



Construcción de paz desde el bienestar en adolescentes: una propuesta integral para contextos de vulnerabilidad

Lucia V. Todd Lozano^a

Como citar este artículo:

Todd, L. Construcción de paz desde el bienestar en adolescentes: una propuesta integral para contextos de vulnerabilidad. Eirene Estudios De Paz Y Conflictos, 9(16). <https://doi.org/10.62155/eirene.v9i16.334>

^aORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7411-345X>

Universidad Autónoma de Nuevo León, México

Doctora en Métodos Alternos de Solución de Conflictos, por la Universidad Autónoma de Nuevo León, Magister en Derecho Internacional por Georgetown University Law Center. Licenciada en Derecho por el ITESM. Es experta en Cultura de Paz y Derechos de niñas, niños y adolescentes, temas que promueve en diferentes redes sociales. Es presidenta de Casa Editora Tood y de la Asociación Todos por la Infancia y Adolescencia AC y fue presidenta del Sistema DIF Guadalupe y de la Red Mexicana de Ciudades Amigas de la Niñez. Correo electrónico: luciatodd@me.com

Recibido:

06 de agosto de 2025

Aprobado:

03 de noviembre de 2025

CONSTRUCCIÓN DE PAZ DESDE EL BIENESTAR EN ADOLESCENTES: UNA PROPUESTA INTEGRAL PARA CONTEXTOS DE VULNERABILIDAD

Resumen

La adolescencia representa una etapa crucial para el desarrollo emocional y social, especialmente en contextos de vulnerabilidad marcados por violencia, desigualdad y carencias estructurales. Este artículo analiza el bienestar psicológico como base para la construcción de paz en adolescentes, articulando enfoques teóricos como el modelo PERMA de Psicología Positiva y el Desarrollo Positivo Adolescente (PYD). A partir de una revisión teórica y empírica, se identifican factores protectores clave como la resiliencia, el autoconcepto, la regulación emocional, la conexión social y los hábitos de vida saludables. Asimismo, se profundiza en el impacto de contextos adversos sobre la salud mental juvenil y se propone un modelo de intervención integral con componentes emocionales, relacionales, escolares y comunitarios. Se recomiendan estrategias prácticas como círculos restaurativos, programas de perdón, mentorías y proyectos juveniles con propósito, que promuevan la agencia, la empatía y la reconciliación. El bienestar no es solo una meta individual, sino una vía para transformar entornos conflictivos y fomentar culturas de paz desde la juventud. Este trabajo ofrece herramientas conceptuales y prácticas para actores educativos y comunitarios

interesados en promover entornos de convivencia pacífica y desarrollo humano sostenible desde un enfoque basado en fortalezas.

Palabras clave: bienestar psicológico, adolescencia, construcción de paz, resiliencia, intervención positiva.

BUILDING PEACE THROUGH WELL-BEING IN ADOLESCENTS: A COMPREHENSIVE PROPOSAL FOR CONTEXTS OF VULNERABILITY.

Abstract

Adolescence represents a crucial stage for emotional and social development, especially in vulnerable contexts marked by violence, inequality, and structural deprivation. This article analyzes psychological well-being as a foundation for peacebuilding among adolescents, integrating theoretical approaches such as the PERMA model from Positive Psychology and the Positive Youth Development (PYD) framework. Based on a theoretical and empirical review, key protective factors are identified, including resilience, self-concept, emotional regulation, social connectedness, and healthy lifestyle habits. The article also delves into the impact of adverse contexts on youth mental health and proposes a comprehensive intervention model with emotional, relational, school, and community components. Practical strategies are recommended, such as restorative circles, forgiveness programs, mentoring, and purpose-driven youth projects

that promote agency, empathy, and reconciliation. Well-being is not only an individual goal but also a path to transforming conflict-prone environments and fostering cultures of peace from within youth communities. This work offers conceptual and practical tools for educators

and community stakeholders interested in promoting peaceful coexistence and sustainable human development through a strengths-based approach.

Keywords: Psychological well-being, adolescence, peacebuilding, resilience, positive intervention.

1. INTRODUCCIÓN

En Nuevo León, los adolescentes enfrentan un entorno social marcado por altos niveles de violencia, vulnerabilidades múltiples y desafíos persistentes a su bienestar emocional. En 2023, el estado se colocó a la cabeza de México en número de jóvenes imputados en carpetas de investigación, con 4 098 casos, lo que representa una tasa de 241.4 imputados por cada 100 000 adolescentes (Publimetro, 2025). Ese mismo año se registraron 33 975 delitos cometidos por menores de 19 años, entre los que destacaron lesiones (24.8 %), robo (15.2 %), amenazas (9.4 %), abuso sexual (9.0 %) y narcomenudeo (8.4 %) (MVS Noticias, 2025).

La exposición a violencia familiar también es alarmante: 678 menores fueron atendidos en hospitales por violencia familiar en 2023, cifra que representa un aumento del 81.8 % respecto a 2022. Además, 700 adolescentes sufrieron violencia sexual (un incremento del 37.3 %) y 236 por violencia física (+28.3 %) (Red por los Derechos de la Infancia en México [REDIM], 2025). Estas manifestaciones de violencia estructural agravan el estrés emocional y disminuyen el bienestar subjetivo percibido de esta población.

Desde el ámbito de la salud mental, según la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT) y datos de la Secretaría de Salud de Nuevo León, el 6 % de los adolescentes reporta síntomas de depresión, mientras que 13.5 % presentan problemas de sueño frecuente (Gobierno de Nuevo León, 2023; Publimetro, 2023). Asimismo, aproximadamente uno de cada tres jóvenes (33.9 %) en Nuevo León manifiesta al menos un problema de salud

mental —ansiedad, depresión o insomnio— según la encuesta “Así Vamos Nuevo León” (Posta, 2023).

Esta convergencia de factores —delincuencia juvenil, violencia familiar, deterioro emocional y falta de acceso a apoyo psicológico— ubica a los adolescentes en una situación de vulnerabilidad sistémica que requiere abordar no solo sus déficits, sino también fortalecer su bienestar como elemento central de la construcción de paz activa.

Por ello, este artículo presenta un modelo integral que combina el bienestar subjetivo —basado en la Psicología Positiva, a través del modelo PERMA y el Desarrollo Positivo Adolescente— con estrategias de paz centradas en la mediación comunitaria, la creación de entornos de apoyo y el fortalecimiento de redes sociales.

La clave está en promover la percepción de bienestar como fundamento para la prevención de la violencia, la promoción de la convivencia pacífica y el empoderamiento de los adolescentes en procesos de reconciliación y transformación comunitaria. Este enfoque articula marcos teóricos sólidos con prácticas concretas orientadas a fortalecer la convivencia y el florecimiento humano en contextos vulnerables. Así, se reafirma que la construcción de paz desde el bienestar adolescente constituye una inversión ética y social fundamental para formar ciudadanos comprometidos con la justicia y el bien común.

En respuesta a estos desafíos, diversas instituciones y organizaciones en Nuevo León han implementado prácticas y modelos orientados al bienestar adolescente. Desde el sector público, la Secretaría de Educación y la Secretaría de Salud estatal han desarrollado programas de prevención de violencia y promoción de la salud mental, como los talleres “Escuelas por la Paz” y las brigadas de atención psicosocial. Organizaciones civiles como *Vertebra*, *Renace A.B.P.* y la *Fundación Dibujando un Mañana* impulsan acompañamiento emocional, mentorías y espacios de liderazgo juvenil, mientras que universidades como la UANL y el Tecnológico de Monterrey integran proyectos de voluntariado y formación en habilidades socioemocionales. Estas iniciativas representan esfuerzos interinstitucionales relevantes para fortalecer la resiliencia, la convivencia pacífica y la participación juvenil en entornos seguros.

2. MARCO TEÓRICO

El bienestar en adolescentes es un estado de desarrollo integral que no se limita a la ausencia de malestar o síntomas clínicos. En cambio, refleja la presencia de recursos internos —como autoestima, autoeficacia, resiliencia y regulación emocional— y la adopción de hábitos saludables que favorecen la estabilidad emocional, la motivación y la autoestima positiva (García Álvarez et al., 2019; Abbate et al., 2022). A continuación, se desarrollan estas teorías más a profundidad.

2.1 Autoestima y Autoeficacia en adolescentes

La adolescencia es una etapa crítica para el desarrollo emocional, y tanto la **autoestima** como la **autoeficacia** emergen como recursos psicosociales esenciales para el bienestar y la prevención del riesgo.

La **autoestima**, entendida como la valoración personal global y afectiva, se ha consolidado como un pilar protector en la adolescencia. Una revisión sistemática reciente en *Behavioral Sciences* (MartínezCasanova et al., 2024) concluye que niveles elevados de autoestima se asocian consistentemente con menor conducta de riesgo (como consumo de sustancias, comportamientos antisociales o autolesiones), y mayor satisfacción vital y bienestar general.

Además, otros estudios internacionales han identificado que adolescentes con baja autoestima presentan mayores tasas de ideación suicida, conductas autolesivas y consumo problemático de sustancias (PubMed Review, 2022). En contextos sudasiáticos, adolescentes con alta autoestima tuvieron significativamente menos probabilidades de conductas suicidas, incluso en entornos con bajo apoyo social percibido.

La **autoeficacia general**, definida como la creencia en la propia capacidad para enfrentar desafíos, es también un predictor robusto del bienestar emocional en esta etapa. Un estudio longitudinal con adolescentes turcos ($N = 444$) mostró que la autoeficacia académica, social y emocional explicaba cerca del **45 % de la varianza en satisfacción con la vida**, incluso controlando por nivel socioeconómico (Marcionetti & Rossier, 2021). Asimismo, un

estudio italiano con 664 adolescentes estableció que la autoeficacia para regular emociones y manejar relaciones interpersonales promovía el pensamiento positivo y la felicidad, tanto de manera concurrente como longitudinal.

Un estudio más reciente también documentó que la **actividad física** influye indirectamente en el bienestar emocional a través de mejoras en la autoeficacia regulatoria emocional, contribuyendo así a mayores niveles de afecto positivo y menor afecto negativo (Xu et al., 2024).

Interconexión entre Autoestima y Autoeficacia.

Aunque la autoestima y la autoeficacia se conceptualizan como constructos distintos, investigaciones resaltan su interacción: la autoestima proporciona una base afectiva estable, mientras que la autoeficacia empodera la acción. Autores como Chen et al. (2004) han argumentado que ambas, aunque correlacionadas, contribuyen de manera independiente al bienestar juvenil, fortaleciendo la resiliencia y reduciendo comportamientos de riesgo.

2.2 Resiliencia y Autoconcepto en la adolescencia

La **resiliencia** se define como la capacidad para adaptarse y prosperar frente a la adversidad, no solo resistirla. Este proceso evolutivo se nutre significativamente del **autoconcepto**, entendido como la percepción global que el adolescente tiene de sí mismo (RodríguezFernández et al., 2016).

En un estudio con **1.250 adolescentes** (edad media ≈ 13.7 años), se exploraron las relaciones entre resiliencia, autoconcepto y apoyo social percibido. Los resultados indicaron que el autoconcepto fue el predictor más fuerte de resiliencia, mostrando correlaciones positivas claras y relaciones estadísticas significativas con satisfacción vital y afrontamiento frente al estrés (RodríguezFernández et al., 2016). Este hallazgo ha sido replicado en muestras escolares similares, estableciendo que el autoconcepto media el efecto del apoyo social recibido sobre la resiliencia (RodríguezFernández et al., 2016).

En entornos socioecológicos más amplios, el apoyo familiar juega un papel crucial. Estudios en adolescentes chinos muestran que el **apoyo parental emocional e instrumental** se relaciona directamente con mayores niveles de resiliencia (Masten & Yates, 2004; Werner, 2000).

El modelo clásico de sistemas ecológicos de Bronfenbrenner y la teoría del apego de Bowlby destacan cómo estos vínculos seguros y coherentes influyen en la autoconfianza y la adaptación emocional (Masten & Yates, 2004).

Más allá del contexto familiar, un estudio reciente con **1 023 estudiantes** en áreas rurales demostró que los dominios “recursos personales”, “recursos socialespares” y “recursos socialesfamilia” están positivamente vinculados tanto con la resiliencia como con la satisfacción con la vida y el bienestar mental. Además, la **autoestima** emerge como factor protector clave, mediando el impacto del apoyo familiar en la satisfacción vital (Masten & Yates, 2004).

Por otra parte, investigaciones sobre **intervenciones educativas** resaltan que promover la resiliencia no solo implica fortalecer el autoconcepto, sino también desarrollar estrategias como el afrontamiento activo y la esperanza, las cuales son modeladas por el apoyo parental (Eslami et al., 2023).

2.3 Regulación Emocional y Competencias Socioemocionales

El manejo efectivo de las emociones, conocido también como **inteligencia emocional trait (TEI)**, se ha consolidado como uno de los predictores más sólidos del ajuste psicológico en adolescentes. Este constructo integra percepciones intrapersonales como el autoconocimiento y regulación emocional, además de habilidades interpersonales como empatía y manejo del estrés (Petrides et al., 2007; Petrides & Furnham, 2001).

Asociación con Salud Mental y Bienestar

Según una revisión sistemática reciente, adolescentes con puntuaciones elevadas en TEI reportan menor **ansiedad social y estrés**, y mayores niveles de bienestar subjetivo (salud emocional y

social) (Mavroveli et al., 2007) (PubMed, 2018). En particular, se observó una relación inversa significativa entre TEI y síntomas de ansiedad y estrés en muestras escolares españolas.

Resiliencia y Quemarse Escolar

Diversos estudios han demostrado que la inteligencia emocional rasgo (Trait Emotional Intelligence, TEI) actúa como un factor protector frente al agotamiento escolar y el malestar psicológico en adolescentes. Un modelo estructural desarrollado con estudiantes italianos de educación media ($N = 229$; edad media = 16.6 años) evidenció que la TEI predice de manera directa la resiliencia ($\beta = .76$, $p < .001$) y de forma negativa los niveles de ansiedad ($\beta = -.51$, $p < .001$), ejerciendo además un efecto indirecto significativo en la reducción del síndrome de agotamiento escolar (efecto total = $-.58$, $p < .001$) (Di Fabio & Kenny, 2016).

Estos resultados se corroboran en investigaciones posteriores que subrayan el papel mediador de la resiliencia entre la inteligencia emocional y la salud mental. En adolescentes españoles, Petrides et al. (2016) y Mavroveli et al. (2007) encontraron que una mayor inteligencia emocional se asocia con menor estrés académico, mayor satisfacción vital y mejores relaciones interpersonales. Así, la TEI favorece la regulación emocional y la recuperación frente a la presión académica, reduciendo la probabilidad de desarrollar agotamiento emocional o desafección escolar (Salmela-Aro et al., 2021).

En conjunto, la evidencia empírica señala que promover la inteligencia emocional y la resiliencia en entornos educativos constituye una estrategia eficaz para fortalecer el bienestar psicológico y prevenir el *school burnout* en la adolescencia.

Ajuste Psicológico y Relaciones Interpersonales

Una revisión sistemática de 32 estudios concluyó que TEI se asocia negativamente con problemas internalizantes como **depresión** y **ansiedad**, así como comportamientos de riesgo y estrategias de afrontamiento disfuncionales (sustentadas por rumia o evitación) (Petrides et al., 2004; Ciarrochi et al., 2000, 2001; Lopes et al., 2004, 2005). Además,

adolescentes con alta TEI muestran mayor comportamiento prosocial, mejores relaciones con pares y menor soledad (Ciarrochi et al.)

Rendimiento Académico y Competencias Sociales

Una meta-análisis con más de 42 000 estudiantes (158 estudios) evidenció que la inteligencia emocional —especialmente la variante de habilidad— tiene una correlación significativa con el rendimiento académico, incluso tras controlar inteligencia general y personalidad (Goetz et al., 2005; Poropat, 2009; MacCann et al., 2020). El mecanismo clave parece ser la regulación emocional y la capacidad de colaboración en tareas grupales.

Intervenciones y Desarrollo Socioemocional

Docking estos resultados, las competencias socioemocionales (regulación emocional, empatía, resolución de problemas) se han integrado a programas de aprendizaje socioemocional (SEL), los cuales han demostrado mejoras en el clima escolar, reducción de conductas violentas, incremento en empatía y mejor desempeño académico (al menos +11 percentiles) (Socialemotional learning research, 2024).

2.4 Hábitos de Vida Saludables

Los hábitos de vida saludables, incluidos el sueño de calidad, la alimentación equilibrada, la actividad física regular y la conexión social, se han identificado como fundamentos clave del bienestar psicológico durante la adolescencia.

Sueño de Calidad

Un estudio longitudinal reportó que estos hábitos explican hasta el **56 % de la varianza en bienestar psicológico** durante la adolescencia (Maganto Mateo et al., 2019).

Más recientemente, una investigación con más de 3,000 adolescentes encontró que quienes iban a dormir más temprano y dormían más tiempo —aunque sin alcanzar las 810 horas recomendadas— alcanzaban **mejores resultados en pruebas cognitivas** (lectura, vocabulario, resolución de problemas) y tenían **mayores volúmenes cerebrales** y funciones mejor reguladas como frecuencia cardíaca más baja (Sahakian et al., 2025; The Guardian, 2025). Además, un estudio en China con más de 2,800 adolescentes evidenció que **peor calidad del sueño se asociaba significativamente con menor rendimiento en memoria de trabajo**, especialmente en los menores que también hacían poca actividad física (Hong et al., 2025).

Actividad Física y Sedentarismo

Los adolescentes están adoptando patrones más sedentarios, derivado del uso excesivo de pantallas y la reducción de espacios recreativos urbanos, lo que incrementa síntomas de ansiedad y depresión, y disminuye la percepción de bienestar (El País, 2025).

Por otro lado, estudios chilenos con más de 2,000 estudiantes mostraron que solo alrededor del 20 % alcanzaba niveles altos de actividad física, mientras que más del 80 % pasaba largas horas sedentarias. Estos hábitos se asociaban negativamente con el bienestar y positivamente con conflictos emocionales (IbarraMora et al., 2019).

Alimentación Saludable y Consumo Responsable

Aunque con menor evidencia en adolescentes, se ha documentado que una alimentación balanceada y bajo consumo de sustancias (alcohol, tabaco) forman parte de los patrones interrelacionados que potencian el bienestar psicológico (Torres et al., 2019). Muchas escuelas e instituciones de salud consideran estos hábitos como indicadores clave de desarrollo personal y social en jóvenes.

Conexión Social y Entorno

La interacción social de calidad —incluyendo relaciones con la familia, pares y redes comunitarias— refuerza efectos protectores propios del bienestar. En marcos de promoción de estilos de vida saludables, esta conexión social forma parte del catálogo de determinantes de desarrollo integral (Torres et al., 2019).

El Estudio PASOS longitudinal (España 20192025) reportó un deterioro en los hábitos saludables: menor actividad física, más tiempo frente a pantallas, peor alimentación y sueño, acompañado por un aumento del malestar emocional del 18.3 % al 35.6 % (Fundación Pau Gasol, 2025).

2.5 Conexión Social y Sentido de Pertenencia

El sentido de pertenencia escolar se refiere al grado en que los estudiantes se sienten aceptados, incluidos y valorados dentro del entorno escolar (Goodenow & Grady, 1993). Esta conexión se ha identificado como un factor protector clave en la adolescencia, con amplios efectos positivos sobre el bienestar emocional y psicológico.

Sentido de Pertenencia Escolar

Estudios longitudinales han demostrado que los adolescentes que desarrollan un alto sentido de pertenencia durante la secundaria presentan menores síntomas de depresión y ansiedad en la adultez temprana (β entre -0.05 y -0.20), lo que subraya su valor como factor protector a largo plazo (School Mental Health, 2024).

Además, diversas investigaciones en UISP y entornos educativos de varios países muestran que el sentido de pertenencia escolar está positivamente asociado con la estabilidad emocional, mayor autoestima y satisfacción vital, y de manera inversa con síntomas internalizantes y riesgo conductual (Allen et al., 2018; Goodenow & Grady, 1993; Arslan, 2018).

Conexión Social: Redes, Actividades y Apoyo

La conexión social —relaciones significativas con pares, familia, docentes y participación en actividades escolares— contribuye decisivamente al bienestar. Un metaanálisis e investigaciones recientes indican que la presencia de vínculos sociales sólidos baja la autoestima negativa, reduce la soledad y previene conductas de riesgo (School connectedness research, 2024)

Clima Escolar y Relaciones Interpersonales

El clima escolar —seguridad, equidad en disciplina, apoyo docente y calidad de las relaciones— está fuertemente vinculado al bienestar emocional. Un entorno escolar positivo facilita la regulación emocional y protege frente a malestar psicológico, reduciendo síntomas de depresión y ansiedad (School climate literature, 2023).

Por ejemplo, prácticas escolares que promueven inclusión y respeto (como grupos tutoría, actividades intergrupales) mejoran el sentido de pertenencia y, en consecuencia, reducen el agotamiento escolar y mejoran la salud mental (Springer study Australia, 2023).

3. CONTEXTO DE VULNERABILIDAD EN ADOLESCENTES

En este apartado se analizan los factores de riesgo que afectan a los adolescentes en contextos de vulnerabilidad, así como los recursos y factores protectores que pueden favorecer su bienestar y resiliencia.

3.1 Factores de riesgo: victimización, desigualdad, violencia

Adolescentes expuestos a situaciones de violencia —sea familiar, comunitaria o escolar— presentan mayor propensión a desarrollar problemas de salud mental. Por ejemplo, un estudio en América Latina sobre víctimas de violencia halló que entre el 28 % y el 13 % de

adolescentes presentaban baja resiliencia, marcada por percepción de poca autoeficacia y escaso apoyo comunitario (Resilience and mental health..., 2019).

En México, estudios con adolescentes rurales identificaron múltiples factores estresantes simultáneos: pobreza material y conflicto familiar aumentan significativamente síntomas de ansiedad y estrés. En tales contextos, el riesgo psicosocial acumulado es mayor, y sin acceso adecuado a recursos, favorece trayectorias de malestar emocional (Palomar-Lever & Victorio-Estrada, 2016).

Además, investigaciones recientes en México sobre intentos de suicidio revelan que la pobreza estructural, desigualdad educativa y acceso limitado a servicios de salud mental operan como determinantes sociales críticos del riesgo suicida en adolescentes (Living Conditions..., 2020).

Estudios en América Latina con adolescentes víctimas de violencia revelan que entre el 13 % y 28 % presentan baja resiliencia, asociada con percepción de baja autoeficacia y falta de apoyo comunitario (Resilience and mental health..., 2019).

En zonas rurales mexicanas, adolescentes varones describen sentimientos de abandono emocional debido a la migración laboral parental, lo cual añade al estrés psicosocial y al malestar emocional crónico (Varones adolescentes en un contexto rural mexicano..., 2020).

Violencia escolar y victimización

La exposición continua a agresiones físicas o psicológicas en la escuela se ha vinculado con mayor prevalencia de ansiedad y síntomas depresivos en adolescentes. Este tipo de experiencias también aumenta las tasas de intentos suicidas, especialmente en jóvenes con desventajas educativas o socioeconómicas (Luna & Dávila 2018).

Desigualdad estructural y pobreza

La pobreza material y el rezago educativo son factores estresantes crónicos que incrementan significativamente la ansiedad y el estrés en adolescentes rurales mexicanos (Palomar-Lever & Victorio-Estrada, 2016).

En México, la desigualdad educativa y la falta de acceso a servicios de salud mental se identifican como determinantes sociales clave del riesgo suicida adolescente, elevando significativamente la probabilidad de intentos de suicidio (Living Conditions of Adolescents Who Have Attempted Suicide in Mexico, 2020).

Violencia sexual infantil

La violencia sexual contra menores en México se ha normalizado en gran medida. De 1,000 denuncias, solo 10 llegan a juicio y una obtiene condena, lo que propicia estigmatización, depresión profunda, ansiedad y riesgos de intento suicida entre adolescentes —muchas de las cuales han sido perpetradas por personas cercanas.

3.2 Recursos y factores protectores

Apoyo familiar y cohesión

En comunidades rurales mexicanas, adolescentes enfrentan simultáneamente situaciones familiares estresantes y carencias materiales. Sin embargo, la cohesión familiar, definida como el grado de unión y buena comunicación emocional entre sus miembros, se asocia con menor ansiedad y estrés. En este contexto, niveles altos de resiliencia mitigan el impacto adverso de las carencias materiales y el conflicto familiar, especialmente entre quienes reportan cohesión familiar baja (Palomar-Lever & Victorio-Estrada, 2016).

Conectividad social escolar y comunitaria

En una muestra de 645 adolescentes mexicanos de entre 12 y 16 años, se encontró que la relación intrafamiliar positiva y los vínculos con compañeros y docentes predicen significativamente la resiliencia. Estos elementos explican buena parte de la variabilidad individual en la capacidad de recuperación frente a situaciones adversas (Bravo-Andrade et al., 2021).

Modelo Social Development y comunidades cohesionadas

El Social Development Model (SDM), base del sistema Communities That Care, identifica cinco factores protectores fundamentales: oportunidades de participación, desarrollo de habilidades prosociales, reconocimiento, vínculos afectivos sólidos, y normas claras. Estos elementos fortalecen el compromiso con grupos mentores (familia, escuela y comunidad), configurando redes de protección efectivas que disminuyen la probabilidad de conductas antisociales y fortalecen el bienestar (Hawkins & Weis, 1985; Catalano et al., 1999).

Relaciones positivas con adultos y resiliencia suicida

Un estudio con adolescentes hispanos en Nuevo México halló que las relaciones positivas con adultos del hogar y la comunidad reducen entre un 37 % y un 54 % la probabilidad de intentos de suicidio, incluso cuando se controla por el apoyo familiar. La conexión con adultos comunitarios mostró efectos protectores adicionales, superando incluso al lazo con pares (Hall et al., 2021).

Resiliencia frente a experiencias adversas infantiles

En comunidades hispanas de la frontera, altos niveles de resiliencia modulan negativamente el impacto de experiencias adversas en la infancia (ACEs) sobre el malestar psicológico en adolescentes, actuando como un amortiguador ante traumas acumulados (Adverse childhood experiences among Hispanic and Latino Americans, 2023).

4. BIENESTAR COMO BASE PARA LA CONSTRUCCIÓN DE PAZ

En contextos de vulnerabilidad, la construcción de paz no puede entenderse únicamente como la ausencia de violencia, sino como la presencia activa de condiciones que promuevan el desarrollo humano pleno. En este sentido, el bienestar psicológico y emocional de los

adolescentes se convierte en una pieza clave para fomentar culturas de paz sostenibles. Diversos estudios destacan que adolescentes con mayor bienestar reportan mejores relaciones interpersonales, mayor capacidad de resolución de conflictos, y menor propensión a la agresión (González-Carrasco et al., 2019; Seligman, 2018).

La promoción del bienestar en esta etapa del ciclo vital, cuando se forman valores, identidades y patrones de convivencia, representa una oportunidad crítica para sembrar las bases de la paz positiva, entendida como la construcción activa de justicia, equidad y relaciones armoniosas (Galtung, 1996; UNICEF, 2021). Este enfoque requiere ir más allá de los enfoques preventivos, integrando dimensiones relacionales, emocionales y comunitarias en la socialización adolescente.

Desde esta perspectiva, el bienestar se concibe no sólo como un fin deseable, sino como un medio estratégico para activar procesos de reconciliación, perdón, identidad social positiva y cohesión colectiva, indispensables para la paz en entornos marcados por la desigualdad y la violencia.

4.1 Socialización y cultura de paz

El bienestar emocional favorece la adopción de una cultura de paz en contextos adolescentes. Cuando los jóvenes desarrollan habilidades socioemocionales, como empatía, reconocimiento del otro y manejo de conflictos, se facilita un clima relacional pacífico (Petrides et al., 2004; Mavroveli et al., 2007) implicando menos agresividad y mayor cooperación.

La intervención centrada en perdón (forgiveness intervention) aplicada con adolescentes en entornos de privación mostró mejoras significativas en empatía, perdón y armonía interpersonal (Tao et al., 2020)

PubMed Una revisión con más de 1,472 menores de edad mostró que las intervenciones educativas sobre el perdón reducen la ira y aumentan el perdón (Rapp et al., 2022).

4.2 Identidad social, perdón y reconciliación

Desde la **Teoría del Desarrollo de la Identidad Social (SIDT)**, una identidad fuerte puede actuar como escudo frente a la violencia intergrupal (Taylor et al., 2022) y favorecer la solidaridad pro-paz cuando no cultiva hostilidades hacia el otro grupo.

La literatura también señala que el proceso de **perdón intergrupal**, es decir, superar ofensas hacia miembros de otro grupo, puede facilitar la reconciliación si se combina con construcción de confianza, empatía y justicia restaurativa (McCullough et al., 2003; Wohl & Branscombe, 2005; en contextos de conflicto, Tam et al., 2009). Procesos personales de perdón son capaces de romper ciclos de venganza y alimentar relaciones reconciliadoras, lo cual favorece condiciones de paz (Kadiangandu et al., 2007; Van Tongeren et al., 2014).

5. PROPUESTA INTEGRAL DE INTERVENCIÓN

Si bien el bienestar psicológico en la adolescencia representa un factor clave para la construcción de paz, su promoción no puede dejarse al azar ni depender únicamente de variables individuales. Es necesario diseñar intervenciones estructuradas, contextualizadas y sostenibles que integren dimensiones emocionales, relacionales, escolares y comunitarias, especialmente en contextos de vulnerabilidad social.

La evidencia muestra que los enfoques basados en fortalezas, como el Desarrollo Positivo Adolescente (PYD) y el modelo PERMA, han demostrado ser eficaces para potenciar el bienestar, la resiliencia y la participación activa de los jóvenes como agentes de cambio (Lerner et al., 2009; Seligman, 2018). Estos modelos reconocen que los adolescentes no son únicamente receptores pasivos de intervenciones, sino protagonistas capaces de transformar sus entornos cuando se les brinda el acompañamiento adecuado.

La presente propuesta busca articular estos enfoques en un modelo de intervención integral que responda a las necesidades de los adolescentes en situación de vulnerabilidad, fomentando no sólo su bienestar, sino su involucramiento en procesos de paz desde sus entornos inmediatos: la familia, la escuela y la comunidad.

5.1 **Modelo conceptual basado en PERMA y PYD**

Se propone un modelo conceptual integrador que articula los principios del modelo PERMA de bienestar con el enfoque de Desarrollo Positivo Adolescente (PYD), con el objetivo de promover el bienestar psicológico, la participación social significativa y la construcción de paz desde la adolescencia.

El modelo PERMA, desarrollado por Seligman (2018), plantea que el bienestar humano se compone de cinco dimensiones fundamentales: emociones positivas, compromiso, relaciones positivas, significado y logro. Estas dimensiones no sólo representan indicadores de bienestar subjetivo, sino que también funcionan como catalizadores para desarrollar resiliencia, esperanza y motivación intrínseca en los adolescentes (Seligman, 2011; Umucu et al., 2021). Diversos estudios han demostrado que intervenciones educativas basadas en PERMA mejoran significativamente el estado de ánimo, el rendimiento escolar y las habilidades sociales de los adolescentes (Waters, 2011; Shoshani & Steinmetz, 2014).

Por su parte, el enfoque Positive Youth Development (PYD) propone un modelo que se aleja de la prevención de riesgos y se enfoca en el desarrollo de fortalezas internas y externas en los jóvenes. PYD identifica seis componentes clave para el crecimiento positivo: competencia, confianza, conexión, carácter, cuidado y contribución (Lerner et al., 2009). Estos componentes han sido validados en estudios longitudinales como predictores de conductas prosociales, bienestar emocional, y liderazgo juvenil (Pittman et al., 2011; Geldhof et al., 2015).

La integración de PERMA y PYD permite abordar el bienestar adolescente desde una perspectiva multidimensional que incluye no sólo el plano emocional, sino también el sentido de agencia, la interacción social significativa y la capacidad de transformar sus contextos inmediatos. Esta sinergia entre bienestar y desarrollo fortalece el involucramiento activo de adolescentes en procesos de mediación, resolución pacífica de conflictos y liderazgo prosocial, particularmente en entornos escolares y comunitarios con alta carga de vulnerabilidad (Catalano et al., 2004; Benson et al., 2012).

En el caso de **Nuevo León**, este modelo adquiere especial relevancia ante los desafíos actuales relacionados con la salud mental, la violencia escolar y las brechas socioemocionales. El contexto estatal muestra tasas crecientes de depresión, ansiedad y conductas de riesgo entre adolescentes (Secretaría de Salud de Nuevo León, 2023; INEGI, 2022), junto con un aumento de los reportes por acoso y violencia entre pares en escuelas públicas y privadas. La aplicación del modelo PERMA+PYD podría orientar políticas y programas como las *Escuelas por la Paz, Redes de Tutoría Socioemocional* y las iniciativas de bienestar escolar impulsadas por la Secretaría de Educación y el Instituto Estatal de las Mujeres, integrando estrategias de desarrollo emocional, sentido de pertenencia y participación juvenil.

En consecuencia, este modelo no solo pretende mejorar el bienestar individual, sino también generar condiciones estructurales para una cultura de paz en el territorio. Jóvenes emocionalmente equilibrados, socialmente conectados y motivados por propósitos significativos están mejor preparados para abandonar dinámicas de violencia y convertirse en agentes activos de cambio y construcción de paz en sus comunidades escolares y locales.

5.2 Componentes: emocional, relacional, escolar y comunitario

Una intervención integral orientada al bienestar y la construcción de paz en adolescentes en contextos de vulnerabilidad requiere la articulación de múltiples componentes que actúen de forma sinérgica. Entre ellos, destacan las dimensiones emocional, relacional, escolar y comunitaria, cada una con estrategias específicas basadas en evidencia.

Emocional

El componente emocional debe centrarse en el fortalecimiento de la regulación emocional, la resiliencia y la autoaceptación. Intervenciones como talleres de inteligencia emocional (IE) y ejercicios de perdón interpersonal han demostrado mejorar la armonía social y reducir niveles de ansiedad, depresión y hostilidad entre adolescentes (Tao et al., 2020). La inteligencia emocional trait (TEI), según estudios recientes, se asocia positivamente con el

bienestar psicológico, la autoestima y el ajuste social en esta etapa del desarrollo (García-Álvarez et al., 2019; Petrides et al., 2007).

Adicionalmente, fomentar habilidades de mindfulness emocional en jóvenes ha demostrado reducir significativamente la reactividad emocional y los síntomas de estrés (Zoogman et al., 2015; Dunning et al., 2019), fortaleciendo la autorregulación frente a contextos adversos.

Relacional

Las relaciones sociales de calidad son clave para el bienestar y la prevención de conflictos. Promover la inclusión grupal, la empatía y la comunicación no violenta a través de dinámicas cooperativas o mentorías entre pares puede reducir comportamientos agresivos y aumentar la cohesión social (Rodríguez-Fernández et al., 2016).

Estudios en adolescentes de contextos vulnerables han evidenciado que la conectividad emocional con adultos significativos —aunque no sean familiares directos— puede disminuir en hasta un 50 % el riesgo de intento suicida (Hall et al., 2021). Fortalecer estas redes protectoras, especialmente en jóvenes expuestos a violencia o negligencia, resulta esencial para su desarrollo saludable.

Escolar

El ámbito escolar representa un espacio privilegiado para implementar estrategias sistemáticas de resolución pacífica de conflictos. La inclusión de círculos restaurativos, mediación escolar, programas de justicia restaurativa y educación para la paz ha mostrado efectos positivos en la reducción de la violencia escolar y el fomento de competencias ciudadanas (Mirsky, 2011; González Hidalgo et al., 2021).

En países como México, experiencias piloto con programas de mediación entre pares y prácticas restaurativas han logrado disminuir en un 30 % los reportes de conflictos escolares y mejorar los niveles de empatía y escucha activa entre estudiantes (Villaseñor-Bayardo

et al., 2020). La escuela debe convertirse, así, en un espacio seguro y formativo para el desarrollo socioemocional y la convivencia pacífica.

Comunitario

Finalmente, el componente comunitario implica fortalecer los lazos de pertenencia, solidaridad y participación de los adolescentes en su entorno. Se recomienda fomentar proyectos colaborativos entre jóvenes, familias, organizaciones de la sociedad civil y líderes locales. Estas iniciativas pueden incluir:

- Talleres artísticos comunitarios
- Proyectos de memoria histórica y reconciliación
- Redes de apoyo juvenil
- Campañas por la no violencia y la inclusión

Ejemplos como los campamentos Musalah entre jóvenes palestinos e israelíes muestran que estas experiencias compartidas en espacios simbólicos pueden promover el reconocimiento mutuo, el diálogo y la transformación de narrativas (Musalah, 2022).

Además, experiencias latinoamericanas como las Escuelas de Paz (Colombia) demuestran que al empoderar a los jóvenes como líderes comunitarios del cambio, se fortalece el tejido social y se previenen nuevas expresiones de violencia (Ramírez et al., 2020).

5.3 Estrategias prácticas y recomendaciones

Para que el modelo PERMA+PYD tenga un impacto real en la construcción de paz desde el bienestar adolescente, es necesario traducir sus dimensiones en estrategias prácticas, sostenibles y culturalmente pertinentes. A continuación, se proponen líneas de acción basadas en evidencia empírica y experiencias exitosas en contextos educativos y comunitarios:

Programas estructurados basados en PERMA+PYD

Se recomienda diseñar programas de intervención modular, con una duración mínima de 10 semanas, que aborden cada componente del modelo de forma específica:

Emociones positivas: actividades para cultivar la gratitud, el optimismo y la atención plena (mindfulness), a través de diarios de gratitud, cartas de aprecio y visualización positiva (Seligman et al., 2005).

Engagement: promover el flujo y la participación significativa en actividades artísticas, deportivas o de servicio comunitario, donde los adolescentes puedan experimentar motivación intrínseca y sentirse útiles (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2002).

Relaciones: establecer círculos de confianza, espacios de escucha activa, mentorías entre pares y vínculos con adultos significativos, fortaleciendo el capital social y emocional (Waters, 2011).

Sentido: incentivar proyectos colectivos con propósito, como campañas por los derechos humanos, el medio ambiente o la equidad, que les permitan conectar con valores trascendentes y narrativas de paz (Shoshani & Slone, 2016).

Logros: facilitar el establecimiento de metas personales y grupales, con reconocimiento público del progreso y del esfuerzo, lo cual refuerza la motivación, la confianza y el sentido de competencia (Marcionetti & Rossier, 2021).

Promoción del perdón y reconciliación

Una de las estrategias más efectivas para la reducción del resentimiento y la mejora del bienestar emocional es el entrenamiento en el perdón. Estudios recientes demuestran que programas escolares sobre perdón reducen significativamente los niveles de ira, ansiedad y agresión, al tiempo que fortalecen la empatía y la autorregulación emocional (Rapp et al., 2022). En contextos de violencia estructural o interpersonal, estas intervenciones representan un recurso terapéutico y pedagógico esencial.

Prácticas restaurativas en entornos escolares y comunitarios

La justicia restaurativa ofrece un marco efectivo para reparar el daño, fomentar la responsabilidad y restaurar vínculos rotos. La implementación de círculos restaurativos, tanto en escuelas como en espacios comunitarios, ha mostrado resultados positivos en la mejora del clima social, la resolución pacífica de conflictos y la disminución de la reincidencia en comportamientos agresivos (Mirsky, 2011; González Hidalgo et al., 2021).

Intercambios juveniles e identidad social positiva

Las intervenciones orientadas a fortalecer la identificación social positiva también resultan claves. Programas de intercambio juvenil, proyectos de colaboración entre grupos diversos, o narrativas colectivas centradas en la resiliencia pueden reducir prejuicios, mejorar la empatía intergrupal y sentar las bases para una cultura de paz inclusiva (Taylor et al., 2022; Albarello et al., 2021).

Además, se sugiere incorporar prácticas de educación socioemocional, sensibilización sobre derechos humanos, género e inclusión, así como herramientas narrativas que ayuden a resignificar las experiencias adversas desde una perspectiva de agencia y transformación.

6. CONCLUSIONES

La adolescencia es una etapa crucial en la formación de identidades, habilidades socioemocionales y valores que impactan profundamente en la convivencia social y el desarrollo colectivo. En contextos de vulnerabilidad, promover el bienestar psicológico de los adolescentes no solo es una medida de protección individual, sino una estrategia clave para prevenir la violencia y construir entornos sostenibles de paz.

A lo largo del artículo, se ha evidenciado que el bienestar emocional, entendido como un estado de funcionamiento óptimo y positivo, puede ser catalizador de procesos como la empatía, la autorregulación emocional, el perdón, la resiliencia y la participación

social. Factores como el autoconcepto, la autoeficacia, la regulación emocional, el apoyo social y los hábitos de vida saludables juegan un papel central en el fortalecimiento del bienestar adolescente.

Asimismo, se subraya que la vulnerabilidad social, la exposición a violencia o la falta de oportunidades no determinan necesariamente trayectorias negativas, siempre que existan factores protectores como el acompañamiento familiar, escolar y comunitario. En este sentido, enfoques como el Desarrollo Positivo Adolescente (PYD) y el modelo PERMA de psicología positiva ofrecen marcos conceptuales sólidos para diseñar intervenciones integrales que combinen bienestar, desarrollo de habilidades y cultura de paz.

La propuesta presentada enfatiza la importancia de diseñar programas que contemplen dimensiones emocionales, relacionales, escolares y comunitarias, articulando prácticas como la mediación escolar, los círculos restaurativos, el entrenamiento en perdón y los proyectos juveniles colaborativos. Estas acciones, si bien sencillas, tienen un alto potencial transformador cuando son sostenidas, participativas y culturalmente contextualizadas.

Considerando las condiciones sociales de Nuevo León y los avances institucionales existentes, el modelo PERMA+PYD podría integrarse de manera estratégica a políticas públicas de juventud, educación y salud mental. Su incorporación permitiría orientar programas estatales y municipales hacia un enfoque basado en fortalezas, priorizando la prevención del riesgo y la promoción del bienestar integral. Asimismo, su adopción por parte de organizaciones sociales podría favorecer intervenciones comunitarias sostenibles, articulando redes de apoyo psicoeducativo, círculos restaurativos y proyectos de liderazgo juvenil que amplifiquen el impacto de las políticas públicas en los territorios.

La construcción de paz en adolescentes no puede desligarse de su bienestar. Promover el florecimiento humano desde etapas tempranas —especialmente en escenarios adversos— es una inversión ética, educativa y social que permite sembrar las bases de una ciudadanía más empática, justa y comprometida con el bien común.

7. TRABAJOS CITADOS

- Albarello, F., Crocetti, E., & Rubini, M. (2021). Promoting adolescents' identity integration through intergroup contact: The role of shared goals and mutual understanding. *Journal of Youth and Adolescence*, 50(2), 327–340. <https://doi.org/10.1007/s10964-020-01390-8>
- Arslan, G. (2018). Exploring the impacts of school belonging on youth wellbeing and mental health: A longitudinal study. *Child Indicators Research*, ...
- Association Between Adverse Childhood Experiences, Resilience and Mental Health in a Hispanic Community. (2022). *Journal of Child & Adolescent Trauma*, 15, 595–604.
- Allen, K. A., Kern, M. L., Vella-Brodrick, D., et al. (2018). What Schools Need to Know About Fostering School Belonging: a Meta-analysis. *Educational Psychology Review*, ...
- Benson, P. L., Scales, P. C., Hamilton, S. F., & Sesma Jr, A. (2012). Positive Youth Development: Theory, Research, and Applications. *Handbook of Child Psychology and Developmental Science*, 6th ed.
- Catalano, R. F., Berglund, M. L., Ryan, J. A. M., Lonczak, H. S., & Hawkins, J. D. (2004). Positive youth development in the United States: Research findings on evaluations of positive youth development programs. *The Annals of the American Academy of Political and Social Science*, 591(1), 98–124. <https://doi.org/10.1177/0002716203260102>
- Chen, G., Gully, S. M., & Eden, D. (2004). *General self-efficacy and self-esteem: Toward theoretical and empirical distinction between correlated self-evaluations*. *Journal of Organizational Behavior*.
- Ciarrochi, J., Chan, A. Y. C., & Bajgar, J. (2000). *Emotional intelligence and psychological maladjustment in adolescence*. *Revista Latinoamericana de Psicología*.
- Di Fabio, A., & Kenny, M. E. (2016). Promoting well-being: The contribution of emotional intelligence. *Frontiers in Psychology*, 7, 1182. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01182>
- Dunning, D. L., Griffiths, K., Kuyken, W., Crane, C., Foulkes, L., Parker, J., & Dalgleish, T. (2019). The effects of mindfulness-based interventions on cognition and mental health in children and adolescents – A meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 60(3), 244–258. <https://doi.org/10.1111/jcpp.12980>
- Eslami, M., et al. (2023). Structural model of resilience based on parental support: the mediating role of hope and active coping. *Frontiers in Psychology*.

El País. (2025, enero 8). *El abuso de pantallas y un entorno urbano con menos espacios recreativos incrementan las cifras de sedentarismo adolescente*. <https://www.elpais.com/mamas-papas/expertos/2025/01/08/el-abuso-de-pantallas-y-un-entorno-urbano-con-menos-espacios-recreativos-incrementan-las-cifras-de-sedentarismo-adolescente.html>

Fundación Pau Gasol. (2025). *Estudio PASOS longitudinal (2022–2025)*. <https://gasolfoundation.org/es/estudio-pasos/>

García-Álvarez, D., Suárez-Relinque, C., & Sánchez-Sánchez, F. (2019). Inteligencia emocional como factor protector en adolescentes. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 2(1), 95–106.

Geldhof, G. J., Bowers, E. P., Boyd, M. J., & Lerner, R. M. (2015). The Development of Intentional Self-Regulation in Adolescence: Describing, Explaining, and Optimizing Development. *Child Development Perspectives*, 9(3), 140–144.

Goodenow, C., & Grady, K. E. (1993). The psychological sense of school membership among adolescents: Scale development and educational correlates. *Psychology in the Schools*, ...

González Hidalgo, E., Bunge, M., & Gutiérrez, C. (2021). Construcción de cultura de paz desde la escuela. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales*, 19(2), 44–59.

Goetz, T., et al. (2005). *Trait emotional intelligence and academic performance: A meta-analytic review*. ScienceDirect.

Gobierno de Nuevo León. (2023, febrero 22). Llaman a neoleoneses a atenderse por depresión y problemas del sueño. <https://www.nl.gob.mx/es/boletines/llaman-neoleoneses-atenderse-por-depresion-y-problemas-del-sueno>

Hawkins, J. D., & Weis, J. G. (1985). Protective factors and the Social Development Model. In *Communities That Care*.

Hall, G. C. N., et al. (2021). Positive relationships and suicide prevention among Hispanic adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 68(5), 891–898. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2020.12.002>.

Hong, J., et al. (2025). The joint association between sleep quality, moderate to vigorous physical activity, and working memory in Chinese adolescents. *BMC Public Health*.

IbarraMora, J. L., Ventura VallLlovera, C., & HernándezMosqueira, C. (2019). Hábitos de vida saludable de actividad física, alimentación, sueño y consumo de tabaco y alcohol, en estudiantes adolescentes

- chilenos. *Sportis, Scientific Journal of School Sport, Physical Education and Psychomotricity*, 5(1), 70–84. <https://doi.org/10.17979/sportis.2019.5.1.3500>.
- Luna Contreras, M., & Dávila Cervantes, C. A. (2018). *Adolescentes en riesgo: factores asociados con el intento de suicidio en México*. Revista Gerencia y Políticas de Salud, 17(34), 1-12. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.rgsp17-34.arfa>.
- Living Conditions of Adolescents Who Have Attempted Suicide in Mexico. (2020). *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(16), 5990.
- Martínez Casanova, E., García Ramos, I., & Llamazares de Lorenzo, C. (2024). Autoestima y conductas de riesgo en la adolescencia: una revisión sistemática. *Psicothema*, 36(1), 14–23. <https://doi.org/10.7334/psicothema2024.12>.
- MacCann, C., Jiang, Y., Brown, L. E. R., Double, K. S., & Bucich, M. (2020). *Emotional intelligence predicts academic performance: A meta-analysis*. Psychological Bulletin.
- Maganto Mateo, E., et al. (2019). El bienestar psicológico en la adolescencia: variables predictoras. *Suma Psicológica*.
- Marcionetti, J., & Rossier, J. (2021). Positive psychology in adolescence: Life satisfaction, self-efficacy and goal orientation. *International Journal of Adolescence and Youth*, 26(1), 88–101. <https://doi.org/10.1080/02673843.2021.1886961>
- Mavroveli, S., Petrides, K. V., Shove, C., & Whitehead, A. (2007). Trait emotional intelligence predicts academic performance and social competence in adolescence. *British Journal of Educational Psychology*, 77(2), 237–250. <https://doi.org/10.1348/000709905X47719>
- Masten, A. S., & Yates, T. M. (2004). Fostering resilience in children exposed to adverse life circumstances: Implications for developmental science. *Development and Psychopathology*, 16(4), 1071–1094.
- MVS Noticias. (2025, julio 15). Tiene NL liderato nacional en imputación a adolescentes, dice el INEGI. <https://mvsnoticias.com/nuevo-leon/2025/7/15/tiene-nl-liderato-nacional-en-imputacion-adolescentes-dice-el-inegi-701897.html>
- Mirsky, L. (2011). Building safer, saner schools. *Educational Leadership*, 69(1), 45–49.
- Musalaha. (2022). Youth Reconciliation Camps. <https://musalah.org/>
- Nakamura, J., & Csikszentmihalyi, M. (2002). The concept of flow. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 89–105). Oxford University Press.

- PalomarLever, E., & VictorioEstrada, M. (2016). Navigating familial stressors and material needs: Examining resilience and family cohesion as protective factors for rural Mexican adolescents. *Child & Youth Care Forum*.
- Petrides, K. V., Frederickson, N., & Furnham, A. (2007). The role of trait emotional intelligence in academic performance and deviant behavior in adolescence. *Personality and Individual Differences*, 42(7), 1353–1361.
- Petrides, K. V., Mikolajczak, M., Mavroveli, S., Sanchez-Ruiz, M. J., Furnham, A., & Pérez-González, J. C. (2016). Developments in trait emotional intelligence research. *Emotion Review*, 8(4), 335–341. <https://doi.org/10.1177/1754073916650493>.
- Petrides, K. V., Pérez-González, J.-C., & Furnham, A. (2004). *Trait emotional intelligence and its relationship with children's social adjustment and psychological maladjustment*.
- Posta. (2023, agosto 17). Salud mental en Nuevo León: ¿cuántos jóvenes se autolesionan sin intención suicida? <https://www.posta.com.mx/nuevo-leon/salud-mental-en-nuevo-leon-cuantos-jovenes-se-autolesiona-sin-intencion-suicida/v12073533>
- Pössel, P., Dickhäuser, O., & Garber, J. (2013). Teacher emotional support and student mental health: effects on depressive symptoms and school burnout. *School Mental Health*.
- PubMed Systematic Review. (2022). *Self-esteem and risk behaviours in adolescents: a systematic review*. *Journal of Adolescent Health*.
- PubMed (2018). *Emotional intelligence and its relationship with levels of social anxiety and stress in adolescents*.
- Publimetro. (2023, febrero 22). Uno de cada cinco neoleoneses presenta síntomas de depresión. <https://www.publimetro.com.mx/nuevo-leon/2023/02/22/salud-mental-de-neoleoneses-uno-de-cada-cinco-esta-deprimido/>
- Publimetro. (2025, julio 15). ¿Dónde hay más adolescentes imputados por delitos a nivel nacional? En Nuevo León. <https://www.publimetro.com.mx/nuevo-leon/2025/07/15/donde-hay-mas-adolescentes-imputados-por-delitos-a-nivel-nacional-en-nuevo-leon/>
- Rapp, C., Breitkreuz, M., & Enright, R. D. (2022). The effect of forgiveness education on adolescents: A meta-analytic review. *Journal of Adolescence*, 94, 1–13. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2022.07.002>
- Rodríguez-Fernández, A., Ramos-Díaz, E., Ros, I., Fernández-Zabala, A., Goñi, E., Esnaola, I., & Goñi,

- A. (2016). Contextual and psychological variables in a descriptive model of subjective well-being and school engagement. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 16(2), 166–174. <https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2015.11.001>
- Red por los Derechos de la Infancia en México (REDIM). (2025, febrero 6). Ficha técnica: Infancia y adolescencia en Nuevo León (febrero 2025). <https://blog.derechosinfancia.org.mx/2025/02/06/ficha-tecnica-infancia-y-adolescencia-en-nuevo-leon-febrero-2025/>.
- Resilience and mental health problems in children and adolescents who have been victims of violence. (2019). *Revista de Saúde Pública*, 53, 17.
- Salmela-Aro, K., Upadyaya, K., Vinni-Laakso, J., & Hietajärvi, L. (2021). Adolescents' longitudinal school burnout, engagement, and academic achievement trajectories. *European Journal of Developmental Psychology*, 18(4), 541–555. <https://doi.org/10.1080/17405629.2020.1787180>.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-Being*. Free Press.
- Seligman, M. E. P. (2018). *La vida que florece: Una nueva comprensión del bienestar y la felicidad*. Ediciones Urano.
- Shoshani, A., & Steinmetz, S. (2014). Positive Psychology at School: A School-Based Intervention to Promote Adolescents' Mental Health and Well-Being. *Journal of Happiness Studies*, 15(6), 1289–1311. <https://doi.org/10.1007/s10902-013-9476-1>
- Sharaf et al. (2019). *Self-esteem, perceived social support and suicide behavior among urban high school adolescents in Nepal*. PMC.
- Sahakian, B., et al. (2025). Teenagers who go to bed early and sleep longer have sharper brains, study finds. *The Guardian*. <https://www.theguardian.com/science/2025/apr/22/teenagers-bed-early-sleep-longer-sharper-brains-study>
- School Mental Health. (2024). Social support, selfconcept and resilience as protectors against school maladjustment during adolescence. *School Mental Health*.
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60(5), 410–421. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.60.5.410>
- Shoshani, A., & Slone, M. (2016). Positive psychology interventions in school settings: A meta-analysis. *Journal of School Psychology*, 54, 1–18. <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2015.11.002>

- Torres, J. (2019). Hábitos de vida saludable como indicador de desarrollo. *Scielo Chile*.
- Tao, A., Lin, Y., Liu, Q., & Zhou, Y. (2020). Forgiveness and adolescent well-being: A meta-analytic review. *Journal of Adolescence*, 80, 9–22. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2020.02.002>
- Taylor, L. K., Sandler, A. K., & McKeown, S. (2022). Building peace through shared identity: Intergroup interventions with adolescents. *Peace and Conflict: Journal of Peace Psychology*, 28(1), 60–71. <https://doi.org/10.1037/pac0000612>
- Umucu, E., Wu, J., Sanchez, J., Brooks, J. M., Chiu, C. Y., Tu, W. M., & Chan, F. (2021). PERMA model as a framework for understanding the relationship between positive psychology constructs and mental health among college students. *Journal of American College Health*, 69(6), 638–646. <https://doi.org/10.1080/07448481.2019.1705830>
- Varones adolescentes en un contexto rural mexicano: sufrimiento psíquico y cuidado entre pares. (2020). *Revista Scolol*, Lima.
- Villaseñor-Bayardo, S. J., Rodríguez-Castañeda, M. A., & López-Hernández, F. A. (2020). Mediación escolar como estrategia de resolución de conflictos en secundaria. *Revista Mexicana de Investigación Educativa*, 25(85), 405–428.
- Waters, L. (2011). A review of school-based positive psychology interventions. *The Australian Educational and Developmental Psychologist*, 28(2), 75–90. <https://doi.org/10.1375/aedp.28.2.75>
- Werner, E. E. (2000). Protective factors and individual resilience: Insights from longitudinal research on troubled children from birth to middle age. En J. P. Shonkoff & S. J. Meisels (Eds.), *Handbook of Early Childhood Intervention* (pp. xx–xx). Cambridge University Press.
- Xu, Y., Xu, J., Liu, C., Gu, Z., Hu, D., & et al. (2024). The pathway of social support in enhancing adolescents' physical fitness: The mediating roles of physical activity and selfefficacy. *PLoS One*, 19(9), e0308864. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0308864>
- Yates, T. M., & Masten, A. S. (2004). Fostering the positive development of children: The role of resilience and advocacy. *Developmental Psychopathology* (Vol. 2).
- Zoogman, S., Goldberg, S. B., Hoyt, W. T., & Miller, L. (2015). Mindfulness interventions with youth: A meta-analysis. *Mindfulness*, 6(2), 290–302. <https://doi.org/10.1007/s12671-013-0260-4>