

6. Crecimiento personal y autonomía en adolescentes de contextos urbanos y rurales-indígenas



ARIATNA YASU MONTOYA AYALA*

SONIA BEATRIZ ECHEVERRÍA CASTRO**

BLANCA SILVIA FRAJO SING***

JORGE LUIS REYES VALENZUELA****

DOI: <https://doi.org/10.52501/cc.386.06>

Resumen

El objetivo de este estudio es comparar la autonomía y el crecimiento personal de adolescentes de zonas urbanas y rurales-indígenas y por sexo. Los participantes fueron 901 adolescentes de 11 a 15 años de edad, alumnos de escuelas secundarias públicas. Para la recolección de datos se utilizaron las subescalas de autonomía y crecimiento personal de la escala de Bienestar Psicológico de Ryff. Los resultados demuestran que los puntajes de autonomía y crecimiento personal son significativamente mayores en adolescentes de zonas rurales que en las urbanas. Por otro lado, la autonomía no es diferente en hombres y mujeres, en cambio, el crecimiento personal es mayor en las mujeres que en los hombres.

* Maestra en Investigación Psicológica. Doctorante en Investigación Psicológica en el Instituto Tecnológico de Sonora, México. ORCID: <https://orcid.org/0009-0006-4274-3699> ; correo electrónico: ariatna.montoya205058@potros.itson.edu.mx

** Doctora en Educación. Profesora-investigadora de tiempo completo en el Instituto Tecnológico de Sonora, México. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3268-8837>

*** Doctora en Ciencias Sociales. Profesora-investigadora de tiempo completo en la Universidad de Sonora, México. ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6794-387X>

**** Doctor en Investigación Psicológica. Profesor de asignatura en el Instituto Tecnológico de Sonora, México. ORCID: <https://orcid.org/0009-0007-3255-9502>

Palabras clave: *autonomía, adolescentes, crecimiento personal.*

Introducción

La adolescencia es una transición del desarrollo que va de la niñez a la edad adulta, desde los 10 hasta los 19 años, representa un momento importante para sentar la base de la buena salud e implica cambios físicos, cognoscitivos y psicosociales. En el transcurso de esta etapa se dan oportunidades para crecer no solo físicamente, sino también en la competencia cognitiva y social, en ser autónomos y en la intimidad como personas (OMS, s.f; Papalia, 2017). También, en esta etapa es importante el desarrollo del adolescente y su bienestar psicológico, promoviendo un funcionamiento óptimo de su potencial humano, con el establecimiento de metas personales, un sentido de propósito, autonomía, autorrealización y crecimiento personal y lograr establecer y mantener relaciones positivas y cercanas con las personas importantes en su vida (familia, profesores, compañeros de escuela, entre otros) (Castro, 2021).

Por otro lado, el bienestar psicológico y su conceptualización ha ido evolucionando de manera gradual desde distintas perspectivas, una hedonista de la que surge el bienestar subjetivo, que hace referencia a la evaluación que el individuo hace de su vida con respecto a la satisfacción con la vida y la felicidad, predomina la eliminación del sufrimiento y la búsqueda del placer, y una perspectiva eudaimónica, donde predomina un funcionamiento óptimo más que el placer; de esta perspectiva surge el bienestar psicológico (Ryff et al., 1989).

En ese sentido, Carol Ryff propone el término de *bienestar psicológico*, definiéndolo como el desarrollo del verdadero potencial de las personas; sugiere un modelo de seis dimensiones: autoaceptación, relaciones positivas, dominio del entorno, propósito en la vida, crecimiento personal y autonomía (Ryff, 1989).

Haciendo énfasis en la autonomía, para Ryff ser autónomo es tener ese funcionamiento psicológico que no prioriza la forma de pensar de los demás, sino que se evalúa a sí misma según sus propios criterios. Al igual que Ryan y Deci (2000), mencionan que ser autónomo no significa ser independiente

o individualista; es, ante todo, sentir volición, que hace referencia a la experiencia de que uno actúa por elección propia y con libertad psicológica.

Por otro lado, el crecimiento personal según Ryff (1989) hace referencia a que el individuo está constantemente en desarrollo, sin conformarse con un estado fijo, sino que crece y se desarrolla como persona. De igual forma, Díaz et al. (2006) mencionan que el individuo necesita tener empeño por desarrollar sus capacidades y potencialidades, por seguir creciendo como persona y llevar al máximo cada una de ellas.

En esta etapa de la adolescencia, la autonomía se desarrolla a partir de la independencia de los padres de familia, sin dejar de lado los comportamientos y los valores, preferencias e intereses propios que fueron arraigados en sus familias, sintiendo libertad psicológica y autenticidad (Beyers, 2024). De esta forma, el estudio de estas variables en esta etapa de la vida es muy importante.

En la literatura, en estudios previos se menciona que la autonomía y el crecimiento personal pueden ser diferentes en cuanto al sexo del adolescente. En un estudio con 747 adolescentes españoles, desde una perspectiva eudaimónica con el modelo de Ryff (1989), analizaron los niveles de bienestar psicológico de los adolescentes, y encontraron que la autonomía es mayor en los hombres y el crecimiento personal es mayor en las mujeres que en los hombres (Gómez et al., 2019).

Otro estudio realizado con 1 148 adolescentes españoles y colombianos analizó el impacto del género en la autonomía y el bienestar psicológico del adolescente, utilizando el modelo de Ryff (1989); ahí se encontró que las mujeres muestran mayores puntuaciones en la autonomía y en el crecimiento personal que los hombres (García-Castilla et al., 2020)

En otro estudio con 277 adolescentes chinos, se examinó la relación entre la autocompasión y el bienestar psicológico de los adolescentes comparando los resultados por sexo; se encontró que ambos sexos compartían similitud en resultados en cuanto a la autonomía y el crecimiento personal, sin embargo, las mujeres tienen mayores puntuaciones en la autonomía y el crecimiento personal que los hombres (Sun et al., 2016).

En otro estudio realizado con 40 familias se estudiaron las narrativas familiares sobre el pasado compartido y el sentido del yo de los adolescentes. En este estudio se encontró que las mujeres reportan sentidos de identidad

más orientados a las relaciones y los hombres a lo individualizado, además de que la capacidad de comunicación y relacionarse promueve el crecimiento personal en las mujeres y en los hombres la falta de implicación personal y de emociones provoca menos crecimiento personal (Bohanek et al., 2010).

Por otro lado, el contexto en donde los adolescentes se desarrollan puede ser diferente, las localidades pueden ser de urbanización rural o urbana. Comúnmente el número de habitantes en estas localidades es lo que determina si es rural o urbano, sin embargo, se consideran también otras características que involucran a la población que vive en esas zonas, se agrupan en lugares pequeños y dispersos como pueblos, granjas, rancherías. En cambio, la población urbana son ciudades amplias con edificios e infraestructuras grandes (Gobierno de México, 2022; INEGI, s.f).

En los contextos rurales, la interacción con la naturaleza es más común. En un estudio con 1 730 estudiantes de secundaria se evaluó el efecto del contacto de los adolescentes con la naturaleza y el desarrollo positivo, se encontró que cuando se tiene una exposición a entornos naturales tiene un efecto positivo en el desarrollo de adolescentes. Específicamente, cuanto más tiene contacto el adolescente con la naturaleza, mayor será el desarrollo que tendrá de manera positiva (Li et al., 2025).

Asimismo, estudios previos también indican que el bienestar psicológico (autonomía y crecimiento personal) de los adolescentes es diferente en zonas rurales y urbanas. En un estudio con 761 adolescentes españoles se analizaron las diferencias en el estilo de vida y bienestar psicológico, físico y social. Se encontró que los adolescentes en zonas rurales tienen puntuaciones más altas en estas variables que los de zona urbana; mencionan que el riesgo de padecer malestar psicológico o menor autonomía y crecimiento personal podría estar influenciado por factores físicos (contaminación, densidad, entorno o tipo de vivienda) o por factores sociales (estrés, aislamiento social o ritmo de vida) (Jiménez-Boraita et al., 2022).

Actualmente, el bienestar psicológico es un tema de vital importancia, específicamente en este periodo de vida, pues después de haber vivido un confinamiento por covid-19, ha aumentado la prevalencia de afecciones de la salud mental: uno de cada siete jóvenes padece de algún tipo de trastorno de ansiedad o de depresión, que pudieron ser agravados o acentuados durante la pandemia (García-Avitia et al., 2024; OMS, 2024). Según un estudio

sobre el significado del bienestar psicológico en adolescentes mexicanos de Colima, los jóvenes señalan en su categoría más mencionada términos como calma, serenidad, tranquilidad, seguidos muy de cerca por salud mental y la salud física en tercer lugar; los autores relacionan las primeras palabras con paz, lo cual puede ser consistente con situaciones del contexto. Llama la atención el reconocimiento que realizan los jóvenes a la salud mental y física como asociadas a este concepto de bienestar (García-Avitia et al; 2024).

En México, con respecto a la vida estudiantil de los adolescentes, se reporta que el 25% declara sentirse solo en la escuela y un 26% sentirse extraño o excluido de las actividades escolares, además, la satisfacción de los adolescentes con la vida disminuyó en los últimos años, el 14% de los adolescentes reportó no estar satisfecho con su vida (PISA, 2022), mostrando variaciones según la edad, el género y las regiones del mundo (Márquez et al., 2024).

Desde la propuesta de Ryff, el bienestar psicológico es un eje central en la vida de las personas, está relacionado con elementos clave que le dan sentido a su existencia y conforman elementos que se han asociado con una diversidad de variables de interés, desde la salud, el desarrollo del cerebro, y la felicidad de los individuos.

La autonomía y el crecimiento personal son dos de las dimensiones que conforman el constructo general y que tienen una alta relevancia en la vida adolescente; la búsqueda de la independencia y autonomía es característica de este periodo, que lleva regularmente a conflictos con los padres, pero no se tienen estudios de lo que sucede en las zonas rurales-indígenas. Esta misma falta de información es similar a la dimensión del crecimiento personal, ya que los adolescentes tienen esta percepción de ser inmunes a casi todo; la pandemia y el poco efecto en los jóvenes evidentemente pudo dar peso a este proceso.

De ahí se desprende este estudio que busca caracterizar estos dos factores del bienestar personal, haciendo las comparaciones entre los jóvenes de la ciudad y de quienes están residiendo en zonas rurales mucho más pequeñas en las que se conocen casi todas las familias y no existen zonas comerciales, ni cines, y los jóvenes se mueven por todo el pueblo sin calles pavimentadas, y en donde muchos son parientes o amigos de uno de los familiares. Sin embargo, tienen circunstancias similares en el consumo del alcohol y drogas

(que están disponibles bajo las mismas “formas”) así como la inseguridad en las calles por las ejecuciones, estén o no pavimentadas las calles. Es importante conocer hasta dónde la autonomía y la idea de crecimiento personal son similares para estos jóvenes y si las diferencias tienen patrones iguales o el género incide de manera diferenciada si eres de la ciudad o del pueblo. Por lo que el objetivo del presente estudio fue comparar la autonomía y el crecimiento personal de los adolescentes según la zona de residencia y sexo.

Método

El presente estudio tiene un enfoque cuantitativo con un diseño no experimental, transversal y de alcance comparativo.

Participantes

Participaron 901 adolescentes de 11 a 15 años de edad, estudiantes de secundarias públicas residentes de dos ciudades (una fronteriza con Estados Unidos y la otra al sur), además de varias zonas suburbanas y rurales del estado de Sonora, ubicado en el noroeste de México. Todos los participantes están inscritos en escuelas secundarias públicas.

Instrumentos

Se aplicó la escala del bienestar psicológico de Ryff (1989), con una confiabilidad general de $\alpha = .77$ y sus dimensiones oscilan entre $\alpha = .78$ y $\alpha = .81$. Esta escala evalúa el desarrollo de capacidades y el crecimiento personal del individuo. Consta de seis reactivos en total, que se responden en formato de escala tipo likert con una puntuación de (1) totalmente en desacuerdo a (5) totalmente de acuerdo. La escala evalúa seis dimensiones, sin embargo, para este estudio se utilizaron las medidas de autonomía y crecimiento personal:

- a) Autonomía: funcionamiento psicológico de la persona con un locus interno de evaluación, que no privilegia la aprobación de los demás, sino que se evalúa a sí misma según sus propios criterios. Un ejemplo de ítem para la autonomía es: “Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias a lo que piensa la mayoría”.
- b) Crecimiento personal: un individuo que se desarrolla y se convierte continuamente, en lugar de alcanzar un estado fijo en el que todos los problemas están resueltos, desarrollando su potencial. Un ejemplo de ítem es “Conforme voy creciendo siento que aprendo más sobre mí mismo”.

Procedimiento

Para llevar a cabo este estudio, en un primer momento se envió al comité de ética del Instituto Tecnológico de Sonora (Itson) y una vez aprobado, se identificaron las escuelas secundarias de las distintas zonas, después se procedió a un acercamiento con las instituciones y se dio conocimiento del objetivo del estudio y la presentación del conocimiento informado para recibir el permiso y poder desarrollar el proyecto. Una vez que se recibieron los permisos por parte de las autoridades educativas y padres y el asentimiento de los alumnos se procedió al levantamiento de datos. La aplicación se llevó a cabo por miembros del equipo de investigación en las aulas de las escuelas en un formato de los instrumentos en lápiz y papel.

Ya recolectados los datos, se continuó con su captura e integración en una base de datos en un paquete estadístico. Posteriormente, se realizaron análisis descriptivos de las variables para examinar la forma de distribución (asimetría y curtosis), verificando el cumplimiento de los supuestos estadísticos. Una vez comprobados dichos supuestos, se aplicaron pruebas *t* para muestras independientes con el propósito de hacer comparaciones entre los grupos de zona urbana-rural y sexo. Asimismo, se realizó un análisis de varianza de un factor (ANOVA) con el fin de identificar posibles diferencias significativas entre las distintas ciudades incluidas en el estudio.

Resultados

En cuanto a la autonomía y el crecimiento personal de los adolescentes, las medias oscilan casi en la misma puntuación, sin embargo, en los adolescentes el crecimiento personal tiene una media más alta, esto indica que ellos se sienten seguros con su dirección y objetivo de vida y aprenden sobre sí mismos. Los supuestos estadísticos de la distribución de las variables estuvieron dentro de lo indicado con una puntuación entre -1 y +1 (véase la tabla 6.1).

Tabla 6.1. Estadísticos descriptivos de las dimensiones autonomía y crecimiento personal

	M	DE	Mínimo	Máximo	Asimetría	Curtosis
Autonomía	3.56	1.07	1	5	-.52	-.33
Crecimiento personal	3.82	.83	1	5	-.70	.48

Se compararon las variables entre zona urbana y rural; los resultados mostraron que hay diferencias significativas, esto indica que sí existe diferencia entre la autonomía y el crecimiento personal en función de la zona urbana y rural. La autonomía y el crecimiento personal son mayores en las zonas rurales (véase la tabla 6.2).

Tabla 6.2. Comparación de las variables de estudio entre zona urbana y rural

	Urbano		Rural				
	M	DE	M	DE	t (896)	p	d Cohen
Autonomía	3.51	1.06	3.66	1.08	-1.91	.050	0.14
Crecimiento personal	3.78	.81	3.91	.85	-2.25	.024	0.15

En la tabla 6.3 se muestran los resultados del análisis de comparación de la autonomía y el crecimiento personal en función del sexo. Se encontraron diferencias significativas en cuanto al crecimiento personal, siendo mayor en las mujeres. En cuanto a la autonomía no hay diferencia significativa en función del sexo.

Tabla 6.3. *Comparación de las variables de estudio por sexo*

	Hombre		Mujer		<i>t</i> (896)	<i>p</i>	<i>d</i> Cohen
	M	DE	M	DE			
Autonomía	3.45	1.09	3.69	1.02	-3.41	.001	.22
Crecimiento personal	3.79	.83	3.85	.83	-.061	.288	.07

Además, se realizó una prueba de análisis de varianza de un factor (ANOVA), en función de las ciudades en las que se llevó a cabo la recolección de datos; los resultados indican que no existen diferencias significativas de la autonomía y el crecimiento personal en función de las ciudades (véase la tabla 6.4).

Tabla 6.4. *Comparación de las variables de estudio por ciudad*

Variable		SC	<i>gl</i>	MC	<i>f</i>	<i>p</i>
Autonomía	Entre grupos	4.98	3	1.65	1.45	.22
	Dentro de grupos	1026.41	897	1.14		
		1031.39	900			
Crecimiento personal	Entre grupos	4.91	3	1.63	2.38	.06
	Dentro de grupos	615.50	897	.686		
	Total	621.41	900			

Discusión y conclusiones

Los resultados obtenidos indican que los adolescentes consideran tener un buen desarrollo y crecimiento personal, es decir, los adolescentes van actualizando y desarrollando sus propias potencialidades con una apertura a la experiencia amplia, teniendo en cuenta que están seguros en el sentido que le han dado a su vida y han aprendido mucho de ellos mismos con las situaciones de la vida, además, consideran tener una buena autonomía, se sienten seguros con su forma de ser y confían en sus opiniones sin importar que sean diferentes a los de los demás.

Los resultados de comparación por zona muestran que los adolescentes rurales tienen mayor sentimiento de autonomía y de crecimiento personal en comparación con los adolescentes urbanos, esto podría deberse a que en estas zonas la autonomía adquiere mayor importancia en una edad temprana,

ya que los adolescentes adquieren tareas y responsabilidades domésticas como el cuidado de hermanos menores y la ayuda en el trabajo con la agricultura o la crianza de ganado en ocasiones; al igual que el crecimiento personal, las responsabilidades a una edad temprana ayudan al adolescente a desarrollar habilidades prácticas para la vida. También puede deberse a que en estas zonas los adolescentes tienen un contacto diario con un ambiente diferente al de una zona urbana, un ambiente de naturaleza y un contacto y una exposición diaria a estos ambientes tiene un efecto positivo con el desarrollo de los adolescentes. En contraste con las zonas urbanas, no tener este contacto con la naturaleza como tal puede generar estrés en los adolescentes (Ames, 2013; Li et al., 2025).

Por otro lado, los resultados de las comparaciones en función del sexo, la autonomía no indica ser diferente entre hombres y mujeres, esto puede ser resultado de que, según Deci y Ryan (2000), la autonomía no es sinónimo de independencia, sino de actuar en congruencia con los valores propios y con la toma de decisiones voluntarias, esto es promovido actualmente en sociedad y en contextos educativos. Asimismo, hoy en día se han experimentado cambios socioculturales y de género, pasando de que los hombres tendían a tener mayor autonomía a una igualdad entre hombres y mujeres (Oliva y Arranz, 2011).

En cuanto al crecimiento personal, los resultados indican que existe una diferencia entre hombres y mujeres: este es mayor en las mujeres, similar a lo encontrado por Gómez-López et al. (2019), García-Castilla et al. (2020) y Sun et al. (2016). Bohanek et al. (2010) que tienen resultados similares; mencionan que las mujeres sobrellevan las experiencias positivas o negativas de su vida cotidiana de manera más reflexiva y emocional, resignifican las experiencias y proyectan aprendizajes, además de hacer reflexión en lo que se aprende de la situación, en comparación con los hombres, que suelen centrarse en los hechos y menos en la exploración emocional, respaldando la diferencia del crecimiento personal en mujeres y hombres.

En cuanto a los resultados de la comparación de autonomía y crecimiento personal según las ciudades, no mostraron diferencias significativas, esto indica que la autonomía que tenga el adolescente y su crecimiento personal es igual independientemente de la ciudad en la que viva, esto podría ser porque otros elementos más cercanos al adolescente como la familia y los

amigos influyen más en la autonomía y en los proyectos que se proponen como metas (Montenegro, 2020), que el lugar en donde se desarrollan.

Los instrumentos aplicados fueron en conjunto con otra batería de instrumentos de medición de otras variables, lo que extendió el tiempo de respuesta, pudiendo ser un factor que afectó la calidad de las respuestas.

Se recomienda en futuras investigaciones estudiar el bienestar psicológico en la población adolescente con otros recursos como la entrevista o algún grupo focal con el fin de conocer desde otra perspectiva la percepción de bienestar que tienen los adolescentes y así complementar el estudio.

Referencias

- Ames, P. (2013). Niños y niñas andinos en el Perú: crecer en un mundo de relaciones y responsabilidades. *Bulletin de l'Institut Français d'Études Andines*, 42(3), 389-409. <https://journals.openedition.org/bifea/4166>
- Beyers, W., Soenens, B., y Vansteenkiste, M. (2024). Autonomy in adolescence: a conceptual, developmental and cross-cultural perspective. *European Journal of Developmental Psychology*, 22(2), 121-141. <https://doi.org/10.1080/17405629.2024.2330734>
- Bohanek, J. G., Marin, K. A., Fivush, R., y Duke, M. P. (2010). Family narrative interaction and children's sense of self. *Family Process*, 49(1), 39-54. https://www.researchgate.net/publication/7165495_Family_Narrative_Interaction_and_Children's_Sense_of_Self
- Castro Muñoz, J. A. (2021). Bienestar subjetivo-hedónico y psicológico-eudaimónico y el uso de protección para el cuidado de la salud física en la sexualidad. *Journal of Behavior, Health y Social Issues*, 13(1), 36-49. <https://doi.org/10.22201/fe-si.20070780e.2021.13.1.78074>
- Deci, E. L., y Ryan, R. M. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- 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. <https://www.redalyc.org/pdf/727/72718337.pdf>
- García-Avitia, C. A., Pérez-Ruvalcaba, S. L., y Márquez-González, C. V. (2024). What does Psychological Well-being Mean for Mexican Late Adolescents? A Study with Natural Semantic Networks in the Post-pandemic Era. *Psychology in Russia: State of the Art*, 17(4), 23-38. <https://doi.org/10.11621/pir.2024.0402>
- García-Castilla, F. J., Martínez-Sánchez, I., Campos, G., y Arroyo Resino, D. (2020). Impact of gender and relationship status on young people's autonomy and psychological wellbeing. *Frontiers in Psychology*, 11, Article 1735. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01735>

- Gobierno de México. (2022). Diferencias entre población rural y urbana. <https://nuevascuelamexicana.sep.gob.mx/detalle-ficha/5150/>
- 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. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01772>
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI). (s.f). Cuéntame de México. https://cuentame.inegi.org.mx/poblacion/rur_urb.aspx?tema=P
- Jiménez-Boraita, R. J., Alsina, D. A., Ibort, E. G., y Torres, J. M. D. (2022). Hábitos y calidad de vida relacionada con la salud: diferencias entre adolescentes de entornos rurales y urbanos. *Anales de Pediatría*, 96(3), 196-202. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1695403320305105>
- Li, Y., Mo, L., Tan, C., Fu, J., y Wang, N. (2025). The impact of contact with nature on positive youth development: a multiple mediation model. *Frontiers in Psychology*, 16, 1514244. <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2025.1514244/full>
- Márquez, J., Taylor, L., Boyle, L., Zhou, W., y De Neve, J.-E. (2024). Child and adolescent well-being: Global trends, challenges and opportunities. World Happiness Report 2024, 3, 61-102. <https://doi.org/10.18724/whr-91b0-ek06>
- Montenegro, A. A. (2020). Comunicación familiar y bienestar psicológico del hijo adolescente. <https://repositorio.uca.edu.ar/handle/123456789/11628>
- Oliva, A., y Arranz, E. (2011). Autonomía y relaciones familiares en la adolescencia. *Anales de Psicología*, 27(3), 791-799. <https://www.redalyc.org/pdf/970/97012834001.pdf>
- Organization for Economic Co-operation and Development. (2023). PISA 2022 results: Factsheets—Mexico. OECD Publishing. https://www.oecd.org/content/dam/oecd/en/publications/reports/2023/11/pisa-2022-results-volume-i-and-ii-country-notes_2fca04b9/mexico_515c0d35/519eaf88-en.pdf
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (s.f). Salud del adolescente. https://www.who.int/es/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1
- Organización Mundial de la Salud. (2024). La salud mental de los adolescentes. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- Papalia, D. E., y Martorell, G. (2017). *Desarrollo humano* (13a. ed). McGraw-Hill.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Sun, X., Chan, D. W., y Chan, L. K. (2016). Self-compassion and psychological well-being among adolescents in Hong Kong: Exploring gender differences. *Personality and Individual Differences*, 101, 288-292. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.06.011>