Psychol.* **1988**, *54*, 1063–1070. [[CrossRef](#)] [[PubMed](#)]
41. Zuckerman, M.; Lubin, B. *Manual for the Multiple Affect. Adjective Check List*, 2nd ed.; Educational and Industrial Testing Service: San Diego, CA, USA, 1985.
42. Diener, E.; Emmons, R.A.; Larsen, R.J.; Griffin, S. The Satisfaction with Life Scale. *J. Pers. Assess.* **1985**, *49*, 71–75. [[CrossRef](#)] [[PubMed](#)]
43. International Wellbeing Group. *Personal Wellbeing Index*, 5th ed.; Australian Centre on Quality of Life: Melbourne, Australia, 2013; ISBN 978-1-74156-177-7.
44. Ortuño-Sierra; Santarén-Rosell, M.; de Albéniz, A.P.; Fonseca-Pedrero, E. Dimensional structure of the Spanish version of the Positive and Negative Affect Schedule (PANAS) in adolescents and young adults. *Psychol. Assess.* **2015**, *27*, e1–e9. [[CrossRef](#)]
45. Huebner, E.S.; Dew, T. Preliminary validation of the Positive and Negative Affect Schedule with adolescents. *J. Psychoeduc. Assess.* **1995**, *13*, 286–293. [[CrossRef](#)]
46. Yasuda, T.; Lubin, B.; Kim, J.; Van Whitlock, R. The Japanese version of the Multiple Affect Adjective Checklist—Revised: Development and validation. *J. Clin. Psychol.* **2002**, *59*, 93–109. [[CrossRef](#)] [[PubMed](#)]
47. Casas, F.; Tiliouine, H.; Figuer, C. The subjective well-being of adolescents from two different cultures: Applying three versions of the PWI in Algeria and Spain. *Soc. Indic. Res.* **2014**, *115*, 637–651. [[CrossRef](#)]

48. Sarriera, J.C.; Casas, F.; Alfaro, J.; Bedin, L.; Strelhow, M.R.W.; Abs, D.; Valdenegro, B.; García, C.; Oyarzún, D. Psychometric Properties of the Personal Wellbeing Index in Brazilian and Chilean Adolescents Including Spirituality and Religion. Available online: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0102-79722014000400710](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-79722014000400710) (accessed on 12 September 2018).
49. Esnaola, I.; Benito, M.; Agirre, I.A.; Freeman, J.; Sarasa, M. Measurement invariance of the Satisfaction with Life Scale (SWLS) by country, gender and age. *Psicothema* **2017**, *29*, 596–601. [[CrossRef](#)] [[PubMed](#)]
50. Bagherzadeh, M.; Loewe, N.; Mouawad, R.G.; Batista-Foguet, J.M.; Araya-Castillo, L.; Thieme, C. Spanish Version of the Satisfaction with Life Scale: Validation and Factorial Invariance Analysis in Chile. *Span. J. Psychol.* **2018**, *21*, e2. [[CrossRef](#)] [[PubMed](#)]
51. Van Dierendonck, D. The construct validity of Ryff's Scales of Psychological Well-being and its extension with spiritual well-being. *Pers. Individ. Differ.* **2004**, *36*, 629–643. [[CrossRef](#)]
52. Ryff, C.D. Happiness is everything, or is it. Explorations on the meaning of psychological well-being. *J. Pers. Soc. Psychol.* **1989**, *57*, 1069–1081. [[CrossRef](#)]
53. Ryff, C.D. Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychother. Psychosom.* **2014**, *83*, 10–28. [[CrossRef](#)] [[PubMed](#)]
54. Brandel, M.; Vescovelli, F.; Ruini, C. Beyond Ryff's scale: Comprehensive measures of eudaimonic well-being in clinical populations. *A systematic review. Clin. Psychol. Psychot.* **2017**, *24*, O1524–O1546. [[CrossRef](#)] [[PubMed](#)]
55. Huta, V.; Waterman, A.S. Eudaimonia and its distinction from hedonia: Developing a classification and terminology for understanding conceptual and operational definitions. *J. Happiness Stud.* **2014**, *15*, 1425–1456. [[CrossRef](#)]
56. Maslow, A.H. *Toward a Psychology of Being*, 2nd ed.; Van Nostrand: New York, NY, USA, 1968.
57. Rogers, C.R. *On Becoming a Person*; Houghton Mifflin: Boston, MA, USA, 1961.
58. Allport, G.W. *Pattern and Growth in Personality*; Holt, Rinehart & Winston: New York, NY, USA, 1961.
59. Ryff, C.D. Eudaimonic well-being, inequality and health: Recent findings and future directions. *Int. Rev. Econ.* **2017**, *64*, 159–178. [[CrossRef](#)] [[PubMed](#)]
60. Ryff, C.D.; Singer, B.H.; Dienberg Love, G. Positive health: Connecting well-being with biology. *Philos. Trans. R Soc. B Biol. Sci.* **2004**, *359*, 1383–1394. [[CrossRef](#)] [[PubMed](#)]
61. Ryff, C.D.; Keyes, C.L.M. The structure of psychological well-being revisited. *J. Pers. Soc. Psychol.* **1995**, *69*, 719–727. [[CrossRef](#)] [[PubMed](#)]
62. Ryff, C.D.; Lee, Y.H.; Essex, M.J.; Schmutte, P.S. My children and me: Midlife evaluations of grown children and of self. *Psychol. Aging* **1994**, *9*, 195–205. [[CrossRef](#)] [[PubMed](#)]
63. Cheng, S.; Chan, A.C.M. Measuring psychological well-being in the Chinese. *Pers. Individ. Differ.* **2005**, *38*, 1307–1316. [[CrossRef](#)]
64. Kafka, G.J.; Kozma, A. The construct validity of Ryff's scales of psychological well-being. *Soc. Indic. Res.* **2002**, *57*, 171–190. [[CrossRef](#)]
65. Lindfors, P.; Berntsson, L.; Lundberg, U. Factor structure of Ryff's psychological well-being scales in Swedish female and male white-collar workers. *Pers. Individ. Differ.* **2006**, *40*, 1213–1222. [[CrossRef](#)]
66. Ruini, C.; Ottolini, F.; Rafanelli, C.; Ryff, C.; Fava, G.A. La validazione italiana delle psychological well-being scales (PWB). *Riv. Psichiatr.* **2003**, *38*, 117–130.
67. Van Dierendonck, D.; Díaz, D.; Rodríguez-Carvajal, R.; Blanco, A.; Moreno-Jiménez, B. Ryff's six-factor model of psychological well-being, a Spanish exploration. *Soc. Indic. Res.* **2008**, *87*, 473–479. [[CrossRef](#)]
68. Barra, E. Bienestar Psicológico y Orientación de rol Sexual en Adolescentes. *Liberabit* **2011**, *17*, 31–36.
69. Cardozo, A.; Martínez, M.; Colmenares, G.; Oviedo, J.; Rocha, A. Caracterización de las Condiciones de vida y el Bienestar Psicológico de Adolescentes Damnificados del sur del Departamento del Atlántico. Available online: [https://revistascientificas.cuc.edu.co/culturaeducacionysociedad/article/view/958/pdf\\_178](https://revistascientificas.cuc.edu.co/culturaeducacionysociedad/article/view/958/pdf_178) (accessed on 22 August 2018).
70. Loera-Malvaez, N.; Balcázar-Nava, P.; Trejo-González, L.; Gurrola-Peña, G.M.; Bonilla-Muñoz, M.P. Adaptación de la escala de bienestar psicológico de Ryff en adolescentes preuniversitarios. *Rev. Neurol Neurocir. Psiquiat.* **2008**, *41*, 90–97.
71. Benatuil, D. El Bienestar Psicológico en Adolescentes Desde una Perspectiva Cualitativa. Available online: <https://dSPACE.palermo.edu/ojs/index.php/psicodebate/article/view/502/0> (accessed on 22 August 2018).



72. Casullo, M.M.; Castro, A. Patrones de Personalidad, Síndromes Clínicos y Bienestar Psicológico en Adolescentes. Available online: [http://aepcp.net/arc/05.2002\(2\).Casullo-Castro.pdf](http://aepcp.net/arc/05.2002(2).Casullo-Castro.pdf) (accessed on 22 August 2018).
73. Springer, K.W.; Hauser, R.M. An assessment of the construct validity of Ryff's Scales of Psychological Well-Being: Method, mode and measurement effects. *Soc. Sci. Res.* **2006**, *35*, 1080–1102. [[CrossRef](#)]
74. Blanco, A.; Díaz, D. Bienestar Social y Trauma Psicosocial: Una Visión Alternativa al Trastorno de Estrés Postraumático. Available online: <http://www.redalyc.org/pdf/1806/180617834001.pdf> (accessed on 22 August 2018).
75. Blanco, A.; Díaz, D. El bienestar social: Su concepto y medición. *Psicothema* **2005**, *17*, 582–589.
76. Keyes, C.L.M.; Shmotkin, D.; Ryff, C.D. Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *J. Pers. Soc. Psychol.* **2002**, *82*, 1007–1022. [[CrossRef](#)] [[PubMed](#)]
77. Ryan, R.M.; Deci, E.L. On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annu. Rev. Psychol.* **2001**, *52*, 41–66. [[CrossRef](#)] [[PubMed](#)]
78. Cummins, R.A.; Eckersley, R.; Pallant, J.; van Vugt, J.; Misajon, R. Developing a national index. *Soc. Indic. Res.* **2003**, *64*, 159–190. [[CrossRef](#)]
79. Vergara, A.I.; Balluerka, N. Metodología en la investigación transcultural: Perspectivas actuales. *Psicothema* **2000**, *12*, 557–562.
80. Montero, I.; León, O.G. A guide for naming research studies in Psychology. *Int. J. Clin. Health Psychol.* **2007**, *7*, 847–862.
81. Holgado-Tello, F.P.; Chacón-MoscOSO, S.; Barbero-García, I.; Vila-Abad, E. Polychoric versus Pearson correlations in exploratory and confirmatory factor analysis of ordinal variables. *Qual. Quant.* **2010**, *44*, 153–166. [[CrossRef](#)]
82. Hu, L.T.; Bentler, P.M. Evaluating Model fit. In *Structural Equation Modeling: Concepts, Issues and Applications*; Hoyle, R.H., Ed.; Sage Publications: Thousand Oaks, CA, USA, 1995; pp. 76–99. ISBN 0-8039-5317-8.
83. Bentler, P.M. *EQS 6 Structural Equations Program Manual*; Multivariate Software Inc.: Encino, CA, USA, 2006; ISBN 1-885898-03-7.
84. Hu, L.; Bentler, P.M. Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Struct. Equ. Model.* **1999**, *6*, 1–55. [[CrossRef](#)]
85. Elosua-Oliden, P.; Zumbo, B.D. Coeficientes de fiabilidad para escalas de respuesta categórica ordenada. *Psicothema* **2008**, *20*, 896–901. [[PubMed](#)]
86. Geldhof, G.J.; Preacher, K.J.; Zyphur, M.J. Reliability estimation in a multilevel confirmatory factor analysis framework. *Psychol. Meth.* **2014**, *19*, 72–91. [[CrossRef](#)] [[PubMed](#)]
87. Worthington, R.L.; Whittaker, T.A. Scale development research. A content analysis and recommendations for best practices. *Couns. Psychol.* **2006**, *34*, 806–838. [[CrossRef](#)]
88. Schmider, E.; Ziegler, M.; Danay, E.; Beyer, L.; Bühner, M. Is It Really Robust?: Reinvestigating the robustness of ANOVA against violations of the normal distribution assumption. *Methodology* **2010**, *6*, 147–151. [[CrossRef](#)]
89. Cooke, P.J.; Melchert, T.P.; Connor, K. Measuring well-being: A review of instruments. *Couns. Psychol.* **2016**, *44*, 730–757. [[CrossRef](#)]
90. Hone, L.C.; Jarden, A.; Schofield, G.; Duncan, S. Measuring flourishing: The impact of operational definitions on the prevalence of high levels of wellbeing. *Int. J. Wellbeing* **2014**, *4*, 62–90. [[CrossRef](#)]
91. Jayawickreme, E.; Forgeard, M.J.C.; Seligman, M.E.P. The engine of well-being. *Rev. Gen. Psychol.* **2012**, *16*, 327–342. [[CrossRef](#)]
92. Seligman, M.E.P. *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realise Your Potential for Lasting Fulfilment*; Nicholas Brealey Publishing: London, UK, 2003; ISBN 978-1-85788-413-5.
93. Casas, F.; Alfaro, J.; Sarriera, J.C.; Bedin, L.; Grigoras, B.; Bălăţescu, S.; Malo, S.; Sirlopú, D. El bienestar subjetivo en la infancia: Estudio de la comparabilidad de 3 escalas psicométricas en 4 países de habla latina. *Psicoperspectivas* **2015**, *14*, 6–18. [[CrossRef](#)]
94. Galindez, E.; Casas, F. Adaptación y validación de la MSLSS de satisfacción vital multidimensional con una muestra de adolescentes. *Rev. Psicol. Soc.* **2011**, *26*, 309–323. [[CrossRef](#)]
95. Jovanović, V. The validity of the Satisfaction with Life Scale in adolescents and a comparison with single-item life satisfaction measures: A preliminary study. *Qual. Life Res.* **2016**, *25*, 3173–3180. [[CrossRef](#)] [[PubMed](#)]
96. Emerson, S.D.; Guhn, M.; Gadermann, A.M. Measurement invariance of the Satisfaction with Life Scale: Reviewing three decades of research. *Qual. Life Res.* **2017**, *26*, 2251–2264. [[CrossRef](#)] [[PubMed](#)]

97. Ryff, C.D. Psychological well-being in adult life. *Curr. Dir. Psychol. Sci.* **1995**, *4*, 99–104. [[CrossRef](#)]
98. Havighurst, R. *Developmental Tasks and Education*, 3rd ed.; David McKay Company, Inc.: New York, NY, USA, 1974; ISBN B007043WP4.
99. Ortuño-Sierra, J.; Aritio-Solana, R.; Chocarro de Luis, E.; Nalda, F.N.; Fonseca-Pedrero, E. Subjective well-being in adolescence: New psychometric evidences on the satisfaction with life scale. *Eur. J. Dev. Psychol.* **2017**. [[CrossRef](#)]
100. Springer, K.W.; Pudrovska, T.; Hauser, R.M. Does psychological well-being change with age? Longitudinal tests of age variations and further exploration of the multidimensionality of Ryff's model of psychological well-being. *Soc. Sci. Res.* **2011**, *40*, 392–398. [[CrossRef](#)] [[PubMed](#)]
101. Cummins, R. The domains of life satisfaction: An attempt to order chaos. *Soc. Indic. Res.* **1996**, *38*, 303–328. [[CrossRef](#)]
102. Cummins, R. The second approximation to an international standard for life satisfaction. *Soc. Indic. Res.* **1998**, *43*, 307–334. [[CrossRef](#)]
103. Peterson, C.P.; Park, N.; Seligman, M.E.P. Orientations to happiness and life satisfaction: The full life versus the empty life. *J. Happiness Stud.* **2005**, *6*, 25–41. [[CrossRef](#)]
104. Overton, W.F.; Ennis, M.D. Cognitive-developmental and behavior-analytic theories: Evolving into complementarity. *Hum. Dev.* **2006**, *49*, 143–172. [[CrossRef](#)]
105. Brandtstädter, J. Action Perspectives on Human Development. In *Handbook of Child Psychology: Theoretical Models of Human Development*, 6th ed.; Lerner, R.M., Damon, W., Eds.; John Wiley & Sons Inc.: Hoboken, NJ, USA, 2006; Volume 1, pp. 516–568. ISBN 978-0-471-75604-0.
106. Gottlieb, G. Normally Occurring Environmental and Behavioral Influences on Gene Activity. In *Nature and Nurture: The Complex Interplay of Genetic and Environmental Influences on Human Behavior and Development*; Garcia-Coll, C., Bearer, E.L., Lerner, R.M., Eds.; Lawrence Erlbaum Associates, Inc.: Mahwah, NJ, USA, 2004; pp. 85–106. ISBN 978-0-415-65037-3.
107. Brandtstädter, J. Action Perspectives on Human Development. In *Handbook of Child Psychology: Theoretical Models of Human Development*, 5th ed.; Lerner, R.M., Damon, W., Eds.; John Wiley & Sons Inc.: Hoboken, NJ, USA, 1998; pp. 807–863. ISBN 9780471178934.
108. Brandtstädter, J. The Self in Action and Development: Cultural, Biosocial and Ontogenetic Bases of Intentional Self-Development. In *Action and Self-Development: Theory and Research through the Life-Span*; Brandtstädter, J., Lerner, R.M., Eds.; Sage Publications: Thousand Oaks, CA, USA, 1999; pp. 37–65. ISBN 0-7619-1543-5.
109. Heckhausen, J. *Developmental Regulation in Adulthood: Age-Normative and Sociocultural Constraints as Adaptive Challenges*; Cambridge University Press: New York, NY, USA, 1999; ISBN 978-0-521-58144-8.
110. Baltes, P.B.; Lindenberger, U.; Staudinger, U.M. Lifespan Theory in Developmental Psychology. In *Handbook of Child Psychology: Theoretical Models of Human Development*, 6th ed.; Lerner, R.M., Damon, W., Eds.; John Wiley & Sons Inc.: Hoboken, NJ, USA, 2006; Volume 1, pp. 569–664. ISBN 978-0-471-75604-0.
111. Gottlieb, G. Normally occurring environmental and behavioral influences on gene activity: From central dogma to probabilistic epigenesis. *Psychol. Rev.* **1998**, *105*, 792–802. [[CrossRef](#)] [[PubMed](#)]
112. Park, N.; Peterson, C. Assessment of Character Strengths among Youth: The Values in Action Inventory of Strengths for Youth. In *Indicators of Positive Development Conference*; Child Trends: Washington, DC, USA, 2003.
113. Park, N. The Role of subjective well-being in Positive Youth Development. *Ann. Am. Acad. Political Soc. Sci.* **2004**, *591*, 25–39. [[CrossRef](#)]
114. Lerner, R.M. *Concepts and Theories of Human Development*, 3rd ed.; Lawrence Erlbaum Associates, Inc.: Mahwah, NJ, USA, 2002; ISBN 0-8058-2798-6.
115. Lerner, R.M. *Liberty: Thriving and Civic Engagement among America's Youth*; Sage Publications: Thousand Oaks, CA, USA, 2004; ISBN 0-7619-2984-3.
116. Lerner, J.V.; Phelps, E.; Forman, Y.; Bowers, E.P. Positive Youth Development. In *Handbook of Adolescent Psychology*, 3rd ed.; Lerner, R.M., Steinberg, L., Eds.; John Wiley & Sons Inc.: Hoboken, NJ, USA, 2009; Volume 1, pp. 524–558. ISBN 978-0470149218.



## 1.2. Estudio 2

Gómez-López, M., Viejo, C. y Ortega-Ruiz, R. (2019). Well-being and romantic relationships: A systematic review in adolescence and emerging adulthood. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16, 2415. doi: 10.3390/ijerph16132415



Review

# Well-Being and Romantic Relationships: A Systematic Review in Adolescence and Emerging Adulthood

Mercedes Gómez-López , Carmen Viejo \*  and Rosario Ortega-Ruiz

Department of Psychology, Universidad de Córdoba (Spain), 14004 Córdoba, Spain

\* Correspondence: cviejo@uco.es; Tel.: +34-957-218-966

Received: 28 May 2019; Accepted: 5 July 2019; Published: 7 July 2019



**Abstract:** Adolescence and emerging adulthood are both stages in which romantic relationships play a key role in development and can be a source of both well-being and negative outcomes. However, the limited number of studies prior to adulthood, along with the multiplicity of variables involved in the romantic context and the considerable ambiguity surrounding the construct of well-being, make it difficult to reach conclusions about the relationship between the two phenomena. This systematic review synthesizes the results produced into this topic over the last three decades. A total of 112 studies were included, following the Preferred Reporting Items for Systematic Review and Meta-Analysis Protocols (PRISMA-P) guidelines. On the one hand, these works revealed the terminological heterogeneity in research on well-being and the way the absence of symptoms of illness are commonly used to measure it, while on the other hand, they also showed that romantic relationships can be an important source of well-being for both adolescents and emerging adults. The findings underline the importance of providing a better definition of well-being, as well as to attribute greater value to the significance of romantic relationships. Devoting greater empirical, educational, and community efforts to romantic development in the stages leading up to adulthood are considered necessary actions in promoting the well-being of young people.

**Keywords:** well-being; psychosocial adjustment; emotional adjustment; optimal functioning; romantic well-being; positive psychology; PRISMA protocol

## 1. Introduction

Since World War II, most conceptualizations of health have been focused on the absence of illness and disability [1]. Psychology was concentrated on repairing damage within a disease model of human functioning [2], paying almost exclusive attention to pathology and neglecting the study of the positive features that make life worth living [2]. It is currently known that the absence of pathology does not necessarily correlate with positive dimensions of health and well-being [3,4], and psychologists have begun to admit well-being as a relevant aim of study, as well as the factors that contribute to its encouragement [5]. Positive psychology was recently established as a new perspective specifically addressing the study of well-being, quality of life, strengths, and resources [2,6]. Within this framework, diverse approaches have emerged. In a general sense, well-being can be understood as optimal psychological functioning and experience [7]. More specifically, some theorists have defined it as a state characterized by a high degree of satisfaction with life and the experience of high levels of positive affect [8], while others have focused on the notion of a process of fulfilling human potentials, capacities, and virtues [7]. Despite this systematization of the theory, the diversity of terminology found in the different studies has led to a certain degree of controversy. Although, admittedly, this situation has contributed to a productive scientific debate, it has also led to considerable ambiguity and theoretical and methodological confusion. On the other hand, these approaches represent mainly personal evaluations of what well-being means, and they deal only fleetingly with the social dimension

of the individuals involved. In this sense, it has been previously established that the desire for interpersonal attachment (the need to belong) is a fundamental human motivation [9], especially when it refers to romantic relationships. So important is relatedness that some theorists have defined it as a basic human need, essential for well-being [9–12]. For example, in their 2002 study, Diener and Seligman examined extremely happy people to determine necessary conditions for entering this group [13]. They found that good and strong personal relationships were ubiquitous in these people. Nevertheless, the topic of relationships is complex and close relationships are multifaceted, justifying with this a study of specificity, in terms of the aspects of relationships that can promote well-being [7].

### *1.1. Romantic Relationships and Well-Being in Adolescence and Emerging Adulthood*

From an evolutionary point of view, adolescence and emerging adulthood (the periods which span the second and third decades of life [14,15]) have been described as being vitally important in terms of the development of romantic relationships [16–18]. Defined as “mutually acknowledged ongoing voluntary interactions” [18,19], these relationships, unlike others such as friendships, are characterized by a particular intensity, specific expressions of affection, and initiation in erotic sexual encounters [19]. Previous studies have shown that these experiences are frequent during adolescence and tend to consolidate over time [20,21], representing an important context for learning and training for future intimate relationships [14]. By middle adolescence, most boys and girls have been involved in at least one romantic relationship [21], providing them with a scenario characterized by greater intimacy, support, and importance as their age advances [22,23]. As adolescents approach emerging adulthood, the time they devote to their romantic partners increases [24,25], and they use these relationships to look for company, emotional security, intimacy, and the feeling of love they provide, until they reach a stage when they are ready to take decisions over questions of long-term commitment, such as cohabitation and marriage [26,27]. According to the developmental task theory, during adolescence, romantic involvement is an emerging developmental task, which will eventually become a salient developmental task in adulthood [28].

Romantic relationships and experiences are important sources of emotional bonding and contribute to the development of a positive self-concept and greater social integration [29,30]. The successful establishment and maintenance of romantic relationships can have important repercussions in later stages of life [15], and has been described to contribute to people’s mental and physical health and, therefore, to their well-being [31]. From this perspective, romantic relationships, when sustained over time, constitute a transformation of the attachment bond. The quality of the relationship, the history of the shared experiences, the sense of attachment, and the beliefs which arise from the whole experience have all been recognized as modulating the well-being of the partners [32–40]. Despite the fact that the wide range of aspects mentioned in the research makes it difficult to establish how direct an effect these relationships have on well-being, there is a broad consensus in the literature that love is one of the strengths most closely linked to personal happiness [41,42], and is associated with higher rates of self-esteem, safety, satisfaction with life, positive affect, and achievement of personal and relational goals [43–46]. However, romantic relationships have also been associated with negative outcomes, especially during adolescence. Thus, studies have suggested that romantic involvement may be related to the presence of different forms of violence [47–50], experiencing internalizing symptoms such as depression or anxiety (e.g., [37,51,52]), poorer psychosocial functioning [53], or delinquency [54].

### *1.2. The Present Study*

Following these considerations, the empirical evidence suggests the important role that romantic relationships can play in people’s well-being, however, the number of studies focusing on stages prior to adulthood remain relatively limited, consequently not providing clarifying results. Moreover, the wide range of intervening variables in the romantic context and the relative ambiguity of the concept of well-being make it difficult to draw conclusions. Therefore, a work of synthesis is required to gather together the accumulated empirical knowledge and facilitate an understanding of the findings made

so far in relation to the association between well-being and romantic relationships in adolescence and emerging adulthood. To do this, the general aim of this study was to carry out an exhaustive review of the existing literature in order to delve deeper into this topic. In particular, a specific aim was established: To identify the variables of romantic relationships that studies have associated with the well-being of young people.

## 2. Materials and Methods

### 2.1. Literature Search and Quality Assurance

A structured search was carried out between July and September 2017 in the following databases of high-quality standards, which include peer-reviewed studies: Scopus, Web of Science, PsycINFO and Scielo. The Preferred Reporting Items for Systematic Review and Meta-Analysis Protocols (PRISMA-P) Declaration was applied [55], following its protocol for the planning, preparation, and publication of systematic reviews and meta-analyses [56]. The search terms used included keywords in Spanish and English which were considered to be indicators of well-being (bienestar\*, well-being\*, wellbeing\*, "wellbeing", felicidad\*, happiness\*, "fortalezas psicológicas", "psychological strengths", florecimiento\*, flourishing\*, "desarrollo positivo", "positive development") and keywords linked to romantic relationships (dating\*, "relaciones sentimentales", "sentimental relationships", "relaciones románticas", "romantic relationships", cortejo\*, courtship\*, "relaciones íntimas", "intimate relationships"). In order to achieve a comprehensive overview of the state of research in this field, the search did not include any specific terms (e.g., psychological well-being, subjective well-being, hedonia, eudaimonia, hooking up, friends with benefits, etc.).

### 2.2. Inclusion/Exclusion Criteria

The inclusion criteria were established following the PICOS (acronym for Participants, Interventions, Comparisons, Outcomes and Study design) format [57]:

- a. Type of participants: Adolescents and emerging adults of both sexes, ranging in age from 13 to 29 years old, or those whose average age is included in that range, with no known mental disorders, and those of any origin or nationality.
- b. Type of studies: Empirical studies written in English or Spanish and published in peer-reviewed journals.
- c. Type of outcome measurements: In a first stage, studies were included which made explicit reference to the search descriptors in the title, summary, and/or keywords. In a second stage, studies were included with specific analyses of the link between romantic relationships and any of the previous indicators.
- d. Type of designs: Quantitative and qualitative.

Additional exclusion criteria included theoretical studies, doctoral theses, systematic reviews, meta-analyses, book chapters, reports from conferences or symposia, letters to the editor, minutes of meetings or informative notes, and studies in which the authors did not provide information about the participants' age.

### 2.3. Data Coding and Extraction

Three matrices of documentary records were created specifically for this work. In the first, quantitative data on the search results were collected for each database consulted and each of the descriptors used. In the second, information was gathered from each selected or unselected study (e.g., title, author/s, year of publication, sample size, age of participants, study objectives, methodology, or reason for exclusion, where appropriate). The third recorded the well-being measures and the specific variables of the romantic context analyzed by the studies. The selection of studies was performed in different stages [58] (Figure 1). The identification stage was limited to articles published in English

and Spanish between 1990 and 2017 (inclusive). This first phase yielded a total of 3229 studies. In the screening stage, the duplicates were discarded, which left a total of 2866 studies. Next, two reviewers selected the studies whose title, summary or keywords contained any of the search descriptors used, which produced a total of 461 eligible studies and a total of 2405 rejected studies. In the eligibility stage, all the reviewers independently assessed the full text of the potential studies to be included, initially reaching a level of agreement of over 90% and resolving any discrepancies through a process of discussion and consensus. In the included stage, the three reviewers jointly agreed on the final sample of 112 studies, resulting in a total of 112 studies. The software packages Mendeley, resulting in 12 (Mendeley 1.2.12, New York, NY, USA) and SPSS version 22 (IBM Corp. 12 (Armonk, NY, USA) used) carry out the process of coding. Among the results, were used to carry out the process of coding and obtaining the results.

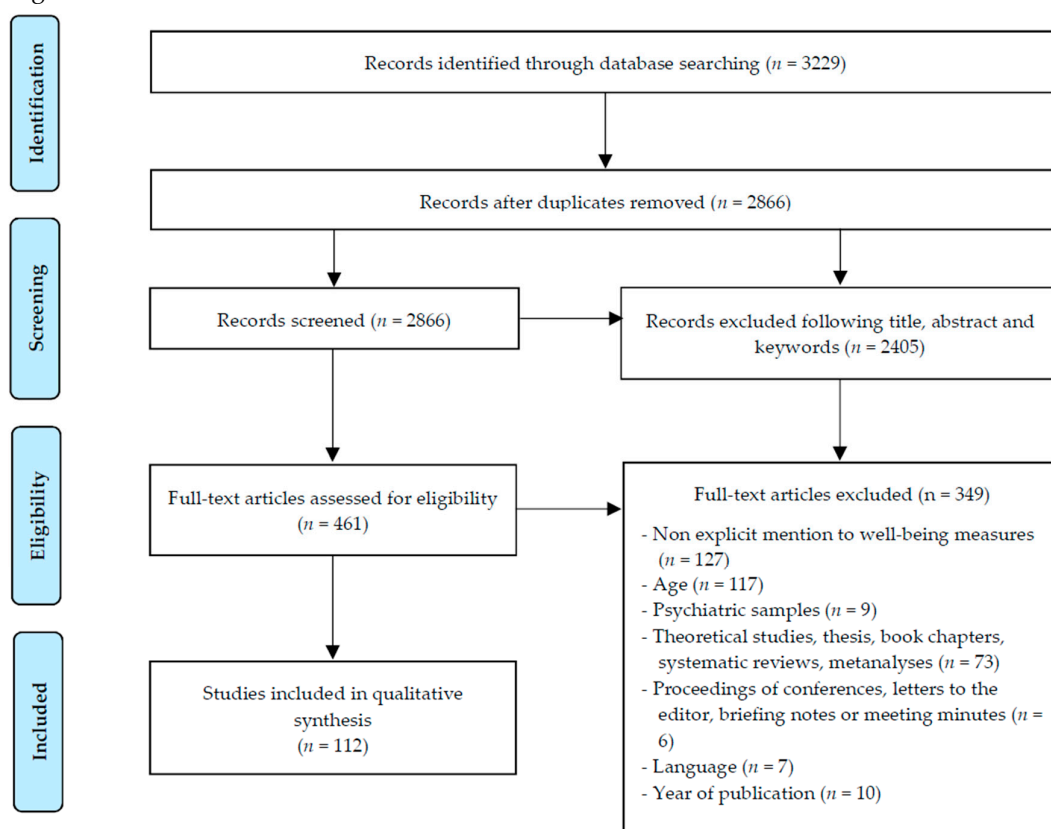


Figure 1. Preferred Reporting Items for Systematic Review and Meta-Analysis (PRISMA) flow diagram.

### 3. Results

#### 3.1. Characteristics of the Included Studies

This work has reviewed nearly three decades of research (1990–2017) on well-being and romantic relationships during adolescence and emerging adulthood. Of the 112 studies included (see Table 1), 9% were published in the 1990s, 27% in the first decade of this century, and 64% were published since 2010. The total number of participants was 278,871, with the amount of participants ranging from 30 in some studies (6) to 124,727 participants in others (4). The age range was from 12 to 70 years, with the average age never surpassing 29 years of age. Overall, 83% of the studies were conducted at emerging adulthood, while 17% (while) focused on adolescence. Regarding the variables used, the studies analyzed used a myriad of 142 different variables, of which the most commonly employed were life satisfaction (35.3%), depression (25%), affect (positive and negative, 22.8%), self-esteem (17.6%), relationship satisfaction (15.4%), anxiety (11%), happiness (8.1%), and stress (5.9%).

**Table 1.** Characteristics and main findings of the included studies.

Reference	N	Age Range/School Level, Mean Age (SD)	Well-Being Measures	Main Findings
[47]	81,247	9th–12th grades, NR (NR)	Mood, stress, sadness, worry, hopelessness, and life satisfaction.	Date violence and rape are associated with higher rates of suicidal thoughts and attempts, and lower scores of well-being.
[61] Study 4	119	NR, 21 (NR)	Level of happiness.	Explicit expressions of commitment were positively related with happiness.
[61] Study 5	73	18–57, 28 (NR)	Positive emotion.	
[44]	553	20–30, 23.42 (3.27)	Happiness, interest in life, life satisfaction, positive affect; autonomy, environmental mastery, personal growth, positive relationships, purpose in life, self-acceptance (Ryff's model of psychological well-being); social acceptance, social actualization, social contribution, social coherence and social integration (Keyes' model of social well-being).	Single individuals reported lower well-being than partnered individuals.
[62]	151	20–26, 22.48 (2.01)	Happiness, interest in life, life satisfaction, positive affect; autonomy, environmental mastery, personal growth, positive relationships, purpose in life, self-acceptance (Ryff's model of psychological well-being); social acceptance, social actualization, social contribution, social coherence and social integration (Keyes' model of social well-being).	Voluntarily and involuntarily single young adults differed neither regarding well-being.
[63] Step 2	185	20–32, 22.59 (3.23)	Happiness, interest in life and life satisfaction, positive affect; autonomy, environmental mastery, personal growth, positive relationships, purpose in life, self-acceptance (Ryff's model of psychological well-being); social acceptance, social actualization, social contribution, social coherence and social integration (Keyes' model of social well-being).	Relationship status satisfaction was found to be a good predictor of life satisfaction and well-being.
[64]	67 couples	19–56, 25.16 (6.33)	Daily relationship satisfaction and daily relationship connection.	Gratitude from interactions predicted increases in relationship connection and satisfaction.
[65]	53 couples	23–53, 29 (NR)	Life satisfaction and relationship satisfaction.	Partner responsiveness to gratitude expressions was related with greater well-being.
[66] Study 2	77 couples	Males: NR, 19.90 (2.31) Females: NR, 19.30 (1.20)	Life satisfaction.	As efficacy expectations shared between partners increased, the degree of their life satisfaction also increased.



Table 1. Cont.

Reference	N	Age Range/School Level, Mean Age (SD)	Well-Being Measures	Main Findings
[67]	63 couples	NR, 21.60 (2.79)	Happiness toward the relationship, closeness and intimacy.	Relationship identification predicted association between partner transgressions and well-being.
[68]	309	16–24, NR (NR)	Life satisfaction, positive/negative affect, optimism and self-esteem.	Minority stress components were negatively related to well-being, however, the impact of “expected rejection” on well-being was buffered for those involved in a romantic relationship.
[69] Study 1	76	NR, 22.43 (5.11)	Sadness.	Relationship maintenance behaviors were negatively associated with sadness when intimates subsequently reported high relationship satisfaction, but positively associated when intimates subsequently reported low relationship satisfaction.
[69] Study 3	135	NR, 26.90 (4.57)	Depressive mood.	Tendency to compromise during problem-solving was associated with less depressive mood among people who subsequently were more satisfied with their relationship.
[70]	139	17–51, 28.4 (6.9)	Mood, capacity to enjoy and relax, and capacity for social contact.	Implicit attitudes towards partners correlated significantly with explicit attitudes, secure attachment, and well-being.
[71] Study 1	89	18–23, 19.3 (NR)	Relationship satisfaction.	Higher trait mindfulness predicted higher relationship satisfaction and greater capacities to respond constructively to relationship stress.
[71] Study 2	60 couples	18–25, 20.05 (NR)	Relationship satisfaction.	Trait mindfulness was found to predict lower emotional stress responses and positive pre- and post-conflict change in perception of the relationship.
[72]	350	15–19, 17 (1.27)	Self-esteem, internalized homophobia, depression, and anxiety.	Involvement in same-sex relationships was associated with self-esteem and internalized homophobia, where the timing and sequence of both had different effects on males and females.

Table 1. Cont.

Reference	N	Age Range/School Level, Mean Age (SD)	Well-Being Measures	Main Findings
[73]	52	Males: NR, 22.29 (3.13) Females: NR, 21.29 (2.40)	Relationship satisfaction.	Couples who reminisced about events involving shared laughter reported higher relationship satisfaction.
[74]	1584	18–25, 20.19 (NR)	Mental health problems, physical health problems, and overweight/obesity.	Individuals in committed relationships experienced fewer mental health problems and were less likely to be overweight/obese.
[75] Study 1	77	18–39, 20 (3.19)	Positive and negative affect.	People who were single for a shorter period of time were more likely to report higher levels of well-being.
[75] Study 2	236	18–49, 21.71 (5.63)	Positive and negative affect.	People who started a new relationship quickly had higher well-being compared to those who waited longer to begin their subsequent relationship.
[76]	62 couples	NR, 19.47 (1.53)	Autonomy, environmental mastery, personal growth, positive relationships, purpose in life, self-acceptance (Ryff's model of psychological well-being); life satisfaction and affect-balance.	Authenticity was related to engaging in healthy relationship behaviors, which in turn predicted positive relationship outcomes and greater well-being.
[77] Study 1	202	NR, 18.81 (2.09)	Self-esteem, affect-balance, vitality, and life satisfaction.	Self-determined sexual motives positively predicted well-being.
[77] Study 2	147	NR, 19.10 (1.76)	Self-esteem and life satisfaction.	Self-determined sexual motivation, sexual need satisfaction, well-being, and relational quality were positively intercorrelated.
[77] Study 3	44 couples	NR, 19.10 (1.76)	Self-esteem and life satisfaction.	Men's and women's self-determined sexual motivation predicted their own well-being, and men's self-determined sexual motivation also predicted women's well-being.
[78]	12,203	12–19, 15 (NR)	Depression, conflicts, loneliness, anxiety, mental clarity, irritation, school performance, distrust, and to find it difficult to handle problems.	Adolescents in violent relationships are more likely to experience negative well-being outcomes.

Table 1. Cont.

Reference	N	Age Range/School Level, Mean Age (SD)	Well-Being Measures	Main Findings
[48]	190	13–19, 15.9 (1.29)	Anxiety, depression, self-esteem, life satisfaction, and traumatic symptomology (stress and dissociation).	Increasing levels of dating violence were related to higher levels of post-traumatic stress and dissociation in girls. Victimization was related to higher levels of anxiety, depression, and post-traumatic stress in boys.
[79] Study 1	112	19–54, 22.04 (4.37)	Depressed mood, self-esteem, life satisfaction, fatigue, perceived acceptance by one's partner, relatedness, and relationship satisfaction.	Emotional suppression was related to a greater depressive mood, greater fatigue, lower self-esteem, lower life satisfaction, and less relationship satisfaction.
[80]	2214	17–25, 19.36 (1.51)	Difficulties in interpersonal relations, difficulties in social roles, and symptom distress.	Distress symptoms, difficulties in interpersonal relations, and difficulties in social roles were predicted by secure attachments to romantic relationships, among others.
[32]	99	18–33, 23.12 (2.43)	Anxiety and depression.	Endorsement of marriage myths predicted positive experiences, whereas benevolent sexism predicted negative experiences.
[81]	1040	18–24, 21.02 (1.92)	Depressive symptoms, anxiety symptoms, self-esteem, and sense of personal competency.	Negative appraisals of breakups were associated with lower well-being. Positive appraisals were associated with greater anxiety symptoms, self-esteem, and a sense of personal competency.
[45]	2273	14–19, NR (NR)	Positive self-view, depressive feelings, alienation and expectation of success in school, relationships, work, and health.	Being in a dating relationship was associated with less alienation, more positive views of the self, and higher general expectations for success. Among sexually active youth, daters had lower levels of depression than non-daters.
[82]	12,841	18–32, NR (NR)	Earnings, high relative income, and stability of employment histories.	Well-being had a weaker association with cohabitation than with marriage.
[83]	5414	14–18+, NR (NR)	Quality of life (stress, depression, problems with emotions, physical health, and suicide ideation and attempts) and life satisfaction.	Among girls, dating violence victimization was associated with poor health-related quality of life and suicidal ideation or attempts. Among boys, dating violence perpetration was associated with a poor health-related quality of life and suicide attempts, and lower scores of life satisfaction.

Table 1. Cont.

Reference	N	Age Range/School Level, Mean Age (SD)	Well-Being Measures	Main Findings
[43] Study 1	102	18–25, 20.9 (1.7)	Depression and anxiety symptoms, relationship satisfaction, romantic attachment security, and relationship decision making.	Romantic competence was associated with greater security, healthier decision making, greater satisfaction, and fewer internalizing symptoms.
[43] Study 2	187	NR, 19.65 (3.51)	Depression and anxiety symptoms, relationship satisfaction, and romantic attachment security.	
[43] Study 3	89 couples	Males: NR, 20.65 (1.82) Females: NR, 20.16 (1.63)	Relationship satisfaction, romantic attachment security, and relationship decision making.	
[84]	102 couples	NR, 25.40 (5.08)	Autonomy, environmental mastery, personal growth, positive relationships, purpose in life, and self-acceptance (Ryff's model of psychological well-being)	Touch was associated with enhanced affect in the partner and with intimacy and positive affect in the actor. Participants who were touched more often during the diary study week reported better well-being 6 months later.
[85] Study 1	221	19–28, 22.49 (4.65)	Global happiness.	Romantic relationship quality was positively related to happiness.
[85] Study 2	187	18–29, 22.02 (3.02)	Life satisfaction and positive and negative affect.	
[22]	311	18–28, 22.75 (4.74)	Life satisfaction and positive and negative affect.	Romantic relationship quality and conflict were predictors of happiness.
[31] Study 1	43	Undergraduate	Relationship satisfaction and commitment.	Limiting people's attention to attractive alternatives reduced relationship satisfaction and commitment and increased positive attitudes toward infidelity.
[86]	125	15–23, NR (NR)	Depression, anxiety, physical symptomology, perceived stress, self-esteem, mastery, and self-efficacy.	Sexual-minority youths had comparable self-esteem, mastery, and perceived stress as did heterosexuals, but greater negative affect.
[13]	222	College students	Life satisfaction and affect balance.	Well-being was positively associated with good-quality relationships.
[59]	15 couples	18–35, 24.9 (4.3)	Autonomy, competency, self-esteem, general life satisfaction, clarity/certain in life, social satisfaction, and social support.	Perceived understanding among romantic partners was positively associated with well-being.
[87]	63 (time 1)	NR, 19.10 (NR) -time 1-	Life satisfaction, emotional well-being, self-esteem, loneliness, relationship satisfaction, and relationship breakup.	The Michelangelo phenomenon was positively associated with well-being.
[88] Study 1	53 couples (time 1)	NR, 19.94 (NR) -time 1-	Intimacy, agreement, effective problem solving, and shared activities.	A high and mutual commitment to the relationship was positively related to greater adjustment.

Table 1. Cont.

Reference	N	Age Range/School Level, Mean Age (SD)	Well-Being Measures	Main Findings
[89]	1311	NR, 20.5 (NR)	Body satisfaction, self-esteem, depressive symptoms, and suicidal ideation.	Scores of well-being were generally consistent across sex partner categories (stranger, casual, close, exclusive, spouse, other), and no significant associations between partner type and well-being were found.
[33]	235	18–27, 21.73 (1.64)	Life satisfaction and positive and negative affect.	Relationship quality and need satisfaction were directly and indirectly related to well-being.
[49]	567	15–19, 16.1 (1.01)	Psychological deterioration.	Psychological deterioration was one of the most common consequences of violence in dating relationships.
[34]	Married: 65 couples Dating: 66 couples	Married: NR, 28.39 (7.05) Dating: NR, 21.49 (2.14)	Relational satisfaction and stability.	A greater breadth of positive relationship experiences was concurrently and longitudinally associated with well-being.
[35]	1500	15–25, 21.50 (2.99)	Expressions of love and support, communication, and perceived risk of negative relationship outcomes.	Congruence between relationship ideals and experiences was positively associated to well-being.
[90]	58 couples	Males: NR, 22 (NR) Females: NR, 21 (NR)	Relationship satisfaction.	Paying more attention to positive partner behaviors rather than negative partner behaviors was positively associated to well-being.
[60]	30	18–25, 23.4 (NR)	Level of happiness.	Romantic involvement was associated to a positive quality of life, positive feelings of happiness, and reducing negative states such as anger and sadness.
[36]	1582	North America: 18–54, 19 (0.13) Africa: 17–45, 25.18 (0.23) Europe: 17–66, 23 (0.35)	Life satisfaction with life, positive and negative affect, and personal satisfaction.	Attachment security was the main predictor of well-being in the American and European samples, while in the Mozambican samples it was the Eros love style. Attachment security and well-being was not gender-specific.
[91]	61 couples	16–20, NR (NR)	Depressive symptomatology and self-esteem.	Romantic relationships characterized by inequality in the contribution of emotional resources and in decision-making, were associated with greater psychological symptomatology.

Table 1. Cont.

Reference	N	Age Range/School Level, Mean Age (SD)	Well-Being Measures	Main Findings
[92]	105 couples	17–26, 19.2 (1.8)	Life satisfaction and positive and negative affect.	Higher goal conflict was directly associated with lower relationship quality and lower well-being.
[93] Study 2	56	Male: 18–22, 19.3 (1.3) Female: 18–20, 18.5 (0.6)	Happiness, anger, worry, and sadness.	Engaging in goal-congruent activities with a partner was associated with the highest reports of well-being.
[94] Study 1	187	19–54, 21.51 (3.35)	Daily life satisfaction.	Single people high in avoidance goals were just as happy as people involved in a relationship. In addition, individuals high in approach goals experienced greater well-being, but particularly when they were involved in a relationship.
[95]	92	18–27, 20.34 (2.28)	Perceived impact of body feedback.	Positive messages from partners about the own body increased confidence, self-acceptance, and sexual empowerment/fulfillment, whereas negative messages decreased these feelings.
[96]	130 couples	Males: NR, 26.5 (4.2) Females: NR, 25.4 (3.5)	Marital satisfaction.	High levels of positive affect in conflict situations were positively associated with relationship satisfaction and stability.
[97]	37,855	NR, 29.8 (4.4)	Life satisfaction and positive affect.	Divorce predicted higher well-being when initial relationship quality was poor.
[98]	Sample 1: 78 couples Sample 2: 132 couples	Sample 1: 21–55, 25 (5.9) Sample 2: 18–67, 24.2 (5.8)	Psychological need fulfillment (relatedness, autonomy and competence—self-determination theory).	Anxious and avoidant attachment predicted lower well-being.
[99]	68	18–36, 25.52 (3.74)	Depression, life satisfaction, and perceived stress.	Communal coping was unrelated to psychological distress. Partner overinvolvement in diabetes management had a mixed relation to outcomes, whereas partner under involvement was uniformly related to poor outcomes.

Table 1. Cont.

Reference	N	Age Range/School Level, Mean Age (SD)	Well-Being Measures	Main Findings
[100]	387	14–17, 15.47 (1.05) -at enrolment-	Relationship quality, partner meets needs, fertility control attitudes, condom use efficacy, sexual negativity, sexual satisfaction, absence of genital pain, partner sexual communication, closeness to family, partner's closeness to family, general communication with family, substance use, smoking, depression, thrill seeking, self-esteem, anticrime attitudes, anti-deviance attitudes, peer substance use, religiosity, attitudes toward education, community group membership, school group membership, and volunteer work.	Higher sexual health was significantly associated with less substance use, lower self-reported depression, lower thrill seeking, higher self-esteem, having fewer friends who use substances, higher religiosity, better social integration, a lower frequency of delinquent behavior and crime, and more frequent community group membership.
[101]	30 couples	18–25, 19.4 (NR)	Relationship quality satisfaction.	Correspondence between personal and normative scripts, and agreement between partners on personal scripts predicted well-being.
[102] Study 1a	99	NR, 18.72 (1.02)	Relationship valuation.	As participants' chronic promotion concerns increased, the association between autonomy support and relationship valuation was stronger.
[102] Study 1b	112	NR, 27.78 (9.49)	Commitment and relationship satisfaction.	The perceived support of one's autonomy needs within a romantic relationship was positively associated with well-being.
[102] Study 3a	87 couples	NR, 20.55 (2.03)	Relationship quality.	Support for autonomy was judged more relevant among individuals concerned with promotion, while support for relatedness would be judged more relevant among individuals concerned with prevention.
[103] Study 2	153	18–38, 20.1 (2.4)	Positive and negative affect, life satisfaction, relationship satisfaction, quality, conflict, and commitment.	Approach motives for sacrifice were positively associated with well-being and relationship quality, while avoidance motives for sacrifice were negatively associated with well-being.
[104] Part 2	80 couples	18–60, 23.9 (6.4)	Positive and negative emotions and life satisfaction.	Within-person increases in emotional suppression during daily sacrifice were associated with decreases in well-being.
[105]	124	18–38, 20.2 (2.6)	Positive and negative affect, life satisfaction, relationship satisfaction, closeness, fun, and conflict.	Approach sex motives were positively associated with well-being, while avoidance sex motives were negatively associated.

Table 1. Cont.

Reference	N	Age Range/School Level, Mean Age (SD)	Well-Being Measures	Main Findings
[106]	295	Males: 18–21, 19.25 (NR) Females: 18–21, 19.19 (NR)	Self-esteem, loneliness, social anxiety, and avoidance.	Romantic relationship intimacy was positively associated to well-being
[46]	691	NR, 23 (NR)	Relationship happiness, life satisfaction, general happiness, distress symptoms, and self-esteem.	Individuals in happy relationships reported a higher level of well-being than did individuals in unhappy relationships. Married individuals reported the highest level of well-being, followed cohabiting, steady dating, and casual dating.
[107]	184	At age $\approx$ 14: 14.26 (0.76) At age $\approx$ 15: 15.21 (0.81) At age $\approx$ 25: 25.67 (0.96)	Positive and negative affect.	Early adolescent positive affect predicted fewer relationship problems and healthy adjustment to adulthood.
[108]	193	17–23, 19.16 (1.20)	Relationship satisfaction and commitment.	Sexual compliance was negatively associated with well-being.
[109]	113	In-relationship group: NR, 21.8 (0.3) No-relationship group: NR, 21 (0.2)	Subjective happiness.	Being in a romantic relationship was associated with reduced gray matter density in striatum and increased subjective happiness.
[110] Study 1	62 couples	18–37, 21.52 (3.51)	Positive and negative affect and life satisfaction.	Autonomy support between romantic partners was significantly positively related to goal progress. The beneficial effect of autonomy support was mediated by enhanced autonomous goal motivation.
[110] Study 3	426	18–58, 26.50 (7.53)		Autonomy support similarly promoted progress at vicarious goals.
[111]	231 couples	NR, 27.10 (NR) -time 4-	Dyadic adjustment.	Locomotion was positively associated with partner affirmation, movement toward the ideal self, and well-being.
[112]	51	21–29, 27.02 (1.88)	Depressive symptoms and life satisfaction.	Relationship quality and forming subsequent romantic relationships after breakup did not predict the changes in well-being, whereas remaining single after a breakup was negatively associated with depressive symptoms.
[113]	73	17–29, 19.5 (2.3)	Positive and negative emotions and life.	Higher levels of interdependence increased well-being if partners suppressed their negative emotions during sacrifice.



Table 1. Cont.

Reference	N	Age Range/School Level, Mean Age (SD)	Well-Being Measures	Main Findings
[114]	209	NR, 19.6 (1.6)	Psychological distress, alienation, life satisfaction, self-esteem, and psychological maturity.	Self-determination and a secure attachment style were both positively associated to well-being.
[115] Study1	362	18–57, 22.87 (7.47)	Physical and psychological symptoms and relationship commitment.	Greater romantic secrecy was associated with reduced commitment to relationship and more reported health symptoms.
[115] Study2	368	18–59, 22.47 (6.98)	Physical and psychological symptoms and relationship commitment.	Romantic secrecy was negatively associated with relational commitment and positively related to negative affect.
[116]	32,479	11–16, 13.6 (1.4)	Life satisfaction.	Experiences of dating violence were associated with poorer well-being.
[117]	203 couples	NR, 22.69 (5.49)	Positive and negative affect and life satisfaction.	Partner perfectionist concerns were negatively associated to well-being.
[118]	100	NR, 26.4 (0.86)	Happiness and positive and negative affect.	High levels of intimacy were positively associated to well-being.
[119]	20,000 (4 cohorts)	C1-T1: 18; T10: 33 C2-T1: 17; T10: 30 C3-T1: 16; T9: 24 C4-T1: 17; T4: 20	Life satisfaction.	Marriage and de facto relationships were positively associated to well-being.
[120] Study 1	473	NR, 19.96 (2.81)	Depressive symptoms.	Experiencing situations of physical or psychological abuse was associated with lower levels of well-being.
[121]	277	NR, 29.79 (6.54)	Depressive symptoms, relationship satisfaction, and sexual functioning.	Communication had a beneficial effect on both the individual and the dyadic level in the context of existence of sexual problems.
[52]	12,504	7th –12th grades	Depressive symptoms.	Interracial daters had greater odds of risk for depression than their non-dating and same-race dating peers. Experiencing a romantic breakup explained the elevated risk of depression for daters in general, and same-race daters specifically, but not interracial daters.
[122]	1239	13–18, 15 (1.63)	Life satisfaction.	A significant, although weak interaction effect of stress related to romantic relationships by sense of coherence was found in association with life satisfaction for boys. The other interaction effects were nonsignificant in both genders

Table 1. Cont.

Reference	N	Age Range/School Level, Mean Age (SD)	Well-Being Measures	Main Findings
[123]	461	17–21, 18.90 (1.14)	Loneliness, academic satisfaction, and stress.	A secure attachment style was positively associated with well-being.
[124]	121 couples	NR, 19.5 (NR)	Relationship satisfaction, ambivalence, and conflict.	Partner idealization was positively associated with well-being.
[125]	314	European Americans: 18–59, 26.8 (10.5) Mexican Americans: 17–55, 26.1 (7.8)	Relational self-esteem and depression.	Power inequality was associated with a lack of authentic self-expression in both populations. A lack of authenticity negatively impacted psychological health, especially for Mexican Americans.
[126]	264 couples	Males: NR, 27 (NR) Females: NR, 25 (NR)	Happiness with the marriage, satisfaction with the marriage, happiness with the level of equity in the marriage, perceived stability of the marriage, perceived certainty that they would still be married in 5 years, and frequency of thoughts of leaving the spouse.	Reporting abundant and positive experiences and giving positive meaning to them were associated with improved levels of well-being over time.
[127]	832	17–54, 20 (2.85)	Psychological distress.	Young adults who reported negative and ambivalent emotional reactions to hooking up also reported lower well-being.
[128]	122	Victims: NR, 19.2 (NR) Nonvictims: NR, 19 (NR)	Psychological distress.	Psychological distress was not significantly predicted by coping strategies or the interaction of control and coping in situations of relationship violence.
[129]	256	19–28, 23 (2.55)	Life satisfaction with life and positive and negative affect.	The maintenance of relational behaviors driven by self-determined motives was positively associated to well-being.
[130]	161	Undergraduate, 17–66, NR (NR)	Depression symptoms, life satisfaction, satisfaction with oneself, and physical health.	Having a romantic relationship was associated significantly with well-being, however, results showed that they may be detrimental to women's well-being
[131]	176	NR, 20.94 (3.07)	Somatization, depression, anxiety and self-esteem.	Male gender roles, such as success, competitiveness, or power, were negatively associated with the well-being of partners.
[132]	255 couples	Males: 20–45, 28.93 (4.05) Females: 20–45, 27.20 (3.31)	Relationship adjustment, sexual satisfaction, and sexual desire.	Dyadic empathy was positively associated to well-being.
[133] Study 2	400	18–26, 19.62 (1.95)	Psychiatric disorders.	Low relationship quality levels were negatively associated to well-being.

Table 1. Cont.

Reference	N	Age Range/School Level, Mean Age (SD)	Well-Being Measures	Main Findings
[134] Study 1	187 couples	NR, 24.97 (4.62) -time 1-	Dyadic adjustment.	Partner similarity was positively associated to well-being.
[134] Study 2	137 couples	NR, 26.45 (4.56) -time 3-		
[135]	58	18–23, 18.8 (1.1)	Religious well-being and existential well-being.	Forgiveness was associated with greater well-being.
[136]	50 couples	18–70, 22.75 (10.60)	Depression, life satisfaction, empathic concern, and relationship satisfaction.	Emotional interdependence between partners was positively related to well-being, especially regarding positive emotions.
[137]	176	24–29, 24.13 (1.84)	Depression and anxiety.	Higher levels of anxiety and depressive symptoms predicted increases in negative romantic experiences.
[37]	5316	Boys: NR, 16.06 (1.51) Girls: NR, 15.76 (1.48)	Severe depression, suicidal ideation, and suicide attempt.	Romantic relationship inauthenticity was positively associated with the risk of depression, suicide ideation and attempt, but only for girls.
[138]	2818	18–30, 24 (3.86) -waves 1 and 3-	Life satisfaction.	Relationship status was related to well-being, reporting married young adults the highest level.
[139]	110	13–18, 16.7 (NR)	Depression, anxiety, self-esteem, mastery, and life satisfaction.	A high-quality relationship was associated with increased self-esteem.
[140]	4564	11–21, 16.16 (1.51)	Depression and anxiety.	Interracial daters experienced more symptoms of depression and anxiety and poorer family relationships than same-race daters.
[38]	100 (time 4)	Age 29 -time 4-	Depression and anxiety.	Romantic relationships turning points were related to well-being. A negative turning point was associated to greater depressive symptoms. A positive turning point or a formal turning point were associated to more healthy romantic relationships and a lower number of symptoms.
[141]	11,695	18–28, 21.82 (1.85)	Life satisfaction.	Married young adults reported higher life satisfaction than those in other type of romantic relationships, those in no romantic relationship, and those who married prior to age 22.
[142]	466	16.22, 17.82 (0.92)	Depression symptoms and self-esteem.	Dating violence victimization was linked with symptoms of depression and a lower self-esteem.

Table 1. Cont.

Reference	N	Age Range/School Level, Mean Age (SD)	Well-Being Measures	Main Findings
[39]	3258	15–21, NR (NR)	Self-esteem, depression, isolation, verbal aggression, delinquent behaviors, benevolent sexism, and hostile sexism.	Adolescents who had a very good-quality relationship reported higher levels of psychological adjustment.
[143] Study 1	127 couples	NR, 23.33 (3.65)	Life satisfaction, stress, and relationship satisfaction.	Self-control significantly predicted higher life satisfaction and lower stress. However, relationship satisfaction was not significantly predicted by self-control.
[143] Study 2	149 couples	NR, 25.83 (4.41)	Life satisfaction, subjective well-being, psychological and dyadic adjustment.	Self-control predicted higher life satisfaction, well-being, psychological adjustment, dyadic adjustment, and relationship satisfaction.
[144]	666	18–24, NR (NR)	Depression, anxiety, life satisfaction and self-esteem.	Hook-ups were associated with higher well-being for women and lower well-being for men.
[145]	119	NR, 23 (2.28)	Autonomy, environmental mastery, personal growth, purpose in life, positive relationships, and self-acceptance (Ryff's model of psychological well-being).	Positive relationship quality was found to be a mediator between forgiveness (seeking and self) and well-being.
[146]	145	18–25, 21.10 (1.75)	Happiness, psychological distress, and self-esteem.	Low attachment anxiety in romantic relationships predicted happiness; low attachment anxiety and high self-efficacy predicted low psychological distress; less fear of negative evaluation from the partner and high self-efficacy positively predicted self-esteem.
[147]	484	18–25, 19.13 (1.47)	Depressive symptoms.	Higher relationship quality was positively associated with well-being.
[148] Study 2	60	NR, 19.7 (2.78)	Depressive symptoms.	Self-blame predicted depressive affect to the extent that participants forgave themselves.
[149]	506	17–24, 20.79 (1.24)	Relational self-esteem and relational depression.	Higher levels of self-compassion were related to greater likelihood to compromise, as well as greater authenticity, lower levels of emotional turmoil, and higher levels of well-being.
[150]	31	21–24, 22.1 (0.98)	General affect and life satisfaction.	Forgiveness was positively related to improvement in anxiety, depression, and well-being.
[40]	148 couples	17–29, 20.8 (3.8)	Anxiety, depressed mood, positive well-being, self-control, general health, and vitality.	Individuals with better well-being reported more positive romantic behaviors.

Note: NR = information not reported.

### 3.2. Variables of Romantic Relationships Related to Well-Being in Adolescence and Emerging Adulthood

Achieving the specific aim of this study involved reviewing the variables of romantic relationships which have been associated with well-being during adolescence and emerging adulthood. These variables were sorted into two categories: First, the label “relational variables”, where studies analyzing characteristics of romantic relationships and the processes that take place within them were grouped. Secondly, the label “personal variables”, which gathered the studies that examined individual variables involved in establishing, forming, and/or developing romantic relationships (see Table 2).

A total of 87 studies analyzed the association between romantic relationships and well-being based on relational variables. Relationship status, relationship quality, and relationship history and experiences were the variables most commonly focused on in the studies. In general, particularly during emerging adulthood, participants involved in a romantic relationship showed higher levels of well-being than those who were single. More specifically, it was suggested that staying single, either voluntarily or involuntarily, and remaining so in order to avoid the negative consequences of relationships (avoidance goals) was not associated with well-being, with the best predictor being satisfaction with that status. Particular aspects of relationship status, such as the stability of the relationship or the experience of splitting up, have been widely studied. Studies that equated commitment to romantic status suggested that a higher level of commitment or stability in the relationship (marriage vs. cohabitants, non-marital relationships, casual relationships, etc.) leads to a greater well-being. In this regard, a specific case analyzed was hook-up experiences. These expressions of sexuality, outside the context of a committed relationship, were only negatively associated with well-being in one study. Similarly, the experiences of separation or divorce have been identified with increased well-being if these events were evaluated positively, if the quality of the relationship was poor, or if a new relationship started shortly after the separation.

Along similar lines, the studies also evaluated the role of well-being in relationship quality, with relationship satisfaction, commitment and intimacy being the most common indicators. Throughout the periods of adolescence and emerging adulthood, high levels of quality in the relationship were positively associated with well-being, while, similarly, low levels of quality were linked to negative effects. In cases of transgression, the quality of the relationship was also identified as a mediator between forgiveness and the well-being of the transgressor. Close to the findings regarding relationship quality are those associated with relationship history and experiences. The studies in this line showed that reporting and remembering a large number of positive experiences, such as shared laughter, being at a formal or positive relational turning point, or expressing gratitude towards the partner, were all positively associated with well-being, while negative experiences, such as arguments, transgressions, power imbalance, or violence, were associated with a decrease in well-being levels.

When considered independently and not as indicators of the relationship quality, rates of commitment and intimacy between partners have also been identified as variables which can influence well-being: High levels of commitment to the relationship and intimacy between romantic partners were positively associated, where low levels of commitment showed an inverse relationship. Likewise, romantic attachment can also have important implications. The studies indicate that a secure romantic attachment would be most beneficial, while avoidant and anxious attachment have been suggested as reliable predictors of low levels of well-being.

Communication and conflict resolution between partners have both been identified as variables with a significant effect on well-being. On one hand, the disclosure of sexual problems and receiving positive body feedback from the partner were both positively associated with well-being, while on the other hand, showing high levels of positive affect in conflict situations was found to be a good predictor of relationship stability and satisfaction. Likewise, self-compassion and dyadic empathy (empathy specifically expressed towards the romantic partner) were variables found to have a positive effect, where more self-compassionate individuals were more likely to resolve interpersonal conflicts by balancing their needs to their partner’s needs, feeling more authentic and less emotionally turmoiled.

Similarly, high levels of empathy in couples in the transition to parenthood led to improved levels of well-being in the partners.

Variables concerning need fulfillment and achieving relational and personal goals have also been identified as related to well-being. A partner's support to personal needs of autonomy, competence, and relatedness (Self-Determination Theory [8]), or the maintenance of relational behaviors driven by self-determined motives, were positively associated with well-being. Similar results were found in relation to the effects of the achievement of the ideal self and the congruence of the goals between partners. According to the studies, romantic partners can significantly influence what we become, having important implications for well-being, as well as the pursuit and involvement in activities aimed to achieve shared goals.

In the studies conducted during adolescence, violence occurring within the relationship (dating violence) in either form, both as a victim and as a perpetrator, has emerged as a highly significant negative variable for well-being, being associated to symptoms of anxiety, depression, stress, and low levels of self-esteem and life satisfaction, among other symptoms. Other relational variables associated with well-being during adolescence were the maintenance of same-sex relationships and interracial relationships, as well as sexuality. The negative impact caused by expected rejection due to sexual orientation was buffered by involvement in same-sex relationships, as well as improved self-esteem and decreased levels of internalized homophobia. Conversely, interracial daters were found to be more likely to suffer from depression and anxiety, as well as to perceive less support from parents and family, compared to same-race daters and non-daters. In relation to sexuality, results showed that the influence of sexual activity in depression was differentially associated with romantic status, where sexual relations associated with greater depressive symptoms corresponded to those that occurred outside the context of a romantic relationship. On the other hand, longitudinal data associated high sexual health with higher levels of well-being in adolescent girls, using indicators such as physical, mental/emotional, and social health.

To a lesser extent, the studies reviewed addressed aspects related to relationship dynamics and their association with well-being. Research into emotional interdependence (i.e., partners' emotions being linked to each other across time), shared relationship efficacy (i.e., partners' shared expectations about the joint ability to maintain satisfactorily the relationship), partner-specific perfectionism concerns, or the effect of relationships at the neurological level has rarely been contrasted with other studies. Despite this, the first two aspects were established as characteristics of healthy relationships with a positive influence on well-being, however, concerns about perfectionistic demands of the partner (perceived partner's expectations about one's own mistakes, self-criticism, and socially prescribed perfection) generated and evoked socially negative behaviors, which in turn had a deleterious effect on negative affect and life satisfaction.

Regarding the personal variables, a total of 25 works studied their relationship with well-being. Here, the variable which received the most attention was the belief system. It has been shown that, during adolescence, the imbalance between romantic expectations and reality (romantic relationship inauthenticity) is associated with a greater risk of depression and suicidal behavior, while the Sense of Coherence (SOC), a dispositional orientation or a coping resource which reflects a person's capacity to respond to stressful situations and life events, is linked with greater life satisfaction. In emerging adulthood, relationship expectations and beliefs were also suggested as factors influencing well-being. The congruence between previous expectations and reality, or between the ideal and the real romantic relationship, has been identified as a good indicator of well-being. There is no general consensus over the results for other kinds of beliefs, such as positive illusions (idealizing the partner), marriage myths, or benevolent sexism, although a number of studies have addressed them. The tendency is that the first two seem to be beneficial for well-being, while the latter showed a negative association.

**Table 2.** Categories, specific romantic variables, and measurement constructs of the included studies.

Category	Variables (Number of Studies)	Measurement Constructs	Included Studies (Reference)	
<b>Relational Variables</b>	Relationship status (17)	Singlehood; relationship status (single/married/engaged/cohabiting/divorced, dating steadily/dating multiple people, etc.).	[44,46,62,63,74,75,81,82,89,94,97,112,119,127,138,141,144]	
	Relationship quality (15)	Relationship adjustment; intimacy; communication; expectations about the future; conflicts; companionship; intimacy; reliable alliance; affection; relationship satisfaction; commitment; trust; passion; love; social support; depth; conflict; relationship happiness; acceptance; understanding; dyadic adjustment; positive and negative partner behaviors.	[13,22,33,39,40,46,60,85,92,97,112,133,139,145,147]	
	Relationship history and experiences (12)	Relationship development; oral history coding; gratitude; daily interactions with partner; perception of partner responsiveness to gratitude expression; reminiscing about laughter; positive and negative events; relationship power; abuse; conflicts or disagreements; courtship story; relationship violence; negative romantic experiences; turning points.	[34,38,64,65,67,73,91,120,125,126,128,137]	
	Commitment and intimacy (7)	Expression of commitment; mutuality; level of commitment; relationship status; long term orientation; feelings of psychological attachment; closeness; security; care; understanding; perceptions of positive intimacy; intimacy frequency and intensity; sexual intimacy; intimacy narrative.	[46,61,84,88,106,115,118]	
	Romantic attachment (7)	Romantic attachment style.	[36,40,80,98,114,123,146]	
	Communication and conflict resolution (5)	Partner messages; reciprocity; affect; disclosure of sexual problems; dyadic empathy; self-compassion.	[95,96,121,132,149]	
	Need fulfillment (7)	Autonomy, competence and relatedness satisfaction (SDT); social support.	[33,77,98,102,114,129,130]	
	Relational and personal goals (6)	Michelangelo phenomenon; goal progress; goal congruence; goal support.	[87,92,93,110,111,134]	
	Dating violence (7)	Physical/verbal/sexual/psychological/ emotional victimization; physical/emotional/verbal aggression; rape.	[47–49,78,83,116,142]	
	Sexual minority youth (3)	Same sex relationships.	[68,72,86]	
	Interracial relationships (2)	Interracial daters; same-sex daters; non-daters.	[52,140]	
	Sexuality (2)	Sexual activity; sexual health.	[45,100]	
	Others (7)	Emotional interdependence	Daily interactions; mood; partner support; daily emotions.	[90,99,136]
		Shared efficacy	Relationship efficacy of dyad.	[66]
	Partner perfectionistic concerns	Socially prescribed perfectionism; concern over mistakes; self-criticism.	[117]	
	Neurological effect	Striatum gray matter density.	[109]	

Table 2. Cont.

Category	Variables (Number of Studies)	Measurement Constructs	Included Studies (Reference)	
Personal Variables	Romantic relationship inauthenticity (1)	Ideal romantic relationship events vs. actual events.	[37]	
	Sense Of Coherence (1)	Comprehensibility; manageability; meaningfulness.	[122]	
	Positive and negative affect (1)	Affective arousal.	[107]	
	Relationship expectations and believes (4)	Relationship scripts; marriage myths; benevolent sexism; positive illusions.	[32,35,101,124]	
	Behaviors (9)	Negative maintenance behaviors; authenticity; theory of mind; sexual compliance; self-control.	[59,69,76,79,108,113,125,143,149]	
	Motivation (8)	Forgiveness; approach and avoidance motives; emotional suppression and expression; sacrifice.	[79,103–105,113,135,148,150]	
	Coping (4)	Explicit attitudes towards partner; mindfulness; coping strategies.	[70,71,120,128]	
	Others (4)	Reactance	Attitude toward infidelity.	[31]
		Gender role conflict	Men's thoughts and feelings concerning gender role behaviors.	[131]
		Romantic Competence	Insight; mutuality; emotion regulation.	[43]
Abilities		Self-efficacy; relational anxiety.	[146]	



In addition, certain types of behaviors, which may be induced by beliefs, also seem to impact well-being. On the one hand, behaviors which diminished satisfaction with the relationship, such as sexual compliance (voluntary maintenance of unwanted sex with a partner), have been negatively associated with well-being. On the other hand, behaviors linked to self-knowledge or positive management of the relationship, such as making attributions and reasoning about the mental state of others (i.e., theory of mind), self-control, authenticity (acting in a way which is congruent with one's own values, beliefs, and needs), or the use of effective coping strategies in stressful events, were positively associated with well-being. In this sense, focusing on the problem or perceiving the situation as controllable had positive effects on well-being in cases of abuse or violence within the relationship. In less serious cases, maintaining an implicitly positive attitude towards the partner and mindfulness obtained similar results.

Regarding cognitive, emotional, and behavioral motivation, self-forgiveness or approach and avoidance motives were revealed as indicators of well-being. According to the analyzed studies, forgiving the partner or forgiving oneself, regarding harmful relationships events, was positively related to well-being. Moreover, engaging sexually with the partner increased well-being, but only when these motives were based on approximation towards positive consequences (e.g., happiness of the partner or promoting the intimacy of the relationship) and not on the avoidance of negative consequences. Similar results were found in relation to sacrifice. Self-sacrificing aimed at achieving beneficial goals, that is, pro-social behavior which gives priority to benefits to the relationship over personal benefit, has also been positively related to well-being. Conversely, emotional suppression, limiting one's partner's attention towards attractive alternatives, or the pursuit of traditionally masculine roles (e.g., success, competition, or power) negatively affected the partner. Finally, the level of romantic competence and other skills that promote the establishment and successful maintenance of relationships, such as perceived self-efficacy, or the ability to control relational anxiety, have been strongly linked to positive results, as well as a greater ability to make better decisions and feel more confident and satisfied with the relationship.

#### 4. Discussion

The main aim of this study has been to carry out a systematic review of the scientific literature on the association between romantic relationships and well-being during adolescence and emerging adulthood, focusing on identifying the specific variables associated with well-being in the romantic context.

In the first place, it is important to stress that well-being has been historically been measured in many different ways. The great number of variables observed have produced a potential problem of construct validity. It seems clear that the multiple conceptual and operational definitions used in the empirical studies on well-being hinder rather than help when it comes to defining this construct [151,152]. It is therefore important to continue trying to bring clarity to a field which is still in evolution, with previous works and new approaches still trying to be integrated [6]. Although this has its positive side, it also highlights a greater need for improving the theoretical approaches, making them more global in terms of personality and also more precise in terms of the relationship between personality traits and relational styles in romantic processes. Another aspect which may contribute to the lack of clarity in the concept of well-being is the continued use of symptoms of mental illness as an indicator. While it is true that not all of the studies reviewed used this clinical approach, but rather adopted models from positive psychology (e.g., [22,33,44,85,97,98]), there is still a prevalent tendency to conceptualize well-being in terms of the absence of disease or clinical symptoms, rather than providing a positive approximation to the concept. This is quite surprising, especially considering that it has previously been established that health and mental illness work in a relatively independent manner [153], and that the factors which make either reduce do not necessarily cause the other to increase [154]. The concept of mental health proposed by positive psychology is therefore of particular relevance here, although the definition used (the existence of a high level of well-being and the absence of mental illness) [153,155] suggests the need to develop a methodologically diverse theory which would include

the full spectrum of well-being [151] and to adopt a theoretical approach according to the concepts measured, which, as of yet, none is present in the reviewed works.

In the second place, it is clear that the scientific literature stresses the importance of romantic relationships during adolescence and emerging adulthood [18,156,157], however, the small number of studies which have focused specifically on these stages show that there is a need to provide a specific psycho-evolutionary focus. Based on the works reviewed, it can be stated that romantic relationships are significantly associated with well-being in adolescents, although a number of different personal and relational variables can be understood as risk factors. A low SOC, a lack of authenticity, or the presence of violence in relationships [37,48,49,59,78,83,108,122,142], are harmful to adolescents, all of which can be explained from different perspectives. On the one hand, according to the normative trajectory model [158], early romantic experiences can compromise the well-being of adolescents when dealing with non-normative development events. On the other hand, the stress and coping model [159] postulates that romantic relationships are intrinsically challenging, requiring skills and resources that adolescents may not have. Following studies like those of [160] and [161], it is also plausible to pose the counter-argument that high levels of well-being could act as a protective factor, promoting healthy behaviors. Research with adult populations has already established this association and suggests that people with high levels of life satisfaction are more involved in intimate activities and relationships and have better relationships [13,85,162]. The association between well-being and romantic experiences during adolescence seems, therefore, to operate under a bidirectional pattern of influence, revealing with this the existence of a more complex relationship between both processes. Besides this, it is also especially important to remember that the romantic development of adolescents does not take place in a social vacuum, so it is vitally important for the well-being of adolescents to have social contexts which provide support and emotional understanding as they face the demands and challenges that this new evolutionary task lays on them [163].

Just like in adolescence, involvement in romantic relationships can be a significant source of well-being in emerging adulthood. The research reviewed suggests that young adults who have romantic relationships are happier, feel more satisfied with their lives, have fewer problems with mental and physical illness, show greater positive affect, and have better levels of self-esteem than single people. However, as noted above, the phenomenon of romantic relationships is complex and multifaceted and is associated with both relational and personal factors, and not only with their presence or absence. The relationship quality, the satisfaction of the needs of autonomy, competence and relatedness and a secure attachment with the partner have been indicated as strong indicators of well-being [7,164]. In addition, variables such as high levels of commitment, intimacy, communication, providing support to achieve personal and relational goals, good conflict management, approach motives (in contrast to avoidance), authenticity, or having strategies for coping with stressful situations, are also associated with good results, as confirmed by other studies [165,166]. Finally, personal skills and having the competence to maintain healthy and satisfying relationships are important factors which, according to some studies, can reduce symptoms of depression and anxiety, increase satisfaction with the relationship, the development of a secure attachment, and foster better decision-making. For this reason, romantic relationships based on principles of mental and emotional health and romantic competence [23,167] are considered to be among the prime sources of well-being during emerging adulthood.

## 5. Conclusions

Based on these results, one of the main conclusions from this study is the invaluable role which romantic relationships play in well-being during adolescence and emerging adulthood. As a result, this work supports their consideration as developmental assets [14]. However, the numerous benefits which are associated with them call for certain parameters to be agreed on. A relationship which is beneficial for well-being would, in general terms, have high-quality levels, through which the partners can develop their potential, achieve personal and shared goals, and maintain a secure attachment. To

achieve this, people must achieve certain cognitive, emotional, and behavioral skills. It is proposed that these principles be integrated into a more parsimonious analysis, which could aid our understanding of positive romantic relationships. From this viewpoint, this study proposes romantic well-being as a new term of analysis and suggests that in future research it can be understood and evaluated as a specific category. One of the main strengths of this work, therefore, is the initial approach of a new theoretical model, termed the multidimensional model of romantic well-being, whose dimensions correspond to the particular factors which, according to the research, play an especially important role in achieving positive results, namely relationship quality, need fulfillment, the achievement of personal and relational goals, romantic attachment, and the development of individual skills.

Regarding the empirical approach to well-being, the main conclusion here is that it is necessary to understand the concept of well-being in of itself, without continually referring to a disease or symptom. This distorts the construct and prevents from relating it to dimensions which are also complex and rather diverse, such as those involved in the psycho-evolutionary task of adolescents maintaining a romantic relationship. Therefore, further research is required to establish a common, shared, and reliable theoretical and methodological framework for well-being, also allowing the ability to address the scientific study of romantic relationships in stages prior to adulthood, especially during adolescence. It is essential to adopt educational, clinical, and community models which focus on the need to promote positive, healthy, and satisfactory relationships, as well as raising awareness of this need among all professionals responsible for people's health.

**Author Contributions:** This study has been developed with the contribution of all its authors. Conceptualization, C.V. and R.O.-R.; Methodology, M.G.-L. and C.V.; Formal analysis, M.G.-L.; Writing—original draft preparation, M.G.-L.; Writing—review and editing, M.G.-L., C.V. and R.O.-R.; Supervision, C.V. and R.O.-R.

**Funding:** This research was funded by Plan Nacional, España, into the frame of the national project “Competencia Socio-Moral y Ecología del Grupo de Iguales en la Violencia entre Escolares: un Estudio Longitudinal y Transaccional” [PSI2016-74871-R].

**Conflicts of Interest:** The authors declare no conflict of interest.

## References

1. Cooke, P.J.; Melchert, T.P.; Connor, K. Measuring Well-Being: A Review of Instruments. *Couns. Psychol.* **2016**, *44*, 730–757. [[CrossRef](#)]
2. Seligman, M.E.P.; Csikszentmihalyi, M. Positive Psychology: An Introduction. *Am. Psychol.* **2000**, *55*, 5–14. [[CrossRef](#)] [[PubMed](#)]
3. Keyes, C.L.M. The Mental Health Continuum: From Languishing to Flourishing in Life. *J. Health Soc. Behav.* **2002**, *43*, 207–222. [[CrossRef](#)]
4. Keyes, C.L.M.; Waterman, M.B. Dimensions of Well-Being and Mental Health in Adulthood. In *Crosscurrents in Contemporary Psychology Well-Being: Positive Development Across the Life Course*; Bornstein, M.H., Davidson, L., Keyes, C.L.M., Moore, K.A., Eds.; Lawrence Erlbaum Associates Publishers: Mahwah, NJ, USA, 2003; pp. 477–497.
5. Vázquez, C. La Psicología Positiva en Perspectiva. *Pap. Psic.* **2006**, *27*, 3–13. Available online: <http://www.papelesdelpsicologo.es/pdf/1278.pdf> (accessed on 21 June 2019).
6. Delle Fave, A.; Brdar, I.; Freire, T.; Vella-Brodrick, D.; Wissing, M.P. The Eudaimonic and Hedonic Components of Happiness: Qualitative and Quantitative Findings. *Soc. Indic. Res.* **2011**, *100*, 185–207. [[CrossRef](#)]
7. Ryan, R.M.; Deci, E.L. On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being. *Annu. Rev. Psychol.* **2001**, *52*, 141–166. [[CrossRef](#)] [[PubMed](#)]
8. Deci, E.L.; Ryan, R.M. Self-determination Theory: A Macrotheory of Human Motivation, Development, and Health. *Can. Psychol.* **2008**, *49*, 182–185. [[CrossRef](#)]
9. Baumeister, R.F.; Leary, M.R. The Need to Belong: Desire for Interpersonal Attachments as a Fundamental Human Motivation. *Psychol. Bull.* **1995**, *117*, 497–529. [[CrossRef](#)]
10. Deci, E.L.; Ryan, R.M. A Motivational Approach to Self: Integration in Personality. In *Current Theory and Research in Motivation. Nebraska Symposium on Motivation: Perspectives on Motivation*; Dienstbier, L.A., Ed.; University of Nebraska Press: Lincoln, NE, USA, 1991; pp. 237–288.

11. Diener, E.; Seligman, M.E.P.; Choi, H.; Oishi, S. Happiest People Revisited: A Worldwide Examination. *Perspect. Psychol. Sci.* **2018**, *13*, 176–184. [CrossRef]
12. Reis, H.T.; Collins, W.A.; Berscheid, E. The Relationship Context of Human Behavior and Development. *Psychol. Bull.* **2000**, *126*, 844–872. [CrossRef]
13. Diener, E.; Seligman, M.E.P. Very Happy People. *Psychol. Sci.* **2002**, *13*, 81–84. [CrossRef] [PubMed]
14. Connolly, J.A.; McIsaac, C. Romantic Relationships in Adolescence. In *Handbook of Adolescent Psychology*; Lerner, M., Steinberg, L., Eds.; John Wiley & Sons, Inc.: Hoboken, NJ, USA, 2009; pp. 104–151.
15. Arnett, J.J.; Žukauskienė, R.; Sugimura, K. The New Life Stage of Emerging Adulthood at Ages 18–29 Years: Implications for Mental Health. *Lancet Psychiat.* **2014**, *1*, 569–576. [CrossRef]
16. Arnett, J.J. Emerging Adulthood: A Theory of Development from the Late Teens Through the Twenties. *Am. Psychol.* **2000**, *55*, 469–480. [CrossRef] [PubMed]
17. Brown, B.B.; Feiring, C.; Furman, W. Missing The Love Boat: Why Researchers Have Shied Away from Adolescent Romance. In *Cambridge Studies in Social and Emotional Development. The Development of Romantic Relationships in Adolescence*; Furman, W., Brown, B.B., Feiring, C., Eds.; Cambridge University Press: New York, NY, USA, 1999; pp. 1–16.
18. Collins, W.A. More than Myth: The Developmental Significance of Romantic Relationships During Adolescence. *J. Res. Adolesc.* **2003**, *13*, 1–24. [CrossRef]
19. Collins, W.A.; Welsh, D.P.; Furman, W. Adolescent Romantic Relationships. *Annu. Rev. Psychol.* **2009**, *60*, 631–652. [CrossRef] [PubMed]
20. Connolly, J.; McIsaac, C.; Shulman, S.; Wincentak, K.; Joly, L.; Heifetz, M.; Bravo, V. Development of Romantic Relationships in Adolescence and Emerging Adulthood: Implications for Community Mental Health. *Can. J. Commun. Ment. Heal.* **2014**, *33*, 7–19. [CrossRef]
21. Carver, K.; Joyner, K.; Udry, J. National Estimates of Adolescent Romantic Relationships. In *Adolescent Romantic Relations and Sexual Behavior: Theory, Research, and Practical Implications*; Florsheim, P., Ed.; Lawrence Erlbaum Associates: Mahwah, NJ, USA, 2003; pp. 23–56.
22. Demir, M. Close Relationships and Happiness among Emerging Adults. *J. Happiness Stud.* **2010**, *11*, 293–313. [CrossRef]
23. Shulman, S.; Davila, J.; Shachar-Shapira, L. Assessing Romantic Competence among Older Adolescents. *J. Adolesc.* **2011**, *34*, 397–406. [CrossRef]
24. Furman, W.; Buhrmester, D. Age and Sex Differences in Perceptions of Networks of Personal Relationships. *Child Dev.* **1992**, *63*, 103–115. [CrossRef]
25. Zimmer-Gembeck, M.J. Stability, Change and Individual Differences in Involvement with Friends and Romantic Partners Among Adolescent Females. *J. Youth Adolesc.* **1999**, *28*, 419–438. [CrossRef]
26. Fincham, F.D.; Cui, M. Emerging Adulthood and Romantic Relationships: An Introduction. In *Romantic Relationships in Emerging Adulthood*; Fincham, F.D., Cui, M., Eds.; Cambridge University Press: Cambridge, UK, 2011; pp. 3–12.
27. Simon, R.W.; Barrett, A.E. Nonmarital Romantic Relationships and Mental Health in Early Adulthood: Does the Association Differ for Women and Men? *J. Health Soc. Behav.* **2010**, *51*, 168–182. [CrossRef] [PubMed]
28. Furman, W.; Collibee, C. A Matter of Timing: Developmental Theories of Romantic Involvement and Psychosocial Adjustment. *Dev. Psychopathol.* **2014**, *26*, 1149–1160. [CrossRef] [PubMed]
29. Meier, A.; Allen, G. Intimate Relationship Development During the Transition to Adulthood: Differences by Social Class. *New Dir. Child Adolesc.* **2008**, *2008*, 25–39. [CrossRef] [PubMed]
30. Montgomery, M.J. Psychosocial Intimacy and Identity: From Early Adolescence to Emerging Adulthood. *J. Adolesc. Res.* **2005**, *20*, 346–374. [CrossRef]
31. DeWall, C.N.; Maner, J.K.; Deckman, T.; Rouby, D.A. Forbidden Fruit: Inattention to Attractive Alternatives Provokes Implicit Relationship Reactance. *J. Pers. Soc. Psychol.* **2011**, *100*, 621–629. [CrossRef]
32. Casad, B.J.; Salazar, M.M.; Macina, V. The Real Versus the Ideal: Predicting Relationship Satisfaction and Well-Being From Endorsement of Marriage Myths and Benevolent Sexism. *Psychol. Women Q.* **2014**, *39*, 119–129. [CrossRef]
33. Eryilmaz, A.; Doğan, T. The Mediator Role of Need Satisfaction between Subjective Well-Being and Romantic Relationships Quality. *Eurasian J. Educ. Res.* **2013**, 79–96. Available online: <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1060384.pdf> (accessed on 11 May 2019). [CrossRef]

34. Flora, J.; Segrin, C. Relational Well-Being and Perceptions of Relational History in Married and Dating Couples. *J. Soc. Pers. Relatsh.* **2003**, *20*, 515–536. [[CrossRef](#)]
35. Frye, M.; Trinitapoli, J. Ideals as Anchors for Relationship Experiences. *Am. Sociol. Rev.* **2015**, *80*, 496–525. [[CrossRef](#)]
36. Galinha, I.C.; Oishi, S.; Pereira, C.R.; Wirtz, D.; Esteves, F. Adult Attachment, Love Styles, Relationship Experiences and Subjective Well-Being: Cross-Cultural and Gender Comparison between Americans, Portuguese, and Mozambicans. *Soc. Indic. Res.* **2014**, *119*, 823–852. [[CrossRef](#)]
37. Soller, B. Caught in a Bad Romance. *J. Health Soc. Behav.* **2014**, *55*, 56–72. [[CrossRef](#)] [[PubMed](#)]
38. Tuval-Mashiach, R.; Hanson, J.; Shulman, S. Turning Points in the Romantic History of Emerging Adults. *J. Youth Stud.* **2015**, *18*, 434–450. [[CrossRef](#)]
39. Viejo, C.; Ortega-Ruiz, R.; Sánchez, V. Adolescent Love and Well-Being: The Role of Dating Relationships for Psychological Adjustment. *J. Youth Stud.* **2015**, *18*, 1219–1236. [[CrossRef](#)]
40. Zimmer-Gembeck, M.J.; Ducat, W. Positive and Negative Romantic Relationship Quality: Age, Familiarity, Attachment and Well-Being as Correlates of Couple Agreement and Projection. *J. Adolesc.* **2010**, *33*, 879–890. [[CrossRef](#)] [[PubMed](#)]
41. Blanca, M.J.; Ferragut, M.; Ortiz-Tallo, M.; Bendayan, R. Life Satisfaction and Character Strengths in Spanish Early Adolescents. *J. Happiness Stud.* **2018**, *19*, 1247–1260. [[CrossRef](#)]
42. Park, N.; Peterson, C.; Seligman, M.E.P. Strengths of Character and Well-Being. *J. Soc. Clin. Psychol.* **2004**, *23*, 603–619. [[CrossRef](#)]
43. Davila, J.; Mattanah, J.; Bhatia, V.; Latack, J.A.; Feinstein, B.A.; Eaton, N.R.; Daks, J.S.; Kumar, S.A.; Lomash, E.F.; McCormick, M.; et al. Romantic Competence, Healthy Relationship Functioning, and Well-Being in Emerging Adults. *Pers. Relatsh.* **2017**, *24*, 162–184. [[CrossRef](#)]
44. Adamczyk, K.; Segrin, C. Perceived Social Support and Mental Health Among Single vs. Partnered Polish Young Adults. *Curr. Psychol.* **2015**, *34*, 82–96. [[CrossRef](#)]
45. Ciairano, S.; Bonino, S.; Kliewer, W.; Miceli, R.; Jackson, S. Dating, Sexual Activity, and Well-Being in Italian Adolescents. *J. Clin. Child Adolesc. Psychol.* **2006**, *35*, 275–282. [[CrossRef](#)]
46. Kamp Dush, C.M.; Amato, P. Consequences of Relationship Status and Quality for Subjective Well-Being. *J. Soc. Pers. Relatsh.* **2005**, *22*, 607–627. [[CrossRef](#)]
47. Ackard, D.M.; Neumark-Sztainer, D. Date Violence and Date Rape Among Adolescents: Associations with Disordered Eating Behaviors and Psychological Health. *Child Abus. Negl.* **2002**, *26*, 455–473. [[CrossRef](#)]
48. Callahan, M.R.; Tolman, R.M.; Saunders, D.G. Adolescent Dating Violence Victimization and Psychological Well-Being. *J. Adolesc. Res.* **2003**, *18*, 664–681. [[CrossRef](#)]
49. Fernández-Fuertes, A.A.; Fuertes, A. Physical and Psychological Aggression in Dating Relationships of Spanish Adolescents: Motives and Consequences. *Child Abus. Negl.* **2010**, *34*, 183–191. [[CrossRef](#)] [[PubMed](#)]
50. Viejo, C. Physical Dating Violence: Towards a Comprehensible View of the Phenomenon. *Infanc. Y Aprendiz.* **2014**, *37*, 785–815. [[CrossRef](#)]
51. Boyle, A.M.; O’Sullivan, L.F. The Influence of Dating Anxiety on Normative Experiences of Dating, Sexual Interactions, and Alcohol Consumption among Canadian Middle Adolescents. *J. Youth Stud.* **2013**, *16*, 1–15. [[CrossRef](#)]
52. Miller, B. What Are the Odds: An Examination of Adolescent Interracial Romance and Risk for Depression. *Youth Soc.* **2014**, *49*, 180–202. [[CrossRef](#)]
53. Zimmer-Gembeck, M.J.; Siebenbruner, J.; Collins, W.A. Diverse Aspects of Dating: Associations with Psychosocial Functioning from Early to Middle Adolescence. *J. Adolesc.* **2001**, *24*, 313–336. [[CrossRef](#)]
54. Cui, M.; Ueno, K.; Fincham, F.D.; Donnellan, M.B.; Wickrama, K.A.S. The Association between Romantic Relationships and Delinquency in Adolescence and Young Adulthood. *Pers. Relatsh.* **2012**, *19*, 354–366. [[CrossRef](#)]
55. Shamseer, L.; Moher, D.; Clarke, M.; Ghersi, D.; Liberati, A.; Petticrew, M.; Shekelle, P.; Stewart, L.A.; the PRISMA-P Group. Preferred Reporting Items for Systematic Review and Meta-Analysis Protocols (PRISMA-P) 2015: Elaboration and Explanation. *BMJ* **2015**, *350*, g7647. [[CrossRef](#)]
56. Hutton, B.; Catalá-lópez, F.; Moher, D. La Extensión de la Declaración PRISMA para Revisiones Sistemáticas que Incorporan Metaanálisis en Red: PRISMA-NMA. *Med. Clin.* **2016**, *147*, e31–e36. [[CrossRef](#)]
57. Perestelo-Pérez, L. Standards on How to Develop and Report Systematic Reviews in Psychology and Health. *Int. J. Clin. Health. Psychol.* **2013**, *13*, 49–57. [[CrossRef](#)]

58. Moher, D.; Liberati, A.; Tetzlaff, J.; Altman, D.G.; The PRISMA Group. Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses: The PRISMA Statement. *PLoS Med.* **2009**, *6*, e1000097. [[CrossRef](#)] [[PubMed](#)]
59. Dodell-Feder, D.; Felix, S.; Yung, M.G.; Hooker, C.I. Theory-Of-Mind-Related Neural Activity for One's Romantic Partner Predicts Partner Well-Being. *Soc. Cogn. Affect. Neur.* **2016**, *11*, 593–603. [[CrossRef](#)] [[PubMed](#)]
60. Gala, J.; Kapadia, S. Romantic Relationships in Emerging Adulthood: A Developmental Perspective. *Psychol. Stud.* **2013**, *58*, 406–418. [[CrossRef](#)]
61. Ackerman, J.M.; Griskevicius, V.; Li, N.P. Let's Get Serious: Communicating Commitment in Romantic Relationships. *J. Pers. Soc. Psychol.* **2011**, *100*, 1079–1094. [[CrossRef](#)] [[PubMed](#)]
62. Adamczyk, K. Development and Validation of a Polish-Language Version of the Satisfaction with Relationship Status Scale (ReSta). *Curr. Psychol.* **2017**, *38*, 1–13. [[CrossRef](#)]
63. Adamczyk, K. Voluntary and Involuntary Singlehood and Young Adults' Mental Health: An Investigation of Mediating Role of Romantic Loneliness. *Curr. Psychol.* **2017**, *36*, 888–904. [[CrossRef](#)]
64. Algoe, S.B.; Gable, S.L.; Maisel, N.C. It's the Little Things: Everyday Gratitude as a Booster Shot for Romantic Relationships. *Pers. Relatsh.* **2010**, *17*, 217–233. [[CrossRef](#)]
65. Algoe, S.B.; Zhaoyang, R. Positive Psychology in Context: Effects of Expressing Gratitude in Ongoing Relationships Depend on Perceptions of Enactor Responsiveness. *J. Posit. Psychol.* **2016**, *11*, 399–415. [[CrossRef](#)]
66. Asano, R.; Ito, K.; Yoshida, T. Shared Relationship Efficacy of Dyad Can Increase Life Satisfaction in Close Relationships: Multilevel Study. *PLoS ONE* **2016**, *11*, e0167688. [[CrossRef](#)]
67. Auger, E.; Menzies-Toman, D.; Lydon, J.E. Daily Experiences and Relationship Well-Being: The Paradoxical Effects of Relationship Identification. *J. Pers.* **2016**, *85*, 741–752. [[CrossRef](#)] [[PubMed](#)]
68. Baams, L.; Bos, H.; Jonas, K.J. How a Romantic Relationship Can Protect Same-Sex Attracted Youth and Young Adults from the Impact of Expected Rejection. *J. Adolesc.* **2014**, *37*, 1293–1302. [[CrossRef](#)] [[PubMed](#)]
69. Baker, L.R.; McNulty, J.K.; Overall, N.C.; Lambert, N.M.; Fincham, F.D. How Do Relationship Maintenance Behaviors Affect Individual Well-Being? A Contextual Perspective. *Soc. Psychol. Pers. Sci.* **2012**, *4*, 282–289. [[CrossRef](#)]
70. Banse, R.; Kowalick, C. Implicit Attitudes towards Romantic Partners Predict Well-Being in Stressful Life Conditions: Evidence from the Antenatal Maternity Ward. *Int. J. Psychol.* **2007**, *42*, 149–157. [[CrossRef](#)]
71. Barnes, S.; Brown, K.W.; Krusemark, E.; Campbell, W.K.; Rogge, R.D. The Role of Mindfulness in Romantic Relationship Satisfaction and Responses to Relationship Stress. *J. Marital Fam. Ther.* **2007**, *33*, 482–500. [[CrossRef](#)] [[PubMed](#)]
72. Bauermeister, J.A.; Johns, M.M.; Sandfort, T.G.M.; Eisenberg, A.; Grossman, A.H.; D'Augelli, A.R. Relationship Trajectories and Psychological Well-Being Among Sexual Minority Youth. *J. Youth Adolesc.* **2010**, *39*, 1148–1163. [[CrossRef](#)] [[PubMed](#)]
73. Bazzini, D.G.; Stack, E.R.; Martincin, P.D.; Davis, C.P. The Effect of Reminiscing about Laughter on Relationship Satisfaction. *Motiv. Emot.* **2007**, *31*, 25–34. [[CrossRef](#)]
74. Braithwaite, S.R.; Delevi, R.; Fincham, F.D. Romantic Relationships and the Physical and Mental Health of College Students. *Pers. Relatsh.* **2010**, *17*, 1–12. [[CrossRef](#)]
75. Brumbaugh, C.C.; Fraley, R.C. Too Fast, Too Soon? An Empirical Investigation into Rebound Relationships. *J. Soc. Pers. Relatsh.* **2015**, *32*, 99–118. [[CrossRef](#)]
76. Brunell, A.B.; Kernis, M.H.; Goldman, B.M.; Heppner, W.; Davis, P.; Cascio, E.V.; Webster, G. Dispositional Authenticity and Romantic Relationship Functioning. *Pers. Individ. Differ.* **2010**, *48*, 900–905. [[CrossRef](#)]
77. Brunell, A.B.; Webster, G.D. Self-Determination and Sexual Experience in Dating Relationships. *Pers. Soc. Psychol. Bull.* **2013**, *39*, 970–987. [[CrossRef](#)] [[PubMed](#)]
78. Button, D.M.; Miller, S.L. Teen Dating Relationships and Outcomes of Well-Being: Examining Gender Differences in Nonviolent and Violent Dating Relationships. *Women Crim. Justice* **2013**, *23*, 247–265. [[CrossRef](#)]
79. Cameron, L.D.; Overall, N.C. Suppression and Expression as Distinct Emotion-Regulation Processes in Daily Interactions: Longitudinal and Meta-Analyses. *Emotion* **2017**, *18*, 465–480. [[CrossRef](#)] [[PubMed](#)]

80. Caron, A.; Lafontaine, M.F.; Bureau, J.F.; Levesque, C.; Johnson, S.M. Comparisons of Close Relationships: An Evaluation of Relationship Quality and Patterns of Attachment to Parents, Friends, and Romantic Partners in Young Adults. *Can. J. Behav. Sci.* **2012**, *44*, 245–256. [[CrossRef](#)]
81. Ceglarek, P.J.D.; Darbes, L.A.; Stephenson, R.; Bauermeister, J.A. Breakup-Related Appraisals and the Psychological Well-Being of Young Adult Gay and Bisexual Men. *J. Gay Lesbian Ment. Health* **2017**, *21*, 256–274. [[CrossRef](#)] [[PubMed](#)]
82. Clarkberg, M. The Price of Partnering: The Role of Economic Well-Being in Young Adults' First Union Experiences. *Soc. Forces* **1999**, *77*, 945–968. [[CrossRef](#)]
83. Coker, A.L.; Mckeown, R.E.; Sanderson, M.; Davis, K.E.; Valois, R.F.; Huebner, E.S. Severe Dating Violence and Quality of Life Among South Carolina High School Students. *Am. J. Prev. Med.* **2000**, *19*, 220–227. [[CrossRef](#)]
84. Debrot, A.; Schoebi, D.; Perrez, M.; Horn, A.B. Touch as an Interpersonal Emotion Regulation Process in Couples' Daily Lives: The Mediating Role of Psychological Intimacy. *Pers. Soc. Psychol. B* **2013**, *39*, 1373–1385. [[CrossRef](#)]
85. Demir, M. Sweetheart, You Really Make Me Happy: Romantic Relationship Quality and Personality as Predictors of Happiness Among Emerging Adults. *J. Happiness Stud.* **2008**, *9*, 257–277. [[CrossRef](#)]
86. Diamond, L.M.; Lucas, S. Sexual-Minority and Heterosexual Youths' Peer Relationships: Experiences, Expectations, and Implications for Well-Being. *J. Res. Adolesc.* **2004**, *14*, 313–340. [[CrossRef](#)]
87. Drigotas, S.M. The Michelangelo Phenomenon and Personal Well-Being. *J. Pers.* **2002**, *70*, 59–77. [[CrossRef](#)]
88. Drigotas, S.M.; Rusbult, C.E.; Verette, J. Level of Commitment, Mutuality of Commitment, and Couple Well-Being. *Pers. Relatsh.* **1999**, *6*, 389–409. [[CrossRef](#)]
89. Eisenberg, M.E.; Ackard, D.M.; Resnick, M.D.; Neumark-Sztainer, D. Casual Sex and Psychological Health among Young Adults: Is Having "Friends with Benefits" Emotionally Damaging? *Perspect. Sex. Reprod. Health* **2009**, *41*, 231–237. [[CrossRef](#)] [[PubMed](#)]
90. Gable, S.L.; Reis, H.T.; Downey, G. He Said, She Said: A Quasi-Signal Detection Analysis of Daily Interactions Between Close Relationship Partners. *Psychol. Sci.* **2003**, *14*, 100–105. [[CrossRef](#)] [[PubMed](#)]
91. Galliher, R.V.; Rostosky, S.S.; Welsh, D.P.; Kawaguchi, M.C. Power and Psychological Well-Being in Late adolescent Romantic Relationships. *Sex Roles* **1999**, *40*, 689–710. [[CrossRef](#)]
92. Gere, J.; Schimmack, U. When Romantic Partners' Goals Conflict: Effects on Relationship Quality and Subjective Well-Being. *J. Happiness Stud.* **2013**, *14*, 37–49. [[CrossRef](#)]
93. Gere, J.; Schimmack, U.; Pinkus, R.T.; Lockwood, P. The Effects of Romantic Partners' Goal Congruence on Affective Well-Being. *J. Res. Pers.* **2011**, *45*, 549–559. [[CrossRef](#)]
94. Girma, Y.U.; Overall, N.C.; Faingataa, S.; Sibley, C.G. Happily Single: The Link Between Relationship Status and Well-Being Depends on Avoidance and Approach Social Goals. *Soc. Psychol. Pers. Sci.* **2015**, *7*, 122–130. [[CrossRef](#)]
95. Goldsmith, K.M.; Byers, E.S. Perceived Impact of Body Feedback from Romantic Partners on Young Adults' Body Image and Sexual Well-Being. *Body Image* **2016**, *17*, 161–170. [[CrossRef](#)]
96. Gottman, J.M.; Coan, J.; Carrere, S.; Swanson, C. Predicting Marital Happiness and Stability from Newlywed Interactions. *J. Marriage Fam.* **1998**, *60*, 5–22. [[CrossRef](#)]
97. Gustavson, K.; Nilsen, W.; Ørstavik, R.; Røysamb, E. Relationship Quality, Divorce, and Well-Being: Findings from a Three-Year Longitudinal Study. *J. Posit. Psychol.* **2014**, *9*, 163–174. [[CrossRef](#)]
98. Hadden, B.W.; Rodriguez, L.M.; Knee, C.R.; DiBello, A.M.; Baker, Z.G. An Actor-Partner Interdependence Model of Attachment and Need Fulfillment in Romantic Dyads. *Soc. Psychol. Pers. Sci.* **2015**, *7*, 349–357. [[CrossRef](#)]
99. Helgeson, V.S. Young Adults with Type 1 Diabetes: Romantic Relationships and Implications for Well-Being. *Diabetes Spectr.* **2017**, *30*, 108–116. [[CrossRef](#)] [[PubMed](#)]
100. Hensel, D.J.; Nance, J.; Fortenberry, J.D. The Association Between Sexual Health and Physical, Mental, and Social Health in Adolescent Women. *J. Adolesc. Health* **2016**, *59*, 416–421. [[CrossRef](#)] [[PubMed](#)]
101. Holmberg, D.; MacKenzie, S. So Far, So Good: Scripts for Romantic Relationship Development as Predictors of Relational Well-Being. *J. Soc. Pers. Relatsh.* **2002**, *19*, 777–796. [[CrossRef](#)]
102. Hui, C.M.; Molden, D.C.; Finkel, E.J. Loving Freedom: Concerns With Promotion or Prevention and the Role of Autonomy in Relationship Well-Being. *J. Pers. Soc. Psychol.* **2013**, *105*, 61–85. [[CrossRef](#)] [[PubMed](#)]

103. Impett, E.A.; Gable, S.L.; Peplau, L.A. Giving Up and Giving In: The Costs and Benefits of Daily Sacrifice in Intimate Relationships. *J. Pers. Soc. Psychol.* **2005**, *89*, 327–344. [[CrossRef](#)] [[PubMed](#)]
104. Impett, E.A.; Kogan, A.; English, T.; John, O.; Oveis, C.; Gordon, A.M.; Keltner, D. Suppression Sours Sacrifice: Emotional and Relational Costs of Suppressing Emotions in Romantic Relationships. *Pers. Soc. Psychol. Bull.* **2012**, *38*, 707–720. [[CrossRef](#)] [[PubMed](#)]
105. Impett, E.A.; Peplau, L.A.; Gable, S.L. Approach and Avoidance Sexual Motives: Implications for Personal and Interpersonal Well-Being. *Pers. Relatsh.* **2005**, *12*, 465–482. [[CrossRef](#)]
106. Johnson, H.D.; Kent, A.; Yale, E. Examination of Identity and Romantic Relationship Intimacy Associations with Well-Being in Emerging Adulthood. *Identity* **2012**, *12*, 296–319. [[CrossRef](#)]
107. Kansky, J.; Allen, J.P.; Diener, E. Early Adolescent Affect Predicts Later Life Outcomes. *Appl. Psychol. Health Well Being* **2016**, *8*, 192–212. [[CrossRef](#)] [[PubMed](#)]
108. Katz, J.; Tirone, V. Women’s Sexual Compliance with Male Dating Partners: Associations with Investment in Ideal Womanhood and Romantic Well-Being. *Sex Roles* **2009**, *60*, 347–356. [[CrossRef](#)]
109. Kawamichi, H.; Sugawara, S.K.; Hamano, Y.H.; Makita, K.; Matsunaga, M.; Tanabe, H.C.; Ogino, Y.; Saito, S.; Sadato, N. Being in a Romantic Relationship Is Associated with Reduced Gray Matter Density in Striatum and Increased Subjective Happiness. *Front. Psychol.* **2016**, *7*, 1763. [[CrossRef](#)] [[PubMed](#)]
110. Koestner, R.; Powers, T.A.; Carbonneau, N.; Milyavskaya, M.; Chua, S.N. Distinguishing Autonomous and Directive Forms of Goal Support: Their Effects on Goal Progress, Relationship Quality, and Subjective Well-Being. *Pers. Soc. Psychol. Bull.* **2012**, *38*, 1609–1620. [[CrossRef](#)]
111. Kumashiro, M.; Rusbult, C.E.; Finkenauer, C.; Stocker, S.L. To Think or To Do: The Impact of Assessment and Locomotion Orientation on the Michelangelo Phenomenon. *J. Soc. Pers. Relatsh.* **2007**, *24*, 591–611. [[CrossRef](#)]
112. Langlais, M.R.; Anderson, E.R.; Greene, S.M. Divorced Young Adult Mothers’ Experiences of Breakup. *Emerg. Adulthood* **2017**, *5*, 280–292. [[CrossRef](#)]
113. Le, B.M.; Impett, E.A. When Holding Back Helps: Suppressing Negative Emotions During Sacrifice Feels Authentic and is Beneficial for Highly Interdependent People. *Psychol. Sci.* **2013**, *24*, 1809–1815. [[CrossRef](#)]
114. Leak, G.K.; Cooney, R.R. Self-Determination, Attachment Styles, and Well-Being in Adult Romantic Relationships. *Represent. Res. Soc. Psychol.* **2001**, *25*, 55–62.
115. Lehmler, J.J. Secret Romantic Relationships: Consequences for Personal and Relational Well-Being. *Pers. Soc. Psychol. Bull.* **2009**, *35*, 1452–1466. [[CrossRef](#)] [[PubMed](#)]
116. Long, S.; Evans, R.; Fletcher, A.; Hewitt, G.; Murphy, S.; Young, H.; Moore, G.F. Comparison of Substance Use, Subjective Well-Being and Interpersonal Relationships among Young People in Foster Care and Private Households: A Cross Sectional Analysis of the School Health Research Network Survey in Wales. *BMJ Open* **2017**, *7*, e014198. [[CrossRef](#)] [[PubMed](#)]
117. Mackinnon, S.P.; Kehayes, I.L.L.; Leonard, K.E.; Fraser, R.; Stewart, S.H. Perfectionistic Concerns, Social Negativity, and Subjective Well-Being: A Test of the Social Disconnection Model. *J. Pers.* **2017**, *85*, 326–340. [[CrossRef](#)] [[PubMed](#)]
118. Mackinnon, S.P.; Nosko, A.; Pratt, M.W.; Norris, J.E. Intimacy in Young Adults’ Narratives of Romance and Friendship Predicts Eriksonian Generativity: A Mixed Method Analysis. *J. Pers.* **2011**, *79*, 587–617. [[CrossRef](#)] [[PubMed](#)]
119. Marks, G.N.; Fleming, N. Influences and Consequences of Well-Being among Australian Young People: 1980–1995. *Soc. Indic. Res.* **1999**, *46*, 301–323. [[CrossRef](#)]
120. Matheson, K.; Skomorovsky, A.; Fiocco, A.; Anisman, H. The Limits of “Adaptive” Coping: Well-Being and Mood Reactions to Stressors among Women in Abusive Dating Relationships. *Stress* **2007**, *10*, 75–91. [[CrossRef](#)] [[PubMed](#)]
121. Merwin, K.; O’Sullivan, L.F.; Rosen, N.O. We Need to Talk: Disclosure of Sexual Problems is Associated with Depression, Sexual Functioning, and Relationship Satisfaction in Women. *J. Sex Marital Ther.* **2017**, *43*, 786–800. [[CrossRef](#)]
122. Moksnes, U.K.; Haugan, G. Stressor Experience Negatively Affects Life Satisfaction in Adolescents: The Positive Role of Sense of Coherence. *Qual. Life Res.* **2015**, *24*, 2473–2481. [[CrossRef](#)]
123. Moore, S.; Leung, C. Young People’s Romantic Attachment Styles and their Associations with Well-Being. *J. Adolesc.* **2002**, *25*, 243–255. [[CrossRef](#)]



124. Murray, S.L.; Holmes, J.G.; Griffin, D.W. The Self-Fulfilling Nature of Positive Illusions in Romantic Relationships: Love is Not Blind, but Prescient. *J. Pers. Soc. Psychol.* **1996**, *71*, 1155–1180. [[CrossRef](#)]
125. Neff, K.D.; Suizzo, M.A. Culture, Power, Authenticity and Psychological Well-Being within Romantic Relationships: A Comparison of European American and Mexican Americans. *Cogn. Dev.* **2006**, *21*, 441–457. [[CrossRef](#)]
126. Orbuch, T.L.; Veroff, J.; Holmberg, D. Becoming a Married Couple: The Emergence of Meaning in the First Years of Marriage. *J. Marriage Fam.* **1993**, *55*, 815–826. [[CrossRef](#)]
127. Owen, J.J.; Rhoades, G.K.; Stanley, S.M.; Fincham, F.D. “Hooking Up” among College Students: Demographic and Psychosocial Correlates. *Arch. Sex. Behav.* **2010**, *39*, 653–663. [[CrossRef](#)] [[PubMed](#)]
128. Pape, K.T.; Arias, I. Control, Coping, and Victimization in Dating Relationships. *Violence Vict.* **1995**, *10*, 43–54. [[CrossRef](#)] [[PubMed](#)]
129. Ratelle, C.F.; Simard, K.; Guay, F. University Students’ Subjective Well-being: The Role of Autonomy Support from Parents, Friends, and the Romantic Partner. *J. Happiness Stud.* **2013**, *14*, 893–910. [[CrossRef](#)]
130. Reifman, A.; Dunkel-Schetter, C. Stress, Structural Social Support, and Well-Being in University Students. *J. Am. Coll. Health* **1990**, *38*, 271–277. [[CrossRef](#)] [[PubMed](#)]
131. Rochlen, A.B.; Mahalik, J.R. Women’s Perceptions of Male Partners’ Gender Role Conflict as Predictors of Psychological Well-Being and Relationship Satisfaction. *Psychol. Men Masc.* **2004**, *5*, 147–157. [[CrossRef](#)]
132. Rosen, N.O.; Mooney, K.; Muise, A. Dyadic Empathy Predicts Sexual and Relationship Well-Being in Couples Transitioning to Parenthood. *J. Sex Marital Ther.* **2016**, *43*, 543–559. [[CrossRef](#)]
133. Rowsell, H.C.; Coplan, R.J. Exploring Links between Shyness, Romantic Relationship Quality, and Well-Being. *Can. J. Behav. Sci.* **2013**, *45*, 287–295. [[CrossRef](#)]
134. Rusbult, C.E.; Kumashiro, M.; Kubacka, K.E.; Finkel, E.J. “The Part of Me that You Bring Out”: Ideal Similarity and the Michelangelo Phenomenon. *J. Pers. Soc. Psychol.* **2009**, *96*, 61–82. [[CrossRef](#)]
135. Rye, M.S.; Pargament, K.I. Forgiveness and Romantic Relationships in College. Can It Heal the Wounded Heart? *J. Clin. Psychol.* **2002**, *58*, 419–441. [[CrossRef](#)]
136. Sels, L.; Ceulemans, E.; Bulteel, K.; Kuppens, P. Emotional Interdependence and Well-Being in Close Relationships. *Front. Psychol.* **2016**, *7*, 283. [[CrossRef](#)]
137. Shulman, S.; Laursen, B.; Dickson, D.J. Gender Differences in the Spillover Between Romantic Experiences, Work Experiences, and Individual Adjustment Across Emerging Adulthood. *Emerg. Adulthood* **2013**, *2*, 36–47. [[CrossRef](#)]
138. Soons, J.P.M.; Liefbroer, A.C. Together Is Better? Effects of Relationship Status and Resources on Young Adults’ Well-Being. *J. Soc. Pers. Relatsh.* **2008**, *25*, 603–624. [[CrossRef](#)]
139. Stevenson, W.; Maton, K.I.; Teti, D.M. Social Support, Relationship Quality, and Well-Being among Pregnant Adolescents. *J. Adolesc.* **1999**, *22*, 109–121. [[CrossRef](#)] [[PubMed](#)]
140. Tillman, K.H.; Miller, B. The Role of Family Relationships in the Psychological Wellbeing of Interracially Dating Adolescents. *Soc. Sci. Res.* **2017**, *65*, 240–252. [[CrossRef](#)] [[PubMed](#)]
141. Uecker, J.E. Marriage and Mental Health among Young Adults. *J. Health Soc. Behav.* **2012**, *53*, 67–83. [[CrossRef](#)] [[PubMed](#)]
142. Van Ouytsel, J.; Ponnet, K.; Walrave, M. The Associations of Adolescents’ Dating Violence Victimization, Well-Being and Engagement in Risk Behaviors. *J. Adolesc.* **2017**, *55*, 66–71. [[CrossRef](#)] [[PubMed](#)]
143. Visserman, M.L.; Righetti, F.; Kumashiro, M.; Van Lange, P.A.M. Me or Us? Self-Control Promotes a Healthy Balance between Personal and Relationship Concerns. *Soc. Psychol. Pers. Sci.* **2016**, *8*, 55–65. [[CrossRef](#)]
144. Vrangalova, Z. Hooking Up and Psychological Well-Being in College Students: Short-Term Prospective Links across Different Hook up Definitions. *J. Sex Res.* **2015**, *52*, 485–498. [[CrossRef](#)]
145. Wazid, S.W.; Shah Nawaz, M.G. Relationship Quality as Mediator of Forgiveness and Psychological Well-being among Transgressors in Romantic Relationships. *Psychol. Stud.* **2017**, *62*, 200–208. [[CrossRef](#)]
146. Weisskirch, R.S. Abilities in Romantic Relationships and Well-Being among Emerging Adults. *Marriage Fam. Rev.* **2017**, *53*, 36–47. [[CrossRef](#)]
147. Whitton, S.W.; Kuryluk, A.D. Relationship Satisfaction and Depressive Symptoms in Emerging Adults: Cross-Sectional Associations and Moderating Effects of Relationship Characteristics. *J. Fam. Psychol.* **2012**, *26*, 226–235. [[CrossRef](#)] [[PubMed](#)]
148. Wohl, M.J.A.; DeShea, L.; Wahkinney, R. Looking Within: Measuring State Self-Forgiveness and Its Relationship to Psychological Well-Being. *Can. J. Behav. Sci.* **2008**, *40*, 1–10. [[CrossRef](#)]

149. Yarnell, L.M.; Neff, K.D. Self-compassion, Interpersonal Conflict Resolutions, and Well-being. *Self Identity* **2013**, *12*, 146–159. [CrossRef]
150. Zhang, T.; Fu, H.; Wan, Y. The Application of Group Forgiveness Intervention for Courtship-Hurt College Students: A Chinese Perspective. *Int. J. Group Psychother.* **2014**, *64*, 298–320. [CrossRef]
151. Jayawickreme, E.; Forgeard, M.J.C.; Seligman, M.E.P. The Engine of Well-Being. *Rev. Gen. Psychol.* **2012**, *16*, 327–342. [CrossRef]
152. Waterman, A.S. Reconsidering Happiness: A Eudaimonist's Perspective. *J. Posit. Psychol.* **2008**, *3*, 234–252. [CrossRef]
153. Keyes, C.L.M. Promoting and Protecting Mental Health as Flourishing: A Complementary Strategy for Improving National Mental Health. *Am. Psychol.* **2007**, *62*, 95–108. [CrossRef]
154. Hervás, G. Psicología positiva: Una Introducción. *Rev. Interuniv. Form. Profr.* **2009**, *23*, 23–41. Available online: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=27419066003> (accessed on 20 June 2019).
155. Keyes, C.L.M.; Lopez, S.J. Toward a Science of Mental Health. Positive Directions in Diagnosis and Interventions. In *Handbook of Positive Psychology*; Snyder, C.R., Lopez, S.J., Eds.; Oxford University Press: New York, NY, USA, 2002; pp. 45–62.
156. Furman, W.; Collins, W.A. Adolescent Romantic Relationships and Experiences. In *Social, Emotional, and Personality Development in Context. Handbook of Peer Interactions, Relationships, and Groups*; Rubin, K.H., Bukowski, W., Laursen, B., Eds.; Guilford Press: New York, NY, USA, 2009; pp. 341–360.
157. Furman, W.; Shaffer, L. The Role of Romantic Relationships in Adolescent Development. In *Adolescent Romantic Relations and Sexual Behavior: Theory, Research, and Practical Implications*; Florsheim, P., Ed.; Lawrence Erlbaum Associates Publishers: Mahwah, NJ, USA, 2003; pp. 3–22.
158. Davila, J. Depressive Symptoms and Adolescent Romance: Theory, Research, and Implications. *Child Dev. Perspect.* **2008**, *2*, 26–31. [CrossRef]
159. Larson, R.W.; Clore, G.L.; Wood, G.A. The Emotions of Romantic Relationships: Do They Wreak Havoc on Adolescents. In *The Development of Romantic Relationships in Adolescence*; Furman, W., Brown, B.B., Feiring, C., Eds.; Cambridge University Press: Cambridge, UK, 1999; pp. 19–49.
160. Rao, U.; Hammen, C.; Daley, S. Continuity of Depression During the Transition to Adulthood: A 5-Year Longitudinal Study of Young Women. *J. Am. Acad. Child Adolesc. Psychiatry* **1999**, *38*, 908–915. [CrossRef]
161. Williams, S.; Connolly, J.; Segal, Z.V. Intimacy In Relationships and Cognitive Vulnerability to Depression in Adolescent Girls. *Cogn. Ther. Res.* **2001**, *25*, 477–496. [CrossRef]
162. Mehl, M.R.; Vazire, S.; Holleran, S.E.; Clark, C.S. Eavesdropping on Happiness: Well-Being is Related to Having Less Small Talk and More Substantive Conversations. *Psychol. Sci.* **2010**, *21*, 539–541. [CrossRef] [PubMed]
163. Smetana, J.G.; Campione-Barr, N.; Metzger, A. Adolescent Development in Interpersonal and Societal Contexts. *Annu. Rev. Psychol.* **2006**, *57*, 255–284. [CrossRef] [PubMed]
164. Williams, K. Has the Future of Marriage Arrived? A Contemporary Examination of Gender, Marriage, and Psychological Well-Being. *J. Health Soc. Behav.* **2003**, *44*, 470–487. Available online: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4018193/> (accessed on 11 May 2019). [CrossRef] [PubMed]
165. Kumashiro, M.; Rusbult, C.E.; Wolf, S.T.; Estrada, M.J. The Michelangelo Phenomenon: Partner Affirmation and Self-Movement toward One's Ideal. In *Self and Relationships: Connecting Intrapersonal and Interpersonal Processes*; Vohs, K.D., Finkel, E.J., Eds.; Guilford Press: New York, NY, USA, 2006; pp. 317–341.
166. Overall, N.C.; Fletcher, G.J.O.; Simpson, J.A. Helping Each Other Grow: Romantic Partner Support, Self-Improvement, and Relationship Quality. *Pers. Soc. Psychol. Bull.* **2010**, *36*, 1496–1513. [CrossRef]
167. Bouchey, H.A. Perceived Romantic Competence, Importance of Romantic Domains, and Psychosocial Adjustment. *J. Clin. Child Adolesc. Psychol.* **2007**, *36*, 503–514. [CrossRef] [PubMed]



### 1.3. Estudio 3

Gómez-López, M., Viejo, C. y Ortega-Ruiz, R. (2019). Psychological well-being during adolescence: Stability and association with romantic relationships. *Frontiers in Psychology*, *10*, 1772. doi: 10.3389/fpsyg.2019.01772



# Psychological Well-Being During Adolescence: Stability and Association With Romantic Relationships

Mercedes Gómez-López, Carmen Viejo\* and Rosario Ortega-Ruiz

Department of Psychology, Universidad de Córdoba, Córdoba, Spain

## OPEN ACCESS

### Edited by:

Lourdes Rey,  
University of Málaga, Spain

### Reviewed by:

Barbara Barcaccia,  
Roma Tre University, Italy  
Diego Gomez-Baya,  
University of Huelva, Spain

### \*Correspondence:

Carmen Viejo  
cviejo@uco.es

### Specialty section:

This article was submitted to  
Educational Psychology,  
a section of the journal  
Frontiers in Psychology

**Received:** 12 April 2019

**Accepted:** 16 July 2019

**Published:** 02 August 2019

### Citation:

Gómez-López M, Viejo C and  
Ortega-Ruiz R (2019) Psychological  
Well-Being During Adolescence:  
Stability and Association With  
Romantic Relationships.  
Front. Psychol. 10:1772.  
doi: 10.3389/fpsyg.2019.01772

The concept of well-being is complex and is in common use not only in the area of health but also in the field of human development. Well-being depends on both the individual and the environment, and during childhood and adolescence, the environmental factor can be decisive. Family, school, and peers are widely recognized as significant contexts for successful development, but romantic context is also undoubtedly important. Romantic relationships constitute a new dimension in the adolescent's social life, but little attention so far has been paid to their importance in well-being. Defined as developmental tasks, they have been associated both positive and negative outcomes, although their impact on well-being has not yet been clarified. This study uses a eudaimonic approach to evaluate four dimensions of psychological well-being: self-acceptance, positive interpersonal relationships, autonomy, and life development, and has a two-fold objective: (1) to analyze adolescents' levels of psychological well-being and their stability over time, and (2) to analyze the association between romantic relationships and adolescents' psychological well-being. Using a longitudinal design, we analyzed data from a sample of 747 adolescents from Andalusia (Spain) between 13 and 17 years old (50.5% girls, mean age wave 1 = 14.55, SD = 0.84). The results revealed medium to high levels of psychological well-being, which remained stable throughout the time of the study, and an increase in wave 2 only in positive interpersonal relationships dimension. The Structural Equation Modeling analysis showed romantic relationships as a predictor of psychological well-being, having a positive link with positive interpersonal relationships and with life development, and a negative link with autonomy and self-acceptance. These results are discussed in terms of the need to use approaches focused on the specific characteristics and evolution of well-being during adolescence, as well as on the importance of considering romantic relationships as developmental assets which have the potential to influence well-being during these years.

**Keywords:** self-acceptance, positive interpersonal relationships, autonomy, life development, longitudinal study, structural equation modeling

## INTRODUCTION

Psychology has traditionally conceptualized individuals in terms of psychopathology, dysfunction, and failure (Seligman and Csikszentmihalyi, 2000). It has been focused on repairing damage following a disease model of human functioning, paying little attention to the building of positive qualities (Seligman and Csikszentmihalyi, 2000). In this sense, adolescence has not been an exception. Since it was established as an empirical field of study at the beginning of the twentieth century, it has been normally viewed as a period of life beset with problems and difficulties (Steinberg and Morris, 2001), collecting research large amount of data related to risk factors, problem behavior, and prevention formulas (Oliva et al., 2010; Dvorsky et al., 2018). As a result, knowledge about aspects related to optimal functioning and positive development during these years is significantly smaller (Huebner et al., 2009), contributing to the conception that a healthy adolescence is one without problems (Oliva et al., 2010). However, different perspectives have emerged and advocate understanding it from a broader and more balanced perspective, considering that optimal functioning during adolescence is more than the absence of problems, difficulties or pathologies (Lerner et al., 2005; Seligman, 2008). These include positive psychology, which considers the potential of adolescents to achieve a healthy and successful development, adopting a well-being-oriented approach (Seligman et al., 2009).

## CONCEPTUALIZATION OF WELL-BEING

The emergence and growth of positive psychology has led to an increase in well-being research, which has produced two theoretical approaches: hedonic and eudaimonic (Ryan and Deci, 2001). The hedonic view reflects the notion of well-being as an outcome, consisting of an internal state of pleasure or happiness, and focuses on subjective well-being (Ryan and Deci, 2001; Pavot and Diener, 2008; Ryan et al., 2008). From this perspective, well-being is defined in terms of experiencing high levels of positive affect, low levels of negative affect, and a high degree of satisfaction with life (Deci and Ryan, 2008). The eudaimonic view, on the other side, posits that well-being consists of more than just happiness. Eudaimonic theories consider that not all desires – outcomes that a person might value – would lead to well-being when they are achieved (Ryan and Deci, 2001). From this point of view, well-being is not an outcome or final state, but a process of fulfilling human potentials (Deci and Ryan, 2008). It concerns to positive functioning and to the development of capacities and virtues (Ryan and Deci, 2001; Ryan et al., 2008). In this field, Ryff's multidimensional model of psychological well-being has received the most empirical support (Ryff, 2014). According to this approach, well-being is made up of six dimensions: (1) *autonomy*, or the ability to regulate our own behavior, resist social pressure, and follow our convictions, even if they go against the general opinion; (2) *environmental mastery*, or the ability to manage the context and daily activities; (3) *personal growth*, which includes a continuous process of developing our own potential, the ability to be open to new experiences and

the feeling of improving over time; (4) *positive relationships with others*, defined as the establishment of close, trusting and meaningful bonds with others, as well as showing concern for the well-being of others, and the expression of empathy, affection, and intimacy; (5) *purpose in life*, or setting objectives and goals which give meaning and direction to our lives; and (6) *self-acceptance*, or the ability to have a positive attitude and feelings of satisfaction and acceptance of ourselves, including both our good and bad qualities. Each of these dimensions represents what it means to be healthy, well and fully functioning, and articulates the different challenges that people face in their effort to achieve positive functioning (Ryff and Singer, 2008). In other words, people try to view themselves positively although they are aware of their own limitations (self-acceptance), seek to maintain satisfactory interpersonal relationships (positive relations with others), develop a sense of self-determination and personal authority in their interaction with the context (autonomy), make the most of their own talents and abilities to achieve their goals (personal growth), manage their environment to meet their needs (environmental mastery), and find meaning in the effort they make and the challenges they encounter in life (purpose in life) (Keyes et al., 2002).

According to previous studies analyzing the effects of hedonic and eudaimonic activities on well-being, eudaimonic seem to produce more long-term effects than hedonic (Steger et al., 2008; Huta and Ryan, 2010). Research suggests that hedonically motivated activity makes people feel good at the immediate or short-term time scale; that is, it may increase levels of pleasure or satisfaction perceived while it is being carried out, but it may not lead to positive affect or high life satisfaction in the long run (Huta and Ryan, 2010). On the contrary, eudaimonic activity may have more cumulative and enduring effects on well-being (Steger et al., 2008; Huta and Ryan, 2010). For example, cultivating trusting and healthy relationships can create a resource that increases people's quality of life (Gable et al., 2004). As people build resources such as feelings of mastery, competence or better relationships, they are more likely to perceive their life as satisfying and meaningful (Steger et al., 2008). In other words, eudaimonic activity is especially likely to build durable resources, leading to more fulfilled people with stable levels of well-being (Steger et al., 2008).

## THE STUDY OF ADOLESCENT WELL-BEING

Previous research, mainly focused on the adult population, has shown that psychological well-being is a reliable predictor of health and long-term positive adjustment (Ryff, 2017). People with higher levels of well-being suffer fewer illnesses, have an increased life expectancy and engage in more healthy behavior (for a review, see Ryff, 2017). However, longitudinal studies have also shown that dimensions such as personal growth and purpose in life tend to decline as we get older (Clarke et al., 2000; Springer et al., 2011). Although research focused on adolescence is limited, a number of longitudinal studies have been found providing evidence about the evolution of well-being

in this period. The World Health Organization (WHO), through the *Health Behaviour in School-aged Children* (HBSC) study, collects data every 4 years about children aged 11, 13, and 15 in over 40 North American and European countries, understanding well-being in terms of satisfaction with life (Inchley et al., 2016). As regards gender, the results of this research showed that well-being in adolescents decreased with age in both sexes, and that boys generally showed better levels of satisfaction with life than girls (Inchley et al., 2016). One of the conclusions of HBSC study stresses the importance of interpersonal relationships in adolescent well-being and states that peers and parents play a key role as protective assets in young people's lives. Along the same lines, the research carried out by Patalay and Fitzsimons (2018) in a sample of 9,553 adolescents aged 11 and 14, found well-being to be highly unstable, and suggested that girls were more likely to experience a decline in well-being over time. Well-being was measured in terms of satisfaction with different domains of life, including school, family, friends, schoolwork, appearance, and life as a whole (Patalay and Fitzsimons, 2018). Important predictors of these results were lower family income, a poorer relationship with parents, lower school connectedness, and greater cognitive ability. Booker et al. (2018) also found a decline in well-being over time, especially among girls. To measure well-being, authors used happiness with six domains of life (i.e., friends, family, appearance, school, schoolwork, and life as a whole) as a key variable and included a measure of emotional and behavioral problems (Booker et al., 2018). According to these authors, girls as they grow up tended increasingly to compare themselves socially with others and perceive that the others are better than them, which could lead to lower levels of well-being compared to boys (Booker et al., 2018). In contrast, Lerkkanen et al. (2018), examining patterns and dynamics of pattern change of 1,666 students' psychological well-being, found that the different profiles of well-being (e.g., high, average, low well-being profile) tended to improve over time, and that future expectations or aspirations were a critical variable. Although this study claims to analyze psychological well-being, it is necessary to clarify that it does not follow a eudaimonic approach. Well-being was operationalized to consist of school enjoyment, future educational aspirations, (absence of) school burnout, self-esteem, and (absence of) externalizing and internalizing problems. Meade and Dowswell (2016) also reported that the general well-being of adolescents, in terms of Health-Related Quality of Life (HRQoL), usually remained relatively stable over time, although, again, gender differences were found, with worse predictions for girls. According to the authors, the change in personal standards used to self-assess quality of life accounts for these differences. The HRQoL construct represented the overall well-being of the participants, measured through five dimensions: physical well-being, psychological well-being, autonomy and parents' relations, social support and peers, and school environment. Focusing on psychological well-being, it was assessed using hedonic elements, such as positive emotions, satisfaction with life, and the absence of loneliness and sadness. Finally, from a sociodemographic point of view, Ottová-Jordan et al. (2015), analyzing data from HBSC study, found different tendencies depending on the country. For example, in countries

such as Spain, Croatia or Greece, the cohorts showed a steady decrease in well-being (satisfaction with life); in Denmark, Finland or Norway, there was a linear increase, while in Austria, Canada or Scotland, there was a clear U-shaped trend (Ottová-Jordan et al., 2015). The authors attribute these results to circumstances such as concerns about the future, high expectations set by their context (family, school, and peers), school pressure, or country-specific characteristics (e.g., economic situation, unemployment rates, social insecurity), which can result in higher levels of perceived stress.

Despite this evidence, it can be observed that these studies mainly adopt a hedonic perspective. As far as we know, there are only a few cross-sectional studies which adopt a eudaimonic approach to the study of adolescent well-being. Fernandes et al. (2010) developed a validation of the Ryff's scales for Portuguese adolescents, achieving a new version with good adjustment indices. The age of the participants was between the ages of 10 and 18 years old, and their well-being levels were medium-high in all the dimensions in study 2; however, lower scores were obtained in study 1. In another work (Fernandes et al., 2011), researchers focused on the relationship between school satisfaction and psychological well-being of 698 adolescents between 12 and 18 years old, finding a positive correlation between both variables. Psychological well-being was measured using Ryff's scales. Well-being scores showed medium-high levels, with the highest corresponding to positive relationships with others and personal growth. Loera-Malvaez et al. (2008) also adapted Ryff's scales for Mexican adolescents, while Oprea et al. (2018) did the same for children ages 8–12, finding medium scores in all dimensions. Ruini et al. (2009) tested the efficacy of a school program for the promotion of psychological well-being in adolescent with a mean age of 14.4 years. The results showed medium scores in all dimensions prior to intervention, finding an increase in personal growth in the follow-up. Finally, Vescovelli et al. (2014) described the psychological well-being of 150 adolescents aged 13–19, and its relationship to distress and prosocial behavior. Well-being was again measured with Ryff's scales, obtaining participants medium scores in all dimensions. No significant differences emerged according to gender and age did not show a significant effect as well.

Notwithstanding the foregoing, it has been previously established that research regarding the judgements of children and adolescent about their life satisfaction has received an increasing amount of attention (Huebner, 2004), but that psychological well-being at these stages remains an unexplored field of research (Oprea et al., 2018) which has gathered less empirical effort (Ryff, 2014). For these reasons, to obtain a rigorous scientific knowledge of how well-being operates during adolescent years, empirical research must include not only perceptions about global satisfaction with life or affective balance, but also the role of the quest for meaning, self-realization and the efforts young people make to thrive, flourish, and achieve optimal development (Ryff, 2014). To this end, this study focuses on four of the six dimensions of Ryff's psychological well-being model: self-acceptance, positive relations with others (renamed *positive interpersonal relationships*), autonomy, and personal growth (renamed *life development*) (see Viejo et al., 2018, for a review).

## THE IMPORTANCE OF ROMANTIC RELATIONSHIPS FOR ADOLESCENT WELL-BEING

The establishment of mutually beneficial relationships between adolescents and their context is an important component for positive development and well-being during this period (Geldhof et al., 2013). Up to now, great efforts have been made to analyze how the relationships adolescents have with their school, family, neighborhood or their peers, in general, can contribute positively to their development (Benson and Faas, 2014), and it has been suggested that an optimal healthy development can be achieved if the strengths which adolescents possess can be matched by the resources existing in these contexts (Geldhof et al., 2013). However, another more specific social context has received little empirical attention: romantic relationships (Steinberg and Morris, 2001).

Romantic relationships are a key component and prevalent part of social development (Carver et al., 2003; Connolly and McIsaac, 2009). Fully embedded in the adolescents' context (Collins and Van Dulmen, 2006) are dyadic in nature and distinctive in character. Unlike other types of relationships, such as friendships, they are commonly marked by mutual expressions of affection, a unique intensity and generally involve powerful attraction and a sexual component between their protagonists (Collins, 2003; Collins et al., 2009; Furman and Collins, 2009). Previous studies have shown that adolescents have clear conceptions of the properties that distinguish romantic relationships from friendships (Connolly et al., 2004); in other words, whereas romantic relationships are conceived in terms of passion and commitment, friendships are characterized by affiliation (Connolly et al., 1999). Defined as "on-going voluntary interactions that are mutually acknowledged, rather than identified by only one member of a pair", the term "romantic relationships" refers to romantic status, and to the connection between two partners (Collins, 2003; Collins and Van Dulmen, 2006; Collins et al., 2009; Connolly and McIsaac, 2009).

In the change from early adolescence to late adolescence, romantic relationships play an increasingly important role (Furman, 2002) and provide an important context of support, companionship, and intimacy (Bouchey and Furman, 2003; Shulman et al., 2011), with romantic partners becoming one of the main emotional bonds (Collins and Van Dulmen, 2006; Collins et al., 2009; Connolly and McIsaac, 2009). Some studies have identified romantic relationships as contexts with a strong potential to promote positive adaptation and high levels of well-being (Collins and Van Dulmen, 2006; Furman et al., 2009; Kansky and Allen, 2018). Romantic involvement, the quality of the relationship or the positive sexually related experiences within a romantic relationship, all seem to promote lower rates of alienation and isolation, a better self-image, better future expectations, higher levels of self-esteem, and a greater level of commitment in later relationships (Ciairano et al., 2006; Viejo et al., 2015; Hensel et al., 2016). High levels of well-being are also associated with the ability to maintain beneficial interpersonal relationships, have a greater number of friends or take part in more social

activities (Diener and Seligman, 2002). However, it is also necessary to admit that they can be a challenge (Larson et al., 1999; Davila, 2008), in the sense that they represent new contexts in which adolescents have no previous experience and for which they may lack the strategies needed to manage them successfully. Research suggests that the influence of romantic relationships on well-being depends largely on the level of competence and skills which these adolescents already possess (Davila et al., 2017), as well as on the way the learning process evolves; in other words, how adolescents response to a task improves each time it is repeated (Miller and Geraci, 2011).

Given this evidence, it seems certain that empirical interest in adolescent romantic relationships has increased in the last decade, as stated previously by some authors (e.g., Furman and Collins, 2009). Nevertheless, there are two main difficulties when the research goal is to understand their association to adolescent well-being: on the one hand, most of the research about this topic has been addressed in adult population (e.g., Kamp Dush and Amato, 2005; Demir, 2010). On the other hand, existing research focused on adolescence has been mainly guided by a deficit perspective, linking romantic relationships to a whole range of negative outcomes, such as emotional disorders, substance use, poor school performance or internalizing, and externalizing behaviors (e.g., Zimmer-Gembeck et al., 2001; Ackard and Neumark-Sztainer, 2002; Callahan et al., 2003; Cui et al., 2012; Viejo et al., 2015). Although there has been an increase in the amount of studies analyzing well-being during adolescence and its association with romantic relationships, it is not possible to state unequivocally that they adopt the framework provided by positive psychology regarding to the empirical approach to well-being. Studies analyzing subjective well-being seem to be aligned with positive psychology postulates, since it can be observed the use of satisfaction with life or positive and negative affect as measurement constructs (e.g., Moksnes and Haugan, 2015; Kansky et al., 2016). However, research focusing on psychological well-being has frequently used symptoms of depression and anxiety as indicators of well-being (e.g., Callahan et al., 2003; Bauermeister et al., 2010; Baams et al., 2014; Miller, 2014). These data suggest that accurate scientific knowledge about the role of romantic relationships in adolescent well-being is still sparse and reveal the need for a more balanced approach to the study of this developmental task, given its potential to influence well-being of boys and girls (Kansky and Allen, 2018). At the same time, bring to light the need to make rigorous empirical efforts in the study of well-being, especially psychological well-being, usually understood as the absence of clinical symptoms.

## THE PRESENT STUDY

Given the lack of empirical research on adolescent well-being, especially in relation to longitudinal data, the first aim of this work was to analyze adolescents' level of psychological well-being and its stability over time. In addition, since there are

no studies, as far as we know, that analyze the relationship between romantic relationships and well-being including an eudaimonic approach, the second aim of this study was to analyze the association between romantic relationship status and adolescents' psychological well-being. Based on the literature presented in previous sections, two hypotheses were proposed:

**Hypothesis 1:** Participants will show moderate levels of psychological well-being at time 1, with no significant gender differences. At time 2, scores for all dimensions will decrease, and participants will show gender differences.

**Hypothesis 2:** Romantic relationships will significantly predict adolescent psychological well-being, showing a positive association with self-acceptance, positive interpersonal relationships and life development dimensions, and negative with autonomy.

## MATERIALS AND METHODS

### Participants

At wave 1, the sample consisted of 747 adolescents (50.5% girls, 49.5% boys), attending both public and private schools in the Autonomous Community of Andalusia (Spain), whose age ranged from 13 to 17 years old (mean age = 14.55; SD = 0.84) ( $N_{\text{wave 2}} = 743$ ; age range 13–18 years; mean age = 15.12; SD = 0.87).

The schools which took part were selected using random probabilistic sampling, stratified by conglomerates, single-stage and with proportional affixation (Cea D'Ancona, 2004). The strata established were the geographical area (Eastern or Western Andalusia), the school ownership (private or public), and the inhabitants (<10,000 inhabitants, 10,001–100,000 and >100,000). To measure the number of schools needed, the total sample obtained was divided by the formula proposed by Cea D'Ancona (2004), between the average number of students per group given in the statistics provided by the Andalusian Government's Ministry of Education, choosing only one class per course and taking into account the fact that towns with under 3,000 inhabitants only had one class per academic course. The final total was 28 schools, with an assumed sampling error of 2.5% and an additional 15% to compensate for any data losses. Finally, the schools were randomly selected.

### Measurements

#### Psychological Well-Being

Psychological well-being was measured through the Brief Scale of Psychological Well-Being for Adolescents (BSPWB-A) (Viejo et al., 2018). This instrument consists of and adaptation for adolescents of the psychological well-being scales developed by Ryff (2014), validated in Spanish. The scale contains 20 items evaluated on a Likert scale of six points (1 = completely disagree to 6 = completely agree), which measures the degree

of agreement with different questions relating to four dimensions: self-acceptance (e.g., *In general, I feel confident and positive about myself*) ( $\alpha_{\text{wave 1}} = 0.85$ ;  $\alpha_{\text{wave 2}} = 0.89$ ); positive interpersonal relationships ( $\alpha_{\text{wave 1}} = 0.68$ ;  $\alpha_{\text{wave 2}} = 0.76$ ); autonomy (e.g., *I often change my mind about decisions if my friends or family disagree*) ( $\alpha_{\text{wave 1}} = 0.79$ ;  $\alpha_{\text{wave 2}} = 0.80$ ); and life development (e.g., *I think everything we experience is an opportunity to grow and to become a better person*) ( $\alpha_{\text{wave 1}} = 0.79$ ;  $\alpha_{\text{wave 2}} = 0.82$ ). It is required to highlight that *positive interpersonal relationships* dimension does not perform any measure related to romantic relationships. It is focused in friendships and relationships in general (e.g., *I know that I can trust my friends, and they know that they can trust me; I do not have many people who want to listen when I need to talk*).

### Romantic Relationship Status

Participants' romantic relationship status was measured using one item from an adapted version of the Dating Questionnaire developed by Connolly et al. (2004). This instrument has been previously used with Spanish adolescents (Ortega et al., 2008; Sánchez et al., 2008; Viejo et al., 2015). Adolescents were asked to indicate their romantic relationship status (current romantic relationship; past romantic relationship, but not current; never had a romantic relationship) by specifying which of the responses best described their current status (i.e., *In this moment I have a partner; Currently I do not have a partner, but I have had a partner in the last 2 months; Currently I am not dating with anyone, but I have had a partner more than 2 months ago; I have never been dating with anyone*).

### Procedure

Ethical approval for the study was obtained from the Comité de Bioética y Bioseguridad de la Universidad de Córdoba (Bioethics and Biosafety Committee of the University of Cordoba) and developed in accordance with the considerations of the Declaration of Helsinki and the Spanish Society of Psychology. The study was approved by the school boards, and the consent obtained from the parents of the participants was both written and informed. Participants were visited and the anonymous, confidential and voluntary nature and the objective of the study were explained before the survey was taken. The data were collected in two waves, with the first in October 2015 and the second in May 2016. The questionnaire was conducted during school hours and filled in individually by each participant. The average time required to complete the questionnaires was approximately 20 min. For both waves, the data collection process was conducted by specialized personnel from outside the schools, who followed a strict procedure in the administration, processing, and use of the collected data.

### Data Analysis

Descriptive analysis and comparison of means were carried out using SPSS 20.0 statistical software. Regarding the first



research aim, these analyses took into account the participants' gender, and Student's *t*-test for related samples was used, as this test is robust in cases of non-compliance with normality (Schmider et al., 2010). In relation to the second aim, comparisons of means were performed according to romantic relationship status, therefore Chi-Square test was applied.

Due to the characteristics of the questionnaires, some of them were not fully completed. Because missing data or attrition may lead to parameter bias (Nicholson et al., 2015), it is necessary to know why these data are missing. A distinction is made between three general processes that may cause missing data: missing completely at random (MCAR), missing at random (MAR), and missing not at random (MNAR) (Rubin, 1976; Little and Rubin, 1989; Little, 1992). According to Nicholson et al. (2015), Little's MCAR test distinguishes whether missing observations are MCAR or dependent on other variables (MAR), providing a global test statistic by simultaneously testing for mean differences across all variables. This test uses a chi-squared statistic to summarize the standardized mean difference between each variable's subgroup means and the overall mean. A significant chi-squared would suggest a significant deviation in mean differences on one or more variables between subgroups, and consequently a rejection of the null hypothesis that the data are MCAR (Nicholson et al., 2015).

In order to analyze the association between romantic relationship status and psychological well-being, the second aim was addressed by carrying out an analysis of Structural Equation Models (SEM) using the EQS 6.2 software. Here, following the recommendations of Springer and Hauser (2006), the items were identified as categorical, in order to estimate the model more accurately. Taking into account the nature of the variables and the absence of normality, the Least Squares (LS) estimation method with robust correction was used (Bryant and Satorra, 2012). In addition, the Lagrange Multiplier Test (LM Test) was performed to evaluate the statistical feasibility of specifying restrictions in the model (Byrne, 2006). One of the applications of this test is to assess the appropriateness of establishing error covariances, previously freely estimated, to identify which parameters would lead to a significantly better-fitting model (Byrne, 2006). To do that, if any of the univariate tests yield statistically significant results, LM test proceeds with a multivariate test of fixed parameters. As such, it uses a forward stepwise procedure that selects, through a series of incremental univariate tests, the next parameter to be added to the multivariate test, that is, the next fixed parameter that provides the largest increase in the multivariate  $\chi^2$  statistic (see Bentler, 2006 for a review). To evaluate the model, the Satorra-Bentler parameter values were used, corrected by a robust covariance matrix, since these have been proven to provide the best adjustment indices (Bentler, 2006). In addition to the Satorra-Bentler Chi-square and its probability value (*p*), other fit indices used were the CFI (Comparative Fix Index), NFI (Normality Fix Index), NNFI (Non-Normality Fix Index) ( $\geq 0.90$  suitable,  $\geq 0.95$  optimum), and RMSEA (Root Mean Square Error of Approximation) ( $\leq 0.08$  adequate,  $\leq 0.05$  optimal) (Hu and Bentler, 1999).

## RESULTS

### Attrition Analyses

At wave 1, Little's MCAR test showed a non-significant chi-squared [ $\chi^2 = 233$  (1),  $p = 0.63$ ]. Regarding wave 2, similar results were obtained [ $\chi^2 = 859$  (3),  $p = 0.83$ ]. These results confirm completely at random nature of the missing data and it was therefore decided not to exclude them from the analyses.

### Psychological Well-Being During Adolescence: A Longitudinal Analysis

The first aim of this work was to analyze the level of psychological well-being during adolescence and its stability over time. As regards the overall scores, the correlations of paired samples reflected a positive association between both waves for all the dimensions, with moderate values ranging from 0.39 (positive interpersonal relationships) to 0.57 (self-acceptance) (Table 1). In all dimensions, the scores obtained represented medium-high levels of psychological well-being, given that they were greater than four points on a scale of 1–6. In both wave 1 and 2, the highest values corresponded to life development, and the lowest to autonomy (Table 2); the only significant differences were found in positive interpersonal relationships, which increased in time 2 [ $t$  (670) =  $-2.26$ ,  $p = 0.024$ ]. As regards the participants' gender, the results showed the same tendency. The correlations found between both times showed a moderate, positive relationship between all the dimensions, with values ranging from 0.38 (positive interpersonal relationships in girls) to 0.60 (self-acceptance in girls) (Table 1). Both boys and girls showed higher levels of positive interpersonal relationships, autonomy and life development in wave 2, as well as lower levels of self-acceptance. Again, the results indicated medium-high values of well-being in all dimensions; in both wave 1 and 2, boys and girls had the lowest scores in autonomy, and the highest scores in self-acceptance (boys) and in life development (girls) (Table 2). The *t*-test for related samples showed that there were no significant differences between measurements in the first and second waves in boys, and so the scores were stable over time. In girls, significant differences were only found with respect to positive interpersonal relationships [ $t$  (344) =  $-1.99$ ,  $p = 0.048$ ].

TABLE 1 | Psychological well-being correlations for paired samples.

	Self-acceptance		Positive interpersonal relationships		Autonomy		Life development	
	<i>r</i>	sig	<i>r</i>	sig	<i>r</i>	sig	<i>r</i>	sig
Wave 1- Wave 2								
Overall	0.57	0.000	0.39	0.000	0.41	0.000	0.40	0.000
Boys	0.52	0.000	0.41	0.000	0.31	0.000	0.39	0.000
Girls	0.60	0.000	0.38	0.000	0.51	0.000	0.42	0.000

## The Association Between Romantic Relationships and Psychological Well-Being in Adolescence

The secondary aim of this work was to analyze the association between romantic relationships and the psychological well-being of adolescents. To do this, the data corresponding to wave 1 were used. Romantic relationship status was recoded and identified by the labels *current romantic relationship*, *past romantic relationship*, and *never romantic relationship*. The results showed that 27% of the participants had a current romantic relationship, 36.9% had a relationship in the past, but did not have it in the present, and 30.9% had never had a romantic relationship (missing cases = 5.1%). Descriptive statistics of psychological well-being according to romantic status can be observed in **Table 3**. The results of Chi-Square test showed no significant differences between the means of psychological well-being dimensions in relation to participants' romantic relationship status.

Regarding to SEM analyses, the results obtained enabled us to establish a model in which romantic relationship status was found to be a reliable predictor of adolescent psychological well-being. Relationships between psychological well-being dimensions were established starting from a saturated model, in which correlation indices between all the dimensions were examined. Thereafter, introducing the predictor variable (romantic relationship status), several models were tested. Finally, we obtained a model in which direct associations between life development and self-acceptance, self-acceptance and positive interpersonal relationships, and positive interpersonal relationships and autonomy were the only ones that led to an adjusted model. Additionally, the Lagrange Multiplier Test (LM Test) was performed to explore the restrictions which could improve the model. Following the results provided for the stepwise procedure of this test and focusing on univariate

increment statistics, that is,  $\chi^2$  values that stood apart from the rest and probabilities  $<0.05$ , eight covariances were finally established between the measurement errors of the items 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, and 22.

A Mardia coefficient value of 121.9652 indicated that the data did not comply with the assumption of multivariate normality. The final model showed good adjustment indices,  $\chi^2$  S-B = 757.0835; df = 174;  $p < 0.001$ ; NFI = 0.941; NNFI = 0.951; CFI = 0.959; RMSEA = 0.059 [90% CI (0.053, 0.064)] (**Figure 1**). The results showed that there was a direct relationship between romantic relationship status and the four measurements of well-being assessed. A positive association with positive interpersonal relationships ( $\beta = 0.34$ ;  $p < 0.05$ ) and life development ( $\beta = 0.50$ ;  $p < 0.05$ ) was found and a negative one with self-acceptance ( $\beta = -0.47$ ;  $p < 0.05$ ) and autonomy ( $\beta = -0.47$ ;  $p < 0.05$ ). Likewise, it was found that life development was directly and positively related to self-acceptance ( $\beta = 0.77$ ;  $p < 0.05$ ), self-acceptance to positive interpersonal relationships ( $\beta = 0.64$ ;  $p < 0.05$ ), and positive interpersonal relationships to autonomy ( $\beta = 0.74$ ;  $p < 0.05$ ). These data showed that the dimensions where romantic relationship status had a greater impact were self-acceptance, autonomy, and life development, while its influence on positive interpersonal relationships was significant, but weaker. According to these results, adolescents who had a current or past romantic relationship were more likely to experience lower levels of autonomy and self-acceptance, but higher levels of life development and positive interpersonal relationships, compared to those who had never had a romantic relationship. In addition, higher levels of life development were associated with greater self-acceptance, higher levels of self-acceptance with better interpersonal relationships, and better interpersonal relationships with greater autonomy. As for the magnitude of the relationships

**TABLE 2** | Means (SD) of psychological well-being.

	Self-acceptance	Positive interpersonal relationships	Autonomy	Life development
<b>Wave 1</b>				
Overall ( $n = 747$ )	4.77 (0.89)	4.69 (0.96)	4.03 (1.07)	4.87 (0.95)
Boys ( $n = 367$ )	4.90 (0.83)	4.67 (0.93)	4.03 (1.07)	4.76 (0.99)
Girls ( $n = 375$ )	4.64 (0.94)	4.71 (0.99)	4.03 (1.08)	4.97 (0.89)
<b>Wave 2</b>				
Overall ( $n = 747$ )	4.73 (0.99)	4.79 (1.01)*	4.08 (1.09)	4.88 (0.96)
Boys ( $n = 367$ )	4.85 (0.95)	4.74 (1.01)	4.10 (1.07)	4.84 (0.99)
Girls ( $n = 375$ )	4.61 (1.03)	4.83 (1.00)*	4.07 (1.12)	4.92 (0.92)

\* $p < 0.05$ ; missing data ranged from 4.82% ( $n = 36$ ) to 5.62% ( $n = 42$ ) across all variables.

**TABLE 3** | Means (SD) of psychological well-being by romantic relationship status.

	Self-acceptance	Positive interpersonal relationships	Autonomy	Life development
Current romantic relationship	4.79 (0.89)	4.70 (0.96)	3.92 (1.12)	4.90 (1.09)
Past romantic relationship	4.72 (0.94)	4.77 (0.94)	3.96 (1.14)	4.93 (0.85)
Never romantic relationship	4.82 (0.67)	4.60 (0.98)	4.16 (0.94)	4.83 (0.83)

Missing data = 38 (5.1%).

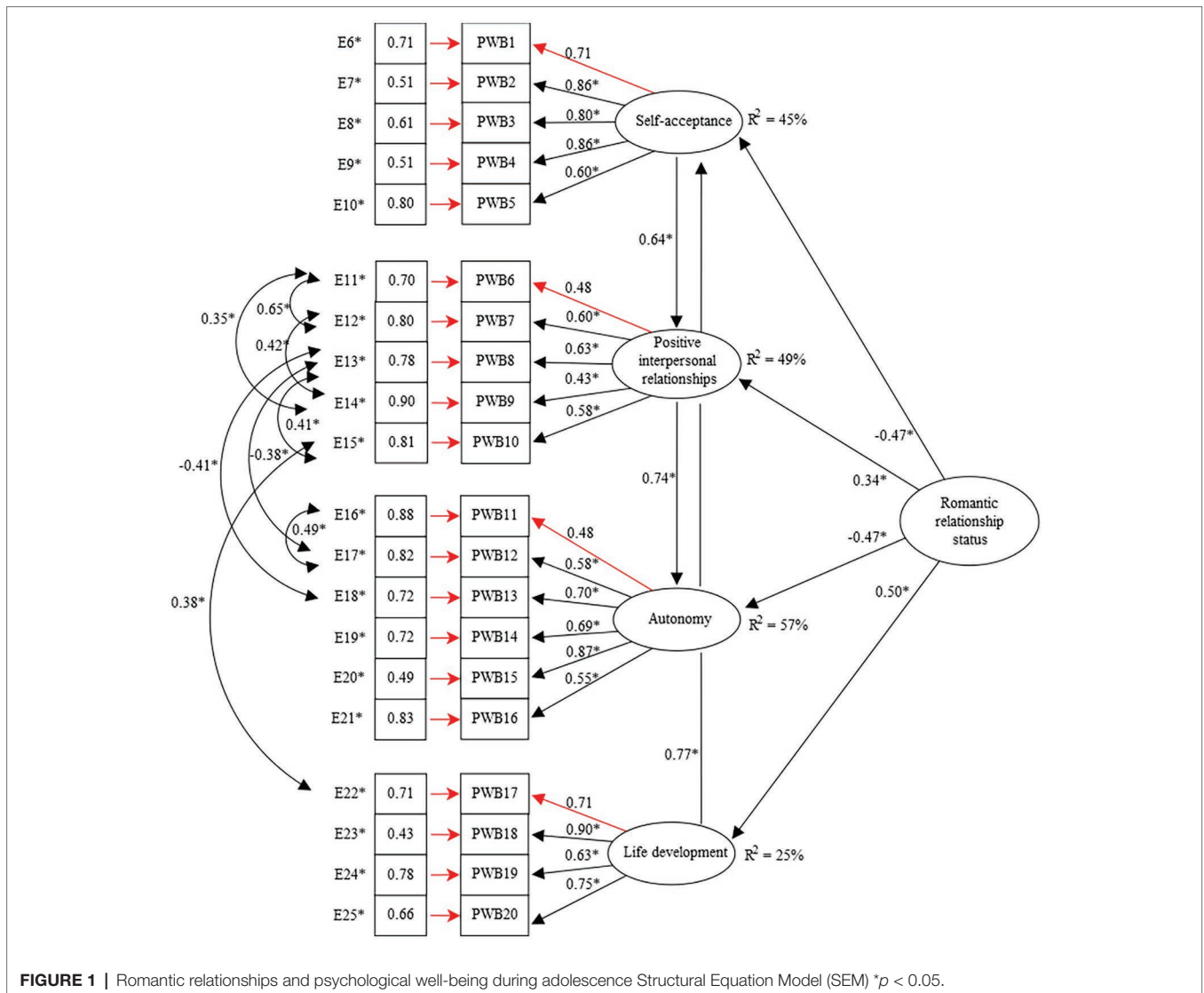


FIGURE 1 | Romantic relationships and psychological well-being during adolescence Structural Equation Model (SEM) \* $p < 0.05$ .

between the variables, the explained variance ( $R^2$ ) for each of these relationships was from 25 to 57% (Figure 1).

## DISCUSSION

Despite the evidence that the majority of adolescents overcome the challenges of this vital period without experiencing major social, emotional or behavioral difficulties (Steinberg and Morris, 2001), there are significantly fewer studies on adolescent well-being than those performed in the adult population (Huebner et al., 2009). Likewise, longitudinal studies regarding adolescent well-being adopt mainly a hedonic perspective, analyzing subjective well-being mostly in terms of satisfaction with life or affect balance (e.g., Inchley et al., 2016; Meade and Dowswell, 2016; Lerkkanen et al., 2018; Patalay and Fitzsimons, 2018), while only a few cross-sectional studies have been found adopting a eudaimonic approach (e.g., Loera-Malvaez et al.,

2008; Ruini et al., 2009; Fernandes et al., 2010, 2011; Vescovelli et al., 2014; Opree et al., 2018). For these reasons, the first objective of this work was to analyze the level of psychological well-being during adolescence and its stability over time.

## Psychological Well-Being During Adolescence and Its Stability Over Time

The results obtained showed medium-high general levels in the four categories measured: *self-acceptance*, *positive interpersonal relationships*, *autonomy*, and *life development* (Viejo et al., 2018). These values remained stable, with the exception of positive interpersonal relationships, whose scores increased in wave 2. The adolescents who took part in the study maintained a positive perception of themselves over time, considered themselves capable of regulating their own behavior and felt that they were developing their potential. As time progressed, they considered themselves more capable of establishing close, trusting and meaningful relationships with other people,

characterized by the expression of empathy, affection, and intimacy. The stability we found in psychological well-being did not allow us to support Hypothesis 1, according to which participants' scores of well-being would decrease in time 2. These results may be related to studies claiming that eudaimonic activities produce longer-lasting effects on well-being, and that eudaimonic well-being is more stable and durable than hedonic well-being (Steger et al., 2008; Huta and Ryan, 2010). Nonetheless, this should be interpreted with caution, as no comparisons have been made in this study between the two types of well-being. On the other hand, results obtained go against the results of previous research in the adult population, which indicates that the levels of personal growth (termed *life development* in this study) decrease during this stage (Clarke et al., 2000; Springer et al., 2011). This is surprising, because although no significant differences were found between the two waves, the highest levels of psychological well-being found in this study corresponded to this dimension (life development) – with the exception of the boys in wave 1, who scored more high in self-acceptance, in both wave 1 and 2. Longitudinal studies with adolescent samples also provide contradictory results to those found in this research. The HBSC study (Inchley et al., 2016) and Patalay and Fitzsimons (2018) reported poor stability for well-being, which tended to decrease over time, while other authors found improvements or stable scores for well-being as time progressed (Meade and Dowswell, 2016; Lerkanen et al., 2018). These results, however, must be taken with caution, since they focus mainly on hedonic variables (e.g., satisfaction with life). Despite the fact that we have not found longitudinal research which measures eudaimonic well-being in the same way, some cross-sectional studies have used Ryff's psychological well-being scales (2014). Again, the results obtained are inconsistent compared to previous findings. Portuguese adolescents, for instance, showed both lower (Fernandes et al., 2010, study 1) and similar (Fernandes et al., 2010, study 2; Fernandes et al., 2011) levels of psychological well-being, while Dutch adolescents (Opree et al., 2018) and Italians (Ruini et al., 2009; Vescovelli et al., 2014) produced lower scores. This could be related to the data obtained by Ottová-Jordan et al. (2015), who found differences between the different countries analyzed.

As regards the participants' gender, both boys and girls showed medium-high levels of well-being in all the categories evaluated; however, the boys felt more self-satisfaction than the girls, while the latter showed a greater feeling of improvement and development of their self-potential, in indicators which remained stable. As time progressed, the girls reported higher levels of positive interpersonal relationships. This result partially supports Hypothesis 1 formulations that stated the absence of gender differences at time 1 but not in the follow-up. Previous cross-sectional studies using similar measurements did not find any significant differences according to the participants' gender (Vescovelli et al., 2014), while longitudinal studies which analyzed well-being in terms of satisfaction with different areas of life (e.g., friends, family, appearance, school, school work, and life as a whole) found contradictory results, indicating that girls showed a greater tendency to lose well-being compared to

boys (Inchley et al., 2016; Meade and Dowswell, 2016; Booker et al., 2018; Patalay and Fitzsimons, 2018). Research in adult samples showed similar results to those found in this work, with women scoring higher than men in positive relationships with others and in life development (originally termed "personal growth" by Ryff) (Keyes et al., 2002; Lindfors et al., 2006; Ryff and Singer, 2008).

All together, these results suggest, in line with other studies, that well-being during adolescence has its own idiosyncrasy (Casas, 2010), which should be studied from approaches focused on its evolution and specific characteristics. In this regard, it is necessary to highlight as a key aspect the type of measurement used to evaluate it. The contradictory results produced by research could point to the need to develop a theoretical framework in which the empirical data would enable us to understand adolescent well-being as a whole. In addition, the differences shown in the studies in different countries may indicate the need to take cultural factors into consideration.

## Psychological Well-Being and Romantic Relationships During Adolescence

According to the specialized literature, well-being during adolescence is strongly influenced by the contexts in which adolescents develop (Geldhof et al., 2013; Inchley et al., 2016), and there is currently a sufficient body of scientific evidence on the impact of peers, parents, the neighborhood or the school on positive development (Benson and Faas, 2014). However, romantic relationships, despite being a particularly relevant context for adolescent well-being (Collins and Van Dulmen, 2006), have received little empirical attention (Steinberg and Morris, 2001; Collins, 2003). The secondary aim of this work therefore focused on analyzing the impact of these relationships on adolescent psychological well-being.

The results obtained show that romantic relationship status is a strong predictor of the four dimensions of psychological well-being measured. Participants with current or past romantic relationships showed better levels of positive interpersonal relationships and life development, while those who had never had a romantic relationship had higher levels of self-acceptance and autonomy. These results partially support Hypothesis 2, according to which romantic relationships will significantly predict adolescent psychological well-being, showing a positive association with self-acceptance, positive interpersonal relationships and life development dimensions, and negative with autonomy. The challenging nature of romantic relationships could account for the negative association found between romantic relationships and self-acceptance and autonomy dimensions. Following the postulates of the *stress and coping model* (Larson et al., 1999), adolescents may not have sufficient resources or coping strategies to deal with the demands of these new contexts, and since they do not feel capable of responding effectively, this could increase the risk of negative consequences (Davila, 2008), such as a more negative image of themselves and their own abilities. Some authors have suggested that novice learners can learn to develop awareness of their own metacognitive deficit (Miller and Geraci, 2011), in which the effect of the

learning curve is especially important (i.e., the improvement in task response effectiveness as it is repeated). It is obvious that a novice clearly takes time to adjust to a new task and requires a settling-in time until the adjusted response is obtained (Mayer, 2011). As adolescents become involved in these new social exchanges and become aware of the skills, abilities, and competencies required, they may feel insecure and underestimate their ability to cope with them, which may lead to an *achievement plateau* which sows an element of doubt in their minds about their own competence. It is reasonable, therefore, to deduce that romantic relationships have differential effects on the psychological well-being of adolescents, since the learning involved is usually self-taught and the immediate context is rarely involved. This could be linked to the results of previous research, which has found associations between romantic relationships and physical and mental problems (Davila et al., 2016). Other studies have associated romantic relationships to another type of negative consequences, such as violence within the couple, substance use, poor school performance or internalizing and externalizing behaviors (e.g., Zimmer-Gembeck et al., 2001; Ackard and Neumark-Sztainer, 2002; Callahan et al., 2003; Cui et al., 2012; Viejo et al., 2015). However, in the specific field of well-being, it is important to emphasize that no studies has been found analyzing the influence of romantic relationships in adolescent well-being following a eudaimonic approach. Studies focused on psychological well-being frequently understand it as the absence of depression and anxiety symptoms (e.g., Callahan et al., 2003; Bauermeister et al., 2010; Baams et al., 2014; Miller, 2014) and associate adolescent romantic relationships mainly with high levels of them (Callahan et al., 2003; Miller, 2014). These results are contradictory to the findings of this work, probably due to the measures used and the different approaches to the study of well-being. The large disparity between the conceptualization of psychological well-being as a multidimensional construct focused on what means to be healthy, well and fully functioning (Ryff and Singer, 2008), and the opposite one, which understand it mostly in terms of absence of illness or mental disorders, makes the task of drawing conclusions particularly difficult.

Besides this, the data obtained could point to a double reading of the impact of romantic relationships on adolescent well-being. Thus, the higher rates of life development and positive interpersonal relationships in the participants with romantic relationships could lead us to the idea that their challenging nature can equally lead to positive outcomes. As well as to being a developmental challenge, they can also act as a stimulating context in which to acquire skills for coping and managing interpersonal relationships. Therefore, as adolescents become involved in these types of relationships, they may eventually feel that they are improving and developing their potential and increasing their capacity to maintain close, trusting relationships based on empathy. These findings are consistent with those from other research, which has shown that romantic relationships provide a context of great intimacy, support, and importance for their protagonists (Demir, 2010; Shulman et al., 2011) and are a source of emotional connection

and social integration (Meirer and Allen, 2008). It is also important to stress the links found between autonomy, romantic relationships, and positive interpersonal relationships. While romantic relationships were negatively related to autonomy, positive interpersonal relationships had a positive link; in other words, maintaining satisfactory relationships with peers had positive effects on the adolescents' ability to feel independent and follow their own convictions, while romantic relationships had the opposite effect. These results could point to the distinctive nature of romantic relationships in comparison to other types of relationships, such as friendship (Collins, 2003; Collins et al., 2009). They seem to have a specific influence on adolescent well-being, fact that suggests the need to understand them as specific phenomena with their own characteristics.

Altogether, this calls for a need to take actions to promote healthy relationships; in other words, a need for training young people to manage and acquire the skills they need to maintain satisfactory relationships (Davila et al., 2017). Maintaining romantic relationships requires specific abilities which differ from those learned and used in other types of interpersonal relationships (Shulman et al., 2011). From this point of view adolescence, a stage in which erotic-sentimental interest begins and the first romantic relationships take place can be seen as the best period to start taking this kind of steps (Shulman et al., 2011).

## Limitations and Future Directions

One limitation of this work is that, despite of being a longitudinal study, the follow-up period was relatively brief. On the other hand, the consideration of participants' romantic status through a cross-sectional design, calls for further longitudinal studies taking into account the impact of specific characteristics of romantic experience on adolescent well-being, such as the duration of the relationships, the content of the interactions or the romantic status changes. Therefore, cross-lagged path analyses would be very useful to compare the prospective relationships between romantic relationships and well-being. Concerning the possible gender and age moderation in the association between romantic relationships and adolescent well-being, in future studies, it would be appropriate to carry out multigroup analyses that help to clarify this issue. In addition, it is also suitable to control other variables, such as relationships with parents and peers. Besides that, the use of self-reports on aspects related to well-being could be affected by a *positivist bias*, that is, the tendency to overestimate the real values of well-being (Cummins, 1998). Future studies in populations outside Spain could also further our understanding of adolescent well-being and help us to draw more general conclusions about how it works and about its characteristics. Finally, without denying the significance of studying the implications of romantic relationships for adolescents' mental health, the confusing scenario found with respect to psychological well-being conceptualization suggests the need to continue making empirical efforts to consolidate a shared language in well-being arena, as well as to strengthen the notion that mental health is not the mere absence of mental illness (Seligman, 2008).

## CONCLUSIONS

The reduced amount of studies in comparison with adulthood, in both romantic relationships and eudaimonic well-being, suggests that further research is required to help shed light on the functioning, characteristics, and associations of these two phenomena during adolescence. This study provides empirical support for the view of adolescence as a period with good levels of well-being, as well as providing evidence of its stability. Furthermore, it reinforces the consideration of romantic relationships as essential contexts for adolescent well-being (Collins and Van Dulmen, 2006; Connolly and McIsaac, 2009). In this sense, it is important to emphasize that the practical implications of research on romantic relationships in adolescence and well-being must take into account the fundamental importance of the contexts in which adolescents develop. A greater involvement of parents, teachers, clinician, and adults in general would be essential to achieve optimal results. Romantic relationships have an effect on the well-being of adolescents, and the issue of how we, as members of the adult world, can help ensure that this effect is positive should not be avoided (Collins, 2003). Most parents, teachers, and clinicians will probably have to deal on a daily basis with issues related to romantic relationships of their children, students or patients and may feel overwhelmed or constrained in their capacity to provide guidance (Florsheim, 2003). In this regard, it is crucial that adults acquire knowledge about how to help adolescents to maintain healthy romantic relationships (Florsheim, 2003), given their significant influence on adolescent well-being.

Particularly in relation to well-being, a change of mindset about adolescence is also considered necessary. It is essential that the potentialities of adolescents, their positive qualities, their capacity to achieve a successful adjustment, and feel high levels of well-being be taken into account in the different areas with the potential to promote a positive development during these years: family, school, community, clinical practice, and scientific research. Only under this positive vision of adolescence, it will be possible to design and develop research and intervention programs encouraging knowledge and involvement of adults in adolescent romantic context, promoting

well-being of boys and girls and teaching them about how to successfully manage their relationships, thus creating social and empirical means to promote a positive adjustment in these years leading to adulthood.

## DATA AVAILABILITY

The datasets generated for this study are available on request to the corresponding author.

## ETHICS STATEMENT

This study was carried out in accordance with the recommendations of the Declaration of Helsinki and the Spanish Society of Psychology. The protocol was approved by the Comité de Bioética y Bioseguridad de la Universidad de Córdoba (Bioethics and Biosafety Committee of the University of Cordoba). The study was approved by the school boards, and the consent obtained from the parents of the participants was both written and informed.

## AUTHOR CONTRIBUTIONS

All authors listed have made a substantial, direct and intellectual contribution to the work, and approved it for publication.

## FUNDING

This research was funded by Plan Nacional, España, into the frame of the national project “Competencia Socio-Moral y Ecología del Grupo de Iguales en la Violencia entre Escolares: un Estudio Longitudinal y Transaccional” [PSI2016-74871-R].

## ACKNOWLEDGMENTS

The authors thank Dr. Eva Romera for the project management and all the participants involved in this research.

## REFERENCES

- Ackard, D. M., and Neumark-Sztainer, D. (2002). Date violence and date rape among adolescents: associations with disordered eating behaviors and psychological health. *Child Abuse Negl.* 26, 455–473. doi: 10.1016/S0145-2134(02)00322-8
- Baams, L., Bos, H. M. W., and Jonas, K. J. (2014). How a romantic relationship can protect same-sex attracted youth and young adults from the impact of expected rejection. *J. Adolesc.* 37, 1293–1302. doi: 10.1016/j.adolescence.2014.09.006
- Bauermeister, J. A., Johns, M. M., Sandfort, T. G. M., Eisenberg, A., Grossman, A. H., and D'Augelli, A. R. (2010). Relationship trajectories and psychological well-being among sexual minority youth. *J. Youth Adolesc.* 39, 1148–1163. doi: 10.1007/s10964-010-9557-y
- Benson, M. J., and Faas, C. (2014). Assessing adolescent contexts: measures of families, peers, schools and neighborhoods. *Int. J. Child Adolesc. Health* 7, 57–82.
- Bentler, P. M. (2006). *EQS 6 structural equations program manual*. Encino, CA, USA: Multivariate Software Inc. ISBN 1-885898-03-7.
- Booker, C. L., Kelly, Y. J., and Sacker, A. (2018). Gender differences in the associations between age trends of social media interaction and well-being among 10-15 year olds in the UK. *BMC Public Health* 18, 1–12. doi: 10.1186/s12889-018-5220-4
- Bouchey, H., and Furman, W. (2003). “Dating and romantic experiences in adolescence” in *The Blackwell handbook of adolescence*. eds. G. R. Adams and M. D. Berzonsky (Oxford, UK: Blackwell Publishers), 313–329.
- Bryant, F. B., and Satorra, A. (2012). Principles and practice of scaled difference Chi-Square testing. *Struct. Equ. Modeling* 19, 372–398. doi: 10.1080/10705511.2012.687671
- Byrne, B. (2006). *Structural equation modeling with EQS. Basic concepts, applications, and programming*. New York: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Callahan, M. R., Tolman, R. M., and Saunders, D. G. (2003). Adolescent dating violence victimization and psychological well-being. *J. Adolesc. Res.* 18, 664–681. doi: 10.1177/0743558403254784

- Carver, K., Joyner, K., and Udry, R. (2003). "National estimates of adolescent romantic relationships" in *Adolescent romantic relations and sexual behavior: Theory, research, and practical implications*. ed. P. Florsheim (Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates Publishers), 23–56.
- Casas, F. (2010). El bienestar personal: Su investigación en la infancia y la adolescencia. *Encuentros En Psicol. Soc.* 5, 85–101.
- Cea D'Ancona, M. A. (2004). *Análisis multivariable. Teoría y práctica en la investigación social*. Síntesis: Madrid.
- Ciairano, S., Bonino, S., Kliewer, W., Miceli, R., and Jackson, S. (2006). Dating, sexual activity, and well-being in Italian adolescents. *J. Clin. Child Adolesc. Psychol.* 35, 275–282. doi: 10.1207/s15374424jccp3502
- Clarke, P. J., Marshall, V. W., Ryff, C. D., and Rosenthal, C. J. (2000). Well-being in Canadian seniors: findings from the Canadian study of health and aging. *Can. J. Aging* 19, 139–159. doi: 10.1017/S0714980800013982
- Collins, W. A. (2003). More than myth: the developmental significance of romantic relationships during adolescence. *J. Res. Adolesc.* 13, 1–24. doi: 10.1111/1532-7795.1301001
- Collins, W. A., and Van Dulmen, M. (2006). "The course of true love(s). Origins and pathways in the development of romantic relationships" in *Romance and sex in adolescence and emerging adulthood: Risks and opportunities*. eds. A. C. Crouter and A. Booth (Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates Publishers), 63–86.
- Collins, W. A., Welsh, D., and Furman, W. (2009). Adolescent romantic relationships. *Annu. Rev. Psychol.* 60, 631–652. doi: 10.1146/annurev.psych.60.110707.163459
- Connolly, J., Craig, W., Goldberg, A., and Pepler, D. (1999). Conceptions of cross-sex friendships and romantic relationships in early adolescence. *J. Youth Adolesc.* 28, 481–494. doi: 10.1023/A:1021669024820
- Connolly, J., Craig, W., Goldberg, A., and Pepler, D. (2004). Mixed-gender groups, dating, and romantic relationships in early adolescence. *J. Res. Adolesc.* 14, 185–207. doi: 10.1111/j.1532-7795.2004.01402003.x
- Connolly, J. A., and McIsaac, C. (2009). "Romantic relationships in adolescence" in *Handbook of adolescent psychology*. eds. R. M. Lerner and L. Steinberg (Hoboken, NJ: John Wiley and Sons), 104–151.
- Cui, M., Ueno, K., Fincham, F. D., Donnellan, M. B., and Wickrama, K. A. S. (2012). The association between romantic relationships and delinquency in adolescence and young adulthood. *Pers. Relat.* 19, 354–366. doi: 10.1111/j.1475-6811.2011.01366.x
- Cummins, R. (1998). The second approximation to an international standard for life satisfaction. *Soc. Indic. Res.* 43, 307–334. doi: 10.1023/A:1006831107052
- Davila, J. (2008). Depressive symptoms and adolescent romance: theory, research, and implications. *Child Dev. Perspect.* 2, 26–31. doi: 10.1111/j.1750-8606.2008.00037.x
- Davila, J., Capaldi, D., and La Greca, A. (2016). "Adolescent/young adult romantic relationships and psychopathology" in *Developmental Psychopathology*. 3rd Edn. ed. D. Cicchetti (Hoboken, NJ: John Wiley and Sons), 631–664.
- Davila, J., Mattanah, J., Bhatia, V., Latack, J. A., Feinstein, B. A., Eaton, N. R., et al. (2017). Romantic competence, healthy relationship functioning, and well-being in emerging adults. *Pers. Relat.* 24, 162–184. doi: 10.1111/perel.12175
- Deci, E., and Ryan, R. (2008). Hedonia, eudaimonia, and well-being: an introduction. *J. Happiness Stud.* 9, 1–11. doi: 10.1007/s10902-006-9018-1
- Demir, M. (2010). Close relationships and happiness among emerging adults. *J. Happiness Stud.* 11, 293–313. doi: 10.1007/s10902-009-9141-x
- Diener, E., and Seligman, M. E. P. (2002). Very happy people. *Psychol. Sci.* 13, 81–84. doi: 10.1111/1467-9280.00415
- Dvorsky, M. R., Kofler, M. J., Burns, G. L., Luebbe, A. M., Garner, A. A., Jarrett, M. A., et al. (2018). Factor structure and criterion validity of the five Cs model of positive youth development in a multi-university sample of college students. *J. Youth Adolesc.* 48, 537–553. doi: 10.1007/s10964-018-0938-y
- Fernandes, H. M., Vasconcelos-Raposo, J., Bertelli, R., and Almeida, L. (2011). Satisfação escolar e bem-estar psicológico em adolescentes portugueses. *Rev. Lusófona Educ.* 18, 155–172. Available at: <http://www.scielo.mec.pt/pdf/rle/n18/n18a11.pdf>
- Fernandes, H. M., Vasconcelos-Raposo, J., and Teixeira, C. M. (2010). Preliminary analysis of the psychometric properties of Ryff's scales of psychological well-being in Portuguese adolescents. *Span. J. Psychol.* 13, 1032–1043. doi: 10.1017/S1138741600002675
- Florsheim, P. (2003). "Adolescent romantic and sexual behavior: what we know and where we go from here" in *Adolescent romantic relationships and sexual behavior. Theory, research and implications*. ed. P. Florsheim (Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates Publishers), 371–385.
- Furman, W. (2002). The emerging field of adolescent romantic relationships. *Curr. Dir. Psychol. Sci.* 11, 177–180. doi: 10.1111/1467-8721.00195
- Furman, W., and Collins, A. (2009). "Adolescent romantic relationships and experiences" in *Handbook of peer interactions, relationships and groups*. eds. K. Rubin, W. M. Bukowski and B. Laursen (New York: The Guildford Press), 341–360.
- Furman, W., Low, S., and Ho, M. J. (2009). Romantic experience and psychosocial adjustment in middle adolescence. *J. Clin. Child Adolesc. Psychol.* 38, 75–90. doi: 10.1080/15374410802575347
- Gable, S. L., Reis, H. T., Impett, E. A., and Asher, E. R. (2004). What do you do when things go right? The intrapersonal benefits of sharing positive events. *J. Pers. Soc. Psychol.* 87, 228–245. doi: 10.1037/0022-3514.87.2.228
- Geldhof, G. J., Bowers, E. P., and Lerner, R. M. (2013). Special section introduction: thriving in context: findings from the 4-h study of positive youth development. *J. Youth Adolesc.* 42, 1–5. doi: 10.1007/s10964-012-9855-7
- Hensel, D. J., Nance, J., and Fortenberry, J. D. (2016). The association between sexual health and physical, mental, and social health in adolescent women. *J. Adolesc. Health* 59, 416–421. doi: 10.1016/j.jadohealth.2016.06.003
- Hu, L., and Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: conventional criteria versus new alternatives. *Struct. Equ. Model.* 6, 1–55.
- Huebner, E. (2004). Research on assessment of life satisfaction of children and adolescents. *Soc. Indic. Res.* 66, 3–33. doi: 10.1023/B:SOCI.0000007497.57754.e3
- Huebner, E. S., Gilman, R., and Furlong, M. J. (2009). "A conceptual model for research in positive psychology in children and youth" in *Handbook of positive psychology in schools*. 1st Edn. eds. R. Gilman, E. S. Huebner and M. J. Furlong (New York: Routledge), 3–8.
- Huta, V., and Ryan, R. M. (2010). Pursuing pleasure or virtue: the differential and overlapping well-being benefits of hedonic and eudaimonic motives. *J. Happiness Stud.* 11, 735–762. doi: 10.1007/s10902-009-9171-4
- Inchley, J., Currie, D., Young, T., Samdal, O., Torsheim, T., Augustson, L., et al. (Eds.) (2016). "Growing up unequal gender and socioeconomic differences in young people's health and well-being: health behaviour in school-aged children study" in *International report from the 2013/2014 survey*. (Geneva: World Health Organization).
- Kamp Dush, C. M., and Amato, P. R. (2005). Consequences of relationship status and quality for subjective well-being. *J. Soc. Pers. Relat.* 22, 607–627. doi: 10.1177/0265407505056438
- Kansky, J., and Allen, J. P. (2018). Long-term risks and possible benefits associated with late adolescent romantic relationship quality. *J. Youth Adolesc.* 47, 1531–1544. doi: 10.1007/s10964-018-0813-x
- Kansky, J., Allen, J. P., and Diener, E. (2016). Early adolescent affect predicts later life outcomes. *Appl. Psychol.: Health Well-Being* 8, 192–212. doi: 10.1111/aphw.12068
- Keyes, C., Shmotkin, D., and Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: the empirical encounter of two traditions. *J. Pers. Soc. Psychol.* 82, 1007–1022. doi: 10.1037/0022-3514.82.6.1007
- Larson, R. W., Clore, G., and Wood, G. A. (1999). "The emotions of romantic relationships: do they wreak havoc on adolescents?" in *The development of romantic relationships in adolescence*. eds. W. Furman, B. B. Brown and C. Feiring (Cambridge, UK: Cambridge University Press), 19–49.
- Lerkanen, M., Nurmi, J., Vasalampi, K., Virtanen, T., and Torppa, M. (2018). Changes in students' psychological well-being during transition from primary school to lower secondary school: a person-centered approach. *Learn. Individ. Differ.* 69, 138–149. doi: 10.1016/j.lindif.2018.12.001
- Lerner, R. M., Almerigi, J. B., Theokas, C., and Lerner, J. V. (2005). Positive youth development: a view of the issues. *J. Early Adolesc.* 25, 10–16. doi: 10.1177/0272431604273211
- Lindfors, P., Berntsson, L., and Lundberg, U. (2006). Factor structure of Ryff's psychological well-being scales in Swedish female and male white-collar workers. *Personal. Individ. Differ.* 40, 1213–1222. doi: 10.1016/j.paid.2005.10.016
- Little, R. J. (1992). Regression with missing X's: a review. *J. Am. Stat. Assoc.* 87, 1227–1237. doi: 10.2307/2290664

- Little, R. J., and Rubin, D. B. (1989). The analysis of social-science data with missing values. *Sociol. Methods Res.* 18, 292–326. doi: 10.1177/0049124189018002004
- Loera-Malvaez, N., Balcázar-Nava, P., Trejo-González, L., Gurrola-Peña, G. M., and Bonilla-Muñoz, M. P. (2008). Adaptación de la escala de bienestar psicológico de Ryff en adolescentes preuniversitarios. *Rev. Neurol. Neurocir. Psiquiat.* 41, 69–86.
- Mayer, R. E. (2011). *Applying the science of learning*. Boston: Pearson/Allyn & Bacon.
- Meade, T., and Dowswell, E. (2016). Adolescents' health-related quality of life (HRQoL) changes over time: a three year longitudinal study. *Health Qual. Life Outcomes* 14, 1–8. doi: 10.1186/s12955-016-0415-9
- Meirer, A., and Allen, G. (2008). Intimate relationships development during the transition to adulthood: differences by social class. *New Dir. Child Adolesc.* 119, 25–39. doi: 10.1002/cd.207
- Miller, B. (2014). What are the odds: an examination of adolescent interracial romance and risk for depression. *Youth Soc.* 49, 1–23. doi: 10.1177/0044118X14531150
- Miller, T. M., and Geraci, L. (2011). Unskilled but aware: reinterpreting overconfidence in low-performing students. *J. Exp. Psychol. Learn.* 37, 502–506. doi: 10.1037/a0021802
- Moksnes, U., and Haugan, L. (2015). Stressor experience negatively affects life satisfaction in adolescents: The positive role of sense of coherence. *Qual. Life Res.* 24, 2473–2481. doi: 10.1007/s11136-015-0977-8
- Nicholson, J., Deboeck, P. R., and Howard, W. (2015). Attrition in developmental psychology: a review of modern missing data reporting and practices. *Int. J. Behav. Dev.* 41, 143–153. doi: 10.1177/0165025415618275
- Oliva, A., Ríos, M., Antolín, L., Parra, Á., Hernando, Á., and Pertegal, Y. (2010). Más allá del déficit: construyendo un modelo de desarrollo positivo adolescente. *Infanc. Aprendiz.* 33, 223–234. doi: 10.1174/021037010791114562
- Opree, S., Buijzen, M., and van Reijmersdal, E. (2018). Development and validation of the psychological well-being scale for children (PWB-c). *Soc. Forces* 8:18. doi: 10.3390/soc8010018
- Ortega, R., Ortega-Rivera, F. J., and Sánchez, V. (2008). Violencia sexual entre compañeros y violencia en parejas adolescentes. *Int. J. Psych. Psychol. Ther.* 8, 63–72.
- Ottová-Jordan, V., Smith, O. R., Gobina, I., Mazur, J., Augustine, L., Cavallo, F., et al. (2015). Trends in multiple recurrent health complaints in 15-year-olds in 35 countries in Europe, North America and Israel from 1994 to 2010. *Eur. J. Pub. Health* 25, 24–27. doi: 10.1093/eurpub/ckv015
- Patalay, P., and Fitzsimons, E. (2018). Development and predictors of mental ill-health and wellbeing from childhood to adolescence. *Soc. Psychiatry Psychiatr. Epidemiol.* 53, 1311–1323. doi: 10.1007/s00127-018-1604-0
- Pavot, W., and Diener, E. (2008). The satisfaction with life scale and the emerging construct of life satisfaction. *J. Posit. Psychol.* 3, 137–152. doi: 10.1080/17439760701756946
- Rubin, D. B. (1976). Inference and missing data. *Biometrika* 63, 581–592. doi: 10.1093/biomet/63.3.581
- Ruini, C., Ottolini, F., Tomba, E., Belaise, C., Albiéri, E., Visani, D., et al. (2009). School intervention for promoting psychological well-being in adolescence. *J. Behav. Ther. Exp. Psy.* 40, 522–532. doi: 10.1016/j.jbtep.2009.07.002
- Ryan, R., and Deci, E. (2001). On happiness and human potentials: a review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annu. Rev. Psychol.* 52, 141–166. doi: 10.1146/annurev.psych.52.1.141
- Ryan, R., Huta, V., and Deci, E. (2008). Living well: a self-determination theory perspective on eudaimonia. *J. Happiness Stud.* 9, 139–170. doi: 10.1007/s10902-006-9023-4
- Ryff, C. D. (2014). Psychological well-being revisited: advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychother. Psychosom.* 83, 10–28. doi: 10.1159/000353263
- Ryff, C. D. (2017). Eudaimonic well-being, inequality, and health: recent findings and future directions. *Int. Rev. Econ.* 64, 159–178. doi: 10.1007/s12232-017-0277-4
- Ryff, C. D., and Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: a eudaimonic approach to psychological well-being. *J. Happiness Stud.* 9, 13–39. doi: 10.1007/s10902-006-9019-0
- Sánchez, V., Ortega-Rivera, F. J., Ortega-Ruiz, R., and Viejo, C. (2008). Las relaciones sentimentales en la adolescencia: satisfacción, conflictos y violencia. *Esc. Psicol.* 2, 97–109.
- Schmider, E., Ziegler, M., Danay, E., Beyer, L., and Bühner, M. (2010). Is it really robust?: reinvestigating the robustness of ANOVA against violations of the normal distribution assumption. *Methodology* 6, 147–151. doi: 10.1027/1614-2241/a000016
- Seligman, M. E. P. (2008). Positive health. *Appl. Psychol.* 57, 3–18. doi: 10.1111/j.1464-0597.2008.00351.x
- Seligman, M. E. P., and Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: an introduction. *Am. Psychol.* 55, 5–14. doi: 10.1037/0003-066X.55.1.5
- Seligman, M. E. P., Ernst, R. M., Gillham, J., Reivich, K., and Linkins, M. (2009). Positive education: positive psychology and classroom interventions. *Oxf. Rev. Educ.* 35, 293–311. doi: 10.1080/03054980902934563
- Shulman, S., Davila, J., and Shachar-Shapira, L. (2011). Assessing romantic competence among older adolescents. *J. Adolesc.* 34, 397–406. doi: 10.1016/j.adolescence.2010.08.002
- Springer, K. W., and Hauser, R. M. (2006). An assessment of the construct validity of ryff's scales of psychological well-being: method, mode, and measurement effects. *Soc. Sci. Res.* 35, 1080–1102. doi: 10.1016/j.ssresearch.2005.07.004
- Springer, K. W., Pudrovska, T., and Hauser, R. M. (2011). Does psychological well-being change with age? Longitudinal tests of age variations and further exploration of the multidimensionality of Ryff's model of psychological well-being. *Soc. Sci. Res.* 40, 392–398. doi: 10.1016/j.ssresearch.2010.05.008
- Steger, M. E., Kashdan, T. B., and Oishi, S. (2008). Being good by doing good: daily eudaimonic activity and well-being. *J. Res. Pers.* 42, 22–42. doi: 10.1016/j.jrp.2007.03.004
- Steinberg, L., and Morris, A. S. (2001). Adolescent development. *Annu. Rev. Psychol.* 52, 83–110. doi: 10.1146/annurev.psych.52.1.83
- Vescovelli, F., Albiéri, E., and Ruini, C. (2014). Self-rated and observer-rated measures of well-being and distress in adolescence: an exploratory study. *Springerplus* 30:490. doi: 10.1186/2193-1801-3-490
- Viejo, C., Gómez-López, M., and Ortega-Ruiz, R. (2018). Adolescents' psychological well-being: a multidimensional measure. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 15:2325. doi: 10.3390/ijerph15102325
- Viejo, C., Ortega-Ruiz, R., and Sánchez, V. (2015). Adolescent love and well-being: the role of dating relationships for psychological adjustment. *J. Youth Stud.* 18, 1219–1236. doi: 10.1080/13676261.2015.1039967
- Zimmer-Gembeck, M. J., Siebenbruner, J., and Collins, W. A. (2001). Diverse aspects of dating: associations with psychosocial functioning from early to middle adolescence. *J. Adolesc.* 24, 313–336. doi: 10.1006/jado.2001.0410

**Conflict of Interest Statement:** The authors declare that the research was conducted in the absence of any commercial or financial relationships that could be construed as a potential conflict of interest.

Copyright © 2019 Gómez-López, Viejo and Ortega-Ruiz. This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License (CC BY). The use, distribution or reproduction in other forums is permitted, provided the original author(s) and the copyright owner(s) are credited and that the original publication in this journal is cited, in accordance with accepted academic practice. No use, distribution or reproduction is permitted which does not comply with these terms.





## 2. Otras publicaciones y contribuciones científicas derivadas de la tesis doctoral

Paralelamente a la realización de esta tesis doctoral y las tres publicaciones científicas que la componen, ha sido posible generar otras contribuciones en la misma línea de investigación. Estos materiales, de índole tanto científica como divulgativa, han sido elaborados conjuntamente por la doctoranda y las directoras de este trabajo. Entre ellos se encuentran capítulos de libro, un artículo científico y diversas contribuciones a congresos. Algunas de estas actuaciones, además, han tenido impacto en distintos medios, dando lugar a vídeos promocionales, entrevistas en televisión y radio, a la publicación de noticias en prensa escrita y a un premio al mejor póster en el VI Congreso Científico de Investigadores en Formación de la Universidad de Córdoba. A continuación se detallan dichas aportaciones.

### 2.1. Capítulos de libro

Gómez-López, M., Viejo, C. y Ortega-Ruiz, R. (2016). El bienestar psicológico en la adolescencia: adecuación del instrumento de medida. En A. Chica y J. Mérida (Eds.), *Creando Redes Doctorales* (Vol. 5, pp. 579-582). Córdoba: UCOPress.

Gómez-López, M., Viejo, C. y Ortega-Ruiz, R. (2018). ¿Más vale solo que mal acompañado?. Las parejas adolescentes y su asociación con el bienestar. En A. Chica y J. Mérida (Eds.), *Creando Redes Doctorales* (Vol. 6, pp. 433-436). Córdoba: UCOPress.

Viejo, C., Gómez-López, M. y Ortega-Ruiz, R. (2018). Gestionar el cortejo y las relaciones sentimentales adolescentes: un enfoque psicoeducativo. En O. Nail y C. Monereo (Eds.), *Gestión y liderazgo en el ámbito de la convivencia escolar* (pp. 135-156). Chile: Ril Editores.

### 2.2. Artículos científicos

Ortega-Ruiz, R., Gómez-López, M. y Viejo, C. (2019). Vida sentimental y cortejo adolescente en el ámbito de la convivencia escolar y juvenil. *Pensamiento Psicológico*, 17(2), 9-22. doi:10.1144/Javerianacali.PPSI17-2.vsca

### 2.3. Aportaciones a congresos

Gómez-López, M., Viejo, C. y Ortega-Ruiz, R. (septiembre, 2016). *Psychological and Subjective Well-Being in Andalusian Adolescents*. Comunicación oral presentada en la XV Biennial Conference de la European Association for Research on Adolescence (EARA). Cádiz, España.

Gómez-López, M., Viejo, C. y Ortega-Ruiz, R. (diciembre, 2016). *El bienestar psicológico en la adolescencia: adecuación de un instrumento de medida*. Comunicación oral presentada en el V Congreso Científico de Investigadores en Formación de la Universidad de Córdoba. Córdoba, España.

Gómez-López, M., Viejo, C. y Ortega-Ruiz, R. (mayo, 2017). *Parejas adolescentes: ¿riesgo de violencia, o bienestar y felicidad?*. Comunicación oral presentada en el III Congreso Internacional de Inteligencia Emocional y Bienestar de la Asociación Aragonesa de Psicología. Zaragoza, España.

Gómez-López, M., Viejo, C. y Ortega-Ruiz, R. (enero, 2018). *¿Más vale solo que mal acompañado? Las parejas adolescentes y su relación con el bienestar*. Póster presentado en el VI Congreso Científico de Investigadores en Formación de la Universidad de Córdoba. Córdoba, España.

Gómez-López, M., Viejo, C. y Ortega-Ruiz, R. (mayo, 2019). *El bienestar psicológico durante la adolescencia y su estabilidad en el tiempo*. Comunicación oral presentada en el II Congreso Internacional de Investigación e Intervención en Psicología y Educación para el Desarrollo: Diversidad, Convivencia y ODS de la Universidad de Córdoba. Córdoba, España.

Viejo, C., Gómez-López, M. y Ortega-Ruiz, R. (septiembre, 2018). *Porque te "I love you"*. Trabajo presentado en la Noche Europea de los Investigadores. Córdoba, España.

Viejo, C., Gómez-López, M. y Ortega-Ruiz, R. (junio, 2018). *Cortejo adolescente y comportamientos agresivos: ¿normalización o impacto en el bienestar?*. Comunicación oral presentada en el IX Congreso Internacional de Psicología y Educación. Logroño, España.

## 2.4. Transferencia del conocimiento

### 2.4.1. Artículos en prensa

Abad, L. (30 de enero de 2019). Nuevo enfoque sobre el bienestar y la felicidad de los adolescentes. *Diario Córdoba*. Recuperado de [https://www.diariocordoba.com/noticias/universidad/nuevo-enfoque-bienestar-felicidad-adolescentes\\_1279328.html](https://www.diariocordoba.com/noticias/universidad/nuevo-enfoque-bienestar-felicidad-adolescentes_1279328.html)

Redacción Diario Córdoba (24 de enero de 2018). Siete investigadores en formación son reconocidos por sus trabajos. *Diario Córdoba*. Recuperado de [https://www.diariocordoba.com/noticias/cordobalocal/siete-investigadores-formacion-son-reconocidos-sus-trabajos\\_1200696.html](https://www.diariocordoba.com/noticias/cordobalocal/siete-investigadores-formacion-son-reconocidos-sus-trabajos_1200696.html)

Redacción Cordópolis (15 de enero de 2019). La adolescencia no es un drama: un estudio de la Universidad concluye que es de las mejores etapas de la vida. *Cordópolis*. Recuperado de <https://cordopolis.es/2019/01/15/la-adolescencia-no-es-un-drama-un-estudio-de-la-universidad-concluye-que-es-de-las-mejores-etapas-de-la-vida/>

Redacción Aula Magna (15 de enero de 2019). La adolescencia, una etapa no tan mala. *Aula Magna*. Recuperado de <http://www.aulamagna.com.es/adolescencia-una-etapa-donde-el-bienestar-no-tiene-porque-ser-negativo/>

Redacción Córdoba Hoy (15 de enero de 2019). La UCO desmonta con una investigación el mito del típico adolescente rebelde. *Córdoba Hoy*. Recuperado de <http://www.cordobahoy.es/articulo/la-ciudad/uco-desmonta-investigacion-mito-adolescente-rebelde/20190115130548054104.html>

Redacción El Día de Córdoba (15 de enero de 2019). La UCO tumba el mito de que la adolescencia es una etapa difícil. *El Día de Córdoba*. Recuperado de [https://www.eldiadecordoba.es/cordoba/UCO-adolescencia-etapa-dificil-bienestar-cordoba\\_0\\_1318968328.html](https://www.eldiadecordoba.es/cordoba/UCO-adolescencia-etapa-dificil-bienestar-cordoba_0_1318968328.html)

Redacción ABC de Córdoba (15 de enero de 2019). Lo dice la Universidad de Córdoba: la adolescencia es la edad del pavo...feliz. *ABC de Córdoba*. Recuperado de [https://sevilla.abc.es/andalucia/cordoba/sevi-dice-universidad-cordoba-adolescencia-edad-pavo-feliz-201901151648\\_noticia.html](https://sevilla.abc.es/andalucia/cordoba/sevi-dice-universidad-cordoba-adolescencia-edad-pavo-feliz-201901151648_noticia.html)

Redacción Diario Córdoba (16 de enero de 2019). Ni rebeldes ni incomprensidos. *Diario Córdoba*. Recuperado de [https://www.diariocordoba.com/noticias/universidad/rebeldes-incomprensidos\\_1276304.html](https://www.diariocordoba.com/noticias/universidad/rebeldes-incomprensidos_1276304.html)

Redacción Nova Ciencia (15 de enero de 2019). Se puede ser feliz en la adolescencia, según un estudio de la UCO. *Nova Ciencia*. Recuperado de <https://novaciencia.es/se-puede-ser-feliz-en-la-adolescencia-segun-un-estudio-de-la-uco/>

Redacción Infosalus (15 de enero de 2019). Una herramienta desmonta el mito de que la adolescencia es un periodo de inseguridades. *Infosalus*. Recuperado de <https://www.infosalus.com/salud-investigacion/noticia-herramienta-desmonta-mito-adolescencia-periodo-inseguridades-20190115111147.html>

Redacción 20 Minutos (15 de enero de 2019). Una investigación de la UCO destierra mitos sobre la adolescencia y señala que es “una etapa de alto bienestar”. *20 Minutos*. Recuperado de <https://www.20minutos.es/noticia/3537025/0/investigacion-uco-destierra-mitos-sobre-adolescencia-senala-que-es-etapa-alto-bienestar/>

Redacción ABC (20 de enero de 2019). Una herramienta desmonta el mito del malestar adolescente. *ABC*. Recuperado de [https://www.abc.es/familia/padres-hijos/abci-herramienta-desmonta-mito-malestar-adolescente-201901190207\\_noticia.html](https://www.abc.es/familia/padres-hijos/abci-herramienta-desmonta-mito-malestar-adolescente-201901190207_noticia.html)

#### 2.4.2. Entrevistas y noticias en televisión, radio y otros medios audiovisuales

Canal Sur Televisión (17 de enero de 2019). Estudio de la Universidad de Córdoba. Los adolescentes andaluces se sienten felices, según un informe. [Noticia en Canal Sur Televisión]. Recuperado de <http://www.canalsur.es/los-adolescentes-andaluces-se-sienten-felices/1381938.html>

Ortega-Ruiz, R. y Gómez-López, M. (21 de enero de 2019). Los adolescentes andaluces se sienten felices. [Entrevista en Canal Sur Televisión]. Recuperado de <http://www.canalsur.es/los-adolescentes-andaluces-se-sienten-felices/1381938.html>

Unidad de Cultura Científica (26 de febrero de 2019). Ni rebeldes ni incomprendidos. Una nueva visión sobre la adolescencia. [Vídeo realizado por la Unidad de Cultura Científica y de la Innovación de la Universidad de Córdoba]. Recuperado de [https://www.youtube.com/watch?v=IyK3FQe\\_lKA&feature=youtu.be](https://www.youtube.com/watch?v=IyK3FQe_lKA&feature=youtu.be)

Viejo, C. (22 de enero de 2019). La adolescencia [Entrevista de Pilar Sanabria en Onda Cero Radio]. Recuperado de [https://www.ondacero.es/emisoras/andalucia/cordoba/audios-podcast/la-adolescencia\\_201901225c4751340cf2e2fb57833ec6.html](https://www.ondacero.es/emisoras/andalucia/cordoba/audios-podcast/la-adolescencia_201901225c4751340cf2e2fb57833ec6.html)

#### 2.5. Premios y reconocimientos

Gómez-López, M., Viejo, C. y Ortega-Ruiz, R. (enero, 2018). *¿Más vale solo que mal acompañado? Las parejas adolescentes y su relación con el bienestar*. Póster presentado en el VI Congreso Científico de Investigadores en Formación de la Universidad de Córdoba. Córdoba, España. Premiado mejor póster del Congreso.

## Capítulo 6

---

### Conclusiones generales



## Capítulo 6

### Conclusiones generales

---

El surgimiento de la psicología positiva, o el enfoque científico y aplicado cuyo objetivo es promover el funcionamiento positivo de las personas y determinar los caminos que conducen a una vida mejor (Aspinwall y Staudinger, 2002; Keyes y Haidt, 2003; Lopez y Snyder, 2009; Lopez et al., 2019; Peterson y Seligman, 2004), ha propiciado un gran progreso en la investigación sobre bienestar (ver Diener et al., 2018; Ryff, 2014 para una revisión). Sin embargo, como campo de estudio empírico relativamente reciente, aún cuenta con limitaciones que abordar. Por un lado, la ambigüedad conceptual en torno al constructo de bienestar pone de manifiesto la necesidad de consensuar una terminología y un lenguaje aceptado y compartido (Delle Fave et al., 2011). Por otro, la polarización de las investigaciones hacia poblaciones adultas (Diener y Diener, 2009) ha contribuido a que el conocimiento acumulado sobre el funcionamiento positivo y los procesos asociados al mismo en etapas previas del ciclo vital, como es el caso de la adolescencia, sea relativamente reducido (Huebner et al., 2009). Esto se traduce en una falta de evidencia empírica, que se hace especialmente patente en dos ámbitos: (a) la escasez de instrumentos válidos y fiables para indagar sobre el bienestar psicológico; y (b) una cierta controversia sobre la asociación entre las relaciones sentimentales y el bienestar.

Atendiendo al primero de esos ámbitos, la falta de herramientas de medida de bienestar psicológico breves y adaptadas a adolescentes, que además cuenten con suficiente respaldo teórico y empírico, no ha permitido hasta ahora llevar a cabo una aproximación holística al estudio del bienestar. En relación al segundo, la aceptación y reconocimiento de que las relaciones sentimentales adquieren una especial relevancia durante la adolescencia y tienen un importante impacto en el ajuste personal de chicos y chicas (Benson y Faas, 2014; Connolly y McIsaac, 2009), venía poniendo de manifiesto la necesidad de realizar esfuerzos empíricos dirigidos a incrementar el conocimiento científico sobre ambos fenómenos, así como a esclarecer el posible impacto positivo de estas experiencias. Con la finalidad de salvar estas lagunas, en esta tesis doctoral se planteaban dos grandes propósitos: (a) avanzar en el estudio empírico del bienestar durante la adolescencia; y (b) profundizar en la asociación entre las relaciones sentimentales y el bienestar en etapas previas a la edad adulta.



### La definición del bienestar adolescente y la necesidad de instrumentos validados para su medida

Debido a la centralidad del bienestar en la vida de las personas y al interés actual por evaluarlo en muestras amplias y representativas, la necesidad de contar con medidas breves que permitan evaluaciones rápidas, válidas y fiables ha sido puesta de manifiesto por distintos autores (Diener, 2005; Hervás y Vázquez, 2013). La disponibilidad de instrumentos científicamente respaldados es crucial no sólo para validar teorías y modelos de bienestar o avanzar en el diseño e implementación de intervenciones (Fava, 1999; Lopez y Snyder, 2003; Seligman et al., 2005), sino también para incrementar el conocimiento sobre las características del desarrollo positivo, aspecto especialmente relevante en la investigación sobre el bienestar adolescente. En este campo, la medición del bienestar subjetivo goza de buena salud. Escalas cortas como la *Satisfaction With Life Scale* (SWLS) (Diener et al., 1985), el *Personal Wellbeing Index* (PWI) (Cummins et al., 2003) o la *Positive and Negative Affect Schedule* (PANAS) (Watson et al., 1988) han sido ampliamente utilizadas con muestras adolescentes de diferentes nacionalidades, obteniendo buenos resultados. Sin embargo, no ocurre lo mismo en relación al bienestar psicológico. Siendo cierto que una reducida cantidad de estudios han abordado la validación y adaptación para adolescentes portugueses (Fernandes et al., 2010), italianos (Sirigatti et al., 2009) y mejicanos (Loera-Malvaez et al., 2008) de las escalas de bienestar psicológico de Ryff (1989b, 2014), la cantidad de investigaciones en torno a este constructo es mucho menor en comparación con las centradas en el bienestar subjetivo. Además, es frecuente la utilización de la ausencia de enfermedad o síntoma como indicador, alejándose de esta manera de una necesaria congruencia teórica con respecto al constructo medido. En consecuencia, la posibilidad de realizar aproximaciones teórica y empíricamente rigurosas al estudio del bienestar psicológico durante la adolescencia es significativamente limitada. Esto, a su vez, dificulta el abordaje del bienestar adolescente desde una perspectiva integradora, que contemple ambos tipos de bienestar. En conjunto, estas circunstancias han dificultado el proceso de definición y conceptualización del bienestar adolescente hasta el momento, así como la comprensión de su funcionamiento durante estos años.

En línea con estas consideraciones, esta tesis doctoral abordó el diseño y la validación de un instrumento breve para la exploración del bienestar psicológico adaptado a adolescentes españoles, tomando como referentes las escalas de bienestar psicológico de Ryff (1989b, 2014). Los resultados obtenidos mostraron que la herramienta propuesta, denominada *Brief Scale of Psychological Well-Being for Adolescents* (BSPWB-A), resultó ser un instrumento de medida con buenos índices de ajuste y consistencia interna, sustentando la primera hipótesis planteada. Esta escala representa, hasta donde sabemos, la primera versión breve adaptada y validada para adolescentes españoles/as de las escalas de bienestar

psicológico de Ryff (1989b, 2014). Al tratarse de una herramienta sólida a nivel teórico y empírico, que avala su idoneidad para ser utilizada con muestras adolescentes, se considera brinda nuevas oportunidades a la comunidad científica, entre las que se encuentra la posibilidad de abordar una cuestión importante dentro de esta línea de investigación. Como ha sido previamente apuntado por otros autores (Biswas-Diener et al., 2009; Kashdan et al., 2008; Keyes et al., 2002), para comprender el funcionamiento positivo resulta particularmente importante realizar una evaluación conjunta del bienestar, esto es, basada tanto en elementos hedónicos como eudaimónicos. En este sentido, la brevedad de la BSPWB-A permite la combinación de varias medidas, de manera que se pueda obtener una visión más completa del bienestar adolescente.

Por otro lado, el desarrollo de la BSPWB-A ha permitido poner de manifiesto un aspecto del bienestar durante la adolescencia hasta ahora escasamente apreciado: su complejidad y configuración como un fenómeno multidimensional, el cual recoge aspectos individuales a la vez que contextuales. De esta forma, la solución factorial obtenida estuvo compuesta por cuatro de las escalas recogidas en el modelo original (Ryff, 1989b, 2014): (a) autoaceptación (*self-acceptance*), definida como la capacidad de los/las adolescentes para sentirse satisfechos/as con los múltiples aspectos de sí mismos/as y mantener una buena actitud tanto hacia sus buenas como a sus malas cualidades, así como albergar sentimientos positivos sobre su vida pasada (Ryff, 2014); (b) relaciones interpersonales positivas (*positive interpersonal relationships*), caracterizada por el mantenimiento de relaciones sociales satisfactorias, cercanas, basadas en la empatía, la confianza, la intimidad y el compromiso (Ryff, 2014); (c) autonomía (*autonomy*), o la capacidad para autorregular su propio comportamiento, evaluarse en base a estándares propios, resistir presiones sociales para pensar y actuar de una determinada manera y ser independientes y autodeterminados/as (Ryff, 2014); y (d) desarrollo vital (*life development*), entendida como la capacidad de chicos y chicas para estar abiertos/as a nuevas experiencias, así como la percepción de sí mismos/as en continuo crecimiento y expansión, sintiendo que están desarrollando su propio potencial y mejorando con el paso del tiempo (Ryff, 2014).

En conjunto, a pesar de las variaciones por edad y sexo, los datos han revelado un perfil general de adolescentes satisfechos y satisfechas con diferentes ámbitos de sus vidas, que sentían estar desarrollando su potencial y mantenían una actitud positiva hacia sí mismos/as, siendo capaces de mantener relaciones basadas en la confianza y la intimidad, así como de tomar decisiones en base a criterios propios y resistir presiones sociales. Dicho de otra manera: los y las participantes presentaron buenos niveles tanto de bienestar subjetivo como de bienestar psicológico. Estos resultados apuntan, por tanto, a

que la adolescencia puede no ser la etapa problemática y turbulenta que continúa presente en las representaciones sociales actuales (Oliva et al., 2010).

Otro de los elementos clave para comprender el funcionamiento del bienestar durante la adolescencia, dado que resulta una etapa particularmente cambiante en diversos ámbitos del desarrollo, es su estabilidad o cambio. Disponer de datos longitudinales es especialmente útil en cuanto permite estudiar “los patrones interindividuales de cambio intraindividual” (Baltes y Nesselroade 1979), es decir, analizar tanto las posibles diferencias entre los individuos como los procesos de cambio directamente asociados con el paso del tiempo (Arnau y Bono, 2007). En este sentido, este trabajo ha analizado el bienestar psicológico, sugiriendo los resultados obtenidos que, en general, tiende a mantenerse estable; si bien, dado su carácter multidimensional, es posible identificar algunos cambios en aspectos o factores concretos, particularmente en los referidos a las relaciones interpersonales positivas, las cuales experimentaron una mejora con el paso del tiempo. Esta variación no resulta sorprendente si se consideran los cambios que sufre el contexto social durante estos años. Las relaciones sociales se complejizan y diversifican, el contexto de la familia cede funciones al contexto de los iguales, surgen nuevas necesidades de intimidad y pertenencia en relación al grupo de iguales y afloran las primeras relaciones sentimentales (Collins y Laursen, 2004; Collins y Steinberg, 2008; Connolly y McIsaac, 2009; Seiffge-Krenke, 2003). Esta estabilidad y cambio contrasta con los resultados encontrados en población adulta, los cuales han sugerido que dimensiones como la autonomía y el dominio del entorno tienden a aumentar con la edad, mientras que otras, como el crecimiento personal, disminuyen (Clarke et al., 2001; Ryff, 1989b; Ryff, 1995; Ryff y Keyes, 1995; Ryff y Singer, 1996; Springer et al., 2011). Esto sugiere que entender el bienestar adolescente en los mismos términos que el bienestar adulto no resulta una estrategia analítica adecuada. El bienestar durante la adolescencia parece mantener su particular idiosincrasia, operar siguiendo unos estándares exclusivos y funcionar de manera diferente en comparación con etapas posteriores de la vida (Casas, 2010), por lo que es necesario analizarlo en base a sus propias características y a aquellos procesos que puedan promover su optimización.

En relación a dichas características, la consideración del bienestar adolescente como un fenómeno multifacético y complejo resulta una aportación clave que conlleva, a su vez, considerar la interacción entre las diversas dimensiones o ámbitos que los componen. Los resultados de este trabajo de investigación sugieren que los y las adolescentes que están abiertos a nuevas experiencias y que sienten que están mejorando con el tiempo y desarrollando su potencial (desarrollo vital), son más capaces de tener una actitud positiva hacia sí mismos, aceptando tanto sus buenas como sus malas cualidades, así como de

experimentar sentimientos positivos sobre su vida pasada (autoaceptación). Esta capacidad para aceptarse y sentirse satisfechos/as con cómo son y la forma en la que han transcurrido los acontecimientos en sus vidas, parece ser, a su vez, esencial para mantener relaciones basadas en la confianza, la cercanía, la empatía, la intimidad y la preocupación por el bienestar del otro (relaciones interpersonales positivas), lo que al mismo tiempo parece repercutir en la capacidad para autorregular su comportamiento, tomar decisiones que impliquen resistir presiones sociales y evaluarse en base a sus propios estándares (autonomía). No obstante, es preciso considerar que la adolescencia no es una etapa unitaria y que cada uno de sus estadios comprende sus propias características (Gutgesell y Payne, 2004; Hornberger, 2006; Radzik, Sherer y Neinstein, 2008; Smetana et al., 2006), las cuales pueden influir de manera diferenciada en el bienestar de chicos y chicas. Por ejemplo, el paso de los y las adolescentes a la adultez emergente transforma sustantivamente las tareas psicoevolutivas a las que deben hacer frente (parejas sentimentales estables, búsqueda de trabajo, planificación del futuro a medio-largo plazo, independencia y salida del hogar familiar, etc.) (Arnett, 2015), lo que podría explicar que se obtengan menores índices de satisfacción con la vida en los grupos de mayor edad. Sin embargo, estos retos también pueden suponer una oportunidad para desarrollar el propio potencial y percibirse a uno mismo en crecimiento y expansión, lo que explicaría, a su vez, que existan mayores índices de desarrollo vital en estas mismas edades. Superar estas tareas de manera exitosa, algunas de las cuales están directamente relacionadas con las oportunidades económicas, educativas, laborales y sociales que les ofrece el contexto en el que están inmersos, puede conducir a mejores niveles de bienestar y satisfacción personal.

Por todo lo anterior, el logro de un desarrollo exitoso parece requerir de esta consideración del bienestar como un fenómeno multidimensional, siendo que las medidas encaminadas a fomentarlo deben contemplar tanto la promoción de buenos niveles de satisfacción con diferentes ámbitos de la vida, como el logro de un buen autoconcepto, de la habilidad para mantener relaciones interpersonales positivas, de la capacidad para actuar y pensar de manera autónoma, y de la experimentación de un elevado sentido de crecimiento personal o desarrollo vital. En otras palabras, bienestar subjetivo y psicológico, o hedónico y eudaimónico, deben ser equiparados en relevancia a nivel teórico, empírico y aplicado, promoviendo así la adquisición de una centralidad necesaria y urgente en la investigación sobre una etapa que no puede ni debe seguir siendo ignorada en las formulaciones e iniciativas destinadas a “construir las mejores cualidades de la vida” (Seligman, 2002). Es por ello que promover un cambio de mentalidad sobre la adolescencia se considera particularmente importante. Las potencialidades de los y las adolescentes, sus cualidades positivas y su capacidad para lograr una adaptación exitosa y sentir altos niveles de bienestar,

deben ser tenidas en cuenta en todos los contextos con el potencial para promover un desarrollo positivo: familiar, social, educativo, comunitario, clínico y empírico. Únicamente bajo esta perspectiva será posible diseñar y desarrollar investigaciones e intervenciones que fomenten un cambio en la constante consideración de la adolescencia como un problema a manejar (Roth y Brooks-Gunn, 2003).

Este trabajo apoya las consideraciones de los enfoques que abogan por una visión más optimista del periodo adolescente (Geldhof et al., 2013; Huebner, 2004; Seligman et al., 2009), con resultados que cuestionan su consideración como una etapa de inestabilidad y conflicto. Los numerosos cambios biológicos, cognitivos y psicosociales que caracterizan la adolescencia (Hill, 1983; Steinberg, 2016; Gaete, 2015; Oliva, 2014) han representado tradicionalmente argumentos que validaron la noción de un periodo especialmente problemático; sin embargo, el hecho de que chicos y chicas estén desarrollando capacidades cognitivas, conductuales y sociales cada vez más avanzadas puede contribuir positivamente a su bienestar, además de habilitarlos y habilitarlas para participar activamente en su propio proceso de desarrollo (Lerner y Walls, 1999). En relación a ello y siendo que las relaciones entre el individuo y el entorno es importante analizarlas a lo largo del todo el ciclo vital (Baltes, Lindenberger y Staudinger, 2006; Gottlieb, 1998), se consideran especialmente relevantes en el estudio del bienestar y el funcionamiento positivo adolescentes, dada la plasticidad que caracteriza esta etapa del desarrollo (Lerner et al., 2012). Si se promueven regulaciones adaptativas y mutuamente beneficiosas entre los adolescentes y su contexto, aumentará la probabilidad de que chicos y chicas puedan prosperar y manifestar cambios positivos durante estos años (Lerner et al., 2011).

### **Relaciones sentimentales y bienestar durante la adolescencia: una asignatura pendiente**

Dada la importancia y centralidad que adquieren en la vida de chicos y chicas las relaciones sociales en general y las sentimentales en particular (Collins, 2003; Collins et al., 2009; Connolly y McIsaac, 2009), se considera fundamental adoptar un enfoque psicoevolutivo en el estudio empírico de estas últimas. Esta tesis doctoral aboga por su consideración como activos para el desarrollo (*developmental assets*) (Connolly y McIsaac, 2009) y ha puesto de manifiesto la necesidad de realizar un esfuerzo científico mucho mayor en el análisis de su asociación con el bienestar. La influencia de estos contextos relacionales en el bienestar ha sido bien documentada en la edad adulta (Demir, 2008, 2010; Kamp Dush y Amato, 2005; Kamp Dush et al. 2008; Kashdan et al., 2018; Schneiderman, Zagoory-Sharon, Leckman y Feldman, 2012; Towler y Stuhlmacher, 2013; Willoughby y Belt, 2016); sin embargo, la cantidad de investigaciones centradas en etapas previas del desarrollo resulta significativamente menor, asociándolas tanto a aspectos

negativos como positivos, sin proporcionar resultados esclarecedores. Esto, unido a la escasez de estudios sobre bienestar adolescente, especialmente en relación al bienestar psicológico, impulsó el establecimiento del segundo propósito: profundizar en la asociación entre las relaciones sentimentales y el bienestar en etapas previas a la edad adulta.

La diversidad de enfoques desde los que se ha abordado el estudio de las relaciones sentimentales y su asociación con el bienestar durante la adolescencia ha contribuido a la existencia de una mirada controvertida sobre este asunto en la literatura científica. Por ello, este trabajo se propuso llevar a cabo una recapitulación del conocimiento acumulado hasta el momento, realizando una revisión sistemática de la literatura existente, práctica considerada el estándar de referencia para la síntesis de la evidencia científica (Moher et al., 2015). El rigor metodológico que caracteriza a este tipo de trabajos (Moher et al., 2015) garantiza la calidad de las conclusiones que pueden servir de base para análisis avanzados en esta línea de investigación.

Los resultados obtenidos de la investigación que esta tesis doctoral ha llevado a cabo sustentan la segunda hipótesis enunciada, apuntando que, dentro de este campo de estudio, los trabajos centrados específicamente en la adolescencia continúan siendo escasos, o están bajo el paraguas de estudios más amplios que contemplan, igualmente, etapas posteriores del desarrollo. De los 112 estudios revisados en total, menos del 20% exploraban de forma particular la asociación entre las relaciones sentimentales y el bienestar en la etapa adolescente, mientras que los demás situaban la mirada en la juventud o adultez emergente. La literatura especializada sostiene la importancia de las relaciones sentimentales y su asociación significativa al bienestar en ambos periodos; sin embargo, en relación a la adolescencia, los resultados de los estudios dibujan un escenario complejo: mientras que diversas variables personales y relacionales pueden resultar factores de riesgo para el ajuste personal y el bienestar (Ackard y Neumark-Sztainer, 2002; Button y Miller, 2013; Callahan et al., 2003; Coker et al., 2000; Fernández-Fuertes y Fuertes, 2010; Long et al., 2017; Moksnes y Haugan, 2015; Soller, 2014; Van Ouytsel, Ponnet y Walrave, 2017), otras variables, como la calidad de las relaciones, el estatus sentimental, la implicación en relaciones con personas del mismo sexo o las relaciones sexuales dentro del contexto de una relación sentimental parecen tener una influencia positiva (Baams et al., 2014; Bauermeister et al., 2010; Ciairano et al., 2006; Stevenson et al., 1999; Viejo, Sánchez et al., 2015). Esta controversia podría deberse, entre otros factores, a que los diversos trabajos revisados realizan un tratamiento del bienestar considerablemente heterogéneo. La falta de una definición unificada y la multiplicidad de definiciones conceptuales y operacionales utilizadas para su estudio empírico han sido previamente establecidas como obstáculos en

la obtención de resultados fiables (Huta y Waterman, 2014; Kashdan et al., 2008), pudiendo conducir a discrepancias en los resultados de las investigaciones y dificultando así el proceso de obtención de conclusiones. Un aspecto particularmente recurrente en esta delimitación conceptual es la utilización de la ausencia de síntomas de enfermedad mental como indicador de bienestar, especialmente en relación al bienestar psicológico, aun cuando ha sido previamente establecido que salud y enfermedad operan de manera relativamente independiente y que lo que hace que una se reduzca no implica necesariamente que la otra aumente (Braburn y Caplovitz, 1965; Hervás, 2009; Seligman y Pawelski, 2003); dicho de otra manera: reducir los problemas, los estados negativos o síntomas clínicos de una persona no necesariamente conlleva una mejora significativa de su vida (Vázquez y Hervás, 2008) y por tanto, no debería asimilarse ineludiblemente a una definición del bienestar personal. Esta dificultad en cuanto a la definición del constructo de bienestar puede haber sido estimulada por la diversidad de constructos utilizados en la definición y operacionalización de la eudaimonia, campo en el que aún está por decidir si aceptar que este término comprende diferentes puntos de vista o, por el contrario, es adecuado avanzar hacia una definición consensuada (Huta y Waterman, 2014). De la misma manera, también será importante determinar si hedonia y eudaimonia representan elementos diferentes o forman parte de un constructo más amplio y global. A pesar de estas limitaciones, este trabajo considera que fomentar el bienestar humano no sólo es un recurso a través del cual obtener resultados positivos, sino también una oportunidad para prevenir resultados negativos (Park y Peterson, 2003). El estudio del bienestar es relevante debido a las consecuencias que conlleva: no se trata únicamente de una cuestión de placer o crecimiento para el individuo, sino que tiene importantes implicaciones para la salud mental y física de las personas, así como para su contexto social y comunitario (Hervás, 2009).

Dadas estas dificultades, identificar la incidencia de las relaciones sentimentales en el bienestar adolescente se dibujaba como un reto científico aún por abordar. Esta tesis ha avanzado en esta línea, encontrando soporte a la tercera hipótesis establecida. Los resultados apuntan que el estatus sentimental puede actuar como un fuerte predictor del bienestar psicológico en las cuatro dimensiones medidas: autoaceptación, relaciones interpersonales positivas, autonomía y desarrollo vital. Los y las participantes que mantenían o habían mantenido en el pasado una relación sentimental mostraron mejores niveles de relaciones interpersonales positivas y desarrollo vital, mientras que aquellos que no habían tenido nunca pareja lo hicieron en autoaceptación y autonomía. La asociación negativa hallada entre las relaciones sentimentales y la autoaceptación y autonomía de los y las adolescentes puede guardar relación con las estrategias y recursos de gestión y afrontamiento de los que dispongan en su acervo conductual, cognitivo

y emocional. La habilidad para gestionar las relaciones sentimentales se relaciona con aspectos como mejor autoestima, autoconcepto, seguridad, mejor toma de decisiones o menores síntomas internalizantes (Bouchev, 2007; Davila et al., 2017). Sin embargo, adquirir estas destrezas puede resultar una tarea difícil y en la medida en que chicos y chicas no posean los recursos de afrontamiento necesarios, puede aumentar el riesgo de consecuencias negativas para el bienestar, más aun teniendo en cuenta que suele tratarse de un aprendizaje autodidacta. Por otro lado, es importante destacar la influencia específica que parecen ejercer las relaciones sentimentales. Mientras éstas se relacionaron negativamente con la autonomía, las relaciones interpersonales positivas lo hacían de manera opuesta; en otras palabras: mantener relaciones satisfactorias con los iguales parece tener efectos positivos en la capacidad de los y las adolescentes para sentirse independientes y seguir sus propias convicciones, mientras que las relaciones de pareja en estos años parecen producir el efecto contrario. Estos resultados apuntan a la naturaleza distintiva de las relaciones sentimentales en comparación con otros tipos de relaciones, como las de amistad (Collins, 2003; Collins et al., 2009) y a la necesidad de entenderlas como fenómenos específicos, con sus propias características y un exclusivo potencial para influir en el bienestar de chicos y chicas en transición hacia la edad adulta.

Por todo ello, es preciso hacer hincapié en dos cuestiones fundamentales: en primer lugar, el proceso de formación, establecimiento y mantenimiento de relaciones sentimentales requiere de habilidades específicas que difieren de las desplegadas en otros contextos interpersonales (Shulman et al., 2011), por lo que es esencial tomar medidas que promuevan relaciones saludables. Es decir, es necesario enseñar a chicos y chicas a gestionar y mantener relaciones satisfactorias (Davila et al., 2017). Según los resultados de esta investigación, una relación sana y beneficiosa sería, en líneas generales, aquella con buenos índices de calidad, gracias a la cual sus miembros pueden desarrollar su potencial, lograr metas individuales y compartidas, y la cual se caracterice por la satisfacción de necesidades y el mantenimiento de un vínculo seguro entre los implicados. Para alcanzar este tipo de relación es necesario poseer ciertas habilidades, tanto a nivel cognitivo, como conductual y emocional. La adolescencia, como etapa en la que comienza el interés erótico-sentimental y tienen lugar las primeras relaciones románticas, es entendida como el mejor momento para llevar a cabo las actuaciones formativas necesarias para promover este tipo de desarrollo (Shulman et al., 2011). Los numerosos beneficios que pueden reportar las relaciones sentimentales tienen un importante impacto en el bienestar general y en el bienestar con la relación en particular; es decir, podría identificarse un *bienestar sentimental* que comprendería los elementos que, según las investigaciones revisadas, tienen una especial relevancia para el logro de resultados positivos: la calidad



de la relación, la satisfacción de necesidades, la consecución de metas personales y relacionales, el desarrollo de un apego romántico ajustado y el desarrollo de habilidades individuales. En segundo lugar, es preciso recordar que estas implicaciones prácticas deben tener en cuenta la importancia del contexto. El desarrollo sentimental de los y las adolescentes no tiene lugar en un vacío social, sino que se nutre de los contextos en los que tiene lugar (Smetana, Campione-Barr y Metzger, 2006), siendo particularmente importante contar con contextos sociales de apoyo, cercanos y emocionalmente comprensivos ante sus relaciones o experiencias románticas (Baams et al., 2014; Bauermeister et al., 2010; Diamond y Lucas, 2004; Miller, 2014; Tillman y Miller, 2017). La experiencia sentimental suele adquirirse mediante un proceso en el cual el contexto próximo raramente se involucra u ofrece feedback sobre la adecuación de las respuestas manifestadas por chicos y chicas, por lo que una mayor implicación y conocimiento de familias, docentes, profesionales de la salud y adultos en general sobre cómo ayudarlos a que mantengan relaciones sanas, es esencial para el logro de estos objetivos (Florsheim, 2003).

Para finalizar, podría establecerse que esta tesis doctoral muestra avances en el campo del bienestar adolescente y su asociación con las relaciones sentimentales, lo cual tiene importantes implicaciones científicas, sociales y educativas. En primer lugar, la utilización de la psicología positiva como marco de referencia, permite que este trabajo se asiente en una base sólida, así como lo provee de una necesaria coherencia teórica con respecto a los constructos medidos. En segundo lugar, la contribución realizada sobre el funcionamiento del bienestar adolescente y las características del mismo permite identificarlo como un constructo complejo y multidimensional, reforzando una noción de adolescencia basada en principios positivos. Por último, abordar el estudio de las relaciones sentimentales adolescentes y su asociación con el bienestar, supone avanzar en un campo que continúa relativamente abandonado por la comunidad científica y que no aporta datos concluyentes. La puesta en valor de estas relaciones, su constatación como contextos interpersonales relevantes y el análisis de las implicaciones que pueden para el bienestar de chicos y chicas, proporcionan herramientas fiables en base a las que promover relaciones sentimentales sanas, beneficiosas y satisfactorias, labor que requiere de soluciones innovadoras, empíricamente sólidas y científicamente avaladas.

### **Limitaciones y futuras líneas de investigación**

La identificación de las limitaciones de este trabajo no solo resulta una tarea éticamente necesaria, sino que además contribuye a identificar los retos científicos a abordar como futuras líneas de trabajo. En este sentido, el uso de herramientas de autoinforme es una de las limitaciones contempladas. Su utilización para analizar aspectos relacionados con el bienestar puede ocasionar lo que algunos autores han

denominado *sesgo positivista*, o una tendencia a sobreestimar los valores reales del bienestar (Cummins, 1998). Aunque este sesgo ha demostrado ser intercultural, futuros estudios utilizando el BSPWB-A en poblaciones distintas a la española podrían ser de utilidad, por un lado, para entender cuán marcado es este efecto en la población estudiada y, por otro, para probar sus propiedades psicométricas en otras muestras, contribuyendo así a la generalización de los resultados.

Otra limitación la representa la naturaleza transversal, o longitudinal en un corto espacio de tiempo, del estudio descriptivo del bienestar adolescente y su estabilidad, por lo que resultaría interesante desarrollar trabajos que permitan evaluar el papel del bienestar como causa o consecuencia de algunas variables contextuales vinculadas al riesgo y al déficit, como es el caso de las relaciones sentimentales. Estudios longitudinales con un margen temporal más amplio podrían aportar una mayor claridad sobre el funcionamiento del bienestar en etapas previas a la adultez, e incluso comprobar las posibles tendencias en la evolución del mismo a medida que la edad avanza.

La consideración del estatus sentimental a través de un diseño transversal, requiere estudios longitudinales adicionales que analicen el impacto de las características específicas de la experiencia romántica en el bienestar de los adolescentes, como la duración de las relaciones, el contenido de las interacciones o los cambios en dicho estatus. La realización de análisis que describan estas relaciones e influencias a lo largo del tiempo, sería muy útil para avanzar en la comprensión de cómo opera la asociación entre las relaciones sentimentales y el bienestar adolescentes. En cuanto a la posible moderación del sexo y la edad, en futuras investigaciones sería conveniente realizar análisis multigrupos que ayuden a aclarar esta cuestión. Además, resultaría adecuado controlar otras variables, como las relaciones con los progenitores y los iguales. De manera similar, será necesario llevar a cabo investigaciones que incluyan tanto mediciones del bienestar subjetivo como psicológico, para así avanzar en la comprensión del funcionamiento positivo global durante la adolescencia.

Finalmente, sin negar la importancia de examinar las implicaciones de las relaciones sentimentales en el campo de la enfermedad mental, el confuso escenario encontrado con respecto al bienestar psicológico sugiere la necesidad de continuar haciendo esfuerzos empíricos para consolidar la definición de este constructo como algo más que la mera ausencia de enfermedad mental (Seligman, 2008).



## Capítulo 7

---

## Referencias



## Capítulo 7

### Referencias

---

- Abbott, R. A., Croudace, T. J., Ploubidis, G. B., Kuh, D., Richards, M. y Huppert, F. A. (2008). The relationship between early personality and midlife psychological well-being: Evidence from a UK birth cohort study. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, *43*(9), 679-687. doi:10.1007/s00127-008-0355-8
- Ackard, D. M. y Neumark-Sztainer, D. (2002). Date violence and date rape among adolescents: Associations with disordered eating behaviors and psychological health. *Child Abuse & Neglect*, *26*(5), 455-473. doi:10.1016/S0145-2134(02)00322-8
- Adamczyk, K. y Segrin, C. (2015). Perceived social support and mental health among single vs. partnered polish young adults. *Current Psychology*, *34*(1), 82-96. doi:10.1007/s12144-014-9242-5
- Ainsworth, M. D. S. (1963). The development of infant-mother interaction among the Ganda. En B. M. Foss (Ed.), *Determinants of infant behavior* (Vol. 2, pp. 67-112). New York, NY: Wiley.
- Ainsworth, M. D. S. (1979). Infant-mother attachment. *American Psychologist*, *34*(10), 932-937.
- Ainsworth, M. D. S. (1989). Attachments beyond infancy. *American Psychologist*, *44*(4), 709-716. doi:10.1037/0003-066X.44.4.709
- Ainsworth, M. D. S. y Bell, S. M. (1970). Attachment, exploration, and separation: Illustrated by the behavior of one-year-olds in a Strange Situation. *Child Development*, *41*(1), 49-67. doi:10.2307/1127388
- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E. y Wall, S. (1978). *Patterns of attachment. A psychological study of the Strange Situation*. New York, NY: Lawrence Erlbaum.
- Ainsworth, M. D. S. y Bowlby, J. (1991). An ethological approach to personality development. *American Psychologist*, *46*(4), 333-341
- Allen, J. P. y Land, D. (1999). Attachment in adolescence. En J. Cassidy y P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* (pp. 319-335). New York, NY: Guilford Press.
- Allen, J. P., Porter, M. R., McFarland, F. C., McElhaney, K. B. y Marsh, P. A. (2007). The relation of attachment security to adolescents' paternal and peer relationships, depression, and externalizing behavior. *Child Development*, *78*(4), 1222-1239. doi:10.1111/j.1467-8624.2007.01062.x
- Allport, G. W. (1961). *Pattern and growth in personality*. New York, NY: Holt, Rinehart & Winston.

- Almquist, Y. B., Östberg, V., Rostila, M., Edling, C. y Rydgren, J. (2014). Friendship network characteristics and psychological well-being in late adolescence: Exploring differences by gender and gender composition. *Scandinavian Journal of Public Health*, 42(2), 146-154. doi:10.1177/1403494813510793
- American Psychological Association (2010). *Publication manual of the American Psychological Association, sixth edition*. Washington, DC: American Psychological Association.
- An J. S. y Cooney T. M. (2006). Psychological well-being in mid to late life: The role of generativity development and parent-child relationships across the lifespan. *International Journal of Behavioral Development*, 30(5), 410-421. doi:10.1177/0165025406071489
- Andrews, F. M. y Withey, S. B. (1976). *Social indicators of well-being: Americans' perception of life quality*. New York, NY: Plenum Press.
- Aristotle. (1986). *Nicomachean ethics*. New York, NY: Macmillan (Trabajo original publicado en el siglo IV A.C.).
- Arnau, J. y Bono, R. (2008). Estudios longitudinales. Modelos de diseño y análisis. *Escritos de psicología*, 2(1), 32-41.
- Arnett, J. J. (1998). Learning to stand alone: The contemporary American transition to adulthood in cultural and historical context. *Human Development*, 41(5-6), 295-315. doi:10.1159/000022591
- Arnett, J. J. (1999). Adolescent storm and stress, reconsidered. *American Psychologist*, 54(5), 317-326. doi:10.1037/0003-066x.54.5.317
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood. *American Psychologist*, 55(5), 469-480. doi:10.1037//0003-066X.55.5.469
- Arnett, J. J. (2001). Conceptions of the transition to adulthood: Perspectives from adolescence through midlife. *Journal of Adult Development*, 8(2), 133-143. doi:10.1023/A:1026450103225
- Arnett, J. J. (2006). G. Stanley Hall's adolescence: Brilliance and nonsense. *History of Psychology*, 9(3), 186-197. doi:10.1037/1093-4510.9.3.186
- Arnett, J. J. (2007). Introduction. En J. J. Arnett (Ed.), *International encyclopedia of adolescence* (Vol. 1, pp. vii-ix). New York, NY: Routledge.
- Arnett, J. J. (2012). Emerging adulthood: Understanding the new way of coming of age. En J. J. Arnett y J. L. Tanner (Eds.), *Emerging adults in America: Coming of age in the 21st century* (pp. 3-19). Washington, DC: American Psychological Association.
- Arnett, J. J. (2015). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties* (2<sup>nd</sup> ed.).

- New York, NY: Oxford University Press.
- Arnett, J. J., Žukauskienė, R. y Sugimura, K. (2014). The new life stage of emerging adulthood at ages 18–29 years: implications for mental health. *Lancet Psychiatry*, *1*(7), 569–576. doi:10.1016/S2215-0366(14)00080-7
- Arriaga, X. B. y Foshee, V. A. (2004). Adolescent dating violence. *Journal of Interpersonal Violence*, *19*(2), 162–184. doi:10.1177/0886260503260247
- Aspinwall, L. G. y Staudinger, U. M. (2002). *A psychology of human strengths: Fundamental questions and future directions for a positive psychology*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Atienza, F., Pons, D., Balaguer, I. y García-Merita, M. (2000). Propiedades psicométricas de la escala de satisfacción con la vida en adolescentes. *Psicothema*, *12*(2), 314–319.
- Baams, L., Bos, H. M. y Jonas, K. J. (2014). How a romantic relationship can protect same-sex attracted youth and young adults from the impact of expected rejection. *Journal of Adolescence*, *37*(8), 1293–1302. doi:10.1016/j.adolescence.2014.09.006
- Balatsky, G. y Diener, E. (1993). Subjective well-being among Russian students. *Social Indicators Research*, *28*(3), 225–243. doi:10.1007/BF01079019
- Baldessarini R. J., Vázquez, G. y Tondo, L. (2011). Treatment of cyclothymic disorder: Commentary. *Psychotherapy and Psychosomatics*, *80*(3), 131–135. doi:10.1159/000322234
- Baltes, P. B., Lindenberger, U. y Staudinger, U. M. (2006). Lifespan theory in developmental psychology. En R. M. Lerner y W. Damon (Eds.), *Handbook of child psychology* (Vol. 1, 6<sup>th</sup> ed., pp. 569–664). Hoboken, NJ: Wiley.
- Baltes, P. B. y Nesselroade, J. R. (1979). History and rationale of longitudinal research. En J. R. Nesselroade y P. B. Baltes (Eds.), *Longitudinal research in the study of behavior and development* (pp. 1–39). New York, NY: Academic Press.
- Bandura, A. (1978). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Advances in Behaviour Research and Therapy*, *1*(4), 139–161. doi:10.1016/0146-6402(78)90002-4
- Baril, M. E., Crouter, A. C. y McHale, S. M. (2007). Processes linking adolescent well-being, marital love, and coparenting. *Journal of Family Psychology*, *21*(4), 645–654. doi:10.1037/0893-3200.21.4.645
- Bartholomew, K. (1993). From childhood to adult relationships: Attachment theory and research. En S. Duck (Ed.), *Understanding relationship processes series. Learning about relationships* (Vol. 2, pp. 30–62). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Bassi, M., Steca, P., Monzani, D., Greco, A. y Delle Fave, A. (2014). Personality and optimal experience



- in adolescence: Implications for well-being and development. *Journal of Happiness Studies*, 15(4), 829-843. doi:10.1007/s10902-013-9451-x
- Batson, C. B. (1998). Altruism and prosocial behavior. En D. T. Gilbert, S. T. Fiske y G. Lindzey (Eds.), *The handbook of social psychology* (pp. 282-316). New York, NY: McGraw-Hill.
- Batson, C. D. y Powell, A. (2003). Altruism and prosocial behavior. En M. Theodore y L. Melvin (Eds.) *Handbook of psychology: Personality and social psychology* (Vol. 5, pp. 463-484). New York, NY: Wiley.
- Bauermeister, J. A., Johns, M. M., Sandfort, T. G., Eisenberg, A., Grossman, A. H. y D'Augelli, A. R. (2010). Relationship trajectories and psychological well-being among sexual minority youth. *Journal of Youth and Adolescence*, 39(10), 1148-1163. doi:10.1007/s10964-010-9557-y
- Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. I. y Vohs, K. D. (2003). Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles? *Psychological Science in the Public Interest*, 4(1), 1-44. doi:10.1111/1529-1006.01431
- Baumeister, R. F. y Muraven, M. (1996). Identity as adaptation to social, cultural, and historical context. *Journal of Adolescence*, 19(5), 405-416. doi: 10.1006/jado.1996.0039
- Beadnell, B., Morrison, D. M., Wilsdon, A., Wells, E. A., Murowchick, E., Hoppe, M., ... Nahom, D. (2005). Condom use, frequency of sex, and number of partners: Multidimensional characterization of adolescent sexual risk-taking. *Journal of Sex Research*, 42(3), 192-202. doi:10.1080/00224490509552274
- Beckmeyer, J. J., Herbenick, D., Fu, T. C. (Jane), Dodge, B. y Fortenberry, J. D. (2019). Prevalence of romantic experiences and competencies among 14 to 17 year olds: Implications for the primary care setting. *Clinical Pediatrics*, 1-11. doi:10.1177/0009922819885659
- Benedict, R. (2005). *Patterns of culture*. New York, NY: Houghton Mifflin (Trabajo original publicado en 1934).
- Benjet, C. y Hernández-Guzmán, L. (2002). A short-term longitudinal study of pubertal change, gender, and psychological well-being of Mexican early adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 31(6), 429-442. doi:10.1023/A:1020259019866
- Benson, P. L. (2003). Developmental assets and asset-building community: Conceptual and empirical foundations. En R. M. Lerner y P. L. Benson (Eds.), *Developmental assets and asset-building communities. The Search Institute series on developmentally attentive community and society* (Vol.1, pp. 19-43). Boston: Springer.
- Benson, M. J. y Faas, C. (2014). Assessing adolescent contexts: Measures of families, peers, schools and

- neighborhoods. *International Journal of Child and Adolescent Health*, 7(1), 53-69.
- Benson, P. L., Scales, P. C., Hamilton, S. F. y Sesma, A. (2006). Positive youth development: Theory, research, and applications. En R. M. Lerner y W. Damon (Eds.), *Handbook of child psychology* (Vol. 1, 6<sup>th</sup> ed., pp. 894-941). Hoboken, NJ: Wiley.
- Bentham, J. (1962). An introduction to the principles of morals and legislation. En J. Bowring (Ed.), *The works of Jeremy Bentham*. New York, NY: Russell & Russell (Trabajo original publicado en 1789).
- Berry, D. S. y Hansen, J. S. (1996). Positive affect, negative affect, and social interaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71(4), 796-809. doi:10.1037/0022-3514.71.4.796
- Bevino, D. L. y Sharkin, B. S. (2003). Divorce adjustment as a function of finding meaning and gender differences. *Journal of Divorce & Remarriage*, 39(3-4), 81-97. doi:10.1300/J087v39n03\_04
- Bierman A., Fazio E. M. y Milkie M. A. (2006). A multifaceted approach to the mental health advantage of the married: Assessing how explanations vary by outcome measure and unmarried group. *Journal of Family Issues*, 27(4), 554-582. doi:10.1177/0192513X05284111
- Biswas-Diener, R., Kashdan, T. B. y King, L. A. (2009). Two traditions of happiness research, not two distinct types of happiness. *Journal of Positive Psychology*, 4(3), 208-211. doi:10.1080/17439760902844400
- Blanca, M. J., Ferragut, M., Ortiz-Tallo, M. y Bendayan, R. (2018). Life satisfaction and character strengths in Spanish early adolescents. *Journal of Happiness Studies*, 19(5), 1247-1260. doi:10.1007/s10902-017-9865-y
- Blos, P. (1962). *On adolescence. A psychoanalytic interpretation*. Oxford: Free Press of Glencoe.
- Blustein, D. L. (2008). The role of work in psychological health and well-being: A conceptual, historical, and public policy perspective. *American Psychologist*, 63(4), 228-240. doi:10.1037/0003-066X.63.4.228.
- Booker, C. L., Kelly, Y. J. y Sacker, A. (2018). Gender differences in the associations between age trends of social media interaction and well-being among 10-15 year olds in the UK. *BMC Public Health*, 18, 321. doi:10.1186/s12889-018-5220-4
- Booker, C. L., Skew, A. J., Sacker, A. y Kelly, Y. J. (2014). Well-being in adolescence-An association with health-related behaviors: Findings from understanding society, the UK household longitudinal study. *Journal of Early Adolescence*, 34(4), 518-538. doi:10.1177/0272431613501082
- Bordignon, N. A. (2005). El desarrollo psicosocial de Eric Erikson. El diagrama epigenético del adulto. *Revista Lasallista de Investigación*, 2(2), 50-63.

- Bouchey, H. A. (2007). Perceived romantic competence, importance of romantic domains, and psychosocial adjustment. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 36(4), 503-514. doi:10.1080/15374410701653120
- Bouchey, H. A. y Furman, W. (2003). Dating and romantic experiences in adolescence. En G. R. Adams y M. Berzonsky (Eds.), *Blackwell handbook of adolescence* (1<sup>st</sup> ed., pp. 312-329). Oxford, UK: Blackwell.
- Bouchey, H. A. y Furman, W. (2006). Dating and romantic experiences in adolescence. En G. R. Adams y M. D. Berzonsky (Eds.), *Blackwell handbook of adolescence* (2<sup>nd</sup> ed., pp. 312-329). Oxford, UK: Blackwell.
- Bowers, E. P., Li, Y., Kiely, M. K., Brittan, A., Lerner, J. V. y Lerner, R. M. (2010). The Five Cs model of positive youth development: A longitudinal analysis of confirmatory factor structure and measurement invariance. *Journal of Youth and Adolescence*, 39(7), 720-735. doi:10.1007/s10964-010-9530-9
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss*. (Vol. 1. Attachment). New York, NY: Basic Books.
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss* (Vol. 2. Separation: Anxiety and anger). New York, NY: Basic Books.
- Bradburn, N. M. (1969). *The structure of psychological well-being*. Chicago, IL: Aldine.
- Bradburn, N. M. y Caplovitz, D. (1965). *Reports of happiness. A pilot study of behavior related to mental health*. Chicago, IL: Aldine.
- Brandstädter, J. (2006). Action perspectives on human development. En R. M. Lerner y W. Damon (Eds.), *Handbook of child psychology* (Vol. 1., 6<sup>th</sup> ed., pp. 516-568). Hoboken, NJ: Wiley.
- Bretherton, I. (1985). Attachment theory: Retrospect and prospect. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 50(1-2), 3-35. doi: 10.2307/3333824
- Bretherton, I. y Munholland, K. A. (2016). The internal working model construct in light of contemporary neuroimaging research. En J. Cassidy y P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment. Theory, research, and clinical applications* (pp. 63-88). New York, NY: The Guilford Press.
- Brickman, P. y Campbell, D. T. (1971). Hedonic relativism and planning the good society. En M. H. Appley (Ed.), *Adaptation-level theory* (pp. 287-305). New York, NY: Academic Press.
- Bronfenbrenner, U. y Morris, P. A. (2006). The bioecological model of human development. En R. M. Lerner y W. Damon (Eds.), *Handbook of child psychology* (Vol. 1, 6<sup>th</sup> ed., pp. 793-825). Hoboken, NJ: Wiley.
- Brown, B. B. (1999). "You're going out with who?": Peer group influences on adolescent romantic

- relationships. En W. Furman, B. B. Brown y C. Feiring (Eds.), *Cambridge studies in social and emotional development. The development of romantic relationships in adolescence* (pp. 291-329). New York, NY: Cambridge University Press.
- Brown, B. B. (2004). Adolescents' relationships with peers. En R. M. Lerner y L. Steinberg (Eds.), *Handbook of adolescent psychology* (2<sup>nd</sup> ed., pp. 363-394). Hoboken, NJ: Wiley.
- Brown, B. B. y Klute, C. (2006). Friendships, cliques, and crowds. En G. R. Adams y M. D. Berzonsky (Eds.), *Blackwell handbook of adolescence* (2<sup>nd</sup> ed., pp. 330-348). Oxford, UK: Blackwell.
- Brown, B. B. y Larson, J. (2009). Peer relationships in adolescence. En R. M. Lerner y L. Steinberg (Eds.), *Handbook of adolescent psychology* (3<sup>rd</sup> ed., pp. 74-103). Hoboken, NJ: Wiley.
- Brown, J. D. y Marshall, M. A. (2001). Great expectations: Optimism and pessimism in achievement settings. En E. C. Chang (Ed.), *Optimism and pessimism: Implications for theory, research, and practice* (pp. 239-255). Washington, DC: American Psychological Association.
- Bühler, C. (1935). The curve of life as studied in biographies. *Journal of Applied Psychology*, 19(4), 405-409. doi:10.1037/h0054778
- Bukowski, W. M., Motzoi, C. y Meyer, F. (2009). Friendships as process, function and outcome. En K. H. Rubin, W. M. Bukowski y B. Laursen (Eds.), *Handbook of peer interactions, relationships and groups* (pp. 217-231). New York, NY: The Guilford Press.
- Burleson, B. R., Kunkel, A. W. y Birch, J. D. (1994). Thoughts about talk in romantic relationships: Similarity makes for attraction (and happiness, too). *Communications Quarterly*, 42(3), 259-275. doi:10.1080/01463379409369933
- Button, D. M. y Miller, S. L. (2013). Teen dating relationships and outcomes of well-being: Examining gender differences in nonviolent and violent dating relationships. *Women & Criminal Justice*, 23(3), 247-265. doi:10.1080/08974454.2013.806839
- Callahan, M. R., Tolman, R. M. y Saunders, D. G. (2003). Adolescent dating violence victimization and psychological well-being. *Journal of Adolescent Research*, 18(6), 664-681. doi:10.1177/0743558403254784
- Campbell, A., Converse, P. E. y Rodgers, W. L. (1976). *The quality of American life: Perceptions, evaluations, and satisfactions*. New York, NY: Russell Sage Foundation.
- Carr, D. (1997). The fulfillment of career dreams at midlife: Does it matter for women's mental health? *Journal of Health and Social Behavior*, 38(4), 331-344. doi:10.2307/2955429

- Carr, D. y Friedman, M. (2005). Is obesity stigmatizing? Body weight, perceived discrimination and psychological well-being in the United States. *Journal of Health and Social Behavior*, 46(3), 244-259. doi:10.1177/002214650504600303
- Carver, C. S. y Scheier, M. F. (2014). Dispositional optimism. *Trends in cognitive sciences*, 18(6), 293-299. doi: 10.1016/j.tics.2014.02.003
- Carver, K., Joyner, K. y Udry, J. (2003). National estimates of adolescent romantic relationships. En P. Florsheim (Ed.), *Adolescent romantic relations and sexual behavior: Theory, research, and practical implications* (pp. 23-56). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Casad, B. J., Salazar, M. M. y Macina, V. (2014). The real versus the ideal: Predicting relationship satisfaction and well-being from endorsement of marriage myths and benevolent sexism. *Psychology of Women Quarterly*, 39(1), 119-129. doi:10.1177/0361684314528304
- Casas, F. (2010). El bienestar personal: su investigación en la infancia y la adolescencia. *Encuentros en Psicología*, 5(1), 85-101.
- Casas, F., Castellá, S. J., Abs, D., Coenders, G., Alfaro, J., Saforcada, E. y Tonon, G. (2012). Subjective indicators of personal well-being among adolescents. Performance and results for different scales in latin-language speaking countries: A contribution to the international debate. *Child Indicators Research*, 5(1), 1-28. doi:10.1007/s12187-011-9119-1
- Casas, F., González, M., Figuer, C. y Malo, S. (2009). Satisfaction with spirituality, satisfaction with religion and personal well-being among Spanish adolescents and young university students. *Applied Research in Quality of Life*, 4, 23-45. doi:10.1007/s11482-009-9066x
- Casas, F., Fernández-Artamendi, S., Montserrat, C., Bravo, A., Bertrán, I. y Del Valle, J. F. (2013). El bienestar subjetivo en la adolescencia: Estudio comparativo de dos Comunidades Autónomas en España. *Anales de Psicología*, 29(1), 148-158. doi:10.6018/analesps.29.1.145281
- Casas, F., Sarriera, J. C., Alfaro, J., González, M., Malo, S., Bertran, I., ... Valdenegro, B. (2012). Testing the personal wellbeing index on 12-16 year-old adolescents in 3 different countries with 2 new items. *Social Indicators Research*, 105(3), 461-482. doi:10.1007/s11205-011-9781-1
- Casco, F. J. y Oliva, A. (2005). Ideas sobre la adolescencia entre padres, profesores, adolescentes y personas mayores. *Apuntes de Psicología*, 22(2), 171-185.
- Cassidy, J. (2016). The nature of the child's ties. En J. Cassidy y P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment. Theory, research, and clinical applications* (pp. 3-24). New York, NY: The Guilford Press.

- Cassidy, J., Kirsh, S. J., Scolton, K. L. y Parke, R. (1996). Attachment and representations of peer relationships. *Developmental Psychology*, *32*(5), 892- 904.
- Cavanagh, S. E. (2009). Puberty. En D. Carr (Ed.), *Encyclopedia of the life course and human development* (pp. 378-382). Farmington Hills, MI: Macmillan.
- Cavazos-Rehg, P. A., Krauss, M. J., Spitznagel, E. L., Schootman, M., Cottler, L. B. y Bierut, L. J. (2011). Number of sexual partners and associations with initiation and intensity of substance use. *AIDS and Behavior*, *15*(4), 869-874. doi:10.1007/s10461-010-9669-0
- Cea D'Ancona, M. A. (1996). La selección de las unidades de observación: el diseño de la muestra. En F. Belloso (Ed.), *Metodología cuantitativa: Estrategias y técnicas de investigación social* (pp. 159-215). Madrid: Síntesis.
- Cea D'Ancona, M. A. (2004). *Análisis multivariable. Teoría y práctica en la investigación social*. Madrid: Síntesis.
- Ceglarek, P. J. D., Darbes, L. A., Stephenson, R. y Bauermeister, J. A. (2017). Breakup-related appraisals and the psychological well-being of young adult gay and bisexual men. *Journal of Gay and Lesbian Mental Health*, *21*(3), 256-274. doi:10.1080/19359705.2017.1293579
- Cheng, S. T. y Chan, A. C. M. (2005). Measuring psychological well-being in the Chinese. *Personality and Individual Differences*, *38*(6), 1307-1316. doi:10.1016/j.paid.2004.08.013
- Chow, C. M., Roelse, H., Buhrmester, D. y Underwood, M. K. (2014). Transformations in friend relationships across the transition into adulthood. En L. Brett y W. A. Collins (Eds.), *Relationship pathways: From adolescence to young adulthood* (pp. 91-112). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Ciairano, S., Bonino, S., Kliewer, W., Miceli, R. y Jackson, S. (2006). Dating, sexual activity, and well-being in Italian adolescents. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, *35*(2), 275-282. doi:10.1207/s15374424jccp3502
- Cicognani, E. (2011). Coping strategies with minor stressors in adolescence: Relationships with social support, self-efficacy, and psychological well-being. *Journal of Applied Social Psychology*, *41*(3), 559-578. doi:10.1111/j.1559-1816.2011.00726.x
- Clarke, P. J., Marshall, V. W., Ryff, C. D. y Wheaton, B. (2001). Measuring psychological well-being in the canadian study of health and aging. *International Psychogeriatrics*, *13*, 79-90. doi:10.1017/S1041610202008013
- Coffey, J. K., Warren, M. T. y Gottfried, A. W. (2015). Does infant happiness forecast adult life satisfaction? Examining subjective well-being in the first quarter century of life. *Journal of*

- Happiness Studies*, 16(6), 1401-1421. doi:10.1007/s10902-014-9556-x
- Coker, A. L., Mckeown, R. E., Sanderson, M., Davis, K. E., Valois, R. F. y Huebner, E. S. (2000). Severe dating violence and quality of life among South Carolina high school students. *American Journal of Preventive Medicine*, 19(4), 220-227.
- Coleman, J. C. (1961). *The adolescent society*. Oxford, UK: Free Press of Glencoe.
- Coleman, J. C. (1974). *Relationships in adolescence*. Oxford, UK: Routledge & Kegan Paul.
- Coleman, J. C. (1978). Current contradictions in adolescent theory. *Journal of Youth and Adolescence*, 7(1), 1-11. doi:10.1007/BF01538683
- Coleman, J. C. (1980). *The nature of adolescence*. Hampshire: Methuen.
- Coleman, J. C. y Hagell, A. (2007). The nature of risk and resilience in adolescence. En J. Coleman y A. Hagell (Eds.), *Adolescence, risk and resilience. Against the odds* (pp. 1-16). Hoboken, NJ: Wiley.
- Coleman, J. C. y Hendry, L. B. (1999). *The nature of adolescence* (3<sup>rd</sup> ed.). London: Routledge.
- Coleman, J. C. y Hendry, L. B. (2003). *Psicología de la Adolescencia* (4<sup>th</sup> ed.). Madrid: Ediciones Morata.
- Collins, N. L. y Allard, L. M. (2003). Cognitive representations of attachment: The content and function of working models. En G. J. O. Fletcher y M. S. Clark (Eds.), *Blackwell handbook of social psychology: Interpersonal processes* (pp. 60-85). Malden, MA: Blackwell.
- Collins, W. A. (2003). More than myth: The developmental significance of romantic relationships during adolescence. *Journal of Research on Adolescence*, 13(1), 1-24. doi:10.1111/1532-7795.1301001
- Collins, W. A. y Laursen, B. (2004). Parent-adolescent relationships and influences. En R. M. Lerner y L. Steinberg (Eds.), *Handbook of adolescent psychology* (2<sup>nd</sup> ed., pp. 331-361). Hoboken, NJ: Wiley.
- Collins, W. A., Maccoby, E., Steinberg, L., Hetherington, E. M. y Bornstein, M. (2000). Contemporary research on parenting: The case for nature and nurture. *American Psychologist*, 55(2), 218-232.
- Collins, W. A. y Sroufe, L. A. (1999). Capacity for intimate relationships: A developmental construction. En W. Furman, B. B. Brown y C. Fiering (Eds.), *The development of romantic relationships in adolescence* (pp. 125-147). New York, NY: Cambridge University Press.
- Collins, W. A. y Steinberg, L. (2006). Adolescent development in interpersonal context. En N. Eisenberg, W. Damon y R. M. Lerner (Eds.), *Handbook of child psychology* (Vol. 3, 6<sup>th</sup> ed., pp. 1003-1067). Hoboken, NJ: Wiley.
- Collins, W. A. y Steinberg, L. (2008). Adolescent development in interpersonal context. En W. Damon, R. M. Lerner, D. Kuhn, R. S. Siegler y N. Eisenberg (Eds.), *Child and adolescent development. An advanced course* (pp. 551-578). Hoboken, NJ: Wiley.

- Collins, W. A. y Van Dulmen, M. (2006). "The course of true love(s) . . .": Origins and pathways in the development of romantic relationships. En A. C. Crouter y A. Booth (Eds.), *Romance and sex in adolescence and emerging adulthood: Risks and opportunities* (pp. 63-86). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Collins, W. A., Welsh, D. y Furman, W. (2009). Adolescent romantic relationships. *Annual Review of Psychology*, 60(1), 631-652. doi:10.1146/annurev.psych.60.110707.163459
- Compton, W., Smith, M., Cornish, K. y Qualls, D. (1996). Factor structure of mental health measures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71(2), 406-413. doi:10.1037//0022-3514.71.2.406
- Connolly, J., Craig, W., Goldberg, A. y Pepler, D. (1999). Conceptions of cross-sex friendships and romantic relationships in early adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 28(4), 481-494. doi:10.1023/A:1021669024820
- Connolly, J., Craig, W., Goldberg, A. y Pepler, D. (2004). Mixed-gender groups, dating, and romantic relationships in early adolescence. *Journal of Research on Adolescence*, 14(2), 185-207. doi:10.1111/j.1532-7795.2004.01402003.x
- Connolly, J., Furman, W. y Konarski, R. (2000). The role of peers in the emergence of heterosexual romantic relationships in adolescence. *Child Development*, 71(5), 1395-1408. doi:10.1111/1467-8624.00235
- Connolly, J. y Goldberg, A. (1999). Romantic relationships in adolescence: The role of friends and peers in their emergence and development. En W. Furman, B. B. Brown y C. Fiering (Eds.), *The development of romantic relationships in adolescence* (pp. 266-290). New York, NY: Cambridge University Press.
- Connolly, J. A. y McIsaac, C. (2009). Romantic relationships in adolescence. En R. M. Lerner y L. Steinberg (Eds.), *Handbook of adolescent psychology* (3<sup>rd</sup> ed., pp. 104-151). Hoboken, NJ: Wiley.
- Connolly, J., McIsaac, C., Shulman, S., Wincentak, K., Joly, L., Heifetz, M. y Bravo, V. (2014). Development of romantic relationships in adolescence and emerging adulthood: Implications for community mental health. *Canadian Journal of Community Mental Health*, 33(1), 7-19. doi:10.7870/cjcmh-2014-002
- Connolly, J., Nocentini, A., Menesini, E., Pepler, D., Craig, W. y Williams, T. S. (2010). Adolescent dating aggression in Canada and Italy: A cross-national comparison. *International Journal of Behavioral Development*, 34(2), 98-105. doi:10.1177/0165025409360291
- Csikszentmihalyi, M. (2008). *Flow. The psychology of optimal experience*. New York, NY: Harper Perennial



Modern Classics.

- Csikszentmihalyi, M. (2014). *Flow and the foundations of positive psychology. The collected works of Mihaly Csikszentmihalyi*. New York, NY: Springer.
- Csikszentmihalyi, M. y Hunter, J. (2003). Happiness in everyday life: The uses of experience sampling. *Journal of Happiness Studies*, 4(2), 185-199. doi:10.1023/A:1024409732742
- Csikszentmihalyi, M. y Nakamura, J. (2011). Positive psychology: Where did it come from, where is it going?. En K. M. Sheldon, T. B. Kashdan y M. F. Steger (Eds.), *Designing positive psychology* (pp. 3-8). New York, NY: Oxford University Press.
- Csikszentmihalyi, M. y Wong, M. M. (1991). The situational and personal correlates of happiness: A cross-national comparison. En F. Strack, M. Argyle y N. Schwarz (Eds.), *Subjective well-being: An interdisciplinary perspective* (pp. 193-212). Elmsford, NY: Pergamon Press.
- Cui, M., Ueno, K., Fincham, F. D., Donnellan, M. B. y Wickrama, K. A. S. (2012). The association between romantic relationships and delinquency in adolescence and young adulthood. *Personal Relationships*, 19(2), 354-366. doi:10.1111/j.1475-6811.2011.01366.x
- Cummins, R. A. (1998). The second approximation to an international standard for life satisfaction. *Social Indicators Research*, 43(3), 307-334. doi:10.1023/a:1006831107052
- Cummins, R. A., Eckersley, R., Pallant, J., Van Vugt, J. y Misajon, R. (2003). Developing a national index of subjective wellbeing: The Australian Unity Wellbeing Index. *Social Indicators Research*, 64(2), 159-190. doi:10.1023/A:1024704320683
- Dahl, R. E. y Hariri, A. R. (2005). Lessons from G. Stanley Hall: Connecting new research in biological sciences to the study of adolescent development. *Journal of Research on Adolescence*, 15(4), 367-382. doi:10.1111/j.1532-7795.2005.00102.x
- Damon, W. (2004). What is positive youth development? *The ANNALS of the American Academy of Political and Social Science*, 591(1), 13-24. doi:10.1177/0002716203260092
- Damon, W. (2008). *The path to purpose: Helping our children find their calling in life*. New York, NY: Simon & Schuster.
- Darley, J. M. y Latane, B. (1968). Bystander intervention in emergencies: Diffusion of responsibility. *Journal of Personality and Social Psychology*, 8(4), 377-383.
- Davila, J., Mattanah, J., Bhatia, V., Latack, J. A., Feinstein, B. A., Eaton, N. R., ... Zhou, J. (2017). Romantic competence, healthy relationship functioning, and well-being in emerging adults. *Personal Relationships*, 24(1), 162-184. doi:10.1111/pere.12175

- Davila, J., Steinberg, S. J., Kachadourian, L., Cobb, R. y Fincham, F. (2004). Romantic involvement and depressive symptoms in early and late adolescence: The role of a preoccupied relational style. *Personal Relationships*, 11(2), 161-178. doi:10.1111/j.1475-6811.2004.00076.x
- Davis, K. E. y Todd, M. J. (1982). Friendship and love relationships. *Advances in Descriptive Psychology*, 2, 79-122.
- Deaton, A. (2008). Income, health, and well-being around the world: evidence from the Gallup World Poll. *Journal of Economic Perspectives*, 22(2), 53-72. doi:10.1257/jep.22.2.53
- Deaton, A. y Stone, A. A. (2014). Evaluative and hedonic wellbeing among those with and without children at home. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 111(4), 1328-1333. doi:10.1073/pnas.1311600111
- De Neve, J. E., Diener, E., Tay, L. y Xuereb, C. (2013). The objective benefits of subjective well-being. En J. Helliwell, R. Layard y J. Sachs (Eds.), *World happiness report 2013* (pp. 54-79). New York, NY: UN Sustainable Development Solutions Network.
- Deci, E. L. y Ryan, R. M. (2008). Hedonia, eudaimonia, and well-being: An introduction. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 1-11. doi:10.1007/s10902-006-9018-1
- Delle Fave Fave, A., Brdar, I., Freire, T., Vella-Brodrick, D. y Wissing, M. P. (2011). The eudaimonic and hedonic components of happiness: Qualitative and quantitative findings. *Social Indicators Research*, 100(2), 185-207. doi:10.1007/s11205-010-9632-5
- Delval, J. (2006). *El desarrollo humano* (7ª ed.). Madrid: Siglo XXI.
- Demir, M. (2008). Sweetheart, you really make me happy: Romantic relationship quality and personality as predictors of happiness among emerging adults. *Journal of Happiness Studies*, 9(2), 257-277. doi:10.1007/s10902-007-9051-8
- Demir, M. (2010). Close relationships and happiness among emerging adults. *Journal of Happiness Studies*, 11(3), 293-313. doi:10.1007/s10902-009-9141-x
- Dhariwal, A. y Connolly, J. A. (2013). Romantic experiences of homeland and diaspora South Asian youth: Westernizing processes of media and friends. *Journal of Research on Adolescence*, 23(1), 45-56. doi:10.1111/j.1532-7795.2012.00803.x
- Diamond, L. M. y Lucas, S. (2004). Sexual-minority and heterosexual youths' peer relationships: Experiences, expectations, and implications for well-being. *Journal of Research on Adolescence*, 14(3), 313-340. doi:10.1111/j.1532-7795.2004.00077.x

- Diamond, L. y Savin-Williams, R. (2011). Sexuality. En B. B. Brown y M. Prinstein (Eds.), *Encyclopedia of adolescence* (Vol. 2, pp. 314-321). New York, NY: Elsevier.
- Díaz, D., Rodríguez-Carvajal, R., Blanco, A., Moreno-Jiménez, B., Gallardo, I., Valle, C. y Van Dierendonck, D. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema*, *18*(3), 572-577.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, *95*(3), 542-575. doi:10.1037/0033-2909.95.3.542
- Diener, E. (2006). Guidelines for national indicators of subjective well-being and ill-being. *Applied Research in Quality of Life*, *1*(2), 151-157. doi:10.1007/s11482-006-9007-x
- Diener, E. y Chan, M. (2011). Happy people live longer: Subjective well-being contributes to health and longevity. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, *3*(1), 1-43. doi:10.1111/j.1758-0854.2010.01045.x
- Diener, E., Colvin, C. R., Pavot, W. G. y Allman, A. (1991). The psychic costs of intense positive affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, *61*(3), 492-503. doi:10.1037/0022-3514.61.3.492
- Diener, E. y Diener, C. (2009). Foreword. En R. Gilman, E. S. Huebner y M. J. Furlong (Eds.), *Handbook of positive psychology in schools*, (1<sup>st</sup> ed., pp. ix-xiii). New York, NY: Routledge.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J. y Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, *49*(1), 71-75. doi:10.1207/s15327752jpa4901\_13
- Diener, E., Heintzelman, S. J., Kushlev, K., Tay, L., Wirtz, D., Lutes, L. D. y Shigehiro, O. (2016). Findings all psychologists should know from the new science on subjective well-being. *Canadian Psychology*, *58*(2), 87-104. doi:10.1037/cap0000063
- Diener, E., Inglehart, R. y Tay, L. (2013). Theory and validity of life satisfaction scales. *Social Indicators Research*, *112*(3), 497-527. doi:10.1007/s11205-012-0076-y
- Diener, E., Kanazawa, S., Suh, E. M. y Oishi, S. (2015). Why people are in a generally good mood. *Personality and Social Psychology Review*, *19*(3), 235-256. doi:10.1177/1088868314544467
- Diener, E. y Lucas, R. E. (1999). Personality and subjective well-being. En D. Kahneman, E. Diener y N. Schwarz (Eds.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (pp. 213-229). New York, NY: Russell Sage Foundation.
- Diener, E., Lucas, R. E. y Scollon, C. N. (2006). Beyond the hedonic treadmill: Revising the adaptation theory of well-being. *American Psychologist*, *61*(4), 305-314. doi:10.1037/0003-066X.61.4.305

- Diener, E., Ng, W., Harter, J. y Arora, R. (2010). Wealth and happiness across the world: Material prosperity predicts life evaluation, whereas psychosocial prosperity predicts positive feeling. *Journal of Personality and Social Psychology*, *99*(1), 52-61. doi:10.1037/a0018066
- Diener, E., Oishi, S. y Lucas, R. E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual Review of Psychology*, *54*(1), 403-425. doi: 10.1146/annurev.psych.54.101601.145056
- Diener, E., Oishi, S. y Tay, L. (2018). Advances in subjective well-being research. *Nature Human Behaviour*, *2*(4), 253-260. doi:10.1038/s41562-018-0307-6
- Diener, E. y Seligman, M. E. P. (2002). Very happy people. *Psychological Science*, *13*(1), 81-84. doi:10.1111/1467-9280.00415
- Diener, E., Seligman, M. E. P., Choi, H. y Oishi, S. (2018). Happiest people revisited. *Perspectives on Psychological Science*, *13*(2), 176-184. doi: 10.1177/1745691617697077
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E. y Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, *125*(2), 276-302. doi: 10.1037/0033-2909.125.2.276
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D. W., Oishi, S. y Biswas-Diener, R. (2010). New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, *97*(2), 143-156. doi:10.1007/s11205-009-9493-y
- Dijkstra, J. y Veenstra, R. (2011). Peer relations. En B. Brown y M. Prinstein (Eds.), *Encyclopedia of adolescence* (Vol. 2, pp. 255-259). New York, NY: Elsevier.
- Dima, G. y Skehill, C. (2011). Making sense of leaving care: The contribution of Bridges model of transition to understanding the psycho-social process. *Children and Youth Services Review*, *33*(12), 2532-2539. doi:10.1016/j.childyouth.2011.08.016
- Disabato, D. J., Goodman, F. R., Kashdan, T. B., Short, J. L. y Jarden, A. (2016). Different types of well-being? A cross-cultural examination of hedonic and eudaimonic well-being. *Psychological Assessment*, *28*(5), 471-482. doi:10.1037/pas0000209
- Dodge, R. R. (1930). Dodge Autobiography. En C. Murchison (Ed.), *A history of psychology in autobiography* (Vol. I, pp 99- 121). Worcester, UK: Clark University Press.
- Dorn, L. y Biro, F. (2011). Puberty and its measurement: A decade in review. *Journal of Research on Adolescence*, *21*(1), 180-195. doi:10.1111/j.1532-7795.2010.00722.x
- Douvan, E. y Adelson, J. (1966). *The adolescent experience*. New York, NY: Wiley.
- Doyle, A. B., Lawford, H. y Markiewicz, D. (2009). Attachment style with mother, father, best friend, and

- romantic partner during adolescence. *Journal of Research on Adolescence*, 19(4), 690-714. doi: 10.1111/j.1532-7795.2009.00617.x
- Dunning, D., Heath, C. y Suls, J. M. (2004). Flawed self-assessment: Implications for health, education, and the workplace. *Psychological Science in the Public Interest*, 5(3), 69-106. doi:10.1111/j.1529-1006.2004.00018.x
- Dunphy, D. C. (1963). The social structure of urban adolescent peer groups. *Sociometry*, 26(2), 230-246. doi:10.2307/2785909
- Eccles, J. S. y Roeser, R.W. (2009). Schools, academic motivation, and stage-environment fit. En R. M. Lerner y L. Steinberg, *Handbook of adolescent psychology* (3<sup>rd</sup> ed., pp. 404-434). Hoboken, NJ: Wiley.
- Eccles, J. S., Midgely, C., Wigfield, A., Buchanan, C. M., Reuman, D., Flanagan, C. y Maclver, D. (1993). Development during adolescence: The impact of stage-environment fit on young adolescents' experiences in schools and in families. *American Psychologist*, 48(2), 90-101. doi: 10.1037//0003-066x.48.2.90
- Edwards, D. J., Edwards, S. D. y Basson, C.J. (2004). Psychological well-being and physical self-esteem in sport and exercise. *International Journal of Mental Health Promotion*, 6(1), 25-32. doi: 10.1080/14623730.2004.9721921
- Egeland, B. y Farber, E. (1984). Infant-mother attachment: Factors related to its development and change over time. *Child Development*, 55(3), 753-771.
- Eisenberg, M. E., Ackard, D. M., Resnick, M. D. y Neumark-Sztainer, D. (2009). Casual sex and psychological health among young adults: is having "friends with benefits" emotionally damaging? *Perspectives on Sexual and Reproductive Health*, 41(4), 231-237. doi:10.1363/4123109
- Eisenberg, N. y Fabes, R. A. (1998). Prosocial development. En W. Damon y N. Eisenberg (Eds.), *Handbook of child psychology* (Vol. 3, pp. 701-778). Hoboken, NJ: Wiley.
- Eisenberg, N. y Morris, A. (2004) Moral cognitions and prosocial responding in adolescence. En R. M. Lerner y L. Steinberg (Eds.), *Handbook of adolescent psychology* (2<sup>nd</sup> ed., pp. 155-188). Hoboken, NJ: Wiley.
- Eisenberg, N. y Wang, V. O. (2003). Toward a positive psychology: Social developmental and cultural contributions. En L. G. Aspinwal y U. M. Staudinger (Eds.), *A psychology of human strength: Perspectives on an emerging field* (pp. 117-130). Washington, DC: American Psychological Association.

- Epicurus (1987). *The philosophy of Epicurus: Letters, doctrines, and parallel passages from Lucretius*. Evanston, IL: Northwestern University Press (Trabajo original publicado en el siglo III A.C.).
- Epstein, R. (2007). *The case against adolescence: Rediscovering the adult in every teen*. Sanger, CA: Quill Driver Books.
- Erikson, E. (1959). *Identity and the life cycle*. New York, NY: International Universities Press.
- Erikson, E. (1963). *Childhood and society*. New York, NY: Norton.
- Erikson, E. H. (1968). *Youth: Identity and crisis*. New York, NY: Norton.
- Eryilmaz, A. y Doğan, T. (2013). The mediator role of need satisfaction between subjective well-being and romantic relationships quality. *Eurasian Journal of Educational Research*, 53, 79-96.
- Fava, G. A. (1999). Well-being therapy: Conceptual and technical issues. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 68(4), 171-179. doi: 10.1159/000012329
- Fava, G. A., Rafanelli, C., Grandi, S., Conti, S. y Belluardo, P. (1998). Prevention of recurrent depression with cognitive behavioral therapy. *Archives of General Psychiatry*, 55(9), 816-820. doi: 10.1001/archpsyc.55.9.816
- Fava, G. A., Rafanelli, C., Ottolini, F., Ruini, C., Cazzaro, M. y Grandi, S. (2001). Psychological well-being and residual symptoms in remitted patients with panic disorder and agoraphobia. *Journal of Affective Disorders*, 65(2), 185-190. doi:10.1016/s0165-0327(00)00267-6
- Fava, G. A., Rafanelli, C., Tomba, E., Guidi, J. y Grandi, S. (2011). The sequential combination of cognitive behavioral treatment and well-being therapy in cyclothymic disorder. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 80(3), 136-143. doi:10.1159/000321575
- Fearon, R. M. P. y Roisman, G. I. (2017). Attachment theory: Progress and future directions. *Current Opinion in Psychology*, 15, 131-136. doi:10.1016/j.copsyc.2017.03.002
- Feeney, J. A. (2016). Adult romantic attachment. Developments in the study of couple relationships. En J. Cassidy y P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment. Theory, research, and clinical applications* (pp. 435-463). New York, NY: The Guilford Press.
- Feinstein, S.C. y Ardon, M. J. (1973). Trends in dating patterns and adolescent development. *Journal of Youth and Adolescence*, 2(2), 157-166. doi: 10.1007/BF02214092
- Ferguson, S. J. y Goodwin, A. D. (2010). Optimism and well-being in older adults: The mediating role of social support and perceived control. *International Journal of Aging and Human Development*, 71(1), 43-68. doi: 10.2190/AG.71.1.c
- Fernandes, H. M., Vasconcelos-Raposo, J., Bertelli, R. y Almeida, L. (2011). Satisfação escolar e bem-estar

- psicológico em adolescentes portuguesas. *Revista Lusófona de Educação*, 18(18), 155-172.
- Fernandes, H. M., Vasconcelos-Raposo, J. y Teixeira, C. M. (2010). Preliminary analysis of the psychometric properties of Ryff's scales of psychological well-being in Portuguese adolescents. *Spanish Journal of Psychology*, 13(2), 1032-1043. doi:10.1017/S1138741600002675
- Fernández-Ballesteros, R. (2003). Light and dark in the psychology of human strengths: The example of psychogerontology. En L. G. Aspinwal y U. M. Staudinger (Eds.), *A psychology of human strength: perspectives on an emerging field* (pp. 131-147). Washington, DC: American Psychological Association.
- Fernández-Fuertes, A. A. y Fuertes, A. (2010). Physical and psychological aggression in dating relationships of Spanish adolescents: Motives and consequences. *Child Abuse & Neglect*, 34(3), 183-191. doi:10.1016/j.chiabu.2010.01.002
- Feshbach, N. D. (1978). Studies of empathic behavior in children. In B. A. Maher (Ed.), *Progress in experimental personality research* (Vol. 8, pp. 1-47). New York, NY: Academic Press.
- Fincham, F. D. y Cui, M. (2011). Emerging adulthood and romantic relationships: An introduction. En F. D. Fincham y M. Cui, *Romantic relationships in emerging adulthood* (pp. 3-14). New York, NY: Cambridge University Press.
- Fineburg, A. C. (2004). Introducing positive psychology to the introductory psychology student. En A. Linley y S. Joseph (Eds.), *Positive psychology in practice* (pp. 15-34). Hoboken, NJ: Wiley.
- Fisher, H. (2006). Broken hearts: The nature and risks of romantic rejection. In En A. C. Crouter y A. Booth (Eds.), *Romance and sex in adolescence and emerging adulthood: Risks and opportunities* (pp. 3-29). Mahwah: Lawrence Erlbaum.
- Florsheim, P. (2003). Adolescent romantic and sexual behavior: What we know and where we go from here. En P. Florsheim, *Adolescent romantic relationships and sexual behavior. Theory, research and implications* (pp. 371-385). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Frankl, V. (1959). *Man's search for meaning: An introduction to logotherapy*. Boston, MA: Beacon Press.
- Fredrickson, B. L. (1998). What good are positive emotions? *Review of General Psychology*, 2(3), 300-319. doi:10.1037/1089-2680.2.3.300
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218-226. doi:10.1037//0003-066x.56.3.218
- Fredrickson, B. L. (2009). *Positivity*. New York, NY: Crown.

- Freud, A. (1958). Adolescence. *Psychoanalytic Study of the Child*, 13(1), 255-278.  
doi:10.1080/00797308.1958.11823182
- Freud, A. (1969). Adolescence as a developmental disturbance. En G. Caplan y S. Lebovici (Eds.), *Adolescence* (pp.5-10). New York, NY: Basic Books.
- Freud, S. (1979). *Sigmund Freud. Obras completas. Más allá del principio de placer, Psicología de las masas, Análisis del yo y otras obras (1920-1922)*. Paraguay: Amortorru Editores (Trabajo original publicado en 1920).
- Freud, S. (1938). *An outline of psychoanalysis*. New York, NY: Norton.
- Friedenberg, E. (1959). *The vanishing adolescent*. Boston, MA: Beacon Press.
- Furman, W. (2002). The emerging field of adolescent romantic relationships. *Current Directions in Psychological Science*, 11(5), 177-180. doi:10.1111/1467-8721.00195
- Furman, W. y Buhrmester, D. (1992). Age and sex differences in perceptions of networks of personal relationships. *Child Development*, 63(1), 103-115. doi:10.1111/j.1467-8624.1992.tb03599.x
- Furman, W. y Buhrmester, D. (2009). The network of relationships inventory: Behavioral systems version. *International Journal of Behavioral Development*, 33(5), 470-478.  
doi:10.1177/0165025409342634
- Furman, W. y Collins A. (2009). Adolescent romantic relationships and experiences. En K. H. Rubin, W. Bukowski y B. Laursen (Eds.), *Peer interactions, relationships, and groups* (pp. 341-360). New York, NY: Guilford Press.
- Furman, W., Low, S. y Ho, M. J. (2009). Romantic experience and psychosocial adjustment in middle adolescence. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 38(1), 75-90.  
doi:10.1080/15374410802575347
- Furman, W. y Shaffer, L. (2003). The role of romantic relationships in adolescent development. En P. Florsheim (Ed.), *Adolescent romantic relations and sexual behavior: Theory, research, and practical implications*. (pp. 3-22). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Furman, W. y Shomaker, L. B. (2008). Patterns of interaction in adolescent romantic relationships: Distinct features and links to other close relationships. *Journal of Adolescence*, 31(6), 771-788.  
doi:10.1016/j.adolescence.2007.10.007
- Furman, W. y Simon, V. A. (1999). Cognitive representations of adolescent romantic relationships. En W. Furman, B. B. Brown y C. Feiring (Eds.), *The development of romantic relationships in adolescence* (pp. 75-98). New York, NY: Cambridge University Press.



- Furman, W., Simon, V. A., Shaffer, L. y Bouchey, H. A. (2002). Adolescents' working models and styles for relationships with parents, friends, and romantic partners. *Child Development*, 73(1), 241-255. doi:10.1111/1467-8624.00403
- Furman, W. y Wehner, E. A. (1994). Romantic views: Toward a theory of adolescent romantic relationships. En R. Montemayor, G. R. Adams y T. P. Gullotta (Eds.), *Advances in adolescent development* (Vol. 6, pp. 168-195). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Furman, W. y Wehner, E. A. (1997). Adolescent romantic relationships: A developmental perspective. En S. Shulman y W. A. Collins (Eds.), *New directions for child development. Romantic relationships in adolescence: Developmental perspectives* (pp. 21-36). San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Gable, S. L. y Haidt, J. (2005). What (and why) is positive psychology? *Review of General Psychology*, 9(2), 103-110. doi:10.1037/1089-2680.9.2.103
- Gaete, V. (2015). Desarrollo psicosocial del adolescente. *Revista Chilena de Pediatría*, 86(6), 436-443. doi:10.1016/j.rchipe.2015.07.005
- Galinha, I. C., Oishi, S., Pereira, C. R., Wirtz, D. y Esteves, F. (2014). Adult attachment, love styles, relationship experiences and subjective well-being: Cross-cultural and gender comparison between Americans, Portuguese, and Mozambicans. *Social Indicators Research*, 119(2), 823-852. doi:10.1007/s11205-013-0512-7
- Garcia, D. y Moradi, S. (2013). The affective temperaments and well-being: Swedish and Iranian adolescents' life satisfaction and psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 14(2), 689-707. doi:10.1007/s10902-012-9349-z
- Geldhof, G. J., Bowers, E. P. y Lerner, R. M. (2013). Special section introduction: Thriving in context: findings from the 4-H study of positive youth development. *Journal of Youth and Adolescence*, 42(1), 1-5. doi:10.1007/s10964-012-9855-7
- Gestsdóttir, S. y Lerner, R. M. (2007). Intentional self-regulation and positive youth development in early adolescence: Findings from the 4-H study of positive youth development. *Developmental Psychology*, 43(2), 508-521. doi:10.1037/0012-1649.43.2.508
- Gillham, J., Adams-Deutsch, Z., Werner, J., Reivich, K., Linkins, M., Winder, B., ... Seligman, M. E. P. (2011). Character strengths predict subjective well-being during adolescence. *The Journal of Positive Psychology*, 6(1), 31-44. doi:10.1080/17439760.2010.536773
- Giordano, P. G. (2009). Friendship, childhood and adolescence. En D. Carr (Ed), *Encyclopedia of the life course and human development* (Vol. 1, pp. 181-185). Farmington Hills, MI: Macmillan.

- Giordano, P. C., Manning, W. D. y Longmore, M. A. (2006). Adolescent romantic relationships: An emerging portrait of their nature and developmental significance. En A. C. Crouter y A. Booth (Eds.), *Romance and sex in emerging adulthood: Risks and opportunities* (pp. 127-150). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Goldscheider, F. y Goldscheider, C. (1999). *The changing transition to adulthood: Leaving and returning home*. Thousand Oaks: Sage.
- Gómez-López, M., Viejo, C. y Ortega-Ruiz, R. (2019). Well-Being and romantic relationships: A systematic review in adolescence and emerging adulthood. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16, 2415. doi:10.3390/ijerph16132415.
- Gómez-López, M., Viejo, C. y Ortega-Ruiz, R. (2019). Psychological well-being during adolescence: Stability and association with romantic relationships. *Frontiers in Psychology*, 10, 1772. doi:10.3389/fpsyg.2019.01772
- Gómez-Ortiz, O., Romera-Félix, E. y Ortega-Ruiz, R. (2017). Multidimensionality of social competence: Measurement of the construct and its relationship with bullying roles. *Revista de psicodidáctica*, 22(1), 37-44. doi:10.1387/RevPsicodidact.15702
- González, M., Gras, M. E., Malo, S., Navarro, D., Casas, F. y Aligué, M. (2015). Adolescents' perspective on their participation in the family context and its relationship with their subjective well-being. *Child Indicators Research*, 8(1), 93-109. doi:10.1007/s12187-014-9281-3
- Gordon, E. A., Heimberg, R. G., Montesi, J. L. y Fauber, R. L. (2012). Romantic relationships: Do socially anxious individuals benefit? *Cognitive Behaviour Therapy*, 41(2), 140-151. doi:10.1080/16506073.2012.656275
- Gottlieb, G. (1998). Normally occurring environmental and behavioral influences on gene activity: From central dogma to probabilistic epigenesis. *Psychological Review*, 105(4), 792-802. doi:10.1037/0033-295x.105.4.792-802
- Graham, J. M. y Bamow, Z. B. (2013). Stress and social support in gay, lesbian, and heterosexual couples: Direct effects and buffering models. *Journal of Family Psychology*, 27(4), 569-578. doi:10.1037/a0033420
- Gross, J. J. y John, O.P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348-362. doi:10.1037/0022-3514.85.2.348

- Grühn, D., Rebucal, K., Diehl, M., Lumley, M. y Labouvie-Vief, G. (2008). Empathy across the adult lifespan: Longitudinal and experience-sampling findings. *Emotion*, 8(6), 753-765. doi:10.1037/a0014123
- Gustavson, K., Nilsen, W., Ørstavik, R. y Røysamb, E. (2014). Relationship quality, divorce, and well-being: Findings from a three-year longitudinal study. *Journal of Positive Psychology*, 9(2), 163-174. doi:10.1080/17439760.2013.858274
- Gutgesell, M. y Payne, N. (2004). Issues of adolescent psychological development in the 21<sup>st</sup> century. *Pediatrics Review*, 25(3), 79-85. doi: 10.1542/pir.25-3-79
- Hall, G. S. (1904). Adolescence: Its psychology and its relations to physiology, anthropology, sociology, sex, crime, religion, and education (Vols. I & II). New York, NY: D. Appleton.
- Harter, S. (2011). Self-development during adolescence. En B. B. Brown y M. Prinstein (Eds.), *Encyclopedia of adolescence* (Vol. 1, pp. 307-315). New York, NY: Elsevier.
- Hartup, W. W. (1989). Social relationships and their developmental significance. *American Psychologist*, 44(2), 120-126. doi:10.1037/0003-066X.44.2.120
- Hartup, W. W. (1993). Adolescents and their friends. *New Directions for Child and Adolescent Development*, 60, 3-22. doi:10.1002/cd.23219936003
- Hartup, W. W. y Stevens, N. (1997). Friendships and adaptation in the life course. *Psychological Bulletin*, 121(3), 355-370. doi:10.1037/0033-2909.121.3.355
- Haynie, D. L. (2003). Contexts of risk? Explaining the link between girls' pubertal development and their delinquency involvement. *Social Forces*, 82(1), 355-397. doi:10.1353/sof.2003.0093
- Hazan, C. y Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511-524. doi:10.1037/0022-3514.52.3.511
- Hazan, C. y Shaver, P. (1991). Love and work: An attachment-theoretical perspective. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(2), 270-280.
- Hazan, C. y Zeifman, D. (1999). Pair bonds as attachments: Evaluating the evidence. En J. Cassidy y P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* (pp. 336-354). New York, NY: Guilford Press.
- Heffernan, M. E., Fraley, R. C., Vicary, A. M. y Brumbaugh, C. C. (2012). Attachment features and functions in adult romantic relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 29(5), 671-693. doi:10.1177/0265407512443435
- Heffner, A. L. y Antaramian, S. P. (2016). The role of life satisfaction in predicting student engagement

- and achievement. *Journal of Happiness Studies*, 17(4), 1681-1701. doi:10.1007/s10902-015-9665-1
- Helsen, M., Vollebergh, W. y Meeus, W. (2000). Social support from parents and friends and emotional problems in adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 29(3), 319-335. doi:10.1023/A:1005147708827
- Hensel, D. J., Nance, J. y Fortenberry, J. D. (2016). The association between sexual health and physical, mental, and social health in adolescent women. *Journal of Adolescent Health*, 59(4), 416-421. doi:10.1016/j.jadohealth.2016.06.003
- Hervás, G. (2009). Psicología positiva: Una introducción. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 66(23,3), 23-41.
- Hervás, G. y Vázquez, C. (2013). Construction and validation of a measure of integrative well-being in seven languages: The Pemberton Happiness Index. *Health and Quality of Life Outcomes*, 11, 66. doi:10.1186/1477-7525-11-66
- Hill, J. P. (1983). Early adolescence: A research agenda. *Journal of Early Adolescence*, 3(1-21), 1-21. doi:10.1177/027243168331002
- Hinde, R. A. (1987). *Themes in the social sciences. Individuals, relationships and culture: Links between ethology and the social sciences*. New York, NY: Cambridge University Press.
- Hobbes, T. (1982). *Leviathan*. London: Penguin Classics (Trabajo original publicado en 1651).
- Holmberg, D. y MacKenzie, S. (2002). So far, so good: Scripts for romantic relationship development as predictors of relational well-being. *Journal of Social and Personal Relationships*, 19(6), 777-796. doi:10.1177/0265407502196003
- Holopainen, L., Lappalainen, K., Junntila, N. y Savolainen, H. (2012). The role of social competence in the psychological well-being of adolescents in secondary education. *Scandinavian Journal of Educational Research*, 56(2), 199-212. doi:10.1080/00313831.2011.581683
- Hornberger, L. (2006). Adolescent psychosocial growth and development. *Journal of Pediatric and Adolescent Gynecology*, 19(3), 243-246. doi:10.1016/j.jpjag.2006.02.013
- Huebner, E. S. (2004). Research on assessment of life satisfaction of children and adolescents. *Social Indicators Research*, 66(1-2), 3-33. doi:10.1023/B:SOCI.0000007497.57754.e3
- Huebner, E. S., Gilman, R. y Furlong, M. J. (2009). A conceptual model for research in positive psychology in children and youth. En R. Gilman, E. S. Huebner y M. J. Furlong (Eds.), *Handbook of positive psychology in schools* (1<sup>st</sup> ed., pp. 3-8). New York, NY: Routledge.
- Hunter, J. P. y Csikszentmihalyi, M. (2003). The positive psychology of interested adolescents. *Journal of*

- Youth and Adolescence*, 32(1), 27-35. doi:10.1023/A:1021028306392
- Huta, V. (2013). Eudaimonia. En S. David, I. Boniwell y A. C. Ayers (Eds.), *Oxford handbook of happiness* (pp. 201-213). Oxford, UK: Oxford University Press.
- Huta, V. (2015). The complementary roles of eudaimonia and hedonia and how they can be pursued in practice. En A. Linley y S. Joseph (Ed.), *Positive psychology in practice* (2<sup>nd</sup> ed., pp. 159-182). Hoboken, NJ: Wiley.
- Huta, V. y Ryan, R. M. (2010). Pursuing pleasure or virtue: The differential and overlapping well-being benefits of hedonic and eudaimonic motives. *Journal of Happiness Studies*, 11(6), 735-762. doi:10.1007/s10902-009-9171-4
- Huta, V. y Waterman, A. S. (2014). Eudaimonia and its distinction from hedonia: Developing a classification and terminology for understanding conceptual and operational definitions. *Journal of Happiness Studies*, 15(6), 1425-1456. doi:10.1007/s10902-013-9485-0
- Inchley, J., Currie, D., Young, T., Samdal, O., Torsheim, T., Augustson, L., ... Barnekow, V. (2016). *Growing up unequal: Gender and socioeconomic differences in young people's health and well-being. Health behaviour in school-aged children (HBSC) study: International report from the 2013/2014 survey*. Geneva: World Health Organization.
- Inglehart, R., Foa, R., Peterson, C. y Welzel, C. (2008). Development, freedom, and rising happiness: A global perspective (1981-2007). *Perspectives on Psychological Science*, 3(4), 264-285. doi:10.1111/j.1745-6924.2008.00078.x
- Inhelder, B. y Piaget, J. (1958). *An essay on the construction of formal operational structures. The growth of logical thinking: From childhood to adolescence*. New York, NY: Basic Books.
- International Wellbeing Group (2006). *Personal wellbeing index-adult, 4<sup>th</sup> version*. Melbourne: Australian Centre on Quality of Life, Deakin University.
- International Wellbeing Group (2013). *Personal Wellbeing Index, 5<sup>th</sup> edition*. Melbourne: Australian Centre on Quality of Life, Deakin University.
- Isen, A. M. (1987). Positive-affect, cognitive processes, and social behavior. *Advances in Experimental Social Psychology*, 20, 203-253. doi:10.1016/S0065-2601(08)60415-3
- Jahoda, M. (1958). *Current concepts of positive mental health*. New York, NY: Basic Books.
- James, W. (1884). What is an emotion? *Mind*, 9(34), 188-205.
- James, A., Tucker, B. y Mitchell-Kernan, C. (1996). Marital attitudes, perceived mate availability, and subjective well-being among partnered african american men and women. *Journal of Black*

- Psychology*, 22(1), 20-36. doi:10.1177/00957984960221003
- Jones, M. C. y Furman, W. (2011). Representations of romantic relationships, romantic experience, and sexual behavior in adolescence. *Personal Relationships*, 18(1), 144-164. doi:10.1111/j.1475-6811.2010.01291.x
- Jørgensen, I. y Nafstad, H. E. (2004). Positive psychology: Historical, philosophical, and epistemological perspectives. En A. Linley y S. Joseph (Eds.), *Positive psychology in practice* (pp. 15-34). Hoboken, NJ: Wiley.
- Joshanloo, M. y Rastegar, P. (2007). The big five personality traits and self-esteem as predictors of eudaimonic well-being. *Journal of Iranian Psychologists*, 4(13), 13-24.
- Jung, C. G. (2001). *Modern man in search of a soul*. New York, NY: Routledge (Trabajo original publicado en 1933).
- Kahneman, D. (1999). Objective happiness. En D. Kahneman, E. Diener y N. Schwarz (Eds.), *Well-being: the foundations of hedonic psychology* (pp. 3-25). New York, NY: Russell Sage Foundation.
- Kamp Dush, C. M. y Amato, P. (2005). Consequences of relationship status and quality for subjective well-being. *Journal of Social and Personal Relationships*, 22(5), 607-627. doi:10.1177/0265407505056438
- Kamp Dush, C. M., Taylor, M. G. y Kroeger, R. A. (2008). Marital happiness and psychological well-being across the life course. *Family Relations*, 57(2), 211-226. doi:10.1111/j.1741-3729.2008.00495.x
- Kansky, J., Allen, J. P. y Diener, E. (2016). Early adolescent affect predicts later life outcomes. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 8(2), 192-212. doi:10.1111/aphw.12068
- Kant, I. (1973). *Fundamentación de la metafísica de las costumbres*. Madrid: Espasa-Calpe. (Trabajo original publicado en 1783).
- Kashdan, T. B., Biswas-Diener, R. y King, L. A. (2008). Reconsidering happiness: The costs of distinguishing between hedonics and eudaimonia. *Journal of Positive Psychology*, 3(4), 219-233. doi:10.1080/17439760802303044
- Kashdan, T. B., Blalock, D. V., Young, K. C., Machell, K. A., Monfort, S. S., McKnight, P. E. y Ferssizidis, P. (2018). Personality strengths in romantic relationships: Measuring perceptions of benefits and costs and their impact on personal and relational well-being. *Psychological Assessment*, 30(2), 241-258. doi:10.1037/pas0000464
- Kaye-Tzadok, A., Kim, S. S. y Main, G. (2017). Children's subjective well-being in relation to gender- What can we learn from dissatisfied children? *Children and Youth Services Review*, 80, 96-104.

- doi:10.1016/j.chilgyouth.2017.06.058
- Kendler, H. (1999). The role of value in the world of psychology. *American Psychologist*, 54(10), 828-835.
- Keyes, C. L. M. (1998). Social well-Being. *Social Psychology Quarterly*, 61(2), 121-140. doi:10.2307/2787065
- Keyes, C. L. M. (2002). The Mental Health Continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43(2), 207-222. doi:10.2307/3090197
- Keyes C. L. M. (2005). Chronic physical conditions and aging: Is mental health a potential protective factor? *Ageing International*, 30(1), 88-104. doi: 10.1007/BF02681008
- Keyes, C. L. M. (2006). The subjective well-being of america's youth: Toward a comprehensive assessment. *Adolescent & Family Health*, 4(1), 3-11.
- Keyes C. L. M. y Grzywacz J. G. (2005). Health as a complete state: The added value in work performance and healthcare costs. *Journal of Occupational and Environmental Medicine*, 47(5), 523-532. doi: 10.1097/01.jom.0000161737.21198.3a
- Keyes, C. L. M. y Haidt, J. (Eds.). (2003). *Flourishing: Positive psychology and a life well lived*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Keyes, C. L. M., Shmotkin, D. y Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007-1022. doi:10.1037/0022-3514.82.6.1007
- Keyes C. L. M. y Westerhof, G. J. (2012). Chronological and subjective age differences in flourishing mental health and major depressive episode. *Aging and Mental Health*, 16(1), 67-74. doi:10.1080/13607863.2011.596811
- Kim-Prieto, C., Diener, E., Tamir, M., Scollon, C. N. y Diener, M. (2005). Integrating the diverse definitions of happiness: A time-sequential framework of subjective well-being. *Journal of Happiness Studies*, 6(3), 261-300. doi:10.1007/s10902-005-7226-8
- King, L. A., Hicks, J. A., Krull, J. L. y Del Gaiso, A. K. (2006). Positive affect and the experience of meaning in life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 90(1), 179-196. doi:10.1037/0022-3514.90.1.179
- King, L. A. y Napa, C. K. (1998). What makes a life good? *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(1), 156-165. doi:10.1037/0022-3514.75.1.156
- Klaczynski, P. A. (1997). Bias in adolescents' everyday reasoning and its relationships with intellectual ability, personal theories, and self-serving motivation. *Developmental Psychology*, 33(2), 273-283
- Klein, J. D. (2005). Adolescent pregnancy: Current trends and issues. *Pediatrics*, 116(1), 281-286.

doi:10.1542/peds.2005-0999

- Kobak, R., Rosenthal, N. L., Zajac, K. y Madsen, S. D. (2007). Adolescent attachment hierarchies and the search for an adult-pair bond. En Scharf, M. y Mayseless, O. (Eds.), *Attachment in adolescence: Reflections and new angles* (pp. 57-72). San Francisco, CA: Wiley.
- Kohlberg, L. (1969). Stage and sequence: The cognitive-developmental approach to socialization. En D. A. Goslin (Ed.), *Handbook of socialization theory and research* (pp. 347-480). Chicago, IL: Rand McNally.
- Krok, D. (2018). When is meaning in life most beneficial to young people? Styles of meaning in life and well-being among late adolescents. *Journal of Adult Development*, 25(2), 96-106. doi:10.1007/s10804-017-9280-y
- Kuther, T. L. y Higgins-D'Alessandro, A. (2000) Bridging the gap between moral reasoning and adolescent engagement in risky behavior. *Journal of Adolescence*, 23(4), 409-422. doi:10.1006/jado.2000.0328
- La Greca, A. M. y Harrison, H. M. (2005). Adolescent peer relations, friendships, and romantic relationships: Do they predict social anxiety and depression? *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 34(1), 49-61. doi:10.1207/s15374424jccp3401\_5
- Lampropoulou, A. (2018). Personality, school, and family: What is their role in adolescents' subjective well-being. *Journal of Adolescence*, 67, 12-21. doi:10.1016/j.adolescence.2018.05.013
- Lance, C. E., Lautenschlager, G. J., Sloan, C. E. y Varca, P. E. (1989). A comparison between bottom-up, top-down, and bidirectional models of relationships between global and life facet satisfaction. *Journal of Personality*, 57(3), 601-624. doi:10.1111/j.1467-6494.1989.tb00565.x
- Larson, R. W. (2006). Positive youth development, willful adolescents, and mentoring. *Journal of Community Psychology*, 34(6), 677-686.
- Larson, R. W. y Wilson, S. (2004). Adolescence across place and time: Globalization and the changing pathways to adulthood. En R. Lerner y L. Steinberg (Eds.), *Handbook of adolescent psychology* (pp. 299-30). New York, NY: Wiley.
- Larson, R., Wilson, S. y Rickman, A. (2009). Globalization, societal change, and adolescence across the world. En R. M. Lerner y L. Steinberg (Eds.), *Handbook of adolescent psychology* (3<sup>rd</sup> ed., pp. 590-622). Hoboken, NJ: Wiley.



- Lau, A. L. D., Cummins, R. A. y McPherson, W. (2005). An investigation into the cross-cultural equivalence of the Personal Well-Being Index. *Social Indicators Research*, 72(3), 403-430. doi:10.1007/s11205-004-0561-z
- Laursen, B., Coy, K. y Collins, W. A. (1998). Reconsidering changes in parent-child conflict across adolescence: A meta-analysis. *Child Development*, 69(3), 817-832. doi:10.2307/1132206
- Lavasani, M. G., Borhanzadeh, S., Afzali, L. y Hejazi, E. (2011). The relationship between perceived parenting styles and social support with psychological well-being. *Procedia Social Behavioral Sciences*, 15, 1852-1856. doi:10.1016/j.sbspro.2011.04.014
- Lazarus, R. S. (2003). Does the positive psychology movement have legs? *Psychological Inquiry*, 14(2), 93-109. doi:10.1207/S15327965PLI1402\_02
- Lerkkanen, M. K., Nurmi, J. E., Vasalampi, K., Virtanen, T. E. y Torppa, M. (2018). Changes in students' psychological well-being during transition from primary school to lower secondary school: A person-centered approach. *Learning and Individual Differences*, 69, 138-149. doi:10.1016/j.lindif.2018.12.001
- Lerner, R. M. (2002). *Concepts and theories of human development*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Lerner, R. M., Almerigi, J. B., Theokas, C. y Lerner, J. V. (2005). Positive youth development: A view of the issues. *Journal of Early Adolescence*, 25(1), 10-16. doi:10.1177/0272431604273211
- Lerner, R. M., Lerner, J. V., Almerigi, J. B., Theokas, C., Phelps, E., Gestsdottir, S., ... Von Eye, A. (2005). Positive youth development, participation in community youth development programs, and community contributions of fifth-grade adolescents: Findings from the first wave of the 4-H study of positive youth development. *Journal of Early Adolescence*, 25(1), 17-71. doi:10.1177/0272431604272461
- Lerner, R. M., Lerner, J. V. y Benson, J. B. (2011). Positive Youth Development: Research and applications for promoting thriving in adolescence. En R. M. Lerner, J. V. Lerner y J. Benson (Eds.), *Advances in Child Development and Behavior* (Vol. 41, pp. 1-17). New York, NY: Elsevier.
- Lerner, R. M., Lerner, J. V., Lewin-Bizan, S., Bowers, E. P., Boyd, M. J., Mueller, M. K., ... Napolitano, C. M. (2011). Positive youth development: Processes, programs, and problematics. *Journal of Youth Development*, 6(3), 38-62. doi:10.5195/jyd.2011.174
- Lerner, J. V., Phelps, E., Forman, Y. y Bowers, E. P. (2009). Positive youth development. En R. M. Lerner y L. Steinberg (Eds.), *Handbook of adolescent psychology* (3<sup>rd</sup> ed., pp. 524-558). Hoboken, NJ: Wiley.

- Lerner, R. M. y Simi, N. L. (2000). A holistic, integrated model of risk and protection in adolescence: A developmental contextual perspective about research, programs, and policies. En L. R. Bergman, R. B. Cairns, L. Nilsson y L. Nystedt (Eds.), *Developmental science and the holistic approach* (pp. 421-443). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Lerner, R. M. y Steinberg, L. (2004). The scientific study of adolescent development: Past, present, and future. En R. M. Lerner y L. Steinberg (Eds.), *Handbook of adolescent psychology* (2<sup>nd</sup> ed., pp. 1-12). Hoboken, NJ: Wiley.
- Lerner, R. M. y Walls, T. (1999). Revisiting individuals as producers of their development: From dynamic interactionism to developmental systems. En J. Brandtstädter y R. M. Lerner (Eds.), *Action and self-development: Theory and research through the life-span* (pp. 3-36). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Lewin, K. (1951). *Field theory and social science*. New York, NY: Harper & Brothers.
- Lewis, A. D., Huebner, E. S., Malone, P. S. y Valois, R. F. (2011). Life satisfaction and student engagement in adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 40(3), 249-262. doi:10.1007/s10964-010-9517-6
- Lindfors, P., Berntsson, L. y Lundberg, U. (2006a). Factor structure of Ryff's psychological well-being scales in Swedish female and male white-collar workers. *Personality and Individual Differences*, 40, 1213-1222. doi:10.1016/j.paid.2005.10.016
- Lindfors P, Berntsson L. y Lundberg U. (2006b). Total workload as related to psychological well-being and symptoms in full-time employed female and male white-collar workers. *International Journal of Behavioral Medicine*, 13(2), 131-137. doi: 10.1207/s15327558ijbm1302\_4
- Locke, J. (1964). *An essay concerning human understanding*. Cleveland, OH: Meridian Books (Trabajo original publicado en 1689).
- Loera-Malvaez, N., Balcázar-Nava, P., Trejo-González, L., Gurrola-Peña, G. M. y Bonilla-Muñoz, M. P. (2008). Adaptación de la escala de bienestar psicológico de Ryff en adolescentes preuniversitarios. *Revista Neurología, Neurocirugía y Psiquiatría*, 41(7), 69-86.
- Long, S., Evans, R., Fletcher, A., Hewitt, G., Murphy, S., Young, H. y Moore, G. F. (2017). Comparison of substance use, subjective well-being and interpersonal relationships among young people in foster care and private households: A cross sectional analysis of the School Health Research Network survey in Wales. *BMJ Open*, 7(2), e014198. doi:10.1136/bmjopen-2016-014198
- Lopes, P. N., Salovey, P., Straus, R. (2003). Emotional intelligence, personality, and the perceived quality of social relationships. *Personality and Individual Differences*, 35(3), 641-658. doi:10.1016/S0191-8869(02)00242-8

- Lopez, S., Pedrotti, J. T. y Snyder, C.R. (2019). Welcome to positive psychology. En S. Lopez, J. T. Pedrotti y C. R. Snyder (Eds.), *Positive psychology: The Scientific and practical explorations of human strengths* (4<sup>th</sup> ed., pp. 32-53). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Lopez, S. J. y Snyder, C. R. (2003). *Positive psychological assessment: A handbook of models and measures*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Lopez, S. J. y Snyder, C. R. (2009). *Oxford handbook of positive psychology*. New York, NY: Oxford University Press.
- Lount, R. B., Jr. (2010). The impact of positive mood on trust in interpersonal and intergroup interactions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 98(3), 420-433. doi:10.1037/a0017344
- Lucas, R. E. (2007). Long-term disability is associated with lasting changes in subjective well-being: Evidence from two nationally representative longitudinal studies. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(4), 717-730. doi:10.1037/0022-3514.92.4.717
- Lucas, R. E., Clark, A. E., Georgellis, Y. y Diener, E. (2003). Reexamining adaptation and the set point model of happiness: Reactions to changes in marital status. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(3), 527-539. doi:10.1037/0022-3514.84.3.527
- Lucas, R. E., Clark, A. E., Georgellis, Y. y Diener, E. (2004). Unemployment alters the set point for life satisfaction. *Psychological Science*, 15(1), 8-13. doi:10.1111/j.0963-7214.2004.01501002.x
- Lucktong, A., Salisbury, T. T. y Chamrathirong, A. (2018). The impact of parental, peer and school attachment on the psychological well-being of early adolescents in Thailand. *International Journal of Adolescence and Youth*, 23(2), 235-249. doi:10.1080/02673843.2017.1330698
- Lyubomirsky, S. (2001). Why are some people happier than others? The role of cognitive and motivational processes in well-being. *American Psychologist*, 56(3), 239-249. doi:10.1037/0003-066X.56.3.239
- Lyubomirsky, S. y Dickerhoof, R. (2010). A construal approach to increasing happiness. En J. E. Maddux y J. Tangney (Eds.), *Social psychological foundations of clinical psychology* (pp. 229-244). New York, NY: The Guilford Press.
- Lyubomirsky, S., King, L. y Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131(6), 803-855. doi:10.1037/0033-2909.131.6.803
- MacKerron, G. y Mourato, S. (2013). Happiness is greater in natural environments. *Global Environmental Change*, 23(5), 992-1000. doi:10.1016/j.gloenvcha.2013.03.010

- Maddux, J. E. (2018). Subjective well-being and life satisfaction. An introduction to conceptions, theories, and measures. En J. E. Maddux (Ed.), *Subjective well-being and life satisfaction* (pp. 3-31). New York, NY: Routledge.
- Maier, E. H. y Lachman, M. E. (2000). Consequences of early parental loss and separation for health and well-being in midlife. *International Journal of Behavioral Development*, 24(2), 183-189 doi:10.1080/016502500383304
- Mäkinen, M., Lindberg, N., Komulainen, E., Puukko-Viertomies, L. R., Aalberg, V. y Marttunen, M. (2014). Psychological well-being in adolescents with excess weight. *Nordic Journal of Psychiatry*, 69(5), 354-363. doi:10.3109/08039488.2014.986194
- Mannheim, K. (1952). The problem of generations. En P. Kecskemeti (Ed.), *Essays on the sociology of knowledge* (pp. 276-320). London, UK: Routledge & Kegan Paul.
- Marcia, J. E. (1980). Identity in adolescence. En J. Adelson (Ed.), *Handbook of adolescent psychology* (pp. 159-187). New York, NY: Wiley.
- Markiewicz, D., Lawford, H., Doyle, A. B. y Haggart, N. (2006). Developmental differences in adolescents' and young adults' use of mothers, fathers, best friends, and romantic partners to fulfill attachment needs. *Journal of Youth and Adolescence*, 35(1), 121-134 doi:10.1007/s10964-005-9014-5
- Marks, N. F., Bumpass, L. L., Jun, H. (2004). Family roles and well-being during the middle life course. En O. G. Brim, C. D. Ryff y R. C. Kessler (Eds.), *The John D. and Catherine T. MacArthur foundation series on mental health and development. Studies on successful midlife development. How healthy are we?: A national study of well-being at midlife* (pp. 514-549). Chicago, IL: University of Chicago Press.
- Marks, N. F. y Lambert, J. D. (1998). Marital status continuity and change among young and midlife adults: Longitudinal effects on psychological well-being. *Journal of Family Issues*, 19(6), 652-686. doi:10.1177/019251398019006001
- Maslow, A. (1970). *Motivation and Personality* (2<sup>nd</sup> ed.). New York, NY: Harper & Row.
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227-238. doi:10.1037//0003-066x.56.3.227
- Mauss, I. B., Tamir, M., Anderson, C. L. y Savino, N. S. (2011). Can seeking happiness make people unhappy? Paradoxical effects of valuing happiness. *Emotion*, 11(4), 807-815. doi:10.1037/a0022010
- Mauss, I. B., Savino, N. S., Anderson, C. L., Weisbuch, M., Tamir, M. y Ludenslager, M. L. (2012). The pursuit of happiness can be lonely. *Emotion*, 12(5), 908-912. doi:10.1037/a0025299

- Mavroveli, S., Petrides, K. V., Rieffe, C. y Bakker, F. (2007). Trait emotional intelligence, psychological well-being and peer-rated social competence in adolescence. *British Journal of Developmental Psychology*, 25(2), 263-275. doi:10.1348/026151006X118577
- Mayseless, O. y Scharf, M. (2003). What does it mean to be an adult? The Israeli experience. *New Directions in Child Development*, 100, 5-20. doi:10.1002/cd.71
- McCabe, M. P. (1984). Toward a theory of adolescent dating. *Adolescence*, 19, 159-170.
- McCabe, M. P. y Collins, J. K. (1984). Measurement of depth of desired and experienced sexual involvement at different stages of dating. *The Journal of Sex Research*, 20(4), 377-390. doi:10.1080/00224498409551234
- McElhaney, K., Allen, J., Stephenson, J. y Hare, A. (2009). Attachment and autonomy during adolescence. En R. M. Lerner y L. Steinberg (Eds.), *Handbook of adolescent psychology* (Vol. 1, 3<sup>rd</sup> ed., pp. 358-403). Hoboken, NJ: Wiley.
- McKeon, R. (2001). *The basic works of Aristotle*. New York, NY: Random House.
- McMahon, D. M. (2006). *Una historia de la felicidad*. Madrid: Taurus.
- Mead, M. (1978). *Coming of age in Samoa*. New York, NY: William Morrow & Company (Trabajo original publicado en 1928).
- Meade, T. y Dowswell, E. (2016). Adolescents' health-related quality of life (HRQoL) changes over time: A three year longitudinal study. *Health and Quality of Life Outcomes*, 14, 1-8. doi:10.1186/s12955-016-0415-9
- Meeus, W., Branje, S. y Overbeek, G. J. (2004). Parents and partners in crime: a six-year longitudinal study on changes in supportive relationships and delinquency in adolescence and young adulthood. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 45(7), 1288-1298. doi:10.1111/j.1469-7610.2004.00312.x
- Meier, A. y Allen, G. (2008). Intimate relationship development during the transition to adulthood: Differences by social class. *New Directions for Child and Adolescent Development*, 119, 25-39. doi:10.1002/cd.207
- Miething, A., Almquist, Y. B., Edling, C., Rydgren, J. y Rostila, M. (2017). Friendship trust and psychological well-being from late adolescence to early adulthood: A structural equation modelling approach. *Scandinavian Journal of Public Health*, 45(3), 244-252. doi:10.1177/1403494816680784
- Mill, J. S. (1989). *Autobiography*. London: Penguin (Trabajo original publicado en 1893).

- Miller, B. (2014). What are the odds: An examination of adolescent interracial romance and risk for depression. *Youth & Society*, 49(2), 180-202. doi:10.1177/0044118X14531150
- Modell, J. (1989). *Into one's own: From youth to adulthood in the United States, 1920-1975*. Berkeley, CA: University of California Press.
- Moher, D., Shamseer, L., Clarke, M., Ghersi, D., Liberati, A., Petticrew, M., ... The PRISMA-P Group (2015). Preferred reporting items for systematic review and meta-analysis protocols (PRISMA-P) 2015 statement. *Systematic Reviews*, 4(1). doi:10.1186/2046-4053-4-1
- Moksnes, U. K. y Haugan, G. (2015). Stressor experience negatively affects life satisfaction in adolescents: the positive role of sense of coherence. *Quality of Life Research*, 24(10), 2473-2481. doi:10.1007/s11136-015-0977-8
- Montgomery, M. J. (2005). Psychosocial intimacy and identity: From early adolescence to emerging adulthood. *Journal of Adolescent Research*, 20(3), 346-374. doi:10.1177/0743558404273118
- Montpetit, M. A., Bergeman, C. S., Bisconti, T. L. y Rausch, J. R. (2006). Adaptive change in self-concept and well-being during conjugal loss in later life. *International Journal of Aging and Human Development*, 63(3), 217-239. doi: 10.2190/86WW-652A-M314-4YLA
- Moore, S., Leung, C., Karnilowicz, W. y Lung, C. L. (2012). Characteristics and predictors of romantic relationships in late adolescence and young adulthood in Hong Kong and Australia. *Australian Psychologist*, 47(2), 108-117. doi:10.1111/j.1742-9544.2010.00013.x
- Morgan, M. L., Vera, E. M., Gonzales, R. R., Conner, W., Vacek, K. y Coyle, L. (2011). Subjective well-being in urban adolescents: Interpersonal, individual, and community influences. *Youth and Society*, 43(2), 609-634. doi:10.1177/0044118X09353517
- Morris, A., Eisenberg, N. y Houlberg, B. (2011). Adolescent moral development. En B. B. Brown y M. Prinstein (Eds.), *Encyclopedia of adolescence* (Vol. 1, pp. 48-55). New York, NY: Elsevier.
- Morris, A. K. y Sloutsky, V. (2001). Children's solutions of logical versus empirical problems: What's missing and what develops? *Cognitive Development*, 16(4), 907-928. doi:10.1016/S0885-2014(01)00070-3
- Mussen, P. y Eisenberg-Berg, N. (1977). *Roots of caring, sharing, and helping: The development of prosocial behavior in children*. Oxford, UK: W. H. Freeman.
- Nelson, L. J., Badger, S. y Wu, B. (2004). The influence of culture in emerging adulthood: Perspectives of Chinese college students. *International Journal of Behavioral Development*, 28(1), 26-36. doi:10.1080/01650250344000244

- Neuenschwander, M. P. y Kracke, B. (2011). Career development. En B. B. Brown y M. Prinstein (Eds.), *Encyclopedia of adolescence* (Vol. 1, pp. 97-105). New York, NY: Elsevier.
- Neugarten, B. L. (1973). Personality change in late life: A developmental perspective. En C. Eisdorfer y M. P. Lawton (Eds.), *The psychology of adult development and aging* (pp.311-335). Washington, DC: American Psychological Association.
- Newland, L. A., Giger, J. T., Lawler, M. J., Carr, E. R., Dykstra, E. A. y Roh, S. (2014). Subjective well-being for children in a rural community. *Journal of Social Service Research, 40*(5), 642-661. doi: 0.1080/01488376.2014.917450
- Newman, G. (2006). El razonamiento inductivo y deductivo dentro del proceso investigativo en ciencias experimentales y sociales. *Laurus, 12*, 180-205.
- Nogueira, R., van de Bongardt, D., Baams, L. y Raat, H. (2018). Bidirectional associations between adolescents' sexual behaviors and psychological well-being. *Journal of Adolescent Health, 62*(1), 63-71. doi:10.1016/j.jadohealth.2017.08.008
- Noom, J., Dekovic, M. y Meeus, W. (2001). Conceptual analysis and measurement of adolescent autonomy. *Journal of Youth and Adolescence, 30*(5), 577-595. doi:10.1023/A:1010400721676
- Norrish, J. y Vella-Brodrick, D. (2009). Positive psychology and adolescents: Where are we now? Where to from here? *Australian Psychologist, 44*(4), 270-278. doi:10.1080/00050060902914103
- Norton, D. L. (1976). *Personal destinies: A philosophy of ethical individualism*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Nurmi, J. E. (2004). Socialization and self-development. Challenging, selection, adjustment and reflection. En R. M. Lerner y L. Steinberg (Eds.), *Handbook of adolescent psychology* (2<sup>nd</sup> ed., pp. 85-124). Hoboken, NJ: Wiley.
- Offer, D. y Schonert-Reichl, K. A. (1992). Debunking the myths of adolescence: Findings from recent research. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry, 31*(6), 1003-1014. doi: 10.1097/00004583-199211000-00001
- Oishi, S., Diener, E. y Lucas, R. E. (2007). The optimum level of well-being: Can people be too happy? *Perspectives on Psychological Science, 2*, 346-360. doi:10.1111/j.1745-6916.2007.00048.x
- Oishi, S., Kuslev, K. y Schimmack, U. (2018). Progressive taxation, income inequality, and happiness. *American Psychologist, 73*(2), 157-168 doi:10.1037/amp0000166
- Oliva, A. (2004). Estado actual de la teoría del apego. *Revista de Psiquiatría y Psicología del Niño y del Adolescente, 4*(1), 65-81.

- Oliva, A. (2011). Apoyo en la adolescencia. *Acción Psicológica*, 8(2), 55-65.
- Oliva, A. (2014a). Desarrollo de la personalidad durante la adolescencia. En J. Palacios, A. Marchesi y C. Coll (Comp.), *Desarrollo psicológico y educación* (2ª ed., Vol. 1, pp. 471-489). Madrid: Alianza.
- Oliva, A. (2014b). Desarrollo social durante la adolescencia. En J. Palacios, A. Marchesi y C. Coll (Comp.), *Desarrollo psicológico y educación* (2ª ed., Vol. 1, pp. 493-517). Madrid: Alianza.
- Oliva, A., Antolín-Suárez, L., Povedano, A., Suárez, C., del Moral, G., Rodríguez-Meirinhos, A., ... Musitu, G. (2017). *Bienestar y desarrollo positivo adolescente desde una perspectiva de género: Un estudio cualitativo*. Madrid: Centro Reina Sofía sobre adolescencia y Juventud/Fundación de Ayuda contra la Drogadicción.
- Oliva, A., Hernando, A., Parra, A., Pertegal, M. A., Ríos, M. y Antolín-Suárez, L. (2008). *La promoción del desarrollo adolescente. Recursos y estrategias de intervención*. Sevilla: Consejería de Salud, Junta de Andalucía.
- Oliva, A., Ríos, M., Antolín, L., Parra, A., Hernando, A. y Pertegal, M. A. (2010). Más allá del déficit: construyendo un modelo de desarrollo positivo adolescente. *Infancia y Aprendizaje*, 33(2), 223-234. doi:10.1174/021037010791114562
- Oprea, S., Buijzen, M. y van Reijmersdal, E. (2018). Development and validation of the psychological well-being scale for children (PWB-c). *Societies*, 8, 18. doi:10.3390/soc8010018
- Ortega, R., Ortega-Rivera, J. y Sánchez, V. (2008). Violencia sexual entre compañeros y violencia en parejas adolescentes. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 8(1), 63-72.
- Ortega-Rivera, J., Sánchez, V. y Ortega, R. (2011). Violencia sexual y cortejo juvenil. En R. Ortega (Ed.), *Agresividad injustificada, bullying y violencia escolar* (pp. 211-232). Madrid: Alianza.
- Ortuño-Sierra, J., Aritio-Solana, R., Chocarro de Luis, E., Nalda, F. N. y Fonseca-Pedrero, E. (2017). Subjective well-being in adolescence: New psychometric evidences on the satisfaction with life scale. *European Journal of Developmental Psychology*, 16(2), 236-244. doi:10.1080/17405629.2017.1360179
- Owen, J. J., Rhoades, G. K., Stanley, S. M. y Fincham, F. D. (2010). "Hooking up" among college students: Demographic and psychosocial correlates. *Archives of Sexual Behavior*, 39(3), 653-663. doi:10.1007/s10508-008-9414-1
- Palacios, J. y Oliva, A. (2014). La adolescencia y su significado evolutivo. En J. Palacios, A. Marchesi y C. Coll (Comp.), *Desarrollo psicológico y educación* (2ª ed., Vol. 1, pp. 434-451). Madrid: Alianza.



- Paradise, A. W., Kernis, M. H. (2002). Self-esteem and psychological well-being: Implications of fragile self-esteem. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 21, 345-361. doi:10.1521/jscp.21.4.345.22598
- Parducci, A. (1995). Happiness, pleasure, and judgment: The contextual theory and its applications. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Park, N. y Peterson, C. (marzo, 2003). *Assessment of Character Strengths among youth: The values in action inventory of strengths for youth*. Trabajo presentado en la Indicators of Positive Development Conference. Child Trends, Washington, DC.
- Park, N. y Peterson, C. (2009). Achieving and sustaining a good life. *Perspectives on Psychological Science*, 4(4), 422-428. doi:10.1111/j.1745-6924.2009.01149.x
- Park, N., Peterson, C. y Seligman, M. E. P. (2004). Strengths of character and well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23(5), 603-619. doi:10.1521/jscp.23.5.603.50748
- Park, N., Peterson, C. y Sun, J. (2013). La psicología positiva: Investigación y aplicaciones. *Terapia Psicológica*, 31(1), 11-19. doi:10.4067/S0718-48082013000100002
- Patalay, P. y Fitzsimons, E. (2018). Development and predictors of mental ill-health and wellbeing from childhood to adolescence. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 53(12), 1311-1323. doi:10.1007/s00127-018-1604-0
- Pavot, W. y Diener, E. (2008). The Satisfaction With Life Scale and the emerging construct of life satisfaction. *Journal of Positive Psychology*, 3(2), 137-152. doi:10.1080/17439760701756946
- Pavot, W., Diener, E., Colvin, R. y Sandvik, E. (1991). Further validation of the Satisfaction with Life Scale: Evidence for the cross-method convergence of well-being measures. *Journal of Personality Assessment* 57(1), 149-161. doi:10.1207/s15327752jpa5701\_17
- Petersen, A. C., Compas, B. E., Brooks-Gunn, J., Stemmler, M., Ey, S. y Grant, K. E. (1993). Depression in adolescence. *American Psychologist*, 48(2), 155-168. doi:10.1037/0003-066x.48.2.155
- Peterson, C. (2006). *A primer in positive psychology*. New York, NY: Oxford University Press.
- Peterson, C. y Park, N. (2003). Positive psychology as the evenhanded positive psychologist views it. *Psychological Inquiry*, 14(2), 143-147.
- Peterson, C. y Park, N. (2009). El estudio científico de las fortalezas humanas. En C. Vázquez y G. Hervás (Eds.), *La ciencia del bienestar: fundamentos de una psicología positiva* (pp. 114-130). Madrid: Alianza.
- Peterson, C., Ruch, W., Beermann, U., Park, N. y Seligman, M. E. P. (2007). Strengths of character, orientations to happiness, and life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology*, 2(3), 149-156. doi:10.1080/17439760701228938

- Peterson, C. y Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Priller, E. y Schupp, J. (2011). Social and economic characteristics of financial and blood donors in Germany. *DIW Economic Bulletin*, 1(6), 23-30.
- Proctor, C., Tweed, R. y Morris, D. (2015). The naturally emerging structure of well-being among young adults: “Big two” or other framework? *Journal of Happiness Studies*, 16(1), 257-275. doi:10.1007/s10902-014-9507-6
- Raaijmakers, Q., Engels, R. y Van Hoof, A. (2005). Delinquency and moral reasoning in adolescence and young adulthood. *International Journal of Behavioral Development*, 29(3), 247-258. doi:10.1080/01650250544000035
- Radzik, M., Sherer S. y Neinstein, L. (2008). Psychosocial development in normal adolescents. En L. Neinstein, C. Gordon, D. Katzman, D. Rosen y E. Woods (Eds.). *Adolescent health care. A practical guide* (5<sup>th</sup> ed., pp. 27-31). Philadelphia, PA: Wolters Kluwer Health/Lippincott Williams & Wilkins.
- Rafanelli, C., Park, S. K., Ruini, C., Ottolini, F., Cazzaro, M. y Fava, G.A. (2000). Rating well-being and distress. *Stress Medicine*, 16(1), 55-61. doi:10.1002(SICI)1099-1700(200001)16:1<55::AID-SMI832>3.0.CO;2-M
- Rask, K., Åstedt-Kurki, P., Paavilainen, E. y Laippala, P. (2003). Adolescent subjective well-being and family dynamics. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 17(2), 129-138. doi:10.1046/j.1471-6712.2003.00118.x
- Richards, M. y Huppert, F. A. (2011). Do positive children become positive adults? Evidence from a longitudinal birth cohort study. *Journal of Positive Psychology*, 6(1), 75-87. doi:10.1080/17439760.2011.536655
- Riketta, M. (2008). The causal relation between job attitudes and performance: A meta-analysis of panel studies. *Journal of Applied Psychology*, 93(2), 472-481. doi:10.1037/0021-9010.93.2.472
- Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person*. Boston, MA: Houghton Mifflin.
- Rogers, C. H., Floyd, F. J., Seltzer, M. M., Greenberg, J. y Hong, J. (2008). Long-term effects of the death of a child on parents' adjustment in midlife. *Journal of Family Psychology*, 22(2), 203-211. doi:10.1037/0893-3200.22.2.203
- Rote, W. y Smetana, J. (2011). Social cognition. En B. Brown y M. Prinstein (Eds.), *Encyclopedia of adolescence* (Vol. 1, pp. 333-341). New York, NY: Elsevier.

- Roth, J. L., Brooks-Gunn, J., Murray, L. y Foster, W. (1998). Promoting healthy adolescents: Synthesis of youth development program evaluations. *Journal of Research on Adolescence*, 8(4), 423-459. doi:10.1207/s15327795jra0804\_2
- Roth, J. L. y Brooks-Gunn, J. (2003). What exactly is a youth development program? Answers from research and practice. *Applied Developmental Science*, 7(2), 94-111. doi:10.1207/S1532480XADS0702
- Rothrauff, T. C., Cooney, T. M. y An, J. S. (2009). Remembered parenting styles and adjustment in middle and late adulthood. *Journal of Gerontology*, 64B(1), 137-146. doi:10.1093/geronb/gbn008
- Ruini, C., Belaise, C., Brombin, C., Caffo, E. y Fava, G. A. (2006). Well-being therapy in school settings: A pilot study. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 75(6), 331-336. doi:10.1159/000095438
- Ruini, C. y Fava, G.A. (2009). Well-being therapy for generalized anxiety disorder. *Journal of Clinical Psychology*, 65(5), 510-519. doi:10.1002/jclp.20592
- Ruini, C., Ottolini, F., Rafanelli, C., Ryff, C. y Fava, G. A. (2003). La validazione italiana delle psychological well-being scales (PWB). *Rivista Di Psichiatria*, 38(3), 117-130.
- Ruini, C., Ottolini, F., Tomba, E., Belaise, C., Albieri, E., Visani, D., ... Fava, G. A. (2009). School intervention for promoting psychological well-being in adolescence. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 40(4), 522-532. doi:10.1016/j.jbtep.2009.07.002
- Ruini, C. y Ryff, C. D. (2016). Using eudaimonic well-being to improve lives. En A. M. Wood y J. Johnson (Eds.), *The wiley handbook of positive clinical psychology* (pp. 153-166). Hoboken, NJ: Wiley.
- Russell, B. (1958). *The conquest of happiness*. New York, NY: Liveright (Trabajo original publicado en 1930).
- Russell, S. T., Driscoll, A. K. y Truong, N. (2002). Adolescent same-sex romantic attractions and relationships: Implications for substance use and abuse. *American Journal of Public Health*, 92(2), 198-202. doi:10.2105/ajph.92.2.198
- Ryan, R. M. y Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78. doi:10.1037//0003-066X.55.1.68
- Ryan, R. M. y Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166. doi:10.1146/annurev.psych.52.1.141
- Ryan, R. M., Huta, V. y Deci, E. L. (2008). Living well: A self-determination theory perspective on

- eudaimonia. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 139-170. doi:10.1007/s10902-006-9023-4
- Ryff, C. D. (1982). Successful aging: A developmental approach. *Gerontologist*, 22(2), 209-214. doi:10.1093/geront/22.2.209
- Ryff, C. D. (1989a). Beyond Ponce de Leon and life satisfaction: New directions in quest of successful ageing. *International Journal of Behavioral Development*, 12(1), 35-55. doi:10.1177/016502548901200102
- Ryff, C. D. (1989b). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality & Social Psychology*, 57(6), 1069-1081. doi:10.1037//0022-3514.57.6.1069
- Ryff, C. D. (1991). Possible selves in adulthood and old age: A tale of shifting horizons. *Psychology and Aging*, 6(2), 286-295.
- Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*, 4(4), 99-104. doi:10.1111/1467-8721.ep10772395
- Ryff, C. D. (2014). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), 10-28. doi:10.1159/000353263
- Ryff, C. D. (2016). Beautiful ideas and the scientific enterprise: Sources of intellectual vitality in research on eudaimonic well-being. En J. Vittersø (Ed.), *Handbook of eudaimonic well-being* (pp. 95-107). Cham, Switzerland: Springer.
- Ryff, C. D. (2017). Eudaimonic well-being, inequality, and health: Recent findings and future directions. *International Review of Economics*, 64(2), 159-178. doi:10.1007/s12232-017-0277-4
- Ryff, C. D. (2018). Well-Being with soul: Science in pursuit of human potential. *Perspectives on Psychological Science*, 13(2), 242-248. doi:10.1177/1745691617699836
- Ryff, C. D. y Keyes, C. L. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727. doi:10.1037/0022-3514.69.4.719
- Ryff, C. D. y Singer, B. (1996). Psychological well-being: Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 65(1), 14-23. doi:10.1159/000289026
- Ryff, C. D. y Singer, B. H. (2006). Best news yet on the six-factor model of well-being. *Social Science and Medicine*, 35, 1103-1119. doi:10.1016/j.ssresearch.2006.01.002
- Ryff, C. D. y Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 13-39. doi:10.1007/s10902-006-9019-0

- Ryff, C. D., Singer, B. H. y Love, G. (2004). Positive health: Connecting well-being with biology. *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, 359(1449), 1383-1394. doi:10.1098/rstb.2004.1521
- Sagone, E. y de Caroli, M. E. (2014). Relationships between psychological well-being and resilience in middle and late adolescents. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 141, 881-887. doi:10.1016/j.sbspro.2014.05.154
- Salanova, M., Lorente, L. y Martínez, I. M. (2012). The dark and bright sides of self-efficacy in predicting learning, innovative and risky performances. *Spanish Journal of Psychology*, 15(3), 1123-1132. doi:10.5209/rev\_SJOP.2012.v15.n3.39402
- Samela-Aro, K. (2011). Stages of adolescence. En B. B. Brown y M. Prinstein (Eds.), *Encyclopedia of adolescence* (Vol. 1, pp. 360-368). New York, NY: Elsevier.
- Sánchez, V., Ortega-Rivera, F. J., Ortega-Ruiz, R. y Viejo, C. (2008). Las relaciones sentimentales en la adolescencia: satisfacción, conflictos y violencia. *Escritos de Psicología*, 2(1), 97-109.
- Sánchez-Queija, I. y Oliva, A. (2003). Vínculos de apego con los padres y relaciones con los iguales durante la adolescencia. *Revista de Psicología Social*, 18(1), 71-86. doi:10.1174/02134740360521796
- Sarriera, J. C., Saforcada, E., Tonon, G., Rodríguez, L., Mozobancyk, S. y Bedin, M. (2012). Subjective well-being of the adolescents: A comparative study between Argentina and Brazil. *Psychosocial Intervention*, 21(3), 273-280. doi:10.5093/in2012a24
- Scharf, M. y Mayseless, O. (2007). Putting eggs in more than one basket: A new look at developmental processes of attachment in adolescence. En M. Scharf y O. Mayseless (Eds.), *Attachment in adolescence: Reflections and new angles* (pp. 1-22). San Francisco, CA: Wiley.
- Scheer, S. D. y Palkovitz, R. (1995). Adolescents-to-adults: Social status and cognitive factors. *Sociological Studies of Children*, 6, 125-140.
- Scherpenzeel, A. y Saris, W. (1996). Causal direction in a model of life satisfaction: The top-down/bottom-up controversy. *Social Indicators Research*, 38(2), 161-180. doi:10.1007/BF00300457
- Schimmack, U. (2003). Affect measurement in experience sampling research. *Journal of Happiness Studies*, 4(1), 79-106. doi:10.1023/A:1023661322862
- Schlegel, A. (2009). Cross-cultural issues in the study of adolescent development. En R. M. Lerner y L. Steinberg (Eds.), *Handbook of adolescent psychology* (Vol. 2, 3<sup>rd</sup> ed., pp. 570-589). Hoboken, NJ: Wiley.
- Schlegel, A. y Barry, H. (1991). *Adolescence: An anthropological inquiry*. New York: Free Press.

- Schmutte, P. S. y Ryff, C. D. (1997). Personality and well-being: Reexamining methods and meanings. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(3), 549-559. doi:10.1037/0022-3514.73.3.549
- Schneiderman, I., Zagoory-Sharon, O., Leckman, J. y Feldman, R. (2012). Oxytocin during the initial stages of romantic attachment: Relations to couples' interactive reciprocity. *Psychoneuroendocrinology*, 37(8), 1277-1285. doi:10.1016/j.psyneuen.2011.12.021
- Scholte, R. H. J., van Lieshout, C. F. M. y van Aken, M. A. G. (2001). Perceived relationship support in adolescence: Dimensions, configurations, and adolescent adjustment. *Journal of Research on Adolescence*, 11(1), 71-94.
- Schug, J., Yuki, M. y Maddux, W. W. (2010). Relational mobility explains between- and within-culture differences in self-disclosure toward close friends. *Psychological Science*, 21, 1471-1478. doi:10.1177/0956797610382786
- Schwartz, C. E., Keyl, P. M., Marcum, J. P. y Bode, R. (2009). Helping others shows differential benefits on health and well-being for male and female teens. *Journal of Happiness Studies*, 10(4), 431-448. doi:10.1007/s10902-008-9098-1
- Scott-Sheldon, L. A. J., Carey, M. P. y Carey, K. B. (2010). Alcohol and risky sexual behavior among heavy drinking college students. *AIDS and Behavior*, 14(4), 845-853. doi:10.1007/s10461-008-9426-9
- Seaton, E. K. (2010). The influence of cognitive development and perceived racial discrimination on the psychological well-being of African American youth. *Journal of Youth and Adolescence*, 39(6), 694-703. doi:10.1007/s10964-009-9438-4
- Seiffge-Krenke, I. (2003). Testing theories of romantic development from adolescence to young adulthood: Evidence of a developmental sequence. *International Journal of Behavioral Development*, 27(6), 519-531. doi:10.1080/01650250344000145
- Seiffge-Krenke, I. (2006). Coping with relationship stressors: The impact of different working models of attachment and links to adaptation. *Journal of Youth and Adolescence*, 35(1), 25-39. doi:10.1007/s10964-005-9015-4.
- Seligman, M. E. P. (1999). The president address. *The APA 1998 Annual Report. American Psychologist*, 54(8), 537-568. doi:10.1037/0003-066x.54.8.537
- Seligman, M. E. P. (2002). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. En C. R. Snyder y S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 3-9). New York, NY: Oxford University Press.
- Seligman, M. E. P. (2008). Positive health. *Applied Psychology*, 57(1), 3-18. doi:10.1111/j.1464-

0597.2008.00351.x

- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. New York, NY: Simon & Schuster.
- Seligman, M. E. P. y Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology. An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14. doi:10.1037/0003-066X.55.1.5
- Seligman, M. E. P. y Csikszentmihalyi, M. (2014). Positive psychology: An introduction. En M. Csikszentmihalyi (Ed.), *Flow and the foundations of positive psychology. The collected works of Mihaly Csikszentmihalyi* (pp. 279-297). New York, NY: Springer.
- Seligman, M. E. P., Ernst, R. M., Gillham, J., Reivich, K. y Linkins, M. (2009). Positive education: Positive psychology and classroom interventions. *Oxford Review of Education*, 35(3), 293-311. doi:10.1080/03054980902934563
- Seligman, M. E. P. y Pawelski, J. O. (2003). Positive psychology: FAQs. *Psychological Inquiry*, 14(2), 159-163.
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N. y Peterson, C. (2005). Positive psychology in progress. Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60(5), 410-421. doi:10.1037/0003-066X.60.5.410
- Shamseer, L., Moher, D., Clarke, M., Ghersi, D., Liberati, A., Petticrew, M., ... the PRISMA Group (2015). Preferred reporting items for systematic review and meta-analysis protocols (PRISMA-P) 2015: Elaboration and explanation. *BMJ*, 350, g7647. doi:10.1136/bmj.g7647
- Shapiro, A. y Keyes, C. (2008). Marital status and social well-being: are the married always better off? *Social Indicators Research*, 88(2), 329-346. doi: 10.1007/s11205-007-9194-3
- Sharon, T. (2015). Constructing adulthood: Markers of adulthood and well-being among emerging adults. *Emerging Adulthood*, 4(3), 161-167. doi:10.1177/2167696815579826
- Shaver, P. R., Collins, N. L. y Clark, C. L. (1996). Attachment styles and internal working models of self and relationship partners. En G. J. O. Fletcher y J. Fitness (Eds.), *Knowledge structures in close relationships: A social psychological approach* (pp. 25-61). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Shaver, P. R. y Hazan, C. (1988). A biased overview of the study of love. *Journal of Social and Personal Relationships*, 5(4), 473-501. doi:10.1177/0265407588054005
- Sheldon, K. M. (2011). What's positive about positive psychology? Reducing value-bias and enhancing integration within the field. En K. M. Sheldon, T. B. Kashdan y M. F. Steger (Eds.), *Designing positive psychology* (pp. 421-428). New York, NY: Oxford University Press.

- Sheldon, K. M. y Niemiec, C. P. (2006). It's not just the amount that counts: Balanced need satisfaction also affects well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, *91*(2), 331-341. doi:10.1037/0022-3514.91.2.331
- Shulman, S., Connolly, J. y McIsaac, C. J. (2011). Romantic Relationships. En B. B. Brown y M. J. Prinstein (Eds.), *Encyclopedia of Adolescence*, (Vol. 2, pp. 289-297). New York, NY: Elsevier.
- Shulman, S., Davila, J. y Shachar-Shapira, L. (2011). Assessing romantic competence among older adolescents. *Journal of Adolescence*, *34*(3), 397-406. doi:10.1016/j.adolescence.2010.08.002
- Simon, R. W. y Barrett, A. E. (2010). Nonmarital romantic relationships and mental health in early adulthood. *Journal of Health and Social Behavior*, *51*(2), 168-182. doi:10.1177/0022146510372343
- Sirigatti, S., Stefanile, C., Giannetti, E., Iani, L., Penzo, I. y Mazzeschi, A. (2009). Assessment of factor structure of Ryff's psychological well-being scales in Italian adolescents. *Bollettino Di Psicologia Applicata*, *56*(259), 30-50.
- Smetana, J. G. (1989). Adolescents' and parents' reasoning about actual family conflict. *Child Development*, *60*(5), 1052-1067. doi:10.1111/j.1467-8624.1989.tb03536.x
- Smetana, J. G. (1995). Parenting styles and conceptions of parental authority during adolescence. *Child Development*, *66*(2), 299-316. doi:10.1111/j.1467-8624.1995.tb00872.x
- Smetana, J. G., Campione-Barr, N. y Metzger, A. (2006). Adolescent development in interpersonal and societal contexts. *Annual Review of Psychology*, *57*(1), 255-284. doi:10.1146/annurev.psych.57.102904.190124
- Soller, B. (2014). Caught in a bad romance: adolescent romantic relationships and mental health. *Journal of Health and Social Behavior*, *55*(1), 56-72. doi:10.1177/0022146513520432
- Son, J. y Wilson, J. (2012). Volunteer work and hedonic, eudemonic, and social well-being. *Sociological Forum*, *27*(3), 658-681. doi: https://doi.org/10.1111/j.1573-7861.2012.01340.x
- Springer, K. W., Pudrovskaya, T. y Hauser, R. M. (2011). Does psychological well-being change with age? Longitudinal tests of age variations and further exploration of the multidimensionality of Ryff's model of psychological well-being. *Social Science Research*, *40*(1), 392-398. doi:10.1016/j.ssresearch.2010.05.008
- Sroufe, L. A., Egeland, B., Carlson, E. y Collins, W. A. (2005). Placing early attachment experiences in developmental context. En K. E. Grossmann, K. Grossmann y E. Waters (Eds.), *Attachment from infancy to adulthood: The major longitudinal studies* (pp. 48-70). New York, NY: Guilford.



- Sroufe, L. A. y Waters, E. (1977). Attachment as an organizational construct. *Child Development*, 48(4), 1184-1199. doi:10.2307/1128475
- Steel, P., Schmidt, J. y Shultz, J. (2008). Refining the relationship between personality and subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 134(1), 138-161. doi:10.1037/0033-2909.134.1.138
- Steinberg, L. (1990). Autonomy, conflict, and harmony in the family relationship. En S. S. Feldman y G. R. Elliott (Eds.), *At the threshold: The developing adolescent* (pp. 255-276). Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Steinberg, L. (2005). Cognitive and affective development in adolescence. *Trends in Cognitive Sciences*, 9(2), 69-74. doi:10.1016/j.tics.2004.12.005
- Steinberg, L. (2011). *You and your adolescent: The essential guide for ages 10-25*. New York, NY: Simon & Schuster.
- Steinberg, L. (2014). *Age of opportunity: Lessons from the new science of adolescence*. New York, NY: Houghton Mifflin Harcourt.
- Steinberg, L. (2016). *Adolescence* (11<sup>th</sup> ed.). New York, NY: McGraw-Hill.
- Steinberg, L. y Levine, A. (1997). *You and your adolescent: A parents' guide for ages 10 to 20*. New York, NY: Harper Perennial.
- Steinberg, L. y Morris, A. S. (2001). Adolescent Development. *Annual Review of Psychology*, 52, 83-110. doi:10.1146/annurev.psych.52.1.83
- Sternberg, R. (1987). Liking versus loving: A comparative evaluation of theories. *Psychological Bulletin*, 102(3), 331-345. doi:10.1037/0033-2909.102.3.331
- Stevenson, W., Maton, K. I. y Teti, D. M. (1999). Social support, relationship quality, and well-being among pregnant adolescents. *Journal of Adolescence*, 22(1), 109-121. doi:10.1006/jado.1998.0204
- Strickhouser, J. E., Zell, E. y Krizan, Z. (2017). Does personality predict health and well-being? A metasynthesis. *Health Psychology*, 36(8), 797-810. doi:10.1037/hea0000475
- Stroud, C. B. y Davila, J. (2008). Pubertal timing and depressive symptoms in early adolescents: The roles of romantic competence and romantic experiences. *Journal of Youth and Adolescence*, 37(8), 953-966. doi:10.1007/s10964-008-9292-9
- Su, R., Tay, L. y Diener, E. (2014). The development and validation of the comprehensive inventory of thriving (CIT) and the brief inventory of thriving (BIT). *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 6, 251-279. doi:10.1111/aphw.12027

- Suldo, S. M., Huebner, S. E., Friedrich, A. A. y Gilman, R. (2009). Life Satisfaction. En R. Gilman, E. S. Huebner y M. J. Furlong (Eds.), *Handbook of positive psychology in schools* (1<sup>st</sup> ed., pp. 27-35). New York, NY: Routledge.
- Suldo, S., Thalji, A. y Ferron, J. (2011). Longitudinal academic outcomes predicted by early adolescents' subjective well-being, psychopathology, and mental health status yielded from a dual factor model. *Journal of Positive Psychology*, 6(1), 17-30. doi:10.1080/17439760.2010.536774
- Sullivan, H. S. (1953). *The interpersonal theory of psychiatry*. New York, NY: W. W. Norton & Company.
- Susman E. J. y Rogol, A. (2004). Puberty and psychological development. En R. M. Lerner y L. Steinberg (Eds.), *Handbook of adolescent psychology* (2<sup>nd</sup> ed., pp.15-44). Hoboken, NJ: Wiley.
- Syed, M. y Mitchell, L. L. (2013). Race, ethnicity, and emerging adulthood: Retrospect and prospects. *Emerging Adulthood*, 1(2), 83-95. doi:10.1177/2167696813480503
- Tanner, J. L. y Alberts, A. E. (2003). G. S. Hall. En R. M. Lerner (Ed.), *Encyclopedia of Applied Developmental Psychology* (pp. 347-348). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Tay, L. y Diener, E. (2011). Needs and subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 101(2), 354-365. doi:10.1037/a0023779
- Tay, L., Herian, M. N. y Diener, E. (2014). MacKerron detrimental effects of corruption on subjective well-being: Whether, how, and when. *Social Psychology and Personality Science*, 5(7), 751-759. doi:10.1177/1948550614528544
- Thomas, D. L. y Diener, E. (1990). Memory accuracy in the recall of emotions. *Journal of Personality and Social Psychology* 59(2), 291-297. doi:10.1037/0022-3514.59.2.291
- Thompson, R. A., Lamb, M. E. y Estes, D. (1982). Stability of infant-mother attachment and its relationship to changing life circumstances in an unselected middle-class sample. *Child Development*, 53(1), 144-148. doi:10.2307/1129646
- Thorndike, E. L. (1911). *Animal Intelligence. Experimental Studies*. New York, NY: The Macmillan Company.
- Tian, L., Chen, H. y Huebner, E. S. (2014). The longitudinal relationships between basic psychological needs satisfaction at school and school-related subjective well-being in adolescents. *Social Indicators Research*, 119(1), 353-372. doi:10.1007/s11205-013-0495-4
- Tian, L., Tian, Q. y Huebner, E. S. (2016). School-related social support and adolescents' school-related subjective well-being: The mediating role of basic psychological needs satisfaction at school. *Social Indicators Research*, 128(1), 105-129. doi:10.1007/s11205-015-1021-7

- Tillman, K. H. y Miller, B. (2017). The role of family relationships in the psychological wellbeing of interracial dating adolescents. *Social Science Research*, 65, 240-252. doi:10.1016/j.ssresearch.2016.11.001
- Tolan, P., Ross, K., Arkin, N., Godine, N. y Clark, E. (2016). Toward an integrated approach to positive development: Implications for intervention. *Applied Developmental Science*, 20(3), 214-236. doi:10.1080/10888691.2016.1146080
- Tommasi, M., Grassi, P., Balsamo, M., Picconi, L., Furnham, A. y Saggino, A. (2018). Correlations between personality, affective and filial self-efficacy beliefs, and psychological well-being in a sample of Italian adolescents. *Psychological Reports*, 121(1), 59-78. doi:10.1177/0033294117720698
- Towler, A. y Stuhlmacher, A. (2013). Attachment styles, relationship satisfaction, and well-being in working women. *Journal of Social Psychology*, 153(3), 279-298. doi:10.1080/00224545.2012.735282
- Trejos-Castillo, E. y Vazsonyi, A. T. (2011). Transitions into adolescence. En B. B. Brown y M. J. Prinstein (Eds.), *Encyclopedia of adolescence* (Vol. 1, pp. 369-375). New York, NY: Elsevier.
- Tuval-Mashiach, R., Walsh, S., Harel, S. y Shulman, S. (2008). Romantic fantasies, cross-gender friendships, and romantic experiences in adolescence. *Journal of Adolescent Research*, 23(4), 471-487. doi:10.1177/0743558407311332
- van de Bongardt, D., Reitz, E., Sandfort, T. y Deković, M. (2015). A meta-analysis of the relations between three types of peer norms and adolescent sexual behavior. *Personality and Social Psychology Review*, 19(3). doi:10.1177/1088868314544223
- van Dierendonck, D. (2004). The construct validity of ryff's scales of psychological well-being and its extension with spiritual well-being. *Personality and Individual Differences*, 36(3), 629-643. doi:10.1016/S0191-8869(03)00122-3
- van Dierendonck, D., Díaz, D., Rodríguez-Carvajal, R., Blanco, A. y Moreno-Jiménez, B. (2008). Ryff's Six-factor Model of Psychological Well-being, A Spanish Exploration. *Social Indicators Research*, 87, 473-479. doi:10.1007/s11205-007-9174-7
- van Hoof, A. (1999). The identity status field re-reviewed: An update of unresolved and neglected issues with a view on some alternative approaches. *Developmental Review*, 19(4), 497-556. doi:10.1006/drev.1999.0484
- Van Ouytsel, J., Ponnet, K. y Walrave, M. (2017). The associations of adolescents' dating violence

- victimization, well-being and engagement in risk behaviors. *Journal of Adolescence*, 55, 66-71.  
doi:10.1016/j.adolescence.2016.12.005
- Vázquez, C. (2009). La ciencia del bienestar psicológico. En C. Vázquez y G. Hervás (Eds.), *La ciencia del bienestar: fundamentos de una psicología positiva* (pp. 13-46). Madrid: Alianza.
- Vázquez, C. (2013). La psicología positiva y sus enemigos: una réplica en base a la evidencia científica. *Papeles del Psicólogo*, 34(2), 91-115.
- Vázquez, C. y Hervás, G. (2008). *Psicología positiva aplicada*. Bilbao: Desclée de Browe.
- Vázquez, C. y Hervás, G. (2009). *La ciencia del bienestar: fundamentos de una psicología positiva*. Madrid: Alianza.
- Vázquez, C., Hervás, G. y Ho, S. M. Y. (2006). Intervenciones clínicas basadas en la psicología positiva: fundamentos y aplicaciones. *Psicología Conductual*, 14(3), 401-432.
- Viejo, C. (2014a). *Dating Violence y cortejo adolescente. Un estudio sobre la violencia en las parejas sentimentales de los jóvenes andaluces*. Sevilla: Fundación Pública Andaluza Centro de Estudios Andaluces. Consejería de la Presidencia, Junta de Andalucía.
- Viejo, C. (2014b). Violencia física en las relaciones sentimentales adolescentes: hacia la comprensión del fenómeno. *Infancia y Aprendizaje*, 37(4), 785-815. doi:10.1080/02103702.2014.977110
- Viejo, C., Gómez-López, M. y Ortega-Ruiz, R. (2018). Adolescents' psychological well-being: A multidimensional measure. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(10), 2325. doi:10.3390/ijerph15102325
- Viejo, C., Monks, C. P., Sánchez, V. y Ortega-Ruiz, R. (2015). Physical dating violence in Spain and the United Kingdom and the importance of relationship quality. *Journal of Interpersonal Violence*, 31(8), 1453-1475. doi:10.1177/0886260514567963
- Viejo, C., Monks, C. P., Sánchez-Rosa, M. y Ortega-Ruiz, R. (2019). Attachment hierarchies for Spanish adolescents: family, peers and romantic partner figures. *Attachment & Human Development*, 21(6), 551-570. doi: 10.1080/14616734.2018.1466182
- Viejo, C., Sánchez, V. y Ortega-Ruiz, R. (2015). Adolescent love and well-being: The role of dating relationships for psychological adjustment. *Journal of Youth Studies*, 18(9), 1219-1236. doi:10.1080/13676261.2015.1039967
- Vittersø, J. (2009). Hedonics. En S. Lopez (Ed.), *The Encyclopedia of positive psychology* (pp. 495-499). Chichester, UK: Wiley.
- Vivolo-Kantor, A. M., Massetti, G., Niolon, P., Foshee, V. y McNaughton-Reyes, L. (2016). Relationship

- characteristics associated with teen dating violence perpetration. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*, 25(9), 936-954. doi:10.1080/10926771.2016.1223774
- Vogt, A. S. (2010). Body perceptions, weight control behavior, and changes in adolescents' psychological well-being over time: A longitudinal examination of gender. *Journal of Youth and Adolescence*, 39(8), 927-939. doi:10.1007/s10964-009-9428-6
- Vukasović, T. y Bratko, D. (2015). Heritability of personality: A meta-analysis of behavior genetic studies. *Psychological Bulletin*, 141(4), 769-785. doi:10.1037/bul0000017
- Ward, R. A. (2010). How old am I? Perceived age in middle and later life. *International Journal of Aging and Human Development*, 71(3), 167-184. doi:10.2190/AG.71.3.a
- Waterman, A. S. (1993). Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(4), 678-691. doi:10.1037/0022-3514.64.4.678
- Waterman, A. S. (2008). Reconsidering happiness: A eudaimonist's perspective. *Journal of Positive Psychology*, 3(4), 234-252. doi:10.1080/17439760802303002
- Waterman, A. S. (2011). Eudaimonic identity theory: Identity as self-discovery. En S. J., Schwartz, K. Luyckx y V. L. Vignoles (Eds.), *Handbook of identity theory and research* (pp. 357-379). New York, NY: Springer.
- Waterman, A. S., Schwartz, S. J., Zamboanga, B. L., Ravert, R. D., Williams, M. K., Bede-Agocha, V., ... Brent-Donnellan, M. (2010). The questionnaire for eudaimonic well-being: Psychometric properties, demographic comparisons, and evidence of validity. *Journal of Positive Psychology*, 5(1), 41-61. doi:10.1080/17439760903435208
- Watson, D., Clark, L. A. y Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063-1070. doi:10.1037/0022-3514.54.6.1063
- Weinstock, H., Berman, S. y Cates, W. (2000). Sexually transmitted diseases among American Youth: Incidence and Prevalence Estimates, 2000. *Perspectives on Sexual and Reproductive Health*, 36(1), 6-10. doi:10.1363/psrh.36.6.04
- Wessels, N. M., Zimmermann, J. y Leising, D. (2016). Toward a shared understanding of important consequences of personality. *Review of General Psychology*, 20(4), 426-436. doi:10.1037/gpr0000088
- Wessman, A. E. y Ricks, D. F. (1966). *Mood and personality*. Oxford: Holt, Rinehart, & Winston.

- Wigfield, A., Ho, A. y Mason-Singh, A. (2011). Achievement motivation. En B. B. Brown y M. Prinstein (Eds.), *Encyclopedia of adolescence* (Vol. 1, pp. 10-19). New York, NY: Elsevier.
- Wiggins, J. S. (198). *Personality and prediction: Principles of personality assessment*. Menlo Park, CA: Addison-Wesley.
- Willoughby, B. J. y Belt, D. (2016). Marital orientation and relationship well-being among cohabiting couples. *Journal of Family Psychology*, *30*(2), 181-192. doi:10.1037/fam0000150
- Wilson, W. (1967). Correlates of avowed happiness. *Psychological Bulletin*, *67*, 294-306. doi:10.1037/h0024431
- Wundt, W. (1896). *Grundriss der psychologie* [Outlines of Psychology]. Leipzig: W. Engelmann.
- Yeatts, P. E., Martin, S. B., Petrie, T. A. y Greenleaf, C. (2016). Weight control behavior as an indicator of adolescent psychological well-being. *Journal of School Health*, *86*(8), 561-567. doi:10.1111/josh.12409
- Zimmer-Gembeck, M. J., Hughes, N., Kelly, M. y Connolly, J. (2011). Intimacy, identity and status: Measuring dating goals in late adolescence and emerging adulthood. *Motivation and Emotion*, *36*(3), 311-322. doi:10.1007/s11031-011-9253-6
- Zimmer-Gembeck, M. J., Siebenbruner, J. y Collins, W. A. (2001). Diverse aspects of dating: Associations with psychosocial functioning from early to middle adolescence. *Journal of Adolescence*, *24*(3), 313-336. doi:10.1006/jado.2001.0410



Informe con el factor de impacto y el  
cuartil del Journal Citation Report

---





En las subsiguientes tablas se recoge la siguiente información acerca de los trabajos que componen esta tesis doctoral: referencia del artículo, indización de la revista e índice de impacto internacional de la misma. Todos los estudios tienen, por tanto, formato de artículo científico con los siguientes epígrafes: resumen y palabras clave, introducción, participantes, instrumentos, procedimiento, análisis de datos, resultados, discusión, limitaciones y futuras líneas de investigación, conclusiones y referencias.

Estudio 1	Indización	Factor de impacto (JCR 2018)
Viejo, C., Gómez-López, M. y Ortega-Ruiz, R. (2018). Adolescents' Psychological Well-Being: A multidimensional Measure. <i>International Journal of Environmental Research and Public Health</i> , 15, 2325. doi: 10.3390/ijerph15102325	Journal Citation Reports (Science Edition, Clarivate Analytics), Journal Citation Reports (Social Science Edition, Clarivate Analytics), Julkaisufoorumi Publication Forum (Federation of Finnish Learned Societies), MEDLINE (PubMed), Science Citation Index Expanded (SCIE, Web of Science, Clarivate Analytics), Scopus (Elsevier), Social Sciences Citation Index (SSCI, Web of Science), Web of Science (Clarivate Analytics), Zetoc (British Library), CLOCKSS (Digital Archive), e-Helvetica (Swiss National Library Digital Archive), PubMed Central, Academic OneFile (Gate/Cengage Learning), EBSCOhost (EBSCO Publishing), J-Gate (Informatics India), ProQuest Central (ProQuest), Science In Context (Gate/Cengage Learning), WorldCat (OCLC)	Factor de impacto: 2.468  Ranking y cuartil por categorías:  -Public, Environmental & Occupational Health (SSCI Edition): 38/162. Q1  -Environmental Sciences (SCIE Edition): 112/250. Q2  -Public, Environmental & Occupational Health (SCIE Edition): 67/185. Q2

Estudio 2	Indización	Factor de impacto (JCR 2018)
Gómez-López, M., Viejo, C. y Ortega-Ruiz, R. (2019). Well-Being and Romantic Relationships: A Systematic Review in Adolescence and Emerging Adulthood. <i>International Journal of Environmental Research and Public Health</i> , 16, 2415 doi: 10.3390/ijerph16132415	Journal Citation Reports (Science Edition, Clarivate Analytics), Journal Citation Reports (Social Science Edition, Clarivate Analytics), Julkaisuforum Publication Forum (Federation of Finnish Learned Societies), MEDLINE (PubMed), Science Citation Index Expanded (SCIE, Web of Science, Clarivate Analytics), Scopus (Elsevier), Social Sciences Citation Index (SSCI, Web of Science), Web of Science (Clarivate Analytics), Zetoc (British Library), CLOCKSS (Digital Archive), e-Helvetica (Swiss National Library Digital Archive), PubMed Central, Academic OneFile (Gate/Cengage Learning), EBSCOhost (EBSCO Publishing), J-Gate (Informatics India), ProQuest Central (ProQuest), Science In Context (Gate/Cengage Learning), WorldCat (OCLC)	Factor de impacto: 2.468  Ranking y cuartil por categorías:  -Public, Environmental & Occupational Health (SSCI Edition): 38/162. Q1  -Environmental Sciences (SCIE Edition): 112/250. Q2  -Public, Environmental & Occupational Health (SCIE Edition): 67/185. Q2

Estudio 3	Indización	Factor de impacto (JCR 2018)
Gómez-López, M., Viejo, C. y Ortega-Ruiz, R. (2019). Psychological Well-Being During Adolescence: Stability and Association with Romantic Relationships. <i>Frontiers in Psychology</i> , 10, 1772. doi: 10.3389/fpsyg.2019.01772	PubMed Central, Scopus, Google Scholar, DOAJ, Journal Citation Reports (Social Sciences Edition), CrossRef, PsycINFO, Semantic Scholar, Ulrich's Periodicals Directory, CLOCKSS, Social Science Citation Index, EBSCO, OpenAIRE, Zetoc	Factor de impacto: 2.129  Categoría, ranking y cuartil:  Psychology, Multidisciplinary: 40/137. Q2

Anexos

---



## Anexo 1

## Instrumentos utilizados en los estudios

**Ítem adaptado del Dating Questionnaire (Connolly et al., 2004)**

Lee cada frase y señala cuál de las respuestas es la que mejor describe tu actual situación sentimental:

- En este momento tengo pareja. Nuestra relación es:
- Estamos empezando o tenemos un rollito. Llevamos juntos \_\_\_\_ (número de meses)
- Estamos saliendo, aunque aún no es nada serio. Llevamos juntos \_\_\_\_ (número de meses)
- Es mi novio/a, es una relación seria. Llevamos juntos \_\_\_\_ (número de meses)
- Estamos comprometidos, es una relación formal. Llevamos juntos \_\_\_\_ (número de meses)
- Ahora no tengo pareja, pero he tenido pareja en los últimos dos meses
- Ahora no salgo con nadie, pero he tenido pareja hace más de dos meses
- Nunca he salido con nadie

**Personal Wellbeing Index (PWI) (Cummins et al., 2003)**

Actualmente, ¿hasta qué punto te encuentras satisfecho o satisfecha con cada una de estas cosas de tu vida?

Ten en cuenta que 1 = NADA SATISFECHO y 10 = MUY SATISFECHO

1.	Con tu salud	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2.	Con tu nivel de vida	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3.	Con las cosas que has conseguido en la vida	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
4.	Con lo seguro o segura que te sientes	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
5.	Con los grupos de gente de los que formas parte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
6.	Con la seguridad por tu futuro	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
7.	Con tus relaciones con otras personas	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

**Brief Scale of Psychological Well-Being for Adolescents (BSPWB-A) (Viejo et al., 2018)**

Rellena el círculo con la respuesta más adecuada para ti

1	2	3	4	5	6
Totalmente en desacuerdo	Bastante en desacuerdo	Algo en desacuerdo	Algo de acuerdo	Bastante de acuerdo	Totalmente de acuerdo

1	Cuando repaso la historia de mi vida, estoy contento/a con cómo han resultado las cosas	1	2	3	4	5	6
2	En general, me siento seguro/a y positivo/a conmigo mismo/a	1	2	3	4	5	6
3	Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad	1	2	3	4	5	6
4	En su mayor parte, me siento orgulloso/a de quien soy y la vida que llevo	1	2	3	4	5	6
5	Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general	1	2	3	4	5	6
6	A menudo me siento solo/a porque tengo pocos amigos íntimos con quienes compartir mis preocupaciones	1	2	3	4	5	6
7	No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar	1	2	3	4	5	6
8	Siento que mis amistades me aportan muchas cosas	1	2	3	4	5	6
9	No he tenido muchas relaciones cercanas y de confianza	1	2	3	4	5	6
10	Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mi	1	2	3	4	5	6
11	Me preocupa cómo otra gente evalúa las elecciones que he hecho en mi vida	1	2	3	4	5	6
12	Tiendo a preocuparme por lo que otra gente piensa de mi	1	2	3	4	5	6
13	Si tuviera la oportunidad, hay muchas cosas de mí mismo/a que cambiaría	1	2	3	4	5	6
14	Las tareas y obligaciones de mi vida diaria a menudo me deprimen	1	2	3	4	5	6
15	En muchos aspectos, me siento decepcionado de mis logros en la vida	1	2	3	4	5	6
16	A menudo cambio mis decisiones si mis amigos o mi familia están en desacuerdo	1	2	3	4	5	6
17	Pienso que es importante tener nuevas experiencias que supongan un reto para mi	1	2	3	4	5	6
18	Creo que todo lo que vivimos son oportunidades para crecer y mejorar como persona	1	2	3	4	5	6
19	Creo que la vida es un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento	1	2	3	4	5	6
20	Cuando encuentro dificultades o no me siento feliz con algo de mi vida, intento buscar un modo de cambiarlo y seguir adelante	1	2	3	4	5	6

## Anexo 2

PRISMA-P checklist. Listado de acciones recomendadas a tratar en un protocolo de revisión sistemática (Shamseer et al., 2015)

Section and topic	Item No	Checklist item
<b>ADMINISTRATIVE INFORMATION</b>		
Title:		
Identification	1a	Identify the report as a protocol of a systematic review
Update	1b	If the protocol is for an update of a previous systematic review, identify as such
Registration	2	If registered, provide the name of the registry (such as PROSPERO) and registration number
Authors:		
Contact	3a	Provide name, institutional affiliation, e-mail address of all protocol authors; provide physical mailing address of corresponding author
Contributions	3b	Describe contributions of protocol authors and identify the guarantor of the review
Amendments	4	If the protocol represents an amendment of a previously completed or published protocol, identify as such and list changes; otherwise, state plan for documenting important protocol amendments
Support:		
Sources	5a	Indicate sources of financial or other support for the review
Sponsor	5b	Provide name for the review funder and/or sponsor
Role of sponsor or funder	5c	Describe roles of funder(s), sponsor(s), and/or institution(s), if any, in developing the protocol
<b>INTRODUCTION</b>		
Rationale	6	Describe the rationale for the review in the context of what is already known
Objectives	7	Provide an explicit statement of the question(s) the review will address with reference to participants, interventions, comparators, and outcomes (PICO)
<b>METHODS</b>		
Eligibility criteria	8	Specify the study characteristics (such as PICO, study design, setting, time frame) and report characteristics (such as years considered, language, publication status) to be used as criteria for eligibility for the review



Information sources	9	Describe all intended information sources (such as electronic databases, contact with study authors, trial registers or other grey literature sources) with planned dates of coverage
Search strategy	10	Present draft of search strategy to be used for at least one electronic database, including planned limits, such that it could be repeated
Study records:		
Data management	11a	Describe the mechanism(s) that will be used to manage records and data throughout the review
Selection process	11b	State the process that will be used for selecting studies (such as two independent reviewers) through each phase of the review (that is, screening, eligibility and inclusion in meta-analysis)
Data collection process	11c	Describe planned method of extracting data from reports (such as piloting forms, done independently, in duplicate), any processes for obtaining and confirming data from investigators
Data items	12	List and define all variables for which data will be sought (such as PICO items, funding sources), any pre-planned data assumptions and simplifications
Outcomes and prioritization	13	List and define all outcomes for which data will be sought, including prioritization of main and additional outcomes, with rationale
Risk of bias in individual studies	14	Describe anticipated methods for assessing risk of bias of individual studies, including whether this will be done at the outcome or study level, or both; state how this information will be used in data synthesis
Data synthesis	15a	Describe criteria under which study data will be quantitatively synthesised
	15b	If data are appropriate for quantitative synthesis, describe planned summary measures, methods of handling data and methods of combining data from studies, including any planned exploration of consistency (such as $I^2$ , Kendall's $\tau$ )
	15c	Describe any proposed additional analyses (such as sensitivity or subgroup analyses, meta-regression)
	15d	If quantitative synthesis is not appropriate, describe the type of summary planned
Meta-bias(es)	16	Specify any planned assessment of meta-bias(es) (such as publication bias across studies, selective reporting within studies)
Confidence in cumulative evidence	17	Describe how the strength of the body of evidence will be assessed (such as GRADE)