



EL AJUSTE PSICOLÓGICO COMO INDICADOR DE SALUD MENTAL: UNA REVISIÓN

PSYCHOLOGICAL ADJUSTMENT AS AN INDICATOR OF MENTAL HEALTH: A REVIEW

Patricia Matos-Ramírez ¹, Héctor Hugo Sánchez-Carlessi ¹, Carlos Antonio Reyes Romero ¹

RESUMEN

El ajuste psicológico, como adaptación entre necesidades internas y demandas externas, es un indicador clave de salud mental. Se conceptúa como el equilibrio, interacción o adaptación dinámica y dialéctica entre individuo y entorno, abarcando las dimensiones intrapsíquica (biopsicológica) e intersíquica (psicosocial), regido por leyes del aprendizaje. Este equilibrio se refleja en el comportamiento psicosocial. Este estudio tuvo como objetivo explorar sus dimensiones intrapersonal e interpersonal, su relación con variables como ansiedad, depresión, bienestar psicológico y personalidad, y proponer un marco para su evaluación en contextos clínicos, educativos y sociales. Se realizó una revisión bibliográfica utilizando bases de datos como APA PsycNet, Scopus, SciELO y Google Scholar, enfocándose en estudios empíricos y teóricos sobre ajuste psicológico en diferentes etapas de la vida. Los resultados muestran que el ajuste psicológico es ampliamente estudiado en la adolescencia y adultez, destacándose su relación con competencias socioemocionales, estilos parentales y soporte social. En adolescentes, variables como autoestima, regulación emocional y optimismo son predictores importantes de ajuste. En adultos, factores como optimismo-pesimismo, soporte familiar y estado de ánimo influyen en el ajuste psicológico, afectando la satisfacción con la vida y la salud emocional. En conclusión, el ajuste psicológico se refiere a un perfil de indicadores asociado a la salud mental de un individuo. Este es fundamental para la salud mental, dado que permite a los individuos mantener un equilibrio con su entorno, promoviendo el bienestar personal y social. Su evaluación es crucial para diseñar intervenciones que mejoren la calidad de vida en diversas poblaciones.

Palabras clave: Ajuste emocional; Bienestar psicológico; regulación emocional; salud mental. (Fuente: DeCS-BIREME)

ABSTRACT

Psychological adjustment, as the adaptation between internal needs and external demands, is a key indicator of mental health. It is conceptualized as the balance, interaction, or dynamic and dialectical adaptation between the individual and their environment, encompassing intrapsychic (biopsychological) and interpsychic (psychosocial) dimensions, governed by the laws of learning. This balance is reflected in psychosocial behavior. The aim of this study was to explore its intrapersonal and interpersonal dimensions, its relationship with variables such as anxiety, depression, psychological well-being, and personality, and to propose a framework for its assessment in clinical, educational, and social contexts. A literature review was conducted using databases such as APA PsycNet, Scopus, SciELO, and Google Scholar, focusing on empirical and theoretical studies on psychological adjustment at different life stages. The results show that psychological adjustment is widely studied in adolescence and adulthood, highlighting its relationship with socioemotional competencies, parenting styles, and social support. In adolescents, variables such as self-esteem, emotional regulation, and optimism are important predictors of adjustment. In adults, factors such as optimism-pessimism, family support, and mood influence psychological adjustment, affecting life satisfaction and emotional health. In conclusion, psychological adjustment refers to a profile of indicators associated with an individual's mental health. It is essential for mental health as it enables individuals to maintain a balance with their environment, promoting personal and social well-being. Its assessment is crucial for designing interventions aimed at improving the quality of life in diverse populations.

Keywords: Emotional adjustment; psychological well-being; emotional regulation; mental health. (Source: MESH-NLM)

¹ Universidad Ricardo Palma. Lima, Perú.

Citar como: Matos-Ramírez P, Sánchez-Carlessi HH, Reyes Romero CA. El ajuste psicológico como indicador de salud mental: Una revisión. Rev Fac Med Hum. 2024;24(4):203-214. [doi:10.25176/RFMH.v24i4.6973](https://doi.org/10.25176/RFMH.v24i4.6973)





INTRODUCCIÓN

La salud mental, como un estado de bienestar en el cual el individuo es capaz de realizar sus potencialidades y afrontar las tensiones normales de la vida, está estrechamente relacionada con el ajuste psicológico. En este contexto, el ajuste psicológico puede entenderse como la capacidad de adaptación emocional y conductual de un individuo en respuesta a las demandas de su entorno. Este proceso implica un equilibrio entre las necesidades internas y las exigencias externas, que se logra a través de mecanismos de regulación emocional y cognitiva. Un adecuado ajuste psicológico permite a las personas alcanzar un bienestar emocional, lo que a su vez influye positivamente en la percepción de su entorno y en su habilidad para enfrentar situaciones adversas de manera constructiva. Por tanto, el estudio de este ajuste adquiere relevancia en la psicología y la salud mental, ya que permite identificar comportamientos adaptativos que contribuyen al bienestar integral.

Además, el ajuste psicológico posee un componente esencial en el ámbito de la resiliencia, ya que se asocia con la capacidad de las personas para recuperarse frente a experiencias de estrés, fracaso o adversidad. Diversos estudios han evidenciado que aquellos individuos con un alto nivel de ajuste psicológico muestran no solo una mayor capacidad de adaptación, sino también una habilidad mejorada para aprender de situaciones difíciles, transformando estas experiencias en oportunidades de crecimiento personal. Esta capacidad de regulación y adaptación implica no solo una autorregulación emocional, sino también una apertura a la reestructuración de esquemas mentales, lo cual fomenta una respuesta adaptativa y resiliente ante los cambios del contexto. En este sentido, el ajuste psicológico no solo es un indicador de salud mental, sino también un predictor del desarrollo personal y de la capacidad del individuo para enfrentar desafíos y mantener su bienestar psicológico a largo plazo.

Comportamiento humano, aprendizaje y equilibrio

El desarrollo humano, en sus distintas etapas evolutivas, involucra un repertorio de comportamientos que se organizan y construyen sobre la base de la presencia tanto de condiciones internas como de condiciones externas. Desde la perspectiva psicológica, el comportamiento humano es esencialmente aprendido

en un medio social que condiciona la presencia de los variados comportamientos, pero teniendo en cuenta las propias condiciones internas del individuo, primariamente biológicas y posteriormente biopsicológicas, por tanto, estos comportamientos se rigen por los principios y las leyes del aprendizaje. Este comportamiento aprendido y desarrollado, se diferencia ostensiblemente del comportamiento innato, el cual es más de carácter biológico y está más orientado a las respuestas incondicionadas, a la supervivencia como especie humana^(1,2).

Desde el punto de vista psicológico, el comportamiento humano, como expresión del desarrollo de cada individuo, se forma por complejas interacciones e interrelaciones, organismo-medio ambiente, de carácter sistémicas, que siguen los principios y leyes del aprendizaje humano. Su estudio obedece a la pretensión no solo de lograr explicar la conducta humana sino poder lograr la predicción y control de la misma^(1,3).

El aprendizaje social, define lo que se denomina los comportamientos psicosociales, los cuales "son cualidades o manifestaciones psicológicas adquiridas por los principios del aprendizaje⁽⁴⁾". Estos comportamientos son construidos y desarrollados desde la infancia mediante el aprendizaje social, obedeciendo también a influencias socioculturales, incorporándose y contribuyendo a formar la personalidad del individuo^(5,6). El comportamiento psicosocial, por ser de carácter cognitivo-afectivo, está vinculado a la formación de valores éticos o morales, presentándose conductualmente en forma de actitudes, opiniones, creencias, sentimientos o conductas concretas en un contexto determinado⁽⁴⁾.

Bajo la concepción de la relación desarrollo humano-equilibrio y desde de un punto de vista valorativo, los comportamientos psicosociales, siendo cognitivo-afectivos, pueden ser considerados positivos o negativos. Son positivos aquellos que se ajustan al medio social, y son considerados promotores de un mejor desarrollo y el logro del bienestar personal-social de cada individuo. Entre los comportamientos psicosociales positivos se tiene: la honestidad, la confianza, la autoestima, la tolerancia, la empatía, la

responsabilidad, la resiliencia, la generosidad, la solidaridad, y el altruismo, entre los más importantes. De otro lado, los comportamientos psicosociales negativos son aquellos que manifiestan desajustes con el medio y por tanto afectan el desarrollo del individuo y el adecuado logro del bienestar personal-social. Son comportamientos negativos o desajustados: la agresividad, la desconfianza, la envidia, la hipocresía, el incivismo, la desesperanza, la intolerancia, el resentimiento y los celos. También puede comprenderse y se ubican como negativos a aquellos que tienen una base biológica y temperamental, son intrapersonales y también se desarrollan siguiendo las leyes del aprendizaje. Estos son: el estrés, la ansiedad, la depresión, y la somatización, entre los más importantes ⁽⁴⁾.

Consideramos que bajo esta característica unidimensional y bipolar del comportamiento se pueden realizar estudios partiendo por reconocer el carácter positivo (ajuste) o negativo (desajuste) de un comportamiento, reconociéndolo como un indicador importante.

El ajuste psicológico

Los comportamientos psicosociales son expresión del nivel de ajuste psicológico del individuo. Para entender el ajuste psicológico partimos del concepto de adaptación dinámica y dialéctica desde la perspectiva del enfoque evolutivo de Piaget⁽⁷⁾, que supone un proceso de interacción dinámica del individuo con el ambiente o entorno, que le permite mantener el equilibrio. Según Piaget⁽⁷⁾, la adaptación de todo organismo presupone dos procesos implícitos: La asimilación y la acomodación; mediante la asimilación el organismo actúa u opera activamente sobre el medio e incorpora funcionalmente, aspectos y experiencias del medio, a su estructura interna, lo que permite su desarrollo y mediante la acomodación el organismo se adecua a las influencias y experiencias del medio, para lo cual tiene que transformarse e irse reestructurando. A lo largo de este proceso todo organismo va construyendo y reconstruyendo su estructura, es decir, va construyendo su realidad y va transformando, recreando y creando su medio ambiente. Parangonando a Piaget, el ajuste psicológico es la forma más elevada de adaptación que realiza el ser humano

para mantener su equilibrio con el medio ambiente o entorno, que es esencialmente social. El término ajuste psicológico, se puede explicar a partir de la denominación propia del concepto de "ajuste", el cual se entiende como aquella propensión del individuo para encontrar "un estado de armonía entre las necesidades internas y las demandas externas y los procesos utilizados para lograr esta adaptación⁽⁸⁾". Aquí queremos diferenciar el ajuste psicológico, del ajuste sociológico o cultural de adecuación a las reglas del ambiente social o de la adaptación biológica en el sentido tradicional que más se refieren a procesos fisiológicos o biológicos. Para la APA⁽⁸⁾ el ajuste psicológico comprende la adaptación personal, su relación con el yo interior y el entorno; interpretándose así, que una persona bien ajustada es quién satisface sus necesidades de manera saludable, beneficios y demuestra respuestas sociales y psicológicas adecuadas a las situaciones y demandas.

Por su explicación y concepción inicial el ajuste psicológico está asociado con el concepto de adaptación desde una postura biológica, pero en un nivel superior, el ser humano al responder a las demandas físicas, psicosociales y ambientales puede entrar en un proceso y estado de equilibrio (alóstatas). Por ser de base afectiva, el ajuste psicológico tiene como eje adaptativo fundamental el equilibrio emocional⁽⁹⁾.

Desde la perspectiva sociocultural, o tradicional, Richards⁽¹⁰⁾ se refirió al ajuste psicológico, como a aquella conducta del individuo que demuestra un comportamiento que puede ser aceptable dentro del contexto cultural en el cual se presenta, siendo lo contrario si fuera en otro contexto cultural; es decir el ser humano tiende a presentar un comportamiento que esté dentro de lo esperado para su entorno. De otro lado, aun siendo esta conducta adaptativa culturalmente para su entorno, el individuo desde una perspectiva individual se puede sentir insatisfecho emocionalmente; por ello el ajuste psicológico está íntimamente relacionado tanto a un ámbito emocional del individuo⁽¹¹⁾ como también desde el ámbito social de un individuo⁽¹²⁾. Bronfenbrenner⁽¹²⁾ sostiene que un "ajuste óptimo" no está relacionado a un factor en general, sino que también intervienen una serie de variables que están orientadas a experiencias

tempranas del individuo, por ello su estudio y evaluación compromete indicadores que forman parte de los rasgos de personalidad de cada individuo y que van definiendo el denominado ajuste de la personalidad. De otro lado, en el estudio del ajuste psicológico hay que distinguir las dimensiones

intrapersonal e interpersonal del comportamiento⁽¹³⁾. Todo individuo humano que requiere una búsqueda constante de equilibrio con su entorno debe involucrar comportamientos a nivel intra e interpersonal, para poder satisfacer las demandas del contexto (Figura 1).

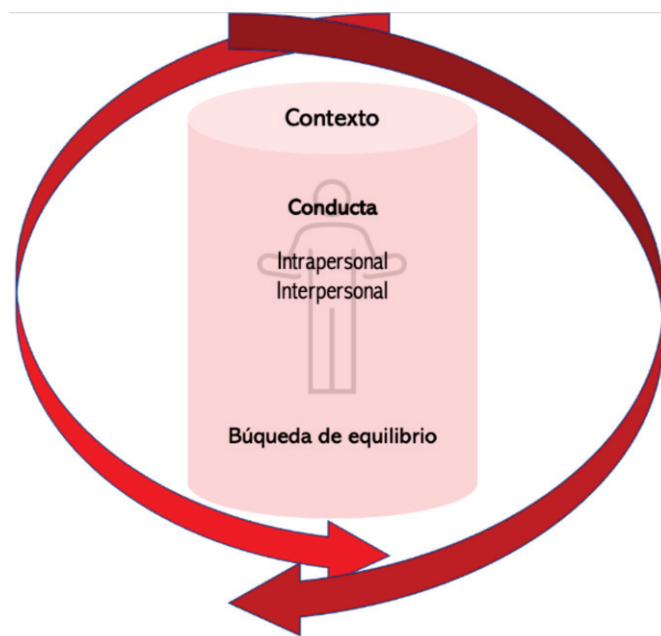


Figura 1. Dimensiones intra e interpersonal del ajuste.

La dimensión intrapersonal está más vinculada a aquellos comportamientos que dependen mayormente de las condiciones internas del individuo que en su desarrollo son condiciones biopsicológicas. En cambio, la dimensión interpersonal tiene que ver con comportamientos que se organizan por la influencia de las condiciones externas de carácter social y más sujetas a las leyes del aprendizaje.

En el estudio del ajuste psicológico considerando la dimensión intrapersonal se puede identificar a la variable estabilidad emocional⁽¹⁴⁾. Del mismo modo, el estudio del locus de control de Rotter puede predecir un buen ajuste psicológico, relacionado al locus de control interno⁽¹⁵⁾. Por otro lado, las estrategias de afrontamiento también pueden predecir si un individuo tiene un adecuado ajuste psicológico⁽¹⁶⁾. De otro lado, teniendo en cuenta el contexto en el cual se desenvuelve un individuo, los estereotipos de género pueden incidir en el ajuste psicológico⁽¹⁷⁾, ya que se

plantea que quienes se adecuen mejor a los estándares establecidos para los roles de género (hombre y mujer) tendrán un mejor ajuste psicológico; la masculinidad y feminidad también son variables que pueden explicar el ajuste psicológico, principalmente en lo referido a instrumentalidad versus pasividad⁽¹⁸⁾.

El ajuste psicológico del individuo se da en todas las esferas del comportamiento humano conformando dimensiones, así tenemos la dimensión personal-familiar, la dimensión educativa, la dimensión laboral y la dimensión social-comunitaria. Cada una de estas dimensiones del ajuste psicológico están encaminadas a la búsqueda del bienestar psicológico que forma parte del bienestar integral de la persona.

Teorías sobre el ajuste psicológico

A continuación, mostramos una panorámica muy sucinta de los enfoques teóricos sobre el ajuste⁽¹⁹⁻²¹⁾. sobre el ajuste (Tabla 1).

Tabla 1. Teorías psicológicas sobre el ajuste.

Teoría	Argumento principal sobre el ajuste psicológico
Teoría Psicodinámica clásica	Para Freud un buen ajuste es cuando hay un equilibrio entre la gratificación y la inhibición de los impulsos (del ello) en la infancia. Un desarrollo con pocos conflictos y fijaciones a través de las etapas psicosexuales permite al Yo capacidad de ganar control y mantener la armonía entre el Ello y el Superyó. Una persona bien ajustada es aquella que es capaz de expresar las demandas de su Ello de manera socialmente aceptable. Las personas bien ajustadas todavía están impulsadas por las demandas de su ello, pero tienen un Yo saludable para frenar su efecto y responder socialmente de forma adecuada.
Teoría Psicodinámica moderna	Estos teóricos ponen menos énfasis en el Ello y más énfasis en el Yo. Enfatizan la importancia de la interacción social cuando se considera un buen ajuste. Un buen ajuste se define como la capacidad de formar y mantener relaciones saludables, cooperativas, solidarias y productivas con los demás.
Teoría del comportamiento	Esta teoría afirma que las personas bien ajustadas son aquellas que han adquirido, a través de la recompensa y el castigo, conductas que les permiten lidiar y resolver hábilmente los conflictos cotidianos. El comportamiento ajustado y desajustado se aprende por una serie de reforzamientos.
Teorías cognitivo-conductual	Esta teoría incorpora los denominados eventos internos, como pensamientos y las emociones, para una mejor comprensión del concepto de ajuste y buen ajuste. El comportamiento de las personas depende más de su interpretación de los eventos externos que de los eventos en sí mismos. Por lo tanto, de acuerdo con la teoría cognitivo-conductual, un buen ajuste constituye una interpretación de los eventos de la vida de una manera que promueva el desarrollo personal y social.
Teoría Humanista	El buen ajuste se logra cuando una persona desarrolla su potencial al máximo. Maslow, y también Rogers, sostenía que una persona que alcanzó la etapa de autorrealización, después de satisfacer las otras necesidades de su pirámide, es una persona bien ajustada.
Teoría Existencial	El ajuste es como una lucha por redescubrir el significado de la vida. Los valores creados por la sociedad moderna, como el materialismo, se consideran barreras para la autorrealización, es decir, uno debe encontrar su significado en la vida y vivir de acuerdo con sus propios ideales para ser una persona bien ajustada.



El ajuste psicológico y salud mental

Seguando a la Organización Mundial de la Salud ⁽²²⁾ la salud mental está referida al logro de las mejores condiciones de bienestar psíquico de cada individuo que contribuyen a un buen desarrollo personal y una adecuada salud integral.

En la medida en que cada individuo se esfuerce por tener las mejores condiciones de bienestar personal ello solo puede darse en la interacción social y, por tanto, los procesos de adaptación, equilibrio o ajuste son constantes o permanentes. En tal sentido, los comportamientos psicosociales positivos se convierten en claros indicadores de una salud mental positiva, en cambio los comportamientos psicosociales negativos son claros indicadores de una salud mental negativa

que resultan muy perjudiciales para la salud integral. Por consiguiente, a partir del estudio y evaluación de los indicadores de comportamiento psicosocial ajustado o desajustado se podría llegar a tener un perfil de la salud mental de cada individuo.

Indicadores de comportamiento psicosocial que pueden servir para evaluar la salud mental.

A continuación, en la Tabla 2 se presenta de manera esquemática una relación de indicadores comportamentales que pueden servir como criterio de evaluación del nivel de salud mental de un individuo. El tipo de instrumento de evaluación que se aplique para la evaluación de estos indicadores depende del enfoque de estudio que se asuma, si es un enfoque objetivo y comportamental o proyectivo.

Tabla 2. Indicadores de comportamiento psicosocial ajustado y desajustado.

Comportamientos psicosociales ajustados	Comportamientos psicosociales desajustados
El respeto,	La agresividad,
La honestidad,	La deshonestidad,
La tolerancia,	La desconfianza,
La confianza,	La envidia,
La cooperación,	La hipocresía,
La empatía.	La intolerancia,
Asertividad	La mentira,
La generosidad,	El resentimiento
La solidaridad,	La desesperanza,
El altruismo	La incertidumbre
La condescendencia	El desajuste familiar.
La resiliencia.	La baja autoestima.
La responsabilidad	La procrastinación.
El autoconcepto.	El desajuste sexual
	La ansiedad,
	La depresión,
	La somatización.
	El estrés

Objetivo del estudio

El objetivo de este estudio fue revisar la literatura existente para investigar el rol ajuste psicológico como un indicador clave de la salud mental, explorando sus dimensiones intrapersonal e interpersonal, su relación con variables como la ansiedad, la depresión y el bienestar psicológico en distintas etapas de la vida, y proponiendo un marco teórico y práctico para su evaluación y aplicación en contextos clínicos, educativos y sociales.

MÉTODOS

Se llevó a cabo una revisión bibliográfica para analizar el ajuste psicológico como indicador de salud mental, centrando la búsqueda en estudios que abordaran este concepto en diversas etapas de desarrollo, principalmente adolescencia y adultez. La revisión incluyó las bases de datos de acceso a literatura científica pertinente: APA PsycNet, Scopus, SciELO y Google Scholar, con el objetivo de obtener artículos relevantes y actualizados sobre el ajuste psicológico. Los términos de búsqueda utilizados fueron "Ajuste Psicológico", "Ajuste Psicológico – Adolescencia", y "Ajuste Psicológico – Adultez". Esta estrategia permitió cubrir un amplio espectro de investigaciones empíricas y teóricas que fundamentan el desarrollo y evaluación del ajuste psicológico y su relación con el bienestar emocional y social en diferentes contextos.

Se incluyeron artículos de investigación que reflejaran en el título la denominación de "Ajuste Psicológico", publicados en revistas indexadas de alto impacto y sometidos a revisión por pares. Además, se consideraron únicamente aquellos escritos en español o inglés, con el objetivo de maximizar la comprensión y precisión en la revisión de los textos.

Una vez recuperados los estudios, se realizó un proceso de selección en varias etapas. Primero, se evaluó la relevancia de cada artículo a través de la lectura de los resúmenes y palabras clave. Posteriormente, se revisaron los textos completos de aquellos estudios que cumplieran con los criterios de inclusión. Se prestó especial atención a los métodos y resultados de los estudios seleccionados, analizando sus enfoques sobre el ajuste psicológico y su relación con indicadores específicos de salud mental, como el bienestar

emocional, la resiliencia y la regulación emocional. Los estudios seleccionados se organizaron y clasificaron según sus características metodológicas y teóricas, en función de las dimensiones intrapersonales e interpersonales del ajuste psicológico. Se llevó a cabo un análisis sistemático de las variables involucradas, con su agrupación según la incidencia en diferentes etapas de vida, como la adolescencia y la adultez, y su relación con el bienestar integral. Con esto se busca la identificación de patrones de ajuste en diversos contextos, como el clínico, educativo y social, y el análisis de su impacto en poblaciones específicas, lo que contribuyó a una comprensión integral del ajuste psicológico en distintos entornos.

RESULTADOS

La revisión permite consolidar que el ajuste psicológico se ha venido trabajando predominantemente en áreas de psicológica como son la clínica, salud y personalidad; así como los grupos etareos predominantes son de la adolescencia y adultez.

El ajuste psicológico y la psicología de la salud

La investigación sobre el ajuste incluye todo tipo de poblaciones y muestras, desde niños hasta personas de la tercera edad y desde individuos sanos hasta pacientes con cáncer, entre otras enfermedades y trastornos. Los estudios de ajuste se están ampliando para abordar la interacción entre grupos, por ejemplo, los estudios con familias, o en entornos organizacionales para observar el ajuste de los trabajadores al trabajo y a la empresa y viceversa. En el campo de la psicología de la salud, se encuentran investigaciones para evaluar el grado de ajuste de los pacientes con diferentes enfermedades físicas, dentro del transcurso de la enfermedad, ya sea ésta temporal o crónica.

Se reportan estudios de ajuste a lesiones a la médula espinal⁽²³⁾, enfermedad crónica⁽²⁴⁾, labio leporino⁽²⁵⁾, a la enfermedad, discapacidad y pérdida⁽²⁶⁾, cáncer en asociación a indicadores de ansiedad, depresión y baja autoestima⁽²⁷⁾ y cáncer y tiempo de tratamiento⁽²⁸⁾. En el campo de la salud educativa, también se reportan numerosos estudios que vinculan el ajuste con el entorno escolar y universitario⁽²⁹⁾. También se han realizado estudios sociales y psicosociales como el



ajuste de los niños a una tercera cultura⁽³⁰⁾.

Estudios sobre el ajuste psicológico en adolescentes

El ajuste psicológico en adolescentes ha sido estudiado con diferentes variables como la inteligencia emocional, las competencias sociales, la autoestima, los estilos parentales, los problemas emocionales propios de la adolescencia, entre otras variables.

El ajuste psicológico se ha estudiado en asociación de variables consideradas de problemática recurrente en esta etapa de vida, como la apariencia física, la problemática del peso relacionándolo con indicadores de autoestima, depresión y ansiedad social, interpretándose que el ajuste psicológico puede estar mediado por la presión social⁽³¹⁾. Del mismo modo, las redes sociales pueden incidir en la salud mental contribuyendo al bienestar psicológico, amortiguador del estrés y de indicadores de depresión y angustia, por otro lado, el atractivo físico, las habilidades sociales, el autoconocimiento y la competencia social son fundamentales para desarrollar el apoyo social y promover el ajuste psicológico, siendo así el optimismo, una variable fundamental para el desarrollo de las redes sociales extensas y de apoyo, ya que se prefiere a quienes pueden expresar emociones positivas gratificantes⁽³²⁾. Asimismo, el contexto social entre sus pares ha sido una variable a considerar en su estudio; Fantuzzo et al.⁽³³⁾, investigan sobre el acompañamiento entre pares para lograr un mejor rendimiento académico y ajuste psicológico; para lo cual se procedió a evaluar aspectos relacionados al estrés académico, la ansiedad, depresión, temor y angustia psicológica como indicadores del ajuste psicológico.

La competencia socioemocional también ha sido considerada como predictor del ajuste psicológico. Ollendick et al.⁽³⁴⁾, en un estudio longitudinal encontró que los niños clasificados como rechazados o controvertidos tendieron a obtener peores resultados en los índices de ajuste a largo plazo que los niños clasificados como populares, descuidados o promedio. Wang⁽³⁵⁾ también encontró que la competencia social fue un mediador entre las variables del clima escolar percibido y el ajuste de los adolescentes, con la excepción de la relación entre la estructura de metas de dominio y las variables de ajuste. Casares et al.⁽³⁶⁾ sostienen que los problemas emocionales en la

adolescencia, principalmente la ansiedad y depresión está asociado al ajuste psicológico. Los problemas emocionales como los síntomas de ansiedad y depresión se han relacionado positivamente con el afecto negativo y los problemas emocionales y de conducta y de forma inversa con el afecto positivo y la calidad de vida, apreciándose dificultades de regulación emocional en contextos educativos en adolescentes. Schoeps et al.⁽³⁷⁾, como resultados de su investigación encontraron diferencias significativas de sexo, las mujeres percibían y comprendían mejor las emociones que los varones; sin embargo, presentaron mayores problemas emocionales, en cambio, los varones obtuvieron un nivel de autoestima más alto que las mujeres, mostrando más problemas conductuales. El análisis de regresión reveló que las competencias emocionales y la autoestima se relacionan con menos problemas emocionales y conductuales. Se destacó la importancia de la autoestima para predecir el ajuste psicológico de los adolescentes.

Fuentes et al.⁽³⁸⁾ enfatizaron la relación entre los estilos parentales de socialización y el ajuste psicológico, el estilo indulgente, basado fundamentalmente en el afecto y no en la imposición parental, logra mejores resultados relacionados con el ajuste psicológico y emocional de los adolescentes españoles. Cobos-Sánchez et al.⁽³⁹⁾, estudiaron el rol de la inteligencia emocional en el ajuste psicológico y demostraron la influencia del estado de ánimo y la relación con los padres como factores para el ajuste psicológico y la inteligencia emocional de los estudiantes.

Sánchez y Palacios⁽⁴⁰⁾ encontraron diferencias significativas en los indicadores de baja autoestima, desajuste familiar y estrés entre estudiantes secundarios varones y mujeres, hallando al desajuste familiar como predictor de la baja autoestima y el estrés. Del mismo modo, Sánchez et al.⁽⁴¹⁾ observaron que los indicadores del comportamiento psicosocial desajustado en adolescentes, como el estrés, baja autoestima, celotipia, desajuste familiar tienen una relación de causalidad a la propensión de la conducta violenta.

Estudios sobre el ajuste psicológico en adultos

Los estudios de ajuste psicológico en este grupo etario

han considerado tanto a los adultos intermedios como los adultos mayores y se ha buscado relacionarlos con personalidad, optimismo-pesimismo, estado de ánimo, factores cognitivos y clima y soporte familiar, entre otras variables.

El adulto es aquel individuo que puede conducirse de acuerdo con sus propias decisiones y libertades. El yo integrado, planteado por Rogers en 1959, explica que un adecuado ajuste psicológico asociado a la evaluación de las características de personalidad e integración de los roles puede predecir el ajuste psicológico en un individuo⁽⁴²⁾. Del mismo modo, la propuesta teórica del optimismo de Carver y Scheier⁽⁴³⁾ explica que el optimismo puede conducir a obtener resultados positivos, siendo contrario para el pesimismo que conlleva a obtener resultados negativos.

Chang y Sanna⁽⁴⁴⁾ consideran al estado de ánimo como predictor del ajuste psicológico, desde dos dimensiones se establece una dimensión de afecto positivo, en donde predomina sentirse activo, alerta y entusiasta; y la otra dimensión de afecto negativo, en donde el individuo se siente molesto o negativamente excitado, sin embargo, se hace necesario considerar los factores cognitivos asociados con las expectativas de resultados; asimismo, proponen un modelo en que la afectividad actúa como mediadora de ciertos procesos cognitivos, incluidos el optimismo y la adaptación.

Siguiendo la premisa del optimismo, Brissette et al.⁽³²⁾, encontraron, partiendo de la premisa que las diferencias individuales en el optimismo juegan un papel importante para la adaptación a eventos estresantes de la vida, que a mayor nivel de optimismo está asociado a presentar menor interrupción en el estado de ánimo y responder a mayor variedad de estresores; un afrontamiento optimista es mejor para afrontar el estrés que un afrontamiento pesimista. Adicionalmente se ha encontrado que la evaluación del optimismo disposicional está asociado al constructo de la inteligencia emocional, siendo el incremento de ambos asociado a un buen ajuste psicológicos en adultos jóvenes y de mediana edad⁽⁵⁾.

Los estudios de personalidad y ajuste han examinado el neuroticismo del Inventario de Personalidad Abreviado

de Costa y McCrae, relacionándolo con indicadores de depresión, y autoestima⁽⁴²⁾. De igual manera, la variable de agresividad está asociado al estudio del ajuste psicológico, especialmente a las características de personalidad antisocial y depresión⁽⁴⁵⁾. Del mismo modo, en esta etapa adulta se hace presente considerar el factor cognitivo y afectivo como predictores del ajuste psicológico relacionándolo con indicadores de depresión principalmente, los individuos con alta depresión tienen un recurso cognitivo limitado; para lo cual también se ha buscado evaluar indicadores de bienestar psicológico y satisfacción con la vida⁽⁴⁶⁾; en este sentido, la evaluación de las expectativas de resultado (optimismo y pesimismo), la afectividad (positiva y negativa) están asociados a la evaluación del ajuste psicológico mediante variables como satisfacción con la vida y síntomas depresivos en adultos de mediana edad⁽⁴⁴⁾.

El soporte familiar se ha asociado con medidas de bienestar psicológico, autoestima, felicidad, angustia, depresión y ansiedad⁽⁴⁷⁾. Del mismo modo, el soporte social puede ser un predictor para un buen ajuste psicológico. Crocett et al.⁽⁴⁸⁾, desarrollaron un estudio sobre la integración de estudiantes universitarios de origen mexicano en el sistema educativo americano; el estudio demostró que el soporte familiar y un afrontamiento activo podían amortiguar un alto estrés aculturativo sobre los síntomas de ansiedad y depresión. Asimismo, el soporte de sus pares podía moderar la relación entre el estrés aculturativo y los síntomas de ansiedad.

En los adultos la evaluación del ajuste psicológico está asociadas a variables como el aislamiento social, maternidad o paternidad, problemas de pareja, apoyo social percibido, percepción de la adversidad familiar^(49,50); relacionándolo con la ansiedad, alteración del estado de ánimo y la autoestima. Roskos et al.⁽⁵¹⁾, encontraron que aquellos quienes evitaban la resolución del conflicto familiar tendían a presentar un mal ajuste o desajuste psicológico, es decir podían presentar resultados significativamente clínicos asociado a un listado de sintomatología clínica psiquiátrica como ansiedad, estrés y depresión.

La investigación del ajuste psicológico en el adulto mayor se ha trabajado mediante la evaluación de los



estilos motivacionales, valores del grado de autodeterminación; considerando la asociación con variables de satisfacción con la vida, autoestima, depresión y significado de la vida⁽⁵²⁾.

Complementariamente, Human et al.⁽⁵³⁾ desarrollaron un trabajo de investigación en el cual buscaban identificar si aquellos individuos bien adaptados psicológicamente son más juzgables que aquellos menos adaptados; encontrando que los individuos mejor adaptados son más juzgables porque proporcionaban información más relevante, considerándoles más veraces.

Matos y Sánchez⁽⁵⁴⁾ en un estudio sobre indicadores de expectativas de vida, incertidumbre y desajuste del comportamiento considerando los indicadores de ansiedad, depresión, agresividad, desesperanza, intolerancia y temores, encontraron diferencias significativas de acuerdo a grupos de sexo y edad.

CONCLUSIONES

El ajuste psicológico es un proceso de adaptación y equilibrio dinámico y dialéctico que cada individuo mantiene con su entorno, el cual abarca tanto la dimensión intrapersonal como la interpersonal. Los comportamientos psicosociales, que son adquiridos a través del aprendizaje social, funcionan como indicadores claros para evaluar el ajuste psicológico de cada individuo, y al integrarse pueden analizarse como parte de una personalidad ajustada. Estos comportamientos, además, pueden evaluarse valorativamente como positivos o negativos: se consideran positivos cuando promueven el ajuste y equilibrio del individuo con su medio ambiente, y negativos cuando afectan de manera adversa esta adaptación. Así, el ajuste psicológico expresado en el comportamiento psicosocial se configura como un indicador significativo de la salud mental de los individuos, permitiendo una valoración integral del bienestar personal y social.

Contribuciones de autoría: PMR: Conceptualización, investigación, redacción - borrador original y redacción - revisión y edición. HHSC: Conceptualización, metodología, supervisión, redacción - borrador original y redacción - revisión y edición. CARR: Conceptualización, investigación, redacción - borrador original y redacción - revisión y edición.

Financiamiento: Autofinanciado.

Conflictos de intereses: Los autores declaran no tener conflicto de interés.

Recibido: 30 de Agosto, 2024.

Aprobado: 01 de Noviembre, 2024.

Correspondencia: Patricia Matos Ramírez.

Dirección: Av. Benavides 5440, Santiago de Surco, Lima 33 - Perú. Apartado postal 1801.

Teléfono: (01) 708 0000

Email: pmatos@urp.edu.pe

REFERENCIAS

1. Sánchez H, Delgado AE. Principios, Leyes y Conceptos Fundamentales de la Psicología. 4 Ed. Lima: Business Support Aneth; 2014.
2. Zerda E. Bases biológicas del comportamiento animal y humano [Internet]. Bogotá: Editorial Universidad Nacional de Colombia; 2010 [citado 8 de marzo de 2024]. Disponible en: <https://elibro.net/es/lc/bibliourp/titulos/130019>
3. González J. Comportamiento humano: el recurso básico de las organizaciones empresariales [Internet]. Bilbao: Publicaciones de la Universidad de Deusto, 2013 [citado 8 de marzo de 2024]. Disponible en: <https://elibro.net/es/lc/bibliourp/titulos/34159>
4. Sánchez H. Salud mental, salud psicológica y desajustes del comportamiento. *cienc. psique* [Internet]. 2022;1(1):13-29. Disponible en: <https://revistas.urp.edu.pe/index.php/cienciapsique/article/view/5328>
5. Sánchez H, Reyes C, Matos P. Comportamientos psicosociales desajustados, como indicadores de salud mental de la población peruana, en el contexto de la presencia del COVID-19. 2022. [citado 8 de marzo de 2024]. Disponible en: <http://repositorioslatinoamericanos.uchile.cl/handle/2250/3353156>
6. Lionetti F, Dumpfrey RSC, Richetin J, et al. Is environmental sensitivity a unique trait? A multi-sample study on the association between sensitivity, personality, and psychological adjustment. *Personal Individ Differ* [Internet]. 2024;217:1-12. doi: [10.1016/j.paid.2023.112463](https://doi.org/10.1016/j.paid.2023.112463)
7. Piaget J. *Psicología de la Inteligencia*. Buenos Aires: Psique; 1967.
8. APA. *Dictionary of Psychology* [Internet]. [citado 8 de marzo de 2024]. Disponible en: <https://dictionary.apa.org/>
9. Koob GF. Chapter 3 - Neurocircuitry of alcohol addiction: synthesis from animal models. En: Sullivan EV, Pfefferbaum A, editores. *Handbook of Clinical Neurology* [Internet]. Elsevier. 2014; 125:33-54 [citado 10 de abril de 2024]. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/B9780444626196000033>
10. Richards TW. Review of Child psychology: Growth trends in psychological adjustment. *Psychol Bull*. 1953;50(1):70. doi: [10.1037/h0052597](https://doi.org/10.1037/h0052597)
11. Powell M. Age and sex differences in degree of conflict within certain areas of psychological adjustment. *Psychol Monogr Gen Appl*. 1955;69(2):1-14. doi: [10.1037/h0093684](https://doi.org/10.1037/h0093684)
12. Bronfenbrenner U. Some reflections on «Antecedents of optimal psychological adjustment» *J Consult Clin Psychol*. 1970;35(3):296-297. doi: [10.1037/h0030089](https://doi.org/10.1037/h0030089)
13. Wang L, Heppner PP, Berry TR. Role of gender-related personality traits, problem-solving appraisal, and perceived social support in developing a mediational model of psychological adjustment. *J Couns Psychol*. 1997;44(2):245-255. doi: [10.1037/0022-0167.44.2.245](https://doi.org/10.1037/0022-0167.44.2.245)
14. Abramowitz SI, Abramowitz CV. A tale of serendipity: Political ideology, sex role prescriptions, and students' psychological adjustment. *Dev Psychol*. 1974;10(2):299. doi: [10.1037/h0035996](https://doi.org/10.1037/h0035996)
15. Gilbert LA. Situational factors and the relationship between locus of control and psychological adjustment. *J Couns Psychol*. 1976;23(4):302-309. doi: [10.1037/0022-0167.23.4.302](https://doi.org/10.1037/0022-0167.23.4.302)
16. Felton BJ, Revenson TA. Coping with chronic illness: A study of illness controllability and the influence of coping strategies on psychological adjustment. *J Consult Clin Psychol*. 1984;52(3):343-353. doi: [10.1037/0022-006x.52.3.343](https://doi.org/10.1037/0022-006x.52.3.343)
17. O'Heron CA, Orlofsky JL. Stereotypic and nonstereotypic sex role trait and behavior orientations, gender identity, and psychological adjustment. *J Pers Soc Psychol*. 1990;58(1):134-143. doi: [10.1037/0022-3514.58.1.134](https://doi.org/10.1037/0022-3514.58.1.134)
18. Lippa R. Gender-related individual differences and psychological adjustment in terms of the Big Five and circumplex models. *J Pers Soc Psychol*. 1995;69(6):1184-1202. doi: [10.1037/0022-3514.69.6.1184](https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.6.1184)
19. Moreno B. *Psicología de la Personalidad Procesos*. Madrid: Thomson; 2007.
20. Carver CS, Scheier MF. *Perspectives on Personality*. Boston: Pearson; 2014.
21. Cloninger S. *Teorías de la Personalidad*. 3 Ed. Mexico DF: Pearson Educación; 2003.
22. OMS. *Salud mental: fortalecer nuestra respuesta* [Internet]. [citado 20 de marzo de 2024]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
23. Chevalier Z, Kennedy P, Sherlock O. Spinal cord injury, coping and psychological adjustment: a literature review. *Spinal Cord*. 2009;47(11):778-782. doi: [10.1038/sc.2009.60](https://doi.org/10.1038/sc.2009.60)
24. Stanton AL, Revenson TA. Adjustment to chronic disease: Progress and promise in research. En: *The Oxford handbook of health psychology*. New York: Oxford University Press. 2011:241-68.
25. Stock N, Billaud K. Psychological Adjustment to Cleft Lip and/or Palate: A Narrative Review of the Literature. *Psychol Health*. 2016; 31:1-72. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26800428/>
26. Argyriadi A, Argyriadis A, Frederick University, Cyprus. Health Psychology: Psychological Adjustment to the Disease, Disability and Loss. *Int J Trend Sci Res Dev*. 2019;3(3):1100-1105. doi: [10.31142/ijtsrd23200](https://doi.org/10.31142/ijtsrd23200)
27. Timko C, Janoff-Bulman R. Attributions, vulnerability, and psychological adjustment: The case of breast cancer. *Health Psychol*. 1985;4(6):521-44. doi: [10.1037/0278-6133.4.6.521](https://doi.org/10.1037/0278-6133.4.6.521)
28. Cella DF, Tross S. Psychological adjustment to survival from Hodgkin's disease. *J Consult Clin Psychol*. 1986;54(5):616-622. doi: [10.1037//0022-006x.54.5.616](https://doi.org/10.1037//0022-006x.54.5.616)
29. Bridges KR. Psychology of Adjustment at Research Universities. *Psychol Rep*. 1991;68(3):1130-1130.
30. Jones EM, Reed M, Gaab J, et al. Adjustment in third culture kids: A systematic review of literature. *Front Psychol* [Internet]. 2022;13 [citado 20 de marzo de 2024]. doi: [10.3389/fpsyg.2022.939044](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.939044)
31. Rosen JC, Gross J, Vara L. Psychological adjustment of adolescents attempting to lose or gain weight. *J Consult Clin Psychol*. 1987;55(5):742-7. doi: [10.1037//0022-006x.55.5.742](https://doi.org/10.1037//0022-006x.55.5.742)
32. Brissette I, Scheier MF, Carver CS. The role of optimism in social network development, coping, and psychological adjustment during a life transition. *J Pers Soc Psychol*. 2002; 82(1):102-111. Disponible en: <https://psycnet.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2F0022-3514.82.1.102>
33. Fantuzzo JW, Riggio RE, Connelly S, et al. Effects of reciprocal peer tutoring on academic achievement and psychological adjustment: A component analysis. *J Educ Psychol*. 1989;81(2):173-177. doi: [10.1037/0022-0663.81.2.173](https://doi.org/10.1037/0022-0663.81.2.173)
34. Ollendick TH, Weist MD, Borden MC, et al. Sociometric status and academic, behavioral, and psychological adjustment: A five-year longitudinal study. *J Consult Clin Psychol*. 1992;60(1):80-87. Disponible en: <https://psycnet.apa.org/record/1992-23086-001>
35. Wang MT. School climate support for behavioral and psychological adjustment: Testing the mediating effect of social competence. *Sch Psychol Q*. 2009;24(4):240-51. doi: [10.1037/a0017999](https://doi.org/10.1037/a0017999)
36. Casares MÁ, Díez-Gómez A, Pérez-Albéniz A, et al. Ansiedad y depresión en contextos educativos: prevalencia, evaluación e impacto en el ajuste psicológico. *Rev Psicodidact*. 2024;29(1):1-8. doi: [10.1016/j.psicoe.2023.12.003](https://doi.org/10.1016/j.psicoe.2023.12.003)
37. Schoeps K, Tamarit A, González R, et al. Competencias emocionales y autoestima en la adolescencia: impacto sobre el ajuste psicológico. *Rev Psicol Clínica Con Niños Adolesc*. 2019;6(1):51-56. doi: [10.21134/rpcna.2019.06.1.7](https://doi.org/10.21134/rpcna.2019.06.1.7)
38. Fuentes MC, García F, Gracia E, et al. Parental Socialization Styles and Psychological Adjustment. A Study in Spanish Adolescents. *RevistadePsicodidáctica* 2015;20(1):117-138. doi: [10.1387/RevPsicodidact.10876](https://doi.org/10.1387/RevPsicodidact.10876)
39. Cobos-Sánchez L, Fluja-Contreras JM, Gómez-Becerra I. Inteligencia emocional y su papel en el ajuste psicológico en la adolescencia. *An Psicol Ann Psychol*. 2017;33(1):66-73. Disponible en: <https://revistas.um.es/analesps/article/view/analesps.33.1.240181>
40. Sánchez H, Palacios R. Análisis de interdependencia entre la baja autoestima, el desajuste familiar y el estrés en estudiantes secundarios de Lima considerando la variable sexo. *Cienc Psique*. 11 de diciembre de 2023;2(3):13-39. Disponible en: <https://revistas.urp.edu.pe/index.php/cienciapsique/article/view/6166>
41. Sánchez H, Matos P, Reyes C. Comportamientos psicosociales desajustados y su incidencia en la propensión a la conducta violenta en escolares adolescentes de Lima y Callao. *Cienc Psique*. 2023;2(2):13-38. Disponible en: <https://revistas.urp.edu.pe/index.php/cienciapsique/article/view/5778>
42. Donahue EM, Robins RW, Roberts BW, et al. The divided self: Concurrent and longitudinal effects of psychological adjustment and social roles on self-concept differentiation. *J Pers Soc Psychol*. 1993;64(5):834-846. doi: [10.1037/0022-3514.64.5.834](https://doi.org/10.1037/0022-3514.64.5.834)
43. Scheier MF, Carver CS. Optimism, coping, and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychol*. 1985;4(3):219-47. doi: [10.1037/0278-6133.4.3.219](https://doi.org/10.1037/0278-6133.4.3.219)
44. Chang EC, Sanna LJ. Optimism, pessimism, and positive and negative affectivity in middle-aged adults: A test of a cognitive-affective model of psychological adjustment. *Psychol Aging*. 2001;16(3):524-531. doi: [10.1037/0882-7974.16.3.524](https://doi.org/10.1037/0882-7974.16.3.524)



45. Werner NE, Crick NR. Relational aggression and social-psychological adjustment in a college sample. *J Abnorm Psychol.* 1999;108(4):615-623. doi:[10.1037/0021-843X.108.4.615](https://doi.org/10.1037/0021-843X.108.4.615)
46. Lecci L, Okun MA, Karoly P. Life regrets and current goals as predictors of psychological adjustment. *J Pers Soc Psychol.* 1994;66(4):731-741. doi: [10.1037/0022-3514.66.4.731](https://doi.org/10.1037/0022-3514.66.4.731)
47. Holahan CJ, Valentiner DP, Moos RH. Parental support and psychological adjustment during the transition to young adulthood in a college sample. *J Fam Psychol.* 1994;8(2):215-223. doi: [10.1037/0893-3200.8.2.215](https://doi.org/10.1037/0893-3200.8.2.215)
48. Crockett LJ, Iturbide MI, Torres Stone RA, et al. Acculturative stress, social support, and coping: Relations to psychological adjustment among Mexican American college students. *Cultur Divers Ethnic Minor Psychol.* 2007;13(4):347-355. doi: [10.1037/1099-9809.13.4.347](https://doi.org/10.1037/1099-9809.13.4.347)
49. Levy-Shiff R, Bar O, Har-Even D. Psychological adjustment of adoptive parents-to-be. *Am J Orthopsychiatry.* 1990;60(2):258-267. doi: [10.1037/h0079165](https://doi.org/10.1037/h0079165)
50. Olson SL, Kieschnick E, Banyard V, Ceballos R. Socioenvironmental and individual correlates of psychological adjustment in low-income single mothers. *Am J Orthopsychiatry.* 1994;64(2):317-31. doi: [10.1037/h0079511](https://doi.org/10.1037/h0079511)
51. Roskos PT, Handal PJ, Ubinger ME. Family conflict resolution: Its measurement and relationship with family conflict and psychological adjustment. *Psychology.* 2010;1(5):370-6. doi: [10.4236/psych.2010.15046](https://doi.org/10.4236/psych.2010.15046)
52. O'Connor BP, Vallerand RJ. Motivation, self-determination, and person-environment fit as predictors of psychological adjustment among nursing home residents. *Psychol Aging.* 1994;9(2):189-194. doi: [10.1037/0882-7974.9.2.189](https://doi.org/10.1037/0882-7974.9.2.189)
53. Human LJ, Biesanz JC, Finseth SM, Pierce B, Le M. To thine own self be true: Psychological adjustment promotes judgeability via personality-behavior congruence. *J Pers Soc Psychol.* 2014;106(2):286-303. doi: [10.1037/a0034860](https://doi.org/10.1037/a0034860)
54. Matos P, Sánchez H. Expectativas de vida, incertidumbre y desajustes del comportamiento psicosocial como indicadores de salud mental en tres muestras diferenciadas de la población de Lima Metropolitana, en el contexto de la pandemia por COVID-19. *Cienc Psique.* 23 de diciembre de 2022;1(1):31-66. doi: [10.59885/cienciapsique.v1n1.02](https://doi.org/10.59885/cienciapsique.v1n1.02)