



# POSGRADOS

Maestría en

## PSICOLOGÍA CON MENCIÓN EN INTERVENCIÓN CLÍNICA INDIVIDUAL Y GRUPAL

RPC-SO-05-NO.156-2021

Opción de Titulación:

Informes de investigación

Tema:

Redes de apoyo social y su influencia en el bienestar psicológico de adultos jóvenes de 20 a 28 años del barrio Solanda al sur de Quito en el periodo febrero – junio 2025

Autor(es)

Diego Sebastian Montenegro Quelal

Director:

Andrea Beatriz Aslalema Enríquez

QUITO – Ecuador

[2026]

**Autor(es):**



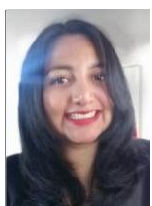
**Diego Sebastian Montenegro Quelal**

Licenciatura en Psicología

Candidato a Magíster en Psicología con Mención en Intervención Clínica Individual y Grupal por la Universidad Politécnica Salesiana – Sede Quito.

Diego- Montenegro-26@hotmail.com

**Dirigido por:**



Andrea Beatriz Aslalema Enríquez

Docente universidad politécnica salesiana

Psicologa Clínica Magister en psicoterapia.

aaslalema@ups.edu.ec

Todos los derechos reservados.

Queda prohibida, salvo excepción prevista en la Ley, cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra para fines comerciales, sin contar con autorización de los titulares de propiedad intelectual. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual. Se permite la libre difusión de este texto con fines académicos investigativos por cualquier medio, con la debida notificación a los autores.

DERECHOS RESERVADOS

2026 © Universidad Politécnica Salesiana.

QUITO– ECUADOR – SUDAMÉRICA

**DIEGO SEBASTIAN MONTENEGRO QUELAL**

**REDES DE APOYO SOCIAL Y SU INFLUENCIA EN EL BIENESTAR PSICOLÓGICO DE ADULTOS**

**JÓVENES DE 20 A 28 AÑOS DEL BARRIO SOLANDA AL SUR DE QUITO EN EL PERIODO FEBRERO**

**– JUNIO 2025**

## **DEDICATORIA**

Este trabajo se lo dedico a mis padres, quienes con su amor, esfuerzo y ejemplo me enseñaron que todo camino, por difícil que parezca, se puede recorrer con perseverancia y humildad.

A mi familia, por ser mi sostén, mi refugio y mi impulso.

A mis amigos, que con su compañía, risas y palabras oportunas hicieron que los días complicados no lo fueran tanto y compartieron conmigo no solo los momentos de alegría, sino también los pequeños pasos.

Y me lo dedico también a mí, a la disciplina, a la constancia y a la fuerza que he descubierto en este proceso. Porque cada página escrita es testigo de la persona que era, de la que soy y de la que sigo construyendo.

## **AGRADECIMIENTO**

Mi reconocimiento a la Universidad Politécnica Salesiana por brindarme las herramientas académicas y humanas que han acompañado mi proceso de formación.

A mi tutora, Mgtr. Andrea Aslalema, por su guía, paciencia y orientación constante a lo largo de esta investigación. Su apoyo ha sido fundamental para el desarrollo de este trabajo.

Agradezco a los adultos jóvenes del barrio Solanda que participaron con generosidad y sinceridad, compartiendo sus experiencias y permitiendo que este estudio pudiera realizarse.

A mi familia, por su amor incondicional, por cada palabra de ánimo y por sostenerme aun cuando el camino parecía largo.

A mis amigos, por su compañía, comprensión y por recordarme siempre la importancia de seguir adelante.

Por último, gracias a cada persona que, de forma directa o indirecta, aportó un gesto, una palabra o un momento que impulsó este proceso. Este logro también es de ustedes.

# Tabla de Contenido

Resumen .....	8
Abstract.....	9
1. Introducción .....	10
2. Determinación del Problema .....	12
2.1. Planteamiento del problema .....	12
2.2. Pregunta(s) de investigación o hipótesis .....	13
2.3. Objetivos de investigación .....	13
2.3.1. Objetivo general .....	13
2.3.2. Objetivos específicos.....	13
3. Justificación .....	14
4. Marco teórico referencial .....	18
4.1. Antecedentes .....	18
4.2. Fundamentos Teóricos.....	25
4.3. Definiciones de redes de apoyo social .....	26
4.4. Definiciones de bienestar psicológico.....	27
4.5. Factores protectores y limitantes de las redes de apoyo social .....	29
4.5.1. Factores protectores de las redes de apoyo social.....	29
4.5.2. Factores limitantes de las redes de apoyo social.....	30
5. Materiales y metodología .....	31
5.1. Tipo de Estudio .....	31
5.2. Tipo de Diseño .....	32
5.3. Tipo de Alcance .....	32
5.4. Población y Muestra .....	33
5.5. Consideraciones Éticas.....	33
5.6. Criterios de inclusión .....	34
5.7. Criterios de exclusión.....	34
5.8. Técnicas de recolección de datos .....	34
5.8.1. Instrumentos.....	35
5.8.2. Validación del instrumento.....	35
5.8.3. Procedimiento.....	36

5.9.	Análisis de datos.....	37
6.	Resultados y discusión .....	38
6.1.	Apoyo familiar .....	38
6.1.1.	Comunicación familiar .....	38
6.1.2.	Presencia emocional / disponibilidad afectiva .....	39
6.2.	Apoyo de amistades.....	40
6.2.1.	Amistades de apoyo constante.....	40
6.2.2.	Confianza y reciprocidad.....	41
6.3.	Apoyo profesional.....	43
6.3.1.	Acceso a orientación profesional o terapéutica .....	43
6.3.2.	Percepción de utilidad de ese apoyo.....	44
6.4.	Red comunitaria.....	45
6.4.1.	Participación comunitaria / voluntariado .....	45
6.5.	Apoyo vecinal o barrial .....	46
6.5.1.	Espacios comunitarios percibidos como contenedores o excluyentes... 47	
6.6.	Bienestar psicológico .....	48
6.6.1.	Autoaceptación .....	48
6.6.2.	Relaciones positivas con otros.....	49
6.6.3.	Autonomía .....	50
6.6.4.	Dominio del entorno.....	51
6.6.5.	Crecimiento personal.....	51
6.7.	Factores que limitan o fortalecen el bienestar .....	53
6.7.1.	Factores limitantes.....	53
6.7.2.	Factores fortalecedores .....	54
6.8.	Impacto del apoyo en el bienestar .....	55
6.8.1.	Mejora del bienestar percibido.....	55
6.8.2.	Aumento de autoestima y seguridad personal.....	56
6.8.3.	Cambios en la percepción de vida / proyectos personales.....	57
7.	Conclusiones .....	59
	Referencias.....	61

# Redes de apoyo social y su influencia en el bienestar psicológico de adultos jóvenes de 20 a 28 años del barrio Solanda al sur de Quito en el periodo febrero-junio 2025

Autor(es):

DIEGO SEBASTIAN MONTENEGRO QUELAL

## Resumen

---

El bienestar psicológico de los jóvenes adultos es un aspecto clave con el que entender sus procesos de adaptación, autonomía y crecimiento personal. En el barrio Solanda, al sur de Quito, esta etapa de la vida viene cargada de multitud de retos emocionales, sociales y económicos, por lo que las redes de apoyo social se convierten en un factor clave de equilibrio emocional. Esta investigación tiene como objetivo conocer cómo influyen las redes de apoyo social en el bienestar psicológico de jóvenes adultos de 20 a 28 años, durante el periodo febrero– junio 2025.

El estudio realizado es de carácter cualitativo con enfoque narrativo, utilizando entrevistas semiestructuradas como técnica principal de recolección de información. Participaron 20 jóvenes seleccionados mediante muestreo intencional. El análisis se realizó mediante la plataforma Taguette, identificándose categorías relacionadas con el apoyo familiar, amistades, acompañamiento profesional y redes comunitarias, así como dimensiones del bienestar psicológico basadas en el modelo de Ryff (autoaceptación, autonomía, relaciones positivas, dominio del entorno y crecimiento personal).

Los resultados obtenidos muestran que las redes de apoyo cumplen un rol protector fundamental, al favorecer la expresión emocional, fortalecer la resiliencia y proporcionar contención afectiva en situaciones de estrés. El apoyo familiar y de amistades emergió como el pilar principal del bienestar, complementado por la participación comunitaria y, en algunos casos, el acompañamiento profesional. Se concluye que el bienestar psicológico de los adultos jóvenes de Solanda se construye a partir de experiencias relacionales que otorgan sentido, seguridad y cohesión social

**Palabras clave:**

redes de apoyo social, bienestar psicológico, adultos jóvenes, narrativa, Solanda.

## Abstract

---

The psychological well-being of young adults is a key aspect for understanding their processes of adaptation, autonomy, and personal growth. In the Solanda neighborhood, in the south of Quito, this stage of life is fraught with multiple emotional, social, and economic challenges. Consequently, social support networks become a crucial factor for emotional balance. This research aims to determine how social support networks influence the psychological well-being of young adults aged 20 to 28, during the period of February–June 2025.

The study conducted is qualitative with a narrative approach, using semi-structured interviews as the main technique for information collection. Twenty young adults were selected using purposive sampling. The analysis was carried out using the Taguette platform, identifying categories related to family support, friendships, professional guidance, and community networks, as well as dimensions of psychological well-being based on Ryff's model (self-acceptance, autonomy, positive relationships, environmental mastery, and personal growth).

The results obtained show that support networks play a fundamental protective role by promoting emotional expression, strengthening resilience, and providing affective containment in stressful situations. Family and friendship support emerged as the main pillar of well-being, complemented by community participation and, in some cases, professional guidance. It is concluded that the psychological well-being of young adults in Solanda is built upon relational experiences that provide meaning, security, and social cohesion.

**Keywords:**

social support networks, psychological well-being, young adults, narrative approach, Solanda.

# 1. Introducción

---

Las redes de apoyo social han sido ampliamente reconocidas como un elemento esencial para el bienestar psicológico de las personas, proporcionando soporte emocional, instrumental e informativo ante los desafíos de la vida cotidiana (Cohen & Wills, 1985). El contexto actual se caracteriza por crecientes niveles de estrés y dificultades socioeconómicas (sociedad en crisis), contar con redes sólidas de apoyo puede marcar una diferencia en la calidad de vida de los individuos, especialmente en poblaciones vulnerables como los adultos jóvenes.

El bienestar psicológico es aquel en el que la persona vive en equilibrio con sus emociones, se siente satisfecha con sus circunstancias y funciona de modo adecuado en sociedad (Ryff C. D., 1989). Entre otros factores, el apoyo social percibido tiene un papel relevante. Numerosos estudios lo avalan: las personas que hacen camino acompañadas y tienen detrás una red de apoyo potente, soportan mejor las adversidades, su estrés disminuye y encima desarrollan la llamada resiliencia de la que tan a menudo se habla (Uchino, 2009).

En el caso de Solanda, barrio del sur de Quito, la población de jóvenes adultos entre 20 y 28 años se enfrenta a serias dificultades para acceder a oportunidades de educación, empleo y salud mental. Y todos esos condicionantes influyen no solo en cómo se percibe el bienestar psicológico sino también en la capacidad de los jóvenes para tejer y mantener redes de apoyo. La falta de soporte social ha venido señalándose como un factor de riesgo significativo para el bienestar emocional por el que el día menos pensado puede estallar, mientras que la existencia de redes de apoyo fuertes, consigue que las personas y los colectivos tengan más recursos con los que hacer frente a las dificultades (House, 1981).

Con este antecedente, la presente investigación parte de la premisa de conocer cuál es la influencia de las redes de apoyo social en el bienestar psicológico de los jóvenes adultos del Solanda, en el periodo de tiempo que comprende de febrero a

junio de 2025. La apuesta es que el análisis aporte datos valiosos con los que después, poder trazar estrategias de intervención y de fortalecimiento comunitario, dirigidas a mejorar la calidad de vida de estos jóvenes.

Para ello, el estudio se lleva a cabo bajo un enfoque cualitativo y se recurre a entrevistas semiestructuradas como principal herramienta para la obtención de datos. La expectativa es que los hallazgos permitan saber quién o quiénes son las personas y entidades que más apoyan a los jóvenes, cuáles son las relaciones que se tejen en el barrio y cómo de bien se sienten ellos mismos con su vida.

Dejando de lado el frío hecho de que las redes de apoyo social son necesarias para un estado de salud óptimo, no ayuda solo a entender mejor a la población, sino que también, da un paso más al frente en ayudar a generar propuestas de cómo fortalecer los lazos del barrio y hacer también que estos sean un lugar de vida y de resiliencia en el que otros puedan también a hacer de red de apoyo, sentirse protegidos o generando un círculo virtuoso de bienestar.

## 2. Determinación del Problema

### 2.1. Planteamiento del problema

El bienestar psicológico en los adultos jóvenes es un tema central del campo de la psicología clínica y de la salud mental. En ambientes urbanos como el barrio Solanda, al sur de Quito, se percibe una preocupación creciente por las condiciones que afectan la salud mental de los jóvenes, más aún si se tienen en cuenta los múltiples desafíos sociales y personales con los que conviven en su tránsito a la adultez. Entender qué factores influyen en su bienestar se convierte en un requisito para poder diseñar estrategias de intervención efectivas.

Entre los factores que más influencia pueden tener en el bienestar psicológico, se señalan las redes de apoyo social. Estas redes son las relaciones y vínculos que tenemos con otras personas y los recursos disponibles que nos facilitan afrontar situaciones difíciles, nos acompañan y sostienen, y refuerzan nuestra percepción de pertenencia y seguridad. Sin embargo, en el Ecuador y particularmente en el barrio Solanda, no hay demasiado trabajo científico que nos permita conocer en profundidad el papel que juegan estas redes en el bienestar de los jóvenes adultos.

El problema principal que surge de esta tesis, es que conocemos poco o nada de cómo las redes de apoyo social pueden influir en el bienestar psicológico de los jóvenes adultos de 20 a 28 años, que viven en el barrio Solanda, al sur de Quito. Existen investigaciones, que han explorado la importancia del apoyo social en diferentes contextos y con diferentes grupos etarios, pero en el caso de esta comunidad urbana, poco o nada se ha escrito acerca de su realidad particular.

Solanda se caracteriza por su alta densidad poblacional, diversidad sociocultural y desigualdades socioeconómicas, aspecto, ambos, que pueden influir en cómo están configuradas y la calidad de las redes de apoyo a las que se puede acudir. Entender cómo están las redes ayuda a saber qué recursos hay y qué dificultades tienen los jóvenes para construir su bienestar psicológico.

Esta investigación es pertinente porque busca cubrir un vacío de conocimiento. Las y los jóvenes adultos son una población que se encuentra en una etapa vital de transición a la adultez, en la que se intenta construir un proyecto vital y profesional y se

buscan las bases para la estabilidad personal y social. Poner el foco en ellos y en el papel que juegan sus redes de apoyo, permite entender cómo los vínculos familiares, de amistad o comunitarios ayudan, o en algunos casos, dificultan, a desarrollar estrategias de afrontamiento, resiliencia y sentido de pertenencia.

Por otro lado, este trabajo de investigación es importante porque busca describir y analizar las experiencias y significados que tienen los jóvenes con sus redes de apoyo y cómo creen que estas influyen en su bienestar psicológico. Partiendo de un enfoque cualitativo y una investigación descriptiva, se aleja de la idea de presentar un plan de intervención y se acerca a la idea de comprender a sus protagonistas y las relaciones que los sustentan en su día a día.

En síntesis, analizar las redes de apoyo social en los adultos jóvenes de Solanda no solo contribuye al conocimiento científico sobre los factores psicosociales que influyen en el bienestar, sino que también permite comprender las formas en que los jóvenes construyen sentido, afrontan los desafíos y configuran su bienestar psicológico en un contexto urbano diverso y cambiante.

## 2.2. Pregunta(s) de investigación o hipótesis

¿Cómo influyen las redes de apoyo social en el bienestar psicológico de los adultos jóvenes de 20 a 28 años del barrio Solanda al sur de Quito durante el periodo febrero-junio de 2025?

## 2.3. Objetivos de investigación

### 2.3.1. Objetivo general

Comprender la influencia de las redes de apoyo social en el bienestar psicológico de los adultos jóvenes de 20 a 28 años del barrio Solanda, al sur de Quito, durante el periodo febrero-junio de 2025.

### 2.3.2. Objetivos específicos

1. Describir los tipos de redes de apoyo social presentes en los adultos jóvenes de 20 a 28 años del barrio Solanda, al sur de Quito.

2. Analizar las percepciones de los adultos jóvenes sobre el rol que desempeñan las redes de apoyo social en su bienestar psicológico.
3. Interpretar los factores dentro de las redes de apoyo social que favorecen o limitan el bienestar psicológico de los adultos jóvenes de esta población.

### 3. Justificación

Este trabajo de investigación quiere dar a conocer la influencia que tienen las redes de apoyo en el bienestar psicológico de los adultos jóvenes que son un pilar fundamental en nuestra sociedad y merecen un cuidado integral. Junto con esto, se busca conocer qué relación existe entre el apoyo social y la satisfacción vital en jóvenes de 20 a 28 años del barrio Solanda, al sur de Quito. Además, si podemos complementar esta información con narrativas de los propios jóvenes identificaremos no solo qué tipo de apoyo prefieren sino también, qué les aporta en su desarrollo de una vida plena y satisfactoria.

La adultez joven es un momento decisivo en la vida de cualquier persona. Se caracteriza por la búsqueda de autonomía, por la consolidación de proyectos personales y profesionales, y por el fortalecimiento de los vínculos sociales. Esta investigación se sustenta en la teoría de la adultez emergente de Jeffrey Arnett(2000), según la cual la adultez emergente es el periodo de transición entre la adolescencia y la juventud que abarca aproximadamente entre los 18 y 29 años y que se caracterizaría por la exploración de la identidad, la inestabilidad, la concentración en uno mismo y la sensación de muchas posibilidades. Considerando este marco los jóvenes adultos se definen a sí mismos y se van adaptando a la sociedad en la que viven. En este proceso las redes de apoyo social son un pilar de su bienestar psicológico ya que les aportan respaldo emocional, consejo y una sensación de pertenencia.

En este contexto, diversos informes y estudios recientes evidencian que los problemas de salud mental en la población joven se han incrementado de manera significativa en el país. Los problemas de salud mental en jóvenes han adquirido relevancia en Ecuador en los últimos años. Datos oficiales señalan que alrededor del 20 % de niñas, niños y adolescentes presenta síntomas de ansiedad o depresión, y una proporción cercana al 10 % ha considerado o intentado suicidarse, lo que evidencia un desafío importante para el bienestar juvenil (Ministerio de Salud Pública & World

Vision). Además, entre estudiantes universitarios de 18 a 25 años, el 20 % reporta síntomas de ansiedad y el 25 % de depresión, reflejando la presencia de malestar psicológico incluso en adultos jóvenes. Las hospitalizaciones por trastornos del estado de ánimo en población pediátrica alcanzaron 7,66 por 100 000 habitantes, y la carga hospitalaria por trastornos mentales ha sido especialmente alta en jóvenes entre 20 y 29 años, subrayando la importancia de analizar los factores que influyen en el bienestar psicológico de este grupo. En el barrio Solanda, al sur de Quito, las dificultades por la presencia del estrés, la precariedad laboral y la falta de oportunidades hacen que la importancia de estas redes sea aún más relevante ya que se puede intuir su influencia tanto en la calidad de vida como en el desarrollo integral de los jóvenes de esta comunidad.

En este sentido, el presente trabajo de investigación se centra en la relación que existe entre las redes de apoyo adecuadamente entendidas como un sistema de relaciones que facilite soporte emocional, práctico y cognitivo y el bienestar psicológico de los adultos jóvenes. Y es que estas redes resultan de especial interés debido a que esta etapa de la vida se caracteriza por la construcción de la identidad, por la toma de decisiones importantes y por la transición hacia la independencia.

El bienestar psicológico constituye uno de los elementos principales del bienestar subjetivo que engloba aspectos cognitivos y afectivos mediante los cuales los individuos pueden evaluar positivamente su vida y orientar sus aspiraciones a futuro. Este constructo es particularmente relevante en jóvenes adultos que se encuentran en la consolidación de su persona, de su proyecto profesional y social. En este sentido, lazos familiares y amistades tienen un papel fundamental para que así sea. De hecho, Elera (2023), sostiene que los jóvenes adultos que afrontan esta etapa con dificultad son entonces jóvenes con miedo a relacionarse y que intentan estar en solitario o aislarse. Poner el foco en el bienestar psicológico en esta población nos abre la puerta de identificar cuestiones claves con el fin de diseñar intervenciones que ayuden al equilibrio emocional y a una mejor calidad de vida.

En este sentido, las redes de apoyo son una de las principales fortalezas que tenemos cuando queremos mejorar nuestra percepción de bienestar o cuando necesitamos que determinados problemas de los que dependa nuestra vida nos afecten menos. Pero vayamos más allá. A día de hoy existen muchos estudios respaldados que

corroboran dicha afirmación. No obstante existe un vacío importante en la literatura con respecto a la presencia de estos factores en una población específica como la que nos ocupa.

De acuerdo con Arias et al., (2020), las redes sociales cambian tanto en tamaño como en composición siendo más grandes en la juventud y más pequeñas en la vejez. Sin embargo el proceso de reducción no implica necesariamente que conlleve una pérdida de calidad en el apoyo recibido. Más bien, suele tratarse de una optimización de las relaciones con las personas que son importantes para nosotros y que podemos satisfacer mejor nuestras necesidades emocionales y sociales. En los adultos jóvenes este tipo de redes se caracterizan por la centralidad de las amistades, lazos familiares y relaciones laborales o educativas, algo fundamental para su desarrollo personal y social. Además, este estudio es relevante porque no solo aborda esta relación desde un contexto local sino que también, busca aportar conocimiento que pueda servir como guía para diseñar estrategias de forma que pueda redundar en un mayor bienestar y una mayor cohesión en la juventud adulta.

En este sentido las redes de apoyo social se presentan como un elemento fundamental en la salud psicológica, ya que proporcionan soporte emocional, conductual y educativo a los jóvenes adultos. Estas redes, que en su mayoría están formadas por familiares, amigos y comunidades, son factores que protegen del estrés y ayudan a la adaptación a los retos de esta etapa. Filgueira (2022), sostiene que el apoyo social percibido es un componente clave del bienestar psicológico ya que contribuye a la satisfacción con la vida y potencia la autoeficacia personal. Asimismo, la calidad de las relaciones con estas redes influye de manera directa en el desarrollo emocional y social de los jóvenes, siendo el fortalecimiento y la ampliación de estos vínculos una estrategia esencial para mejorar su calidad de vida.

El bienestar psicológico es uno de los pilares del bienestar humano desde el cual es posible evaluar la vida de manera integral, considerando tanto los logros alcanzados como las expectativas propias. En los jóvenes adultos, esta satisfacción se convierte en un indicador clave para entender cómo se viven las experiencias personales en una etapa de importantes transiciones personales, formativas y sociales. La percepción que tienen de su vida no solo evidencia su capacidad para adaptarse a los cambios, sino también su fuerza para encarar los desafíos y construir un futuro acorde a sus

aspiraciones. La satisfacción con la vida no es un simple estado de ánimo positivo, sino un proceso mucho más profundo que pasa por la coherencia entre lo que se quiere y lo que se vive, convirtiéndose en uno de los pilares fundamentales del bienestar psicológico.

Desde un punto de vista psicológico, el bienestar psicológico está muy relacionado con la percepción de control, la autovaloración y la capacidad de encontrar sentido a las experiencias cotidianas. Los jóvenes adultos al estar en una etapa de construcción de la identidad necesitan encontrar un equilibrio entre las exigencias del entorno y su mundo interior. Precisamente esta etapa es un momento clave para reforzar habilidades como la resiliencia, la gestión emocional o la toma de decisiones. El bienestar psicológico no es solo el buen estado emocional que una persona puede tener en un momento dado, sino que también juega un papel fundamental en la manera en que esa persona fija sus objetivos o encara sus retos a lo largo de la vida. Por eso conocer esta dimensión de la persona permite, además, identificar aquellas áreas en las que es posible intervenir para potenciar el desarrollo personal y emocional.

El trabajo sobre el bienestar psicológico en los jóvenes adultos resulta especialmente interesante en situaciones en las que los problemas psicológicos y emocionales pueden llegar a ser muy intensos, como es el caso de la transición a la vida adulta. Entender qué puntos contribuyen a esa percepción no solo sirve para identificar los posibles contratiempos en el bienestar. Este trabajo busca además ahondar en aquellas dimensiones de la psicología que condicionan la satisfacción con la vida, con la intención de descubrir cuáles son las herramientas prácticas que permiten potenciar la salud mental y emocional de los jóvenes adultos, que a su vez son una generación en constante cambio y con un potencial enorme en su crecimiento personal

## 4. Marco teórico referencial

### 4.1. Antecedentes

Las redes de apoyo social son un recordatorio de que no hay nadie solo y de que cada relación puede ser una fuente de bienestar psicológico y de buena percepción del entorno. En un mundo en que las exigencias y el estrés diario pueden hacernos sentir aislados, tener a gente en quien apoyarse cambia mucho la forma en que afrontamos los golpes de la vida. En el caso de los adultos jóvenes, las redes de apoyo son especialmente importantes ya que esta etapa de la vida está llena de cambios, incertidumbres y retos. Las relaciones con amigos, familiares, compañeros y comunidad no solo nos sostienen, también nos animan y aportan nuevas miradas que enriquecen nuestro desarrollo personal. En definitiva, nos hacen más fuertes para enfrentar la vida con resiliencia y lograr una mayor plenitud.

El bienestar psicológico es un pilar fundamental de una vida plena y con sentido, ya que se refiere a la percepción que tienen las personas de sí mismas y su capacidad para hacer frente a las exigencias de la vida diaria. No se trata solo de no estar mal o no tener una enfermedad mental, el bienestar psicológico se sustenta en aspectos como la autorrealización, tener relaciones saludables, sentirse autónomo o tener un propósito en la vida (Ryff C. D., 1989). Es por ello, que el bienestar psicológico está muy ligado a la salud mental y que nos permite vivir más emociones positivas, ser más resilientes cuando llegan las dificultades y sentir un mayor equilibrio. Trabajar en el bienestar psicológico no solo ayuda a mantener un estado mental saludable, sino que también ayuda al desarrollo personal y a tener una mejor calidad de vida en general (Ryff C. D., 1989).

Las redes de apoyo en el Ecuador constituyen el motor del bienestar de los adultos jóvenes, en especial durante su tránsito hacia la vida adulta y la construcción de su identidad personal y profesional. Acompañados por lazos familiares, amigables y el respaldo de las instituciones educativas, los jóvenes se encuentran protegidos no solo en términos emocionales, sino también en su día a día, cuando las cosas no salen como esperaban y cuando cada paso que dan se convierte en un impulso hacia adelante.

Según la Encuesta Nacional de Juventudes [ENJU], (2020), el 35% de los jóvenes ecuatorianos entre 18 y 29 años de edad, consideran que sus familias son la fuente principal de apoyo y compañía en sus vidas, mientras que el 25% recurre a sus amigos de confianza en busca de respaldo en tiempos de crisis (Instituto Nacional de Estadística y Censos [INEC], 2020). Estos números dan cuenta de lo importante que es fortalecer estas redes de apoyo, ya que ellas son clave no solo para desarrollar la resiliencia, sino también para alimentar la satisfacción vital en los jóvenes.

En el Ecuador, las redes de apoyo son un pilar fundamental de bienestar y desarrollo de los jóvenes. Un estudio realizado en la Universidad Técnica de Ambato durante el 2023, dio a conocer que los estudiantes universitarios que cuentan con el respaldo y apoyo constante por parte de sus familias, presentan niveles mínimos de procrastinación académica y mayor motivación en el desarrollo de sus estudios (Enríquez López, 2023) De la misma manera, un estudio de la Universidad Politécnica Salesiana, reveló que los estudiantes regulares gozan de un mayor respaldo tanto emocional como de ayuda con sus tareas, por parte de sus familias y amigos, en comparación con los estudiantes irregulares que, a su vez, indican que cuentan con menor apoyo en su entorno familiar y institucional (Pauta, 2020). Las investigaciones realizadas concluyen que el respaldar las redes de apoyo es una herramienta fundamental para lograr que los jóvenes tengan un buen rendimiento académico y una buena salud emocional.

Hidalgo-Fuentes et al. (2022) llevaron a cabo un estudio comparativo entre los estudiantes universitarios de España y Ecuador, encontrando que la inteligencia emocional, el apoyo social percibido, el bienestar psicológico y la felicidad subjetiva están positivamente relacionados. En ambos países, la fuente principal de apoyo social percibido es la familia, y es este apoyo familiar lo que más contribuye al bienestar psicológico de los estudiantes. Además, la 'reparación de emociones', que es una dimensión de la inteligencia emocional, se asocia fuertemente con la felicidad subjetiva en los estudiantes. En resumen, el trabajo en equipo con la familia y amigos y el desarrollo de habilidades emocionales son una fórmula ganadora para fomentar el bienestar psicológico y la felicidad en distintos contextos culturales.

Caguana Telenchana y Ponce Delgado (2023) colocaron el foco en la regulación de las emociones y su incidencia en el bienestar psicológico de los estudiantes

universitarios. Sus conclusiones revelan que el contar con redes de apoyo social puede beneficiar mucho más la regulación emocional cuando esta es positiva. Por ejemplo, el sentirse apoyado socialmente, ya sea por la familia o los amigos, puede fortalecer la reevaluación cognitiva y ayudar a que disminuya la supresión de emociones, dos cosas que van muy ligadas al sentirse bien psicológicamente. Por eso el mundo universitario debe poner especial empeño en construir buenas redes de apoyo, porque no solo se trata de que estas den estabilidad a sus miembros, también fomentan el desarrollo personal y social de los estudiantes.

Injo Ulloque (2021) llevó a cabo el estudio de Bienestar Psicológico en Adultos de Chiclayo-Lambayeque 2020. Este trabajo fue de diseño observacional, prospectivo y transversal. La muestra estuvo conformada por 246 adultos, seleccionados por conveniencia. Para la recolección de datos se utilizó la Escala de Bienestar Psicológico para Adultos (BIEPS-A). El 55,3% del total de entrevistados evidenció un alto nivel de bienestar psicológico, lo cual implica que estas personas se autoaceptaban, tenían relaciones interpersonales satisfactorias, se sentían en control de su entorno, tenían un propósito en la vida y eran autónomas. El estudio pone de manifiesto la necesidad de diagnosticar el bienestar psicológico en diferentes grupos poblacionales, con el objetivo de intervenciones basadas en la promoción de la salud mental.

Estos resultados ponen en relieve la relevancia de las relaciones, en especial las familiares, como un pilar fundamental del bienestar emocional. Mariano de la Cruz (2021) estudió la relación entre afrontamiento del estrés y bienestar psicológico en el personal del Hospital Octavio Mongrut Muñoz, poniendo de manifiesto que el bienestar psicológico de los trabajadores del sector salud está condicionado por multitud de factores, entre ellos, el estrés asociado a su entorno laboral. El estudio encontró que los hombres reportaron mayor nivel de bienestar psicológico que las mujeres, las cuales, sin embargo, mostraron mejor capacidad de afrontamiento al estrés. La aplicación del BIEPS-A (BIEPS-A) permite identificar que la autoaceptación, las relaciones positivas o el propósito de vida son aspectos clave para no perder el equilibrio en ambientes laborales altamente exigentes, además, pone el foco en la necesidad de fomentar relaciones de apoyo y un buen afrontamiento para convivir con la calidad de vida en los trabajadores. Por ejemplo, las relaciones de apoyo y el afecto positivo se han identificado como dos de las principales fuentes de buena salud mental y de resiliencia frente al estrés,

fundamental en esta etapa adulta (Ryff & Keyes, 1995). Y, sin embargo, son también un recordatorio de la importancia de fomentar entornos, en los que el apoyo social y el desarrollo personal sean un pilar, de la salud mental de las personas.

Estrada Araoz et al., (2023) analizaron la relación entre el agotamiento emocional y el bienestar psicológico en estudiantes de enfermería en la etapa pospandemia del COVID-19. Su estudio permitió identificar que hasta el 75 % de los participantes presentaban un alto nivel de bienestar psicológico, siendo las dimensiones de la aceptación y los proyectos personales las más destacadas. Los resultados obtenidos reflejan que un buen apoyo personal y el desarrollo de proyectos propios son ingredientes clave para afrontar el agotamiento emocional, sobre todo cuando la exigencia académica es muy alta. Además, el trabajo permitió poner de manifiesto que existe una correlación inversa y significativa entre el agotamiento emocional y el bienestar psicológico, poniendo así de manifiesto la importancia de no dejar a nadie atrás y de fortalecer nuestras redes de apoyo para que la llegada de la salud mental sea también la de todos nuestros compañeros.

Rodríguez Fundora & Lorenzo Ruiz, (2023) realizaron un estudio sobre el bienestar psicológico de los jóvenes universitarios de la Universidad de La Habana, después del período de confinamiento por la COVID-19, poniendo de manifiesto el papel fundamental que juegan las redes de apoyo psicosocial en su desarrollo emocional. Entre sus resultados mostraron que las relaciones con familiares, amigos y pareja fueron lo que más ayudó a los jóvenes a hacer frente al aislamiento, ofreciéndoles apoyo emocional, estabilidad y un empujón para cumplir con sus objetivos personales y académicos. La investigación pone de manifiesto que en tiempos difíciles, como en el caso de la crisis sanitaria, en los que se vio tan afectada la autonomía y los proyectos de vida de los jóvenes, las redes de apoyo social son un recurso fundamental para sostener el bienestar psicológico.

Laino (2023) insiste en que el apoyo social percibido, entendido como la valoración que hace una persona de su red social, influye de manera directa en aspectos muy fundamentales del bienestar psicológico, como son la satisfacción con la vida, el afecto positivo, la autoestima. De hecho, las redes familiares son las que más influyen en las valoraciones cognitivas del bienestar, mientras que las amistades, por ejemplo, aportan de manera significativa al desarrollo del afecto positivo. Estos resultados ponen de

manifiesto la importancia de potenciar las redes de apoyo social como una estrategia clave para que los jóvenes disfruten de una buena calidad de vida y de un bienestar integral en la etapa adolescente.

Calva-Cumbicus et al., (2024) se centraron en analizar la relación entre el bienestar psicológico, el apoyo social percibido y la sobrecarga en un grupo de cuidadores de hijos con discapacidad. Su estudio reveló que el apoyo social percibido estaba muy relacionado con el bienestar psicológico, ya que la percepción de apoyo emocional y social de familiares y amigos era precisamente lo que les permitía a los cuidadores aliviar los efectos de la sobrecarga. También destacaron que aspectos sociodemográficos como el sexo, o la edad de los cuidadores influyen en su forma de vivir y percibir el apoyo social, que, en cualquier caso, es un recurso muy valioso para mantener la estabilidad emocional y para mejorar la calidad de vida en situaciones de alto inconveniente psicológico y físico.

El apoyo social percibido y el bienestar psicológico son dos pilares fundamentales de una buena satisfacción vital en la juventud adulta. Arroyo-Sibaja (2023) destaca que la percepción de apoyo social es especialmente influyente en situaciones en las que las relaciones familiares y de pareja tienen un papel clave. El estudio encontró que los estudiantes universitarios costarricenses que perciben un alto nivel de apoyo social tienden a experimentar una gran satisfacción con la vida, lo cual es consistente con otras investigaciones que vinculan el apoyo social con la estabilidad emocional y con un mejor afrontamiento del estrés. Estos resultados ponen de manifiesto que el trabajo en las redes de apoyo en los ambientes educativos es fundamental para promover el bienestar integral de los estudiantes.

El apoyo social percibido y el bienestar psicológico son dos elementos imprescindibles para alcanzar una satisfacción vital adecuada en la juventud adulta.

Rojas-Vela et al., (2022) abordaron la cuestión del bienestar psicológico en padres de familia del Centro Poblado El Mirador en situación de pandemia COVID-19. Mediante un diseño descriptivo y la escala BIEPS-A (BIEPS-A), identificaron que el 76 % de los participantes presentaban altos niveles de bienestar psicológico, mientras que el 22 % de ellos registraron niveles medios y únicamente un 3 % de estos presentaron bajos niveles. Entre los factores que más influyen en el mantenimiento del bienestar en un contexto adverso, se encuentran los vínculos sociales y los proyectos personales. Los

resultados ponen de manifiesto la importancia de fomentar las redes de apoyo y las estrategias de la resiliencia, en situaciones tan críticas como la vivida por la pandemia, para dotar de estabilidad emocional y social a las familias.

La resiliencia y el bienestar psicológico son elementos muy importantes y están relacionados de manera muy estrecha, así como son un pilar fundamental de la capacidad de adaptación ante situaciones adversas, como la pandemia por COVID-19. En este sentido, según el trabajo de la Llave et al. (2021), la resiliencia y el bienestar psicológico están correlacionados de manera positiva, y la depresión y la ansiedad que puede padecer una persona, reducen ambos aspectos de su salud mental. Por otra parte, el estudio, pone muy alto el listón en cuanto a la relevancia que tienen las relaciones sociales y las actividades de ocio en nuestra salud psicológica, no solo durante el confinamiento, sino también para el aumento de la resiliencia y la satisfacción con la vida. Así, los resultados, indican que mantener relaciones sociales y realizar actividades lúdicas o de ocio, son elementos que nos facilitan la resiliencia y nos proporcionan una mayor satisfacción vital, sobre todo en una situación de confinamiento. Por tanto, este trabajo nos subraya la necesidad de que se lleven a cabo estrategias para fomentar el bienestar psicológico y la resiliencia en la situación de una crisis.

Bermúdez Bautista (2021) llevó a cabo una revisión sistemática sobre el papel del bienestar psicológico, el apoyo social, y otros factores psicosociales, en la prevención del riesgo suicida en jóvenes adultos, durante la pandemia de COVID-19 en Colombia. En el trabajo se indicó que las redes de apoyo social, tanto formales como informales, constituyen el motor del bienestar psicológico, ya que proporcionan a las personas apoyo emocional, estabilidad, y las herramientas necesarias para hacer frente a una situación de adversidad. Asimismo, se sostuvo que el apoyo social, cuando es acompañado de la empatía y la capacidad de regulación, puede ayudar a fortalecer las estrategias de prevención y, además, puede lograr que el riesgo de ideación suicida se reduzca hasta en un 90%. De manera complementaria, a partir de estos resultados, se concluye que es muy importante que por medio de un trabajo interdisciplinario se diseñen actividades y propuestas que fomenten el apoyo dentro de las redes, sobre todo en aquellos grupos donde la vulnerabilidad es mayor.

Mora Encalada & Pantoja García, (2022) llevaron a cabo un estudio que tuvo como objetivo establecer la relación entre el bienestar psicológico y la percepción de la

discriminación en jóvenes adultos pertenecientes a la comunidad LGBT de Lima Metropolitana. Los hallazgos indicaron que entre ambas variables existe una correlación negativa y significativa, poniendo de relieve que un alto nivel de discriminación percibida conlleva a una reducción del bienestar psicológico. De los aspectos evaluados, se consideró que el estar bien conectado socialmente y tener planes o proyectos personales son dos puntos muy importantes para que el bienestar no se resienta, incluso cuando se atraviesa por una situación adversa. En este sentido, el trabajo pone de manifiesto que las redes de apoyo son esenciales no solo para que la discriminación no afecte más a quienes ya son población vulnerable, sino también para que el acoso por motivos de discriminación no acabe siendo un factor de riesgo en el bienestar de este colectivo.

El bienestar psicológico percibido y el apoyo social para satisfacer las necesidades psicológicas básicas son pilares esenciales para promover el bienestar integral en los adultos mayores Tijeras et al., (2020) encontraron que la satisfacción de las necesidades de autonomía, competencia y relación media significativamente la relación entre el apoyo social percibido y el bienestar psicológico, subrayando la importancia de los contextos sociales que promuevan estas necesidades para maximice el bienestar.

El bienestar psicológico percibido y el apoyo social son dos pilares fundamentales que se tienen que apoyar para que las necesidad básicas psicológicas, y en última instancia el bienestar integral de los adultos mayores, estén garantizados. Según Tijeras et al., (2020), afirmaron en su estudio, la satisfacción de las necesidades de autonomía, competencia y relación que tiene una persona es el factor que más influye en la conexión que hay entre el apoyo social que esa persona percibe y su bienestar psicológico. Por ello, estas investigadoras, aparte de remarcar la importancia de que los entornos sociales sean propicios para que se estimule a las personas en sus necesidades, también apuntan que sea precisamente en esos muchos entornos en los que se pueda maximizar el bienestar al máximo en esa población.

Georgina Contreras Landgrave (2024) llevó a cabo una revisión sistemática sobre el bienestar psicosocial en estudiantes universitarios de América Latina, a través de la escala de Ryff, como instrumento de medición. En su trabajo, la autora resalta que el bienestar psicológico se ve muy potenciado cuando la persona tiene experiencias propias en la vida, y cuando cuenta con las habilidades necesarias para tener relaciones

interpersonales asertivas. Contreras Landgrave subraya que, tras la crisis sanitaria, es muy importante tener en cuenta al bienestar psicológico a la hora de volver a las clases presenciales, dado que este afecta de forma directa al crecimiento personal y a la percepción subjetiva que el individuo hace de sí mismo. La autora en su trabajo, termina concluyendo que, el tener bien desarrolladas las habilidades interpersonales, y el dar apoyo emocional en la comunidad educativa, son dos de las claves principales para que el bienestar psicológico venga a visitar a los óptimos de la educación superior, es decir a los estudiantes de nivel académico más alto.

El bienestar psicológico ha sido objeto de gran interés, en el ámbito de la psicología, en los últimos años, puesto que es en gran medida un indicador del bienestar subjetivo de la persona, y tiene su influencia en diversos aspectos de su vida. Por otra parte, las redes de apoyo social se consideran un elemento crucial del bienestar psicológico ya que proveen, entre otros, apoyo emocional, apoyo instrumental u objetivo, e intercambio social que facilita la adaptación y refuerza la resiliencia.

No obstante, y a pesar de la importancia que tienen ambas variables, no se ha localizado ningún trabajo que examine de manera conjunta la relación entre el apoyo social y el bienestar psicológico en adultos jóvenes de entre 20 y 28 años y además en un contexto de barrio como Solanda. La mayoría de trabajos hasta el momento, se centran en una variable o la otra o bien se dirigen a un colectivo diferente, a los adolescentes, los jóvenes o la tercera edad, y con ello dejan sin cubrir el hueco de cómo interactúan entre sí estas dos variables en una población como la marca. Ese punto sugiere inmediatamente la obligación de investigar de manera integral para tener una perspectiva más global del bienestar de esta etapa de la vida.

## 4.2. Fundamentos Teóricos

Las relaciones personales y el apoyo social son dos de los pilares fundamentales de nuestra salud mental, ya que nos ofrecen recursos de todo tipo —emocionales, materiales e incluso cognitivos— que nos hacen la vida más llevadera. En este punto queremos exponer cuáles son las principales ideas de la teoría acerca de las redes de apoyo social, cómo influyen en nuestro bienestar psicológico y qué papel tienen en la población juvenil, para contar con un buen marco de referencia a la hora de llevar a cabo nuestra investigación.

### 4.3. Definiciones de redes de apoyo social

#### **Redes de apoyo social según Cobb**

Las redes de apoyo social son aquellas estructuras que proveen soporte emocional e informacional a los individuos, y los ayudan a enfrentar situaciones de estrés y adversidades. Cobb señala que el apoyo social funciona como un mecanismo mediador que facilita la adaptación y el bienestar psicológico de las personas al reducir, o amortiguar, las consecuencias negativas de los factores estresantes (Cobb, 1976).

#### **Redes de apoyo social según Lin, Dean y Ensel**

El apoyo social es el conjunto de provisiones, tanto instrumentales como emocionales, reales o percibidas, que una persona recibe de su comunidad, amigos y familia. Lin, Dean y Ensel argumentan que estas redes facilitan la integración social y tienen un efecto positivo en la salud mental, ya que ayudan a proteger al individuo del estrés y a promover su bienestar psicológico (Lin et al., 1986).

#### **Redes de apoyo social según Barrón y Sánchez**

Las redes de apoyo social son aquellas interpersonales que proporcionan a sus miembros apoyo emocional, material, y cognitivo, y que además constituyen una fuente importante de estrategias de afrontamiento frente a situaciones difíciles. Barrón y Sánchez subrayan que contar con un buen sistema de apoyo en la vida de los adultos jóvenes es garantía de baja ansiedad y depresión, y por ende de un buen bienestar psicológico (Barrón & Sánchez, 2001).

#### **Redes de apoyo social según Acción contra el Hambre**

El apoyo social está constituido por redes, formales o informales, que fomentan la inclusión, estabilidad emocional y crecimiento personal. Según Acción contra el Hambre, las redes de apoyo funcionan, además, como espacios de solidaridad y empatía, lo que ayuda a fortalecer la resiliencia y promueve el bienestar psicológico, ya que el apoyo mutuo y el sentido de pertenencia son fuentes de fortaleza (Acción Contra el Hambre, 2021).

#### **Redes de apoyo social y bienestar psicológico en adultos jóvenes**

El apoyo social juega un papel fundamental en la salud psicológica de los jóvenes adultos, ya que brinda recursos tanto emocionales como prácticos que favorecen la salud mental. Diversos trabajos han puesto de manifiesto que a mayor disponibilidad de apoyo social, menores son también las situaciones de estrés, ansiedad y depresión, lo que subraya la gran valía que tiene el apoyo social en la promoción del bienestar emocional (Troya et al., 2023).

#### 4.4. Definiciones de bienestar psicológico

El modelo de bienestar psicológico propuesto por Carol Ryff (1989) se basa en una concepción multidimensional del bienestar que va más allá de la ausencia de enfermedad. Ryff identifica seis dimensiones básicas que permiten evaluar el funcionamiento positivo de la persona: autoaceptación (tener una visión positiva de uno mismo y de la propia vida), relaciones positivas con los demás (capacidad de establecer relaciones cálidas y de confianza), autonomía (sentir autogobierno y control interno del propio comportamiento), dominio del entorno (capacidad de manejar de forma eficaz el mundo en el que vivimos), propósito en la vida (tener metas y un sentido claro en la vida) y crecimiento personal (sentir que se crece y que se es receptivo a nuevas experiencias). La propuesta plantea que el bienestar psicológico es un proceso activo de autorrealización que se va construyendo a lo largo de la vida (Ryff & Keyes, 1995).

##### **Dimensiones del bienestar psicológico por Carol Ryff**

###### **Autoaceptación**

La autoaceptación es tener una actitud positiva hacia uno mismo, reconociendo y aceptando no solo las cualidades, sino también los defectos. Esta dimensión del bienestar está relacionada con la capacidad de mirar atrás en nuestra vida sin arrepentirnos, de sentir que todo lo vivido nos ha hecho crecer. La persona que tiene un alto nivel de autoaceptación se siente cómoda consigo misma, tiene una autoestima sana y se trata con cariño en lugar de exigirse, lo que le hace tener un equilibrio emocional fuerte.

###### **Relaciones positivas con otros**

Esta dimensión hace referencia a la capacidad de establecer relaciones afectivas profundas y satisfactorias, que estén fundamentadas en la confianza, la empatía, la intimidad y el respeto mutuo. Las relaciones en las que nos sentimos bien son una de las fuentes más potentes de la salud mental, ya que nos proporcionan apoyo emocional, sentido de pertenencia y una red de contención frente a las adversidades. Las personas que tienen relaciones positivas suelen experimentar más satisfacción con su vida y ser más resilientes, ya que las relaciones sociales enriquecedoras son también un pilar fundamental para construir sentido a la vida.

### **Autonomía**

La autonomía es la facultad del individuo de tomar sus propias decisiones, de actuar conforme a sus valores y principios y de resistir la presión del grupo. Supone autocontrol emocional, pensamiento crítico y confianza en el propio juicio. La persona autónoma no busca en exceso la aprobación de los demás, lo que le permite actuar de manera coherente con sus objetivos personales incluso cuando estos son contrarios a lo que espera su entorno.

### **Dominio del entorno**

Esta dimensión se refiere a la habilidad para manejar las condiciones de la vida de forma eficaz, a poder utilizar los recursos que tenemos a nuestro alcance y a poder crear contextos en los que podamos crecer como personas. La persona que tiene un alto dominio del entorno se adapta a los cambios que llegan, toma decisiones acertadas y es capaz de transformar su realidad de forma proactiva. Esta competencia en el manejo del entorno es, por ejemplo, muy útil en situaciones difíciles, como la de los jóvenes adultos que se enfrentan a incertidumbres de ámbito académico, laboral o familiar.

### **Propósito en la vida**

Tener un propósito en la vida es vivir con una dirección clara, con unos objetivos propios que den sentido a nuestro día a día. Esta dimensión está muy vinculada a la motivación, a un sentido de la existencia y a mirar hacia el futuro. Las personas que experimentan en su vida un fuerte sentido de propósito suelen ser más resistentes a las dificultades,

porque vivir lo perciben como algo valioso y porque su vida está orientada hacia fines que trascienden lo personal.

### **Crecimiento personal**

El desarrollo personal es la tendencia a querer crecer como persona de forma continua, a conocerse más a uno mismo, a querer enfrentarse a nuevos retos y a superarse. Crecimiento personal implica ser una persona abierta al cambio, que aprende de sus vivencias, y que es capaz de encajar de forma positiva las distintas etapas de la vida. Las personas que apuestan por crecer son también las que están constantemente buscando mejorar su autoestima, y lo que es más, las que tienen una buena salud en el largo plazo.

## **4.5. Factores protectores y limitantes de las redes de apoyo social**

Las redes de apoyo social no actúan de manera homogénea en la vida de las personas, sino que su influencia sobre el bienestar psicológico puede variar en función de su calidad, disponibilidad y características contextuales. En este sentido, dichas redes pueden constituirse tanto en factores protectores, que favorecen la estabilidad emocional y el afrontamiento adaptativo, como en factores limitantes, cuando su ausencia, fragilidad o disfuncionalidad incrementan el malestar psicológico. Analizar estos factores resulta fundamental para comprender cómo las interacciones sociales inciden en el bienestar psicológico de los adultos jóvenes, especialmente en una etapa vital marcada por procesos de transición, toma de decisiones y redefinición de vínculos significativos.

### **4.5.1. Factores protectores de las redes de apoyo social**

Diversos autores coinciden en señalar que las redes de apoyo social funcionan como un importante factor protector del bienestar psicológico, al proporcionar soporte emocional, instrumental e informativo frente a las demandas y estresores de la vida cotidiana. El apoyo emocional, expresado a través de la escucha, la empatía y la validación afectiva, favorece la regulación emocional y fortalece la percepción de

seguridad y acompañamiento, aspectos estrechamente vinculados a las relaciones positivas y la autoaceptación, dimensiones centrales del bienestar psicológico.

La comunicación abierta y funcional dentro de las redes de apoyo, especialmente en el ámbito familiar y de las amistades, permite a los individuos expresar necesidades, compartir preocupaciones y recibir orientación, contribuyendo a una mayor capacidad de afrontamiento ante situaciones adversas. Asimismo, la disponibilidad afectiva de las figuras significativas refuerza el sentido de pertenencia y apoyo percibido, elementos que actúan como amortiguadores del estrés y promueven una vivencia más equilibrada del entorno.

Otro factor protector relevante es el acceso al acompañamiento profesional, ya sea psicológico o médico, el cual brinda herramientas para la comprensión de las propias emociones, la toma de decisiones y el establecimiento de límites saludables. Este tipo de apoyo favorece el desarrollo de la autonomía, el crecimiento personal y el dominio del entorno, dimensiones que fortalecen el bienestar psicológico en adultos jóvenes. De igual manera, la participación en espacios comunitarios y el establecimiento de vínculos vecinales contribuyen a generar cohesión social, sentido de pertenencia y apoyo colectivo, aspectos que refuerzan la estabilidad emocional y la integración social.

#### 4.5.2. Factores limitantes de las redes de apoyo social

A pesar de su potencial protector, las redes de apoyo social también pueden presentar limitaciones que afectan negativamente el bienestar psicológico. La debilidad o fragmentación de los vínculos familiares y sociales, caracterizada por una comunicación deficiente o por la falta de disponibilidad emocional, puede generar sentimientos de soledad, incompreensión y desamparo emocional. Estas condiciones dificultan la expresión de emociones y reducen la percepción de apoyo, incrementando la vulnerabilidad frente al estrés y el malestar psicológico.

Asimismo, factores contextuales como la precariedad laboral, la sobrecarga de responsabilidades y la falta de tiempo para el cuidado de las relaciones interpersonales pueden limitar el fortalecimiento de las redes de apoyo, especialmente en adultos

jóvenes que se encuentran en procesos de consolidación personal y profesional. La inseguridad en los entornos comunitarios, así como el acceso limitado a servicios de apoyo profesional, también actúan como barreras que restringen el uso efectivo de las redes sociales como recursos de contención emocional.

Estas limitaciones no solo afectan la calidad de las relaciones, sino que también influyen en la percepción de control sobre el entorno y en la capacidad de afrontar las dificultades cotidianas, impactando negativamente en dimensiones del bienestar psicológico como la autonomía, las relaciones positivas y el propósito de vida. Por ello, resulta fundamental considerar tanto los factores protectores como los limitantes de las redes de apoyo social, a fin de comprender de manera integral su influencia en el bienestar psicológico de los adultos jóvenes. ]

## 5. Materiales y metodología

### 5.1. Tipo de Estudio

Se optó por un método de investigación cualitativo para llevar a cabo el presente estudio, por su idoneidad para abordar las percepciones, experiencias y significados que asignan a su interacción con los adultos jóvenes las redes de apoyo y su influencia en el bienestar psicológico. Este enfoque permite indagar la complejidad de las relaciones humanas y las dinámicas sociales del contexto del barrio Solanda, recogiendo particularidades que no podrían ser abordadas mediante métodos cuantitativos. Además, la flexibilidad del método cualitativo facilita la obtención de datos ricos y contextualmente relevantes, aspectos clave para poder dar respuesta a la pregunta de investigación.

La investigación cualitativa se caracteriza por su espíritu exploratorio y capacidad de adaptación. Creswell (2014), plantea que este enfoque se orienta a comprender las experiencias, actitudes y conductas de las personas, y valerse de herramientas como las entrevistas y la observación. Su objetivo es recoger el máximo de matices y complejidad de la experiencia humana, explorando cómo las personas interpretan y dan sentido a sus realidades. No son los estudios que persiguen generalizaciones estadísticas, la

investigación cualitativa se centra en alcanzar un conocimiento profundo en un contexto determinado.

## 5.2. Tipo de Diseño

El presente trabajo de investigación hará uso de un diseño narrativo cualitativo, enfocado a recopilar y analizar las historias de vida y las experiencias personales de los adultos jóvenes del barrio Solanda en relación con las redes de apoyo social y su influencia en el bienestar psicológico. Este tipo de trabajo se centra en las narrativas personales y sociales, y busca desentrañar cómo los participantes construyen y comunican sus vivencias y el significado que les atribuyen a sus redes de apoyo. A través de entrevistas en profundidad, se tratará de conocer las historias que subyacen a sus relaciones e interacciones sociales, identificando narrativas, patrones y elementos clave que visibilicen su bienestar psicológico en el marco de sus relaciones y comunidad. De esta manera, el diseño narrativo aportará una perspectiva rica y valiosa, de las historias individuales a su contexto social más amplio.

## 5.3. Tipo de Alcance

El presente trabajo de investigación es de alcance descriptivo y exploratorio, pues pretende conocer las experiencias de los adultos jóvenes del barrio Solanda en relación con las redes de apoyo social y su influencia en el bienestar psicológico. Según (Hernández Sampieri et al., 2014), los estudios descriptivos “buscan especificar las propiedades y características importantes de cualquier fenómeno que se analice” (p. 92), mientras que los exploratorios “sirven para examinar un tema o problema de investigación poco estudiado o no abordado antes” (p. 89).

En este sentido, el presente estudio se considera descriptivo porque detalla las percepciones y significados atribuidos por los participantes a sus redes de apoyo, y exploratorio porque aborda un fenómeno con escasa investigación previa en el contexto local de Solanda. Este alcance permite comprender las vivencias y relaciones sociales de los adultos jóvenes desde un enfoque cualitativo, sin pretender establecer relaciones causales ni generalizaciones estadísticas.

## 5.4. Población y Muestra

La población de este estudio está conformada por 20 adultos jóvenes de 20 a 28 años que residen en el barrio Solanda, al sur de Quito. La selección de la muestra será no probabilística de tipo intencional, ya que se enfocará en individuos que hayan experimentado de manera directa el fenómeno de interés: el impacto de las redes de apoyo social en su bienestar psicológico. Según Hernández Sampieri et al. (2014), en el muestreo no probabilístico, “la elección de los elementos no depende de la probabilidad, sino de las características de la investigación y de los criterios del investigador” (p. 176). Este enfoque es particularmente útil en estudios cualitativos donde se busca profundizar en las experiencias de un grupo específico.

En el caso de un diseño narrativo, Hernández Sampieri et al. (2014) sugieren utilizar una muestra intencional de 5 a 25 participantes, de manera que se puedan recoger historias suficientemente variadas y representativas para alcanzar la saturación narrativa sin perder profundidad en el análisis. Esta elección asegurará que los protagonistas del estudio aporten relatos ricos y consistentes, permitiendo al investigador comprender sus experiencias y responder a las preguntas planteadas en la investigación.

## 5.5. Consideraciones Éticas

Para la presente investigación se tomó en cuenta las normativas éticas de la American Psychological Association (APA). De este modo, la realización de la investigación estuvo enmarcada en principios como la beneficencia, la no maleficencia, y el respeto por los derechos y la dignidad de las personas. Los participantes, jóvenes adultos de 20 a 28 años del barrio Solanda, fueron informados de objetivos del estudio, y por supuesto, su participación fue libre y voluntaria.

Por otra parte, el resguardo del secreto profesional y la reserva se tuvo en cuenta a lo largo de la investigación. Los datos conseguidos no sólo se usaron de manera responsable, sino que también se limitaron a fines académicos. A las personas que brindaron información, a cada uno de ellos, se les solicitó consentimiento informado,

que además de solicitarles su aprobación para participar, les brindaba toda la información necesaria del estudio: los fines de la investigación, los pasos a seguir, sus derechos y, entre ellos, la facultad de dejar de participar en cualquier momento sin recibir castigos.

La obtención de información se logró gracias a las entrevistas, y se procuró en todo momento el respeto a la privacidad y comodidad de quienes fueron parte de la investigación. De igual forma, se intentó evitar que la investigación, que por otra parte tiene una ética más que correcta, pueda traer algún tipo de inconveniente. La búsqueda de la seguridad y el respeto marcó el día a día de la investigación.

## 5.6. Criterios de inclusión

- Adultos jóvenes de 20 a 28 años.
- Residentes del barrio Solanda, al sur de Quito.
- Personas que hayan firmado el consentimiento informado, aceptando participar voluntariamente en el estudio.

## 5.7. Criterios de exclusión

- Adultos jóvenes que no residan en el barrio Solanda.
- Personas con condiciones de salud mental o física que puedan interferir significativamente en su participación en el estudio.
- Participantes fuera del rango de edad establecido (menores de 20 años o mayores de 28 años).
- Personas que no otorguen su consentimiento informado.

## 5.8. Técnicas de recolección de datos.

La recolección de datos de esta investigación serán las entrevistas semiestructuradas, un método cualitativo que permite recoger de forma detallada y profunda las narrativas y experiencias de los participantes. Según Hernández Sampieri et al. (2014), señala que las entrevistas semiestructuradas 'son un conjunto de preguntas abiertas previamente elaboradas que permiten la flexibilidad de profundizar en aspectos no previstos durante la charla' (p. 264). Este recurso es propicio justo en los

estudios narrativos ya que permite recoger y analizar las historias de vida y los significados que los participantes le atribuyen al fenómeno estudiado.

Las entrevistas serán elaboradas con preguntas guía fundamentadas en los objetivos de la investigación, pero darán cabida a que se adapten según las respuestas y necesidades de los participantes. Este método asegurará la obtención de datos ricos y contextuales sobre cómo la influencia de las redes de apoyo social condiciona el bienestar psicológico de los adultos jóvenes del barrio Solanda. Todas las entrevistas se realizarán de manera individual, cumpliendo con los criterios éticos de confidencialidad y respeto al consentimiento informado.

### 5.8.1. Instrumentos

Para la recolección de datos en este trabajo de investigación, se harán uso de las entrevistas semiestructuradas, como principal instrumento de medición. Estas entrevistas permitirán conocer a profundidad las percepciones, experiencias y significados que los jóvenes adultos del barrio Solanda le atribuyen a sus redes de apoyo social y a cómo estas influyen en su bienestar psicológico.

Las entrevistas contarán con el apoyo de una guía de preguntas abiertas relacionadas con los objetivos de la investigación, pero se mantendrán flexibles para que puedan surgir nuevos temas a partir de las respuestas de los participantes. Asimismo, se pondrán algunas preguntas específicas para indagar en las dimensiones del bienestar psicológico y en los tipos de apoyo social que consideren los participantes.

Este recurso cualitativo es el más adecuado para llegar a la profundidad de las experiencias personales, y también para asegurarse de conseguir datos lo más ricos y lo más contextualizados posible. Se velará porque todo el proceso sea válido al contar con la revisión por parte de expertos de la guía de preguntas y también con la realización de un piloto para poder corregir posibles fallos.

### 5.8.2. Validación del instrumento

La guía de entrevista semiestructurada fue sometida a un proceso de validación por juicio de expertos, con el objetivo de garantizar la pertinencia, claridad y coherencia del

instrumento en relación con los objetivos de la investigación. Para ello, el instrumento fue revisado por profesionales con formación en psicología clínica y experiencia en investigación cualitativa, quienes evaluaron los ítems propuestos considerando criterios como la claridad del lenguaje, la adecuación al contexto de adultos jóvenes, la coherencia con los objetivos específicos del estudio y la pertinencia de las preguntas para explorar las redes de apoyo social y el bienestar psicológico.

Posteriormente, se realizó una aplicación piloto de la entrevista a participantes con características similares a la población de estudio, lo que permitió identificar aspectos relacionados con la comprensión de las preguntas, la fluidez de la entrevista y el tiempo estimado de aplicación. A partir de este proceso, se realizaron ajustes menores en la redacción de algunas preguntas, con el fin de mejorar su claridad y favorecer una narración más espontánea por parte de los participantes.

Este proceso de validación contribuyó a asegurar la credibilidad y consistencia del instrumento, permitiendo que la entrevista semiestructurada recogiera información relevante, comprensible y alineada con el enfoque cualitativo y narrativo de la investigación.

### 5.8.3. Procedimiento

El presente trabajo de recolección de información se basa en entrevistas semiestructuradas realizadas de forma presencial. Estas entrevistas se llevan a cabo en horarios previamente convenidos con los participantes, garantizando un ambiente cómodo y reservado para facilitar la expresión abierta y sincera de sus vivencias.

Previo a cada entrevista se hace llegar a los participantes el consentimiento informado, el cual detalla los objetivos del estudio, el uso exclusivo de los datos obtenidos para fines académicos, y los principios de confidencialidad y anonimato. Los participantes cuentan con la libertad de aceptar o declinar su participación, firmando el consentimiento en caso de estar de acuerdo.

Las entrevistas se llevan adelante con el apoyo de una guía de preguntas diseñadas para indagar las vivencias de los jóvenes adultos del barrio Solanda con las redes de apoyo social y su impacto en su bienestar psicológico. Cada entrevista tiene

una duración aproximada de 45 a 60 minutos y es grabada, con el consentimiento previo de los participantes, posteriormente se realiza la transcripción de las grabaciones para el análisis correspondiente.

Se asegura que los datos recolectados cuiden en todo momento la privacidad de las personas y que sean almacenados de manera segura. Los participantes cuentan con la libertad de retirarse del estudio en cualquier momento y sin consecuencias, respetando en todo momento sus derechos y su dignidad.

## 5.9. Análisis de datos

El estudio de datos se realizará con la plataforma Taguette, una herramienta de análisis cualitativo que permite la codificación y organización de la información textual. A partir de las transcripciones de las entrevistas semiestructuradas, se identificarán categorías y patrones narrativos que reflejen las historias, los significados y las experiencias de los participantes en relación con las redes de apoyo social y su influencia en el bienestar psicológico.

El análisis se enmarca en la teoría de la investigación cualitativa con enfoque narrativo, que pretende comprender cómo las personas construyen sentido y dan significado a sus experiencias mediante el relato. Desde este paradigma interpretativo, los resultados se consideran no solo como datos empíricos, sino como construcciones simbólicas que reflejan las percepciones, las emociones y las relaciones de los participantes con su entorno social.

El proceso de análisis va a seguir una codificación abierta, axial y selectiva, propia de un enfoque narrativo, lo que permitirá pasar de la descripción de las experiencias individuales a la interpretación de los significados colectivos. Esta lectura hermenéutica va a contar con el apoyo de la comparación constante entre los datos que van emergiendo y los conceptos teóricos del marco de referencia, como el modelo de bienestar psicológico de Ryff (1989) y las dimensiones del apoyo social propuestas por Lin et al., (1986) y Cohen & Wills (1985).

En definitiva, la interpretación va a centrarse en cómo los relatos de los participantes nos permiten ver sus estrategias de afrontamiento, sus vínculos de apoyo y sus percepciones del bienestar, poniendo en diálogo la voz de los participantes con el análisis teórico. Un proceso que garantiza conocer el fenómeno en profundidad, pero

sin perder de vista que nos encontramos ante unas experiencias subjetivas y contextualizadas.

Para resguardar la confidencialidad y el anonimato, los nombres reales fueron reemplazados por denominaciones neutrales como “Entrevista 1”, “Entrevista 2”, “Entrevista 3”, etc., preservando la identidad de los participantes y cumpliendo con los principios éticos de la investigación.

## 6. Resultados y discusión

[ En el análisis cualitativo realizado con la herramienta Taguette se identificaron categorías y subcategorías que reflejan cómo las redes de apoyo influyen en el bienestar psicológico de los adultos jóvenes del barrio Solanda. Mediante una lectura exhaustiva y una codificación inductiva de las entrevistas, se hallaron patrones y significados que dan cuenta del valor de los vínculos familiares, las amistades, el acompañamiento profesional y las relaciones comunitarias en la construcción del bienestar personal y colectivo. Los resultados evidencian que el bienestar psicológico se concibe como una vivencia relacional, en la que el apoyo emocional, la confianza y la compañía de redes fuertes son elementos claves para enfrentar las exigencias de la vida diaria y sostener la salud mental.

### 6.1. Apoyo familiar

#### 6.1.1. Comunicación familiar

El apoyo familiar es, sin duda, una de las formas de soporte emocional más potentes que pueden existir en nuestras redes de apoyo social, ya que es un escenario en el que se fomenta el intercambio de afecto, comprensión y acompañamiento. Según Lin et al., (1986) y House (1981), la comunicación es la parte más importante del apoyo emocional, ya que a través de ella se mantiene el vínculo y se exteriorizan las propias necesidades dentro del grupo familiar.

“En mi casa tratamos de hablar siempre de lo que nos pasa, aunque a veces cuesta un poco por el ritmo de vida.” (Entrevista 9)

“Con mi familia son medianamente buenas: converso a diario con mi hermana y mi mamá, pero con mi papá solo de vez en cuando.” (Entrevista 19)

“Nos reunimos bastante seguido, a veces para un almuerzo o para ver fútbol.” (Entrevista 11)

En estas intervenciones, vemos cómo los participantes valoran el buscar espacios de conversación familiar cotidiana para reforzar los lazos y la sensación de acompañamiento. Si bien algunos reconocen que la comunicación no es tan fluida o profunda como les gustaría, el contacto habitual se sigue considerando un elemento que une y da seguridad emocional.

De acuerdo con Cohen y Wills (1985), la comunicación acertada, es un recurso que ayuda a amortiguar los efectos del estrés y protege la salud mental, ya que da al individuo la sensación de ser comprendido y apoyado. En este sentido, los testimonios reflejan que el tránsito por la interacción familiar diaria sigue siendo un apoyo al que poder acudir en todo momento y que les ayuda a mantener el equilibrio emocional.

### 6.1.2. Presencia emocional / disponibilidad afectiva

El apoyo afectivo en la familia se expresa principalmente en la presencia y la disponibilidad emocional, aspectos que, según Barrón (1996), refuerzan el sentimiento de pertenencia y de ser protegido. Este tipo de apoyo lo viven en familia acompañan, escuchan, y se solidarizan en los momentos difíciles o en las decisiones.

“Por lo general, acudo a mi esposa. Ella es mi apoyo principal, con ella converso cuando algo me preocupa o cuando necesito tomar decisiones importantes.” (Entrevista 9)

“Principalmente, a mi hermana. Ella vive en el norte, pero hablamos casi todos los días por teléfono.” (Entrevista 20)

“Mi pareja ha sido una gran fuente de apoyo. Siempre me motiva, me anima a seguir adelante y me ayuda a no caer en el desánimo.” (Entrevista 10)

“Para emergencias acudo a mis padres.” (Entrevista 19)

En estos fragmentos se ve que no es la cercanía física lo que une emocionalmente a la familia, sino el vínculo afectivo y la disposición emocional de sus miembros. Los participantes se sienten tranquilos y fuertes al saber que no están solos, lo cual coincide con el planteamiento de Ryff (1989), quien sostiene que mantener relaciones positivas con los demás es uno de los pilares del bienestar psicológico.

Además, los relatos son un ejemplo de cómo la presencia emocional del otro se convierte en un recurso de la resiliencia, al proporcionar contención y seguridad para enfrentar los golpes de la vida. En línea con lo expuesto por Cohen y Wills (1985), formar parte de este tipo de redes tiene consecuencias positivas para la salud mental, ya que ayuda a disminuir el efecto de los estresores y a reforzar la sensación de protección.

En definitiva, la categoría de Apoyo familiar da cuenta de cómo las relaciones familiares de los participantes son un pilar de su bienestar psicológico. La comunicación y la presencia afectiva son dos caras de la misma moneda con las que los jóvenes del barrio Solanda fortalecen su estabilidad emocional, su autoestima y su sentido de pertenencia, aspectos vitales en su día a día.

## 6.2. Apoyo de amistades

### 6.2.1. Amistades de apoyo constante

En el ámbito de redes de apoyo social, las amistades son un pilar fundamental de acompañamiento y entendimiento. House (1981) señala que el apoyo emocional y de compañía ayuda a calmar tensiones, brindar seguridad y promover la sensación de ser aceptado. En sus intervenciones, las amistades aparecen como personas que no dejan solos a los participantes, que están ahí para escucharles, aconsejarles y quererles en sus momentos buenos y en los no tanto.

“También tengo dos vecinas muy cercanas con las que me tengo confianza. Compartimos muchas cosas, desde problemas personales hasta momentos de risa.”  
(Entrevista 20)

“Diría que tengo tres redes principales: primero mis amigos, que son las personas a quienes recurro con mayor frecuencia; luego mis roomies, con quienes cuento para apoyos más presenciales; y por último mi familia.” (Entrevista 18)

“Cuando necesito desahogarme, llamo a una amiga cercana. Es alguien que me entiende sin que tenga que explicarle tanto.” (Entrevista 13)

“Lo mismo con mis amistades: cumplen un papel vital para mí.” (Entrevista 19)

Estos testimonios son un claro reflejo de que las amistades constituyen una red de apoyo paralela inagotable, en la que los participantes hallan comprensión, compañía y soporte emocional. Aunque las relaciones familiares sean vitales y estén ahí, las amistades se erigen en un espacio de confianza y desahogo, en el que no tienen miedo a que les echen la bronca o les riñan de compartir sus preocupaciones.

Cohen y Wills (1985) apuntan que la amistad estrecha y cercana es un eficaz mecanismo de defensa contra el estrés, ya que ayuda a no dejarse la moral en los huesos por las crisis de la vida cotidiana. Por esta razón, el apoyo de amigos es una pieza del puzzle del bienestar psicológico, ya que aporta lo que se ha llamado en la literatura 'validación emocional', y hace que la persona se sienta integrada en un grupo, lo cual viene a reforzar lo que decía Ryff (1989) cuando hablaba de que la base para un buen equilibrio psicológico está en tener una buena relación con nuestros semejantes.

### 6.2.2. Confianza y reciprocidad

Un pilar del apoyo entre amigos no es solo la disponibilidad, sino también la confianza mutua y la reciprocidad que caracteriza a la relación. Lin (1986) señala que este tipo de apoyo se fundamenta en el intercambio de recursos afectivos y simbólicos que unen y estabilizan emocionalmente. En sus relatos, los participantes

mencionan la importancia de la sinceridad, la empatía y el ayudar al otro como elementos clave del lazo amistoso.

“Tengo amigos con quienes hablo de temas sentimentales, y otros con los que socializo o comparto intereses.” (Entrevista 18)

“Son diferentes personas para diferentes aspectos, pero todos forman parte de mi red de apoyo.” (Entrevista 18)

“Cuando alguien me escucha o me dedica tiempo, eso vale mucho. Me hace sentir acompañada.” (Entrevista 13)

“Antes, por ejemplo, no hablábamos mucho de cómo nos sentíamos; ahora eso ha cambiado. Hay más cuidado, más detalles pequeños que dicen mucho: un mensaje, una llamada, una taza de té que alguien te ofrece sin que lo pidas.” (Entrevista 20)

Las citas ilustran cómo la reciprocidad emocional y la confianza consolidan la percepción de un buen estado psicológico al brindar relaciones en las que se cuidan y son auténticos. Estos lazos aportan seguridad y validación emocional, facilitan la autoaceptación y el crecimiento personal, aspectos que Ryff (1989) señala como bases para un bienestar psicológico duradero.

Del mismo modo, las amistades son un espacio donde expresar las emociones, en las que los participantes pueden ser vulnerables y no sentirse juzgados. Una dinámica que encaja con Barrón & Sánchez, (2001), que sostiene que las redes de apoyo interpersonal fortalecen la resiliencia al permitir la expresión de las emociones y la búsqueda conjunta de soluciones frente a las dificultades.

En definitiva, la categoría de Apoyo de amistades pone de manifiesto que las relaciones de amistad son un pilar del bienestar emocional para los participantes. La presencia constante, la confianza y la reciprocidad conforman un sistema de apoyo interpersonal que no solo amplía la red social de contacto, sino que también fortalece el equilibrio psicológico, haciendo que el apoyo familiar protector complementen.

## 6.3. Apoyo profesional

### 6.3.1. Acceso a orientación profesional o terapéutica

La orientación psicopedagógica o psicológica es un tipo de apoyo especializado que facilita el entendimiento y manejo de las dificultades personales. De acuerdo con Lin et al., (1986) y House (1981), este apoyo se puede considerar como informativo e instrumental, ya que ayuda a la persona a obtener guía, consejo e incluso estrategias para la resolución de los problemas que afectan su bienestar psicológico.

“Fue mi esposa quien me hizo ver que necesitaba ayuda. Me acompañó al médico, estuvo a mi lado todo el proceso.” (Entrevista 17)

“El psicólogo me ayudó a entender que muchas de las cosas que me angustiaban venían de cómo me hablaba a mí mismo, no solo de lo que me pasaba.” (Entrevista 13)

“En una etapa difícil acudí al centro de salud del barrio. Allí me derivaron a una psicóloga con la que pude conversar y desahogarme.” (Entrevista 11)

En los fragmentos de texto del estudio vemos cómo los participantes valoran el apoyo profesional como un recurso de acompañamiento y contención emocional. El ir a esos espacios no es sólo que les intervengan técnicamente, también les ofrece un lugar seguro en el que poder desahogarse, expresar sus emociones y tratar de encontrar otra mirada para sus vivencias personales.

Siguiendo el modelo de Cohen y Wills (1985), este tipo de apoyo cumple una función amortiguadora, reduciendo el impacto de los estresores cotidianos sobre la salud mental. El hecho también de buscar ayuda profesional de manera activa es algo que, desde el punto de vista de la psicología, también es una señal de autocuidado y de reconocimiento de las propias necesidades internas, y por lo tanto, contribuye también al desarrollo del bienestar psicológico, según la teoría de Ryff (1989) sobre

el dominio del entorno y la autoaceptación como dos de las dimensiones clave del bienestar.

### 6.3.2. Percepción de utilidad de ese apoyo

La percepción de utilidad del soporte profesional está muy ligada a cómo un individuo valora los cambios, ya sea en su estado emocional o en su forma de encarar la vida, que considera que se deben a la ayuda recibida. Barrón (1996) y Rodríguez (2009) coinciden en que no es suficiente con tener apoyo, sino que también es muy importante cómo se valora ese soporte y su adecuación.

“Mi médico fue muy directo: me hizo ver que siempre habrá cosas buenas y malas y que debía afrontarlas de la mejor manera.” (Entrevista 19)

“Sus palabras me tranquilizaron y me enseñaron a expresar lo que siento antes de que mi cuerpo somatice.” (Entrevista 19)

“Gracias a la terapia aprendí a poner límites, algo que antes me costaba muchísimo.” (Entrevista 13)

“Fue un antes y un después, porque aprendí a cuidarme más y a no guardarme todo.” (Entrevista 17)

Se aprecia que para algunas personas la ayuda de un profesional se convierte en algo tan potente que puede incluso cambiar su vida y en muchas ocasiones se sienten descubriendo cosas sobre sí mismos e incluso incorporando hábitos más saludables. Y no solo se sienten mejor de los síntomas que les han llevado a sufrir, hecho enormemente positivo, sino que conocen trucos para convivir con sus emociones y aumentan su poder de decir “no”.

Para Ryff (1989), esto está relacionado con el crecimiento personal y la autoaceptación, dos pilares fundamentales del bienestar psicológico. Además, la ayuda profesional hace posible que se replantee la forma en que se ven los baches en la vida, siendo capaces de encontrar el aprendizaje en esas situaciones lo que

encaja con la idea de Cohen y Wills (1985), que defienden que el soporte social puede actuar como un factor protector del estrés.

Por un lado, desde la categoría Apoyo profesional se pone de manifiesto que acudir a un doctor o un psicólogo es, sin duda, una fuente de apoyo social complementaria, pero que lo que hace que esa fuente sea efectiva es que el profesional sea capaz de acompañar, hacer de soporte emocional y aportar herramientas para afrontar la situación. En definitiva, esa interacción ayuda a que el bienestar psicológico de las personas aumente, ya que es estimulando la reflexión, el autocuidado, la resiliencia frente a las demandas de la vida diaria, como ellas se recomponen.

## 6.4. Red comunitaria

### 6.4.1. Participación comunitaria / voluntariado

Las redes comunitarias representan espacios donde los individuos pueden vincularse y generar sentido de pertenencia con su entorno. Según House (1981) y Lin (1986), este tipo de apoyo se enmarca dentro del apoyo de compañía e integración social, que promueve la cohesión, el intercambio y el bienestar colectivo.

“También hay una iglesia cerca donde a veces asisto a reuniones de mujeres. Esa sensación de comunidad, de saber que puedes contar con alguien, me ayuda bastante emocionalmente, sobre todo en días complicados.” (Entrevista 20)

“En el barrio a veces se organizan mingas o actividades pequeñas, y aunque no siempre puedo ir, me gusta ver que la gente participa.” (Entrevista 12)

“En el centro comunitario del sector me anoté a un curso de cocina, ahí conocí a personas que ahora son parte de mi círculo.” (Entrevista 11)

Estas experiencias reflejan que la participación en espacios comunitarios constituye una fuente significativa de apoyo social, donde se refuerzan los lazos entre vecinos y se promueve la ayuda mutua. Los participantes reconocen que compartir

actividades colectivas les permite fortalecer la conexión con su entorno y ampliar sus redes de confianza.

De acuerdo con Barrón & Sánchez (2001), y Rodríguez (2009), los espacios de participación barrial cumplen una función de contención social, al ofrecer soporte emocional y favorecer el sentido de pertenencia. En este sentido, la implicación comunitaria funciona como un medio para reafirmar la identidad personal y colectiva, aspectos que inciden directamente en el bienestar psicológico descrito por Ryff (1989).

## 6.5. Apoyo vecinal o barrial

El apoyo vecinal o barrial se manifiesta a través de la ayuda cotidiana entre personas que comparten el mismo entorno, generando seguridad y solidaridad. Según Cohen y Wills (1985), este tipo de interacción tiene un efecto amortiguador frente al estrés, al reducir la sensación de aislamiento y reforzar la percepción de acompañamiento social.

“Tengo vecinas con las que me apoyo mucho. Nos turnamos para llevar a los niños al colegio o nos ayudamos si alguna tiene que salir.” (Entrevista 20)

“Con algunos vecinos hay confianza también, como para ayudarse en lo práctico, prestar algo, cuidar la casa, ese tipo de cosas.” (Entrevista 17)

“Con los vecinos, como te decía, no es que seamos íntimos amigos, pero hay cordialidad y confianza. Uno siente que puede contar con ellos si pasa algo grave.” (Entrevista 17)

Los relatos permiten observar que la convivencia cotidiana y la cooperación mutua fortalecen el tejido social del barrio. Las acciones simples como cuidar los hogares, acompañar o compartir tareas son percibidas como gestos de apoyo emocional y práctico.

Este tipo de interacción cotidiana, aunque discreta, tiene un alto valor simbólico y emocional. Lin (1986) señala que el apoyo social percibido incrementa la sensación de control personal sobre el entorno, lo cual se asocia con mayor bienestar psicológico. En consecuencia, los vínculos vecinales se configuran como redes protectoras que complementan los lazos familiares y contribuyen al equilibrio emocional de los participantes.

### 6.5.1. Espacios comunitarios percibidos como contenedores o excluyentes

Los discursos de los participantes también muestran cómo los espacios comunitarios pueden ser contenedores o, en algunos casos, percibirse como excluyentes, dependiendo del grado de accesibilidad y de pertenencia que las personas experimentan.

“Creo que ciertas actividades que se realizan en el barrio podrían ayudarme psicológicamente, sobre todo aquellas que promueven la interacción entre vecinos.” (Entrevista 18)

“Por mi horario laboral no suelo participar en ellas, aunque sé que existen. No me he involucrado mucho ni me he informado demasiado al respecto, pero considero que podrían ser beneficiosas para el bienestar.” (Entrevista 18)

“Vivir en el sur y trasladarme hacia el norte es complicado: los buses tardan y suelen ir llenos. Además, la delincuencia y la venta de drogas son frecuentes.” (Entrevista 19)

Estas citas evidencian que la posibilidad de integrarse en los espacios comunitarios está mediada por factores estructurales (como la inseguridad o los horarios laborales) que pueden limitar la participación y generar sensaciones de aislamiento o exclusión.

Según Rodríguez (2009), la red social no solo depende del número de vínculos, sino también de la calidad del entorno comunitario y de las oportunidades de

interacción. Cuando los espacios barriales no son percibidos como seguros o accesibles, la red de apoyo tiende a debilitarse, afectando negativamente la percepción de bienestar.

No obstante, la mayoría de los participantes asocian los espacios colectivos con potencialidades de integración y acompañamiento emocional, destacando la necesidad de fortalecerlos como entornos de apoyo y pertenencia. Esta interpretación se alinea con Ryff (1989), quien resalta que el sentido de conexión social es una condición esencial del bienestar psicológico.

En síntesis, la categoría Red comunitaria refleja que las relaciones barriales y los espacios de participación colectiva desempeñan un papel complementario dentro de las redes de apoyo de los participantes. La cooperación vecinal, la participación en actividades comunitarias y el sentido de pertenencia al entorno se configuran como factores protectores frente al estrés y promotores del bienestar psicológico. Sin embargo, también se identifican limitaciones estructurales como la inseguridad o la falta de tiempo que restringen la participación y generan sensaciones de distanciamiento social.

## 6.6. Bienestar psicológico

### 6.6.1. Autoaceptación

La autoaceptación constituye una de las dimensiones centrales del modelo de bienestar psicológico propuesto por Ryff (1989), que implica la valoración positiva de uno mismo, la integración de experiencias pasadas y la comprensión de las propias fortalezas y limitaciones.

“Aprendí a pedirme menos, a cuidarme un poco más. Estoy más conectada con lo que siento y con lo que necesito, y eso ha mejorado mucho mi bienestar emocional.” (Entrevista 20)

“He entendido que no todo está bajo mi control y eso me ha dado cierta libertad.” (Entrevista 17)

“Ya no me exijo tanto como antes. Trato de entender que equivocarse también forma parte del proceso.” (Entrevista 13)

Las narrativas reflejan procesos de aceptación personal y autorreflexión, donde los participantes reconocen sus límites y logros con una actitud más compasiva hacia sí mismos. En coherencia con Ryff (1989), este reconocimiento de la propia experiencia favorece el equilibrio emocional y la estabilidad interna. Asimismo, la autoaceptación se relaciona con el afrontamiento positivo del estrés descrito por Cohen y Wills (1985), al permitir reinterpretar las dificultades como oportunidades de aprendizaje más que como amenazas personales.

### 6.6.2. Relaciones positivas con otros

Las relaciones positivas con los demás son otro pilar fundamental del bienestar psicológico. Según Ryff (1989), mantener vínculos caracterizados por la empatía, la confianza y la reciprocidad es esencial para la satisfacción personal y la salud emocional.

“Una importancia enorme. Diría que son lo más importante. Porque por más que uno tenga metas o logros, si no tienes con quién compartirlos, se sienten vacíos.” (Entrevista 20)

“Y en los momentos difíciles, una buena palabra o un abrazo puede ser más útil que cualquier otra cosa. Yo creo firmemente en la fuerza de los vínculos.” (Entrevista 20)

“También creo que tiene que ver con cómo te relacionas con los demás, con tener vínculos sanos.” (Entrevista 17)

Estas declaraciones evidencian que las relaciones interpersonales saludables son percibidas como una fuente directa de bienestar. Los participantes valoran tanto el apoyo emocional como la compañía afectiva que reciben de su entorno cercano, lo que concuerda con lo planteado por Lin et al., (1986) sobre el papel de las redes

sociales como recursos emocionales y simbólicos que fortalecen la estabilidad psicológica.

La calidad de los vínculos, más que su cantidad, se muestra como el factor que más incide en la sensación de plenitud y conexión social, alineándose con la noción de relaciones positivas en el modelo de Ryff (1989).

### 6.6.3. Autonomía

La autonomía se define como la capacidad de autodeterminación y de actuar conforme a los propios valores, aun en presencia de presiones externas. Ryff (1989) plantea que esta dimensión del bienestar implica independencia emocional y confianza en el propio criterio.

“Antes me costaba decir que no. Ahora aprendo a poner límites sin sentirme culpable.” (Entrevista 13)

“He aprendido a tomar decisiones más por mí, sin esperar tanto la aprobación de los demás.” (Entrevista 12)

“Con el tiempo he aprendido a priorizar lo que necesito, incluso si a otros no les parece bien.” (Entrevista 11)

Los fragmentos muestran que la autonomía emerge como un proceso de afirmación personal y toma de decisiones conscientes, vinculado a la madurez emocional y al fortalecimiento de la autoestima. En concordancia con House (1981) y Barrón (1996), el apoyo social cumple un papel facilitador en este desarrollo, pues la existencia de redes de contención permite que las personas experimenten mayor seguridad para ejercer su independencia.

De este modo, la autonomía no se presenta como aislamiento, sino como un equilibrio entre la independencia personal y la conexión con los otros, en coherencia con el modelo integrador de Ryff (1989).

#### 6.6.4. Dominio del entorno

El dominio del entorno hace referencia a la capacidad de gestionar eficazmente las demandas de la vida cotidiana, utilizando los recursos personales y sociales disponibles. Según Ryff (1989), esta dimensión implica sentirse competente y capaz de influir en el propio contexto.

“Siento que he aprendido a adaptarme a lo que me toca vivir, sin dejar que todo me afecte tanto.” (Entrevista 10)

“Diría que estoy en un buen momento. Me siento más sereno, he aprendido a soltar preocupaciones que antes me quitaban el sueño.” (Entrevista 17)

“Estoy más tranquila, más centrada. Ya no me estreso tanto por cosas pequeñas.” (Entrevista 19)

Las narrativas evidencian una percepción de mayor control emocional y funcional sobre las circunstancias, lo que coincide con la idea de afrontamiento efectivo expuesta por Cohen y Wills (1985). Los participantes asocian el bienestar con la capacidad de mantener equilibrio frente a las dificultades y con el desarrollo de estrategias adaptativas aprendidas a lo largo del tiempo.

El dominio del entorno, en este contexto, se construye a partir de la experiencia, la resiliencia y el apoyo recibido, demostrando que la gestión de la vida cotidiana no se da de manera aislada, sino que está mediada por las interacciones sociales y familiares.

#### 6.6.5. Crecimiento personal

Finalmente, el crecimiento personal se vincula con la búsqueda de desarrollo, aprendizaje y autorrealización. En el modelo de Ryff (1989), esta dimensión expresa la tendencia continua hacia la expansión de las propias capacidades y la construcción de sentido vital.

“Conocer gente nueva tan de repente ha traído consigo una mezcla de emociones. No es algo que me incomode, pero sí representa un nuevo proceso que estoy aprendiendo a manejar.” (Entrevista 18)

“A veces uno solo necesita que alguien le diga ‘te entiendo’ para seguir adelante.” (Entrevista 17)

“Creo que cada etapa de la vida enseña algo distinto, y uno debe saber aprovecharlo para crecer.” (Entrevista 11)

Estas expresiones muestran que los participantes conciben el bienestar como un proceso de aprendizaje constante, en el que las experiencias incluso las difíciles se transforman en oportunidades de mejora personal. El crecimiento personal aparece ligado al autoconocimiento y la apertura al cambio, lo que refuerza el enfoque de Ryff (1989) sobre el desarrollo humano como un proceso continuo y dinámico.

En coherencia con Barrón (1996) y Rodríguez (2009), la red de apoyo social cumple un papel mediador en este proceso, al proporcionar estímulo y contención para enfrentar los desafíos de la vida adulta. De esta manera, el crecimiento personal se convierte en una manifestación del bienestar psicológico alcanzado a través de la interacción entre recursos internos y externos.

En conjunto, la categoría Bienestar psicológico refleja cómo los adultos jóvenes del barrio Solanda construyen su bienestar a partir de procesos de autoaceptación, relaciones significativas, autonomía y desarrollo personal, acompañados por redes de apoyo que refuerzan su sentido de equilibrio, propósito y pertenencia.

El bienestar, desde su perspectiva, no se asocia únicamente con la ausencia de dificultades, sino con la capacidad de encontrar sentido, adaptarse y crecer dentro de su entorno cotidiano.

## 6.7. Factores que limitan o fortalecen el bienestar

### 6.7.1. Factores limitantes

Dentro de los discursos de los participantes, emergen diversos factores que obstaculizan el bienestar psicológico. Entre ellos se destacan el estrés cotidiano, la inseguridad barrial, la sobrecarga emocional y la falta de tiempo para el autocuidado o la convivencia comunitaria. Según Cohen y Wills (1985), la exposición constante a estos estresores sin apoyo suficiente puede afectar el equilibrio psicológico y disminuir la percepción de control sobre el entorno.

“Vivir en el sur y trasladarme hacia el norte es complicado: los buses tardan y suelen ir llenos. Además, la delincuencia y la venta de drogas son frecuentes.” (Entrevista 19)

“Por mi horario laboral no suelo participar en actividades del barrio, aunque sé que existen. No me he involucrado mucho ni me he informado demasiado al respecto.” (Entrevista 18)

“Ya lo he sentido en momentos en que me he aislado por tristeza o miedo, y es terrible. Una se empieza a apagar.” (Entrevista 20)

“A veces me cuesta descansar. Entre el trabajo, los estudios y la casa, el cuerpo pasa factura.” (Entrevista 12)

Estas citas evidencian que las condiciones estructurales y emocionales inciden directamente en la sensación de bienestar. La inseguridad, el cansancio y el aislamiento social generan sentimientos de vulnerabilidad que pueden limitar la autonomía y la estabilidad emocional.

De acuerdo con Lin (1986) y Barrón (1996), cuando las redes de apoyo se debilitan o la interacción social disminuye, los individuos pierden recursos simbólicos y afectivos que amortiguan los efectos del estrés. En este contexto, los factores limitantes no solo se refieren a dificultades externas, sino también a procesos

internos de sobrecarga emocional y agotamiento, los cuales restringen la capacidad de las personas para mantener un equilibrio psicológico saludable.

## 6.7.2. Factores fortalecedores

Junto a los obstáculos, los participantes identifican elementos que refuerzan su bienestar psicológico, entre ellos el apoyo social percibido, la motivación personal, la espiritualidad, las metas personales y la resiliencia. Según House (1981), el apoyo emocional y de compañía actúa como un amortiguador frente a la adversidad, mientras que Ryff (1989) resalta que la sensación de propósito y crecimiento interior fortalece la autoeficacia y la estabilidad emocional.

“Mi red de apoyo me ha dado fuerza cuando la mía se acababa. Ha sido como una linterna cuando todo parecía oscuro.” (Entrevista 17)

“Cuando me siento mal, recuerdo todo lo que ya superé y eso me impulsa a seguir.” (Entrevista 13)

“Con todo lo que hemos vivido, hay más apertura. Incluso con mis hijos hemos tenido conversaciones que antes no se daban.” (Entrevista 17)

“Me ha ayudado a mantenerme de pie. A veces, solo el saber que alguien cree en ti te da el empujón que necesitas.” (Entrevista 20)

Los relatos muestran que el bienestar se fortalece mediante vínculos afectivos sólidos, aprendizajes personales y la capacidad de resiliencia, entendida como la habilidad de sobreponerse a la adversidad con una actitud constructiva. En concordancia con Rodríguez (2009), las redes de apoyo familiares, de amistad o comunitarias proveen recursos psicológicos y emocionales que impulsan la reconstrucción del equilibrio personal.

Asimismo, los participantes evidencian que el bienestar se sostiene en una combinación de recursos internos y externos: la confianza en sí mismos, el acompañamiento emocional y la búsqueda activa de crecimiento personal. Esta

interacción entre apoyo social y autorreflexión coincide con el planteamiento de Ryff (1989), quien concibe el bienestar psicológico como un proceso dinámico de desarrollo, en el cual las experiencias de apoyo y superación fortalecen el sentido de coherencia y propósito de vida.

En síntesis, la categoría Factores que limitan o fortalecen el bienestar pone de manifiesto que los adultos jóvenes del barrio Solanda construyen su equilibrio psicológico en medio de tensiones sociales y personales, pero encuentran sostén en la resiliencia, la motivación y los lazos de apoyo emocional. Los desafíos del entorno no eliminan el bienestar, sino que impulsan la búsqueda de nuevas estrategias de afrontamiento y de conexión humana, reafirmando la importancia de las redes sociales como eje central del bienestar psicológico.

## 6.8. Impacto del apoyo en el bienestar

### 6.8.1. Mejora del bienestar percibido

El apoyo social influye directamente en la percepción del bienestar, al proporcionar contención emocional, acompañamiento y sensación de pertenencia. De acuerdo con Cohen y Wills (1985), este tipo de apoyo actúa como un amortiguador psicológico, que disminuye los efectos negativos del estrés y refuerza la estabilidad emocional.

“En momentos en que he sentido que no puedo más, solo una conversación con alguien de confianza ha sido suficiente para sentirme más fuerte.” (Entrevista 20)

“Saber que hay alguien que me escucha, sin juzgarme, me da mucha paz.” (Entrevista 20)

“Ha llegado siempre de forma oportuna. Gracias a él he podido reinterpretar experiencias complicadas y convertirlas en aprendizajes, nunca en algo puramente negativo.” (Entrevista 19)

“El apoyo me ha ayudado a mantener la esperanza, a no rendirme.” (Entrevista 17)

Estas narrativas muestran cómo el apoyo social genera una mejora subjetiva en el bienestar, al proveer seguridad emocional y esperanza ante la adversidad. La presencia de vínculos significativos permite a los participantes reinterpretar sus experiencias desde una perspectiva más constructiva y resiliente.

En consonancia con House (1981), la red de apoyo cumple un rol regulador de las emociones al ofrecer validación, compañía y guía. Esta interacción contribuye al fortalecimiento del bienestar psicológico, entendido según Ryff (1989) como la capacidad de mantener equilibrio emocional y relaciones positivas con otros.

### 6.8.2. Aumento de autoestima y seguridad personal

El apoyo social no solo se asocia con el bienestar emocional, sino también con el fortalecimiento de la autoestima y la seguridad personal, al brindar reconocimiento y aceptación. Para Lin (1986) y Barrón (1996), la valoración y confianza transmitidas por el entorno social refuerzan la percepción de competencia y autovaloración personal.

“Me ha ayudado a mantenerme de pie. A veces, solo el saber que alguien cree en ti te da el empujón que necesitas.” (Entrevista 20)

“Saber que tengo el apoyo de mis amigos y de mi familia me da más seguridad y valentía para enfrentar los desafíos que aparecen en mi vida.” (Entrevista 18)

“Gracias a la terapia aprendí a poner límites, algo que antes me costaba muchísimo.” (Entrevista 13)

Estos fragmentos evidencian que el apoyo recibido impulsa la confianza en las propias capacidades, promoviendo sentimientos de valía y fortaleza interna. Las relaciones de apoyo familiares, amistosas o profesionales contribuyen a reconstruir la autopercepción y fomentan una actitud más positiva frente a los retos personales.

De acuerdo con Ryff (1989), la autoestima y la autoaceptación son componentes esenciales del bienestar psicológico, ya que permiten integrar las experiencias personales desde una mirada más equilibrada. Así, los participantes muestran que la validación y el acompañamiento del entorno funcionan como refuerzos externos que potencian la seguridad emocional e individual.

### 6.8.3. Cambios en la percepción de vida / proyectos personales

El apoyo social también propicia transformaciones en la manera de interpretar la vida y los proyectos personales, facilitando el crecimiento, la resiliencia y la construcción de metas significativas. Según Rodríguez (2009), las redes de apoyo no solo cumplen funciones protectoras, sino que también estimulan la reorganización del sentido vital, impulsando cambios positivos en la planificación personal.

“He notado que últimamente hay más disposición para hablar de lo que uno siente. Antes, especialmente entre hombres, no se hablaba de emociones.” (Entrevista 17)

“Tal vez sería interesante explorar cómo las personas pueden encontrar nuevos espacios para construir redes de apoyo. A veces la gente no sabe por dónde empezar o cómo formar esas conexiones.” (Entrevista 18)

“Creo que cada etapa de la vida enseña algo distinto, y uno debe saber aprovecharlo para crecer.” (Entrevista 11)

Las voces de los participantes reflejan que el apoyo social favorece procesos de reflexión y apertura emocional, que derivan en nuevas formas de comprender su bienestar y sus vínculos. En coherencia con Ryff (1989), estos cambios se asocian al crecimiento personal y al propósito de vida, al generar una actitud de aprendizaje frente a las experiencias.

El apoyo emocional y la interacción social se configuran, así, como catalizadores de transformaciones internas que amplían la perspectiva personal y fortalecen la capacidad de agencia. Este proceso evidencia que el bienestar psicológico no se

limita al equilibrio emocional, sino que incluye la posibilidad de redefinir el rumbo de vida a partir de los lazos de apoyo y del aprendizaje compartido.

En síntesis, la categoría Impacto del apoyo en el bienestar demuestra que las redes de apoyo social tienen un papel determinante en la mejora de la salud emocional, la autovaloración y la proyección vital de los adultos jóvenes del barrio Solanda. Las experiencias relatadas muestran que el acompañamiento constante, la empatía y la confianza compartida fortalecen la resiliencia y consolidan un bienestar psicológico dinámico y sostenido en el tiempo.

El apoyo social, por tanto, no solo protege ante el malestar, sino que transforma las formas de percibirse y de habitar el entorno, reafirmando el vínculo entre las relaciones humanas y el bienestar integral. ]

## 7. Conclusiones

---

En la presente investigación se concluye que las redes de apoyo social influyen de manera significativa en el bienestar psicológico de los adultos jóvenes de 20 a 28 años del barrio Solanda, al sur de Quito. A través de un enfoque cualitativo con orientación narrativa, se logró comprender que las experiencias, los significados y las percepciones que los participantes atribuyen a sus vínculos familiares, amistosos, profesionales y comunitarios constituyen un elemento central en su vida cotidiana y en la construcción de su bienestar psicológico.

Asimismo, se evidenció que las redes de apoyo social representan un recurso fundamental para la estabilidad emocional de los adultos jóvenes, ya que el acompañamiento de personas significativas, como familiares, amigos, parejas o profesionales, favorece la regulación emocional, reduce la sensación de soledad y fortalece la capacidad de afrontar situaciones de estrés o dificultad. Este apoyo contribuye, además, al fortalecimiento de la autoestima, al sentido de pertenencia y a una mayor percepción de control sobre la propia vida.

Por otro lado, el apoyo familiar fue reconocido como el principal pilar de la red de apoyo social; sin embargo, su impacto en el bienestar psicológico depende en gran medida de la calidad de la comunicación, la comprensión mutua y la cercanía emocional dentro del hogar. De manera complementaria, el apoyo proveniente de amigos y parejas se configura como un espacio de confianza, empatía y desahogo emocional que refuerza el bienestar, especialmente en momentos de crisis. A su vez, el apoyo profesional y los espacios comunitarios, como centros de salud, iglesias o actividades barriales, fueron valorados como escenarios que favorecen la socialización y el sentido de comunidad, aunque también se identificaron limitaciones relacionadas con la falta de tiempo, la inseguridad y la escasa difusión de recursos psicológicos accesibles.

En relación con los factores protectores del bienestar psicológico, se concluye que las redes de apoyo social fortalecen dimensiones como la autoaceptación, las relaciones positivas con los demás, la autonomía, el dominio del entorno, el sentido de vida y el

---

crecimiento personal, en concordancia con el modelo de bienestar psicológico propuesto por Carol Ryff (1989). En este sentido, los hallazgos muestran que el bienestar psicológico no depende únicamente de factores internos o individuales, sino que se construye de manera relacional, a partir de vínculos sociales que brindan acompañamiento, validación emocional y sentido de pertenencia.

Finalmente, se concluye que fomentar y fortalecer las redes de apoyo social en contextos urbanos como el barrio Solanda constituye una estrategia clave para promover el bienestar psicológico de los adultos jóvenes. La creación de espacios de encuentro, el fortalecimiento del tejido comunitario y el acceso a servicios de salud mental y asesoría psicológica pueden contribuir significativamente a la construcción de relaciones más empáticas, resilientes y saludables. Asimismo, resulta pertinente que futuras investigaciones profundicen en la relación entre apoyo social y bienestar psicológico en otras etapas del ciclo vital, con el fin de ampliar la comprensión de su influencia en la construcción del bienestar individual y colectivo.

## Referencias

---

- Abelló, R., & Madariaga, C. (1999). Redes sociales de apoyo y salud mental. *Psicología desde el Caribe*, 4(2), 157-169. <https://scielo.org.co>
- Acción Contra el Hambre. (23 de noviembre de 2021). *¿Cuáles son las redes de apoyo social? Definición y tipos*. <https://accioncontraelhambre.org/es/actualidad/cuales-son-las-redes-apoyo-social-definicion-tipos>
- Acción contra el Hambre. (2021). *¿Qué son las redes de apoyo social y por qué son importantes?* <https://www.accioncontraelhambre.org/es/que-son-las-redes-de-apoyo-social-y-por-que-son-importantes>
- Arias, C. J., Sabatini, B., Scolni, M., & Tauler, T. (2020). Composición y tamaño de la red de apoyo social en distintas etapas vitales. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 38(3), 1-15. <https://doi.org/https://doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/apl/a.7901>
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480. <https://doi.org/https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Arroyo-Sibaja, M. (2023). Satisfacción con la vida, apoyo social, autoeficacia académica y motivación académica en estudiantes universitarios costarricenses. *PsicolInnova*, 7(1), 1-19. <https://doi.org/10.54376/psicoinnova.v7i1.175>
- Barrón, A., & Sánchez, E. (2001). Redes de apoyo social y bienestar psicológico: Un estudio en población mexicana. Universidad Nacional Autónoma de México.
- Caguana Telenchana, L. M., & Ponce Delgado, R. (2023). Regulación emocional y bienestar psicológico en estudiantes universitarios. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 4(1), 587–596. <https://doi.org/https://doi.org/10.56712/latam.v4i1.275>
- Calles-García, J., & González-Pérez, P. (2011). *La Biblia del Footprinting*.
- Calva-Cumbicus, J. A., Vaca-Izquierdo, Y. L., Villavicencio-Aguilar, C. E., & Rojas-Preciado, W. J. (2024). Bienestar psicológico, apoyo social y sobrecarga en los
-

- progenitores de hijos con discapacidad. *Psicogente*, 27(51), 1-24.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.17081/psico.27.51.6498>
- Chapoñan Palacios, M. (2020). Análisis teórico del bienestar psicológico formulado por Carol Ryff y Martina Casullo. *Tesis de licenciatura, Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo*. Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo.  
<http://hdl.handle.net/20.500.12423/4371>
- Cobb, S. (1976). Social support as a moderator of life stress. *Psychosomatic Medicine*, 38(15), 300-314. <https://doi.org/https://doi.org/10.1097/00006842-197609000-00003>
- Contreras Landgrave, G. (2024). El bienestar psicológico de estudiantes de nivel superior: una revisión sistemática. *Ciencia Latina. Revista Científica Multidisciplinar*, 8(4), 5755-5774.  
[https://doi.org/https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v8i4.12798](https://doi.org/https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i4.12798)
- de la Llave, L. L., de la Llave, A. L., Moral-Bofill, L., & Pérez-Llantada, C. (2021). Resiliencia y satisfacción vital durante la pandemia por COVID-19 en España: su relación con variables emocionales y sociodemográficas. *Acción psicológica*, 18(1), 121-134. <https://doi.org/https://doi.org/10.5944/ap.18.1.28386>
- Elera, H. A. (2023). Funcionamiento familiar y bienestar psicológico en adultos jóvenes. *Tesis de licenciatura*. Perú: Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas (UPC).  
[https://repositorioacademico.upc.edu.pe/bitstream/handle/10757/624034/Elera\\_ha.pdf?isAllowed=y&sequence=4](https://repositorioacademico.upc.edu.pe/bitstream/handle/10757/624034/Elera_ha.pdf?isAllowed=y&sequence=4)
- Encuesta Nacional de Juventudes [ENJU]. (2020). *Informe sobre la situación de las juventudes en Ecuador*. Instituto Nacional de Estadística y Censos (INEC):  
<https://www.ecuadorencifras.gob.ec>
- Enríquez López, K. F. (2023). Redes de apoyo y procrastinación en la motivación académica.
- Estrada Araoz, E. G., Farfán Latorre, M., Lavilla Condori, W. G., Quispe Aquisé, J., Velasquez Bernal, L. R., & Velasquez Giersch, L. (2023). Cansancio emocional y bienestar psicológico en estudiantes peruanos de enfermería durante la pospandemia por la COVID-19. *Revista de Medicina Militar en Cuba*, 52(2), e02302643. <https://doi.org/https://doi.org/10.12345/scielo.2023.02643>

- Fernández Mantilla, M. M., Vera Calmet, V. G., & Rincón Soto, I. B. (2025). Efectos de un programa de musicoterapia en el bienestar psicológico de mujeres víctimas de violencia. *Revista Hispanoamericana de Ciencias de la Salud*, 10(4), 200–208. <https://doi.org/https://doi.org/10.56239/rhcs.2024.104.825>
- Filgueira, M. L. (2022). *Efecto del apoyo social percibido sobre el bienestar psicológico en adultos*. Observatorio de la Deuda Social Argentina: [https://wadmin.uca.edu.ar/public/ckeditor/Observatorio%20Deuda%20Social/Documentos/2022/Observatorio\\_Filgueira\\_Efecto\\_Apoyo\\_Social.pdf](https://wadmin.uca.edu.ar/public/ckeditor/Observatorio%20Deuda%20Social/Documentos/2022/Observatorio_Filgueira_Efecto_Apoyo_Social.pdf)
- Guzmán, J. M., & Huenchuan, S. (2003). Redes de apoyo social y envejecimiento. *Revista de la CEPAL*, 81(3), 75–90. [https://www.researchgate.net/publication/242462526\\_Red\\_de\\_apoyo\\_social\\_de\\_las\\_personas\\_mayores\\_Marco\\_conceptual](https://www.researchgate.net/publication/242462526_Red_de_apoyo_social_de_las_personas_mayores_Marco_conceptual)
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2014). *Metodología de la investigación (6.ª ed.)*. (M. Hill, Ed.) [https://apiperiodico.jalisco.gob.mx/api/sites/periodicooficial.jalisco.gob.mx/files/metodologia\\_de\\_la\\_investigacion\\_-\\_roberto\\_hernandez\\_sampieri.pdf](https://apiperiodico.jalisco.gob.mx/api/sites/periodicooficial.jalisco.gob.mx/files/metodologia_de_la_investigacion_-_roberto_hernandez_sampieri.pdf)
- Hernández, A., Ladino, D., & Tequía, A. (2023). La influencia de los estereotipos corporales en la conducta alimentaria. *Tesis de pregrado*. Villavicencio: Universidad Santo Tomás. <https://repository.usta.edu.co/bitstream/11634/50095/7/2023anahernandez.pdf>
- Hidalgo-Fuentes, S., Martínez-Álvarez, I., Tijeras-Iborra, A., & Sospedra-Baeza, M. J. (2022). Relación entre la inteligencia emocional y el apoyo social con bienestar subjetivo: Un estudio transcultural España-Ecuador. *Psicología de la Salud*, 10(1), 42-53. <https://doi.org/https://doi.org/10.21134/pssa.v10i1.800>
- Hidalgo-Fuentes, S., Tijeras-Iborra, A., Martínez-Álvarez, I., & Sospedra-Baeza, M. J. (2021). El papel de la inteligencia emocional y el apoyo social percibido en la satisfacción vital de estudiantes universitarios ecuatorianos. *Revista Argentina de Ciencias del Comportamiento*, 13(3), 87-95. <https://www.redalyc.org/journal/3334/333472232006/html/>

- Injo Ulloque, A. G. (2021). Bienestar psicológico en adultos en Chiclayo, Lambayeque, 2020. *Tesis de grado académico de bachiller en Psicología*. Chimbote, Perú: Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote.  
[https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/19788/ADULTEZ\\_BIENESTAR\\_INJO\\_ULLOQUE\\_ANGEL\\_GABRIEL.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/19788/ADULTEZ_BIENESTAR_INJO_ULLOQUE_ANGEL_GABRIEL.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Instituto Nacional de Estadística y Censos [INEC]. (2020). *Encuesta Nacional de Juventudes (ENJU)*. <https://www.ecuadorencifras.gob.ec>
- Laino, N. (2023). Redes que cuentan. Revisión sistemática sobre el bienestar subjetivo y el apoyo social percibido en la adolescencia. *Revista Científica Arbitrada de la Fundación MenteClara*, 8. <https://doi.org/https://doi.org/10.32351/rca.v8.337>
- Lin, N., Dean, A., & Ensel, W. M. (1986). *Social support, life events, and depression*. Academic Press.
- Mariano de la Cruz, N. (2021). Afrontamiento del estrés y bienestar psicológico en el personal del Hospital Octavio Mongrut Muñoz del distrito de San Miguel, 2021. *Tesis de licenciatura en Psicología*. Lima, Perú: Universidad César Vallejo.
- Martín Cabrera, E., González Navasa, P., Chirino Alemán, E., & Castro Sánchez, J. J. (2020). Inclusión social y satisfacción vital de los jóvenes extutelados. *SIPS. Pedagogía social. Revista Interuniversitaria*, 35, 101-111.  
[https://doi.org/10.7179/PSRI\\_2020.35.08](https://doi.org/10.7179/PSRI_2020.35.08)
- Martínez, M. L. (2006). Redes de apoyo social: Teoría y aplicaciones prácticas. *Psicología y Salud*, 16(2), 215–223.
- Mora Encalada, E. M., & Pantoja García, M. Y. (2022). Bienestar psicológico y discriminación percibida en jóvenes adultos de la comunidad LGBT de Lima Metropolitana. [Tesis de licenciatura, Universidad]. Repositorio Institucional. *Tesis de licenciatura en Psicología*. Lima, Perú: Universidad César Vallejo.  
[https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/95219/Mora\\_EM-Pantoja\\_GMY-SD.pdf?sequence=4&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/95219/Mora_EM-Pantoja_GMY-SD.pdf?sequence=4&isAllowed=y)
- Moreta-Herrera, R., Reyes-Valenzuela, C., Villagrán, L., Gaibor-González, I., & López-Castro, J. (2021). Estructura factorial del Cuestionario Bienestar Psicológico de

- Ryff en una muestra de universitarios ecuatorianos. *Revista de Psicología*, 30(1), 32–43. <https://doi.org/https://doi.org/10.5354/0719-0581.2021.55410>
- Pauta, C. (2020). Redes de apoyo social para la permanencia del 5to ciclo de las carreras de la Universidad Politécnica Salesiana. Sede Cuenca. *Tesis de Maestría en Psicología*. Cuenca: Universidad Politécnica Salesiana.
- Rodríguez Fundora, S., & Lorenzo Ruiz, A. (2023). Bienestar psicológico en jóvenes universitarios, luego del período de confinamiento por la COVID-19. *Revista Cubana de Psicología*, 5(8), 75-93. <https://observatorio.anec.cu/uploads/0fcfcdd4-f2db-4022-b903-31dfb3adb1c8.pdf>
- Rojas-Vela, T. V., Shica-Aguilar, N., & Vicuña-Peri, L. A. (2022). Bienestar psicológico de las familias en tiempo de pandemia. *Pol. Con.*, 7(6), 17-34. <https://doi.org/https://doi.org/10.23857/pc.v7i6.4059>
- Rondón Bernard, J. E., Socorro Chávez, D. D., Angelucci Bastidas, L. T., & Guarín Cardenas, C. D. (2024). Implicaciones del COVID-19 en el bienestar psicológico: un modelo de rutas. *Quaderns de Psicologia*, 26(1), e2079. <https://doi.org/https://doi.org/10.5565/rev/qpsicologia.2079>
- 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/https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C., & Keyes, C. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727. <https://doi.org/https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Tijeras, E., García, L. G., & Zegarra, S. P. (2020). Relación entre el apoyo social, la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas y el bienestar en adultos mayores. *European Journal of Health Research:(EJHR)*, 6(2), 133-143. <https://doi.org/https://doi.org/10.30552/ejhr.v6i2.211>
- Troya, J., Periñan, N., & Sánchez, P. (2023). Impacto de las redes sociales en la salud mental de los jóvenes. *Revista Científica Sanum*, 7(1), 18-28. <https://revistacientificasanum.com/vol-7-num-1-online/>

Zúniga Valle, C. M., & Martínez Sierra, R. (2024). Bienestar psicológico en estudiantes universitarios de Psicología de Honduras. *ACADEMO Revista de Investigación en Ciencias Sociales y Humanidades*, 11(1), 38–50.

<https://doi.org/https://doi.org/10.30545/academo.2024.ene-abr.5>

|