

Revista EDUCATECONCIENCIA.

Volumen,31 No.41

ISSN: 2007-6347

E-ISSN: 2683-2836

Periodo: octubre-diciembre 2023

Tepic, Nayarit. México

Pp. 52-70

<https://doi.org/10.58299/etc.v31i41.710>

Recibido: 21 de agosto 2023

Aprobado: 16 de octubre 2023

Publicado: 19 de octubre 2023

**Intervenciones basadas en Psicología Positiva para aumentar el bienestar en
universitarios: Una revisión sistemática**

**Positive psychology-based interventions to enhance well-being in college students: A
systematic review**

María del Rosario Herrada Mora

Centro Universitario UAEM Ecatepec

mherradam001@alumno.uaemex.mx

<https://orcid.org/0009-0008-6803-8802>

Gabriela Rodríguez-Hernández

Centro Universitario UAEM Ecatepec

grodriguez@uaemex.mx

<http://orcid.org/0000-0003-2821-9672>

Carlos Saúl Juárez Lugo

Centro Universitario UAEM Ecatepec

csjuarezl@uaemex.mx

<https://orcid.org/0000-0002-2630-4841>

Olga Margarita Rodríguez Cruz

Universidad Autónoma de la Ciudad de México

olga.rodriguez@uacm.edu.mx

<http://orcid.org/0000-0002-2810-1714>

Virginia Flores Pérez

Centro Universitario UAEM Ecatepec

vfloresp004@profesor.uaemex.mx

<https://orcid.org/0000-0002-7174-0992>

Intervenciones basadas en Psicología Positiva para aumentar el bienestar en universitarios: Una revisión sistemática

Positive psychology-based interventions to enhance well-being in college students: A systematic review

Resumen

Introducción: La teoría del bienestar describe lo que los individuos eligen de manera libre para alcanzar prosperidad como sentir emociones positivas, establecer compromisos, construir relaciones saludables, encontrar el sentido y logro de vida. El desarrollo de estos elementos es a través de las fortalezas de carácter. **Métodos:** El objetivo es condensar la evidencia sobre la efectividad de las intervenciones basadas en Psicología Positiva para incrementar el bienestar en universitarios. La búsqueda se realizó en Eric, ResearchGate, Springer y Sciencedirect. Se siguieron los lineamientos de la declaración PRISMA y se evaluó la calidad metodológica. **Resultados:** Las intervenciones han consistido en diseñar cursos sobre Psicología Positiva. Los estudios reportan efectos benéficos después de la implementación, sin embargo más de la mitad no contrastó sus resultados con un grupo control. **Conclusión:** Se requiere de estudios que cuenten con aleatorización de la muestra, amplitud en la duración del programa y grupo control.

Palabras clave: bienestar, fortalezas de carácter, intervenciones, psicología positiva, universitarios.

Abstract

Introduction: Wellness theory describes what individuals freely choose to achieve prosperity such as feeling positive emotions, making commitments, building healthy relationships, finding meaning and accomplishment in life. The development of these elements is through character strengths. **Methods:** The objective is to condense the evidence on the effectiveness of interventions based on Positive Psychology to increase well-being in college students. The search was conducted in Eric, ResearchGate, Springer and Sciencedirect. The guidelines of the PRISMA statement were followed and the methodological quality was assessed. **Results:** The interventions consisted of designing courses on Positive Psychology. The studies report beneficial effects after implementation, however more than half did not contrast their results with a control group. **Conclusion:** Studies with randomization of the sample, program duration and control group are required.

Key words: wellbeing, character strengths, interventions, positive psychology, university students.

Introducción

Problemática

Las nuevas tendencias en educación buscan desarrollar al estudiante en su totalidad a través del desarrollo social, emocional, moral e intelectual (McCombs, 2004) y se sostiene que la educación es cada vez más importante por su papel de ayudar a los estudiantes a desarrollar capacidades y habilidades que les permitan vivir bien y mejorar la cohesión social (Wyn, 2007). Sin embargo en ocasiones las instituciones educativas representan un espacio que deriva en tensión, frustración, y aburrimiento para los estudiantes, debido a que los colegios propician la competitividad entre el estudiantado, lo anterior derivado del hecho de emplear una educación basada en competencias (EBC), enfoque que predomina en la mayoría de los niveles educativos de México (Guzmán, 2011). De tal modo, este modelo genera individuos obedientes que cuentan con saberes replicables de manera colectiva, sin tomar en consideración que los estudiantes son personas únicas, que cuentan con valores, habilidades y capacidades propias. Por tanto, la Psicología Positiva llevada a la educación busca complementar no solo el modelo basado en competencias, sino la educación en general. La Psicología Positiva (PsP) propone que el bienestar se debe enseñar, por su valor intrínseco y por su valor instrumental (Palomera, 2017).

Antecedentes

El estudio y la promoción del bienestar en instituciones educativas ha dado resultados alentadores en entornos escolares (Goodmon et al. 2016; Russo-Netzer & Ben-Shahar, 2011; Shimmer, 2018; Smith et al., 2020).

Revisión bibliográfica

Una revisión de la literatura sobre intervenciones implementadas a nivel superior basadas en PsP, reportó que son escasas las intervenciones basadas en PsP dirigidas a nivel medio, es importante considerar que el bienestar tiene implicaciones relevantes en el desarrollo de los estudiantes quienes refieren mejores posibilidades de encontrar un trabajo satisfactorio, más autonomía, originalidad y creatividad en el trabajo, mejores ingresos, óptimas relaciones con los compañeros y los superiores y muchas otras que se han asociado a una carrera profesional de

éxito (Boehm & Lyubomirsky, 2008; Judge & Ilies, 2004; Luthans et al., 2007). De tal modo, se han desarrollado algunas intervenciones de PsP en universitarios, encaminadas a mejorar la expresión de gratitud y optimismo (Lyubomirsky et al., 2011; Martínez-Martí et al., 2010), ejercicios de visualización y establecimiento de metas (Layous et al., 2013), la estimulación del afecto positivo mediante el entrenamiento del disfrute en el momento presente (Hurley & Kwon, 2012).

Teoría

La Psicología Positiva (PsP) se define como el estudio científico del funcionamiento humano óptimo, de las fortalezas y virtudes humanas, las cuales permiten adoptar una perspectiva más amplia respecto al potencial humano, sus motivaciones y el desarrollo de sus capacidades (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000), cuyo objetivo es la búsqueda y alcance del bienestar (Seligman, 2011). La aplicación de la PsP se ha enfocado en el desarrollo de estrategias, herramientas y programas de promoción de la salud, intervención o prevención (Vázquez & Hervás, 2009).

El estudio y relevancia de algunas variables positivas en el contexto universitario ha proporcionado un panorama acerca de los beneficios que tiene la PsP para los estudiantes. Por ejemplo, se ha identificado que el optimismo se vincula con un alto desempeño académico (Martínez, 2006), determina la permanencia escolar y reduce el riesgo de deserción (Fernández et al., 2015). La autoestima se ha descrito como relevante para la adaptación al contexto universitario (De Besa et al., 2019), mientras que altos niveles de satisfacción vital se relacionan con una mejor calidad en la vida educativa y actitud hacia la escuela, así como un incremento del promedio escolar (Koç & Pepe, 2018).

El objetivo de esta investigación fue sintetizar la evidencia disponible sobre la efectividad de las intervenciones basadas en Psicología Positiva en educación superior. Esta revisión sistemática siguió la declaración PRISMA: Preferred Reporting Items for Systematic Reviews (Page et al., 2021).

Materiales y método

Clasificación de la investigación

Se presenta una revisión sistemática, cualitativa, de enfoque descriptivo.

Unidad de análisis: artículos científicos

Documentos Universitarios, dado que se realizó un estudio bibliográfico.

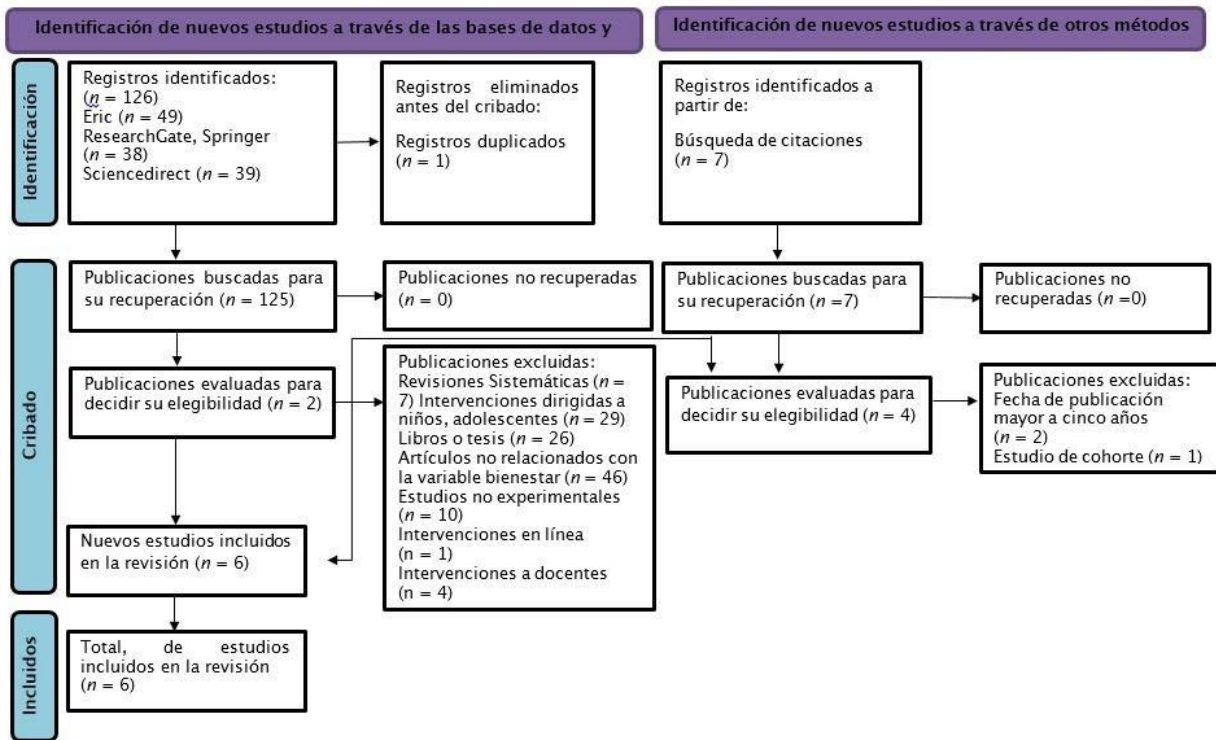
Técnica e instrumentos

Se realizó una búsqueda de información en las bases de datos Eric, ResearchGate, Springer y Sciencedirect, durante el mes de septiembre de 2022. La búsqueda de información se limitó a los cinco años previos (2017–2022). Se utilizó la combinación de los siguientes términos y operadores booleanos: OR program OR promotion OR intervention AND positive psychology AND well-being AND university student OR college. La búsqueda se realizó en español e inglés.

La revisión incluyó: a) estudios que tuvieran como objetivo explícito la evaluación de una revisión fundamentada en PsP; b) investigaciones dirigidas a estudiantes universitarios; c) programas con el propósito de fomentar el desarrollo y bienestar; d) estudios cuasiexperimentales y experimentales. Se excluyeron: a) revisiones sistemáticas; b) intervenciones dirigidas a niños y adolescentes; c) libros o tesis; d) artículos no relacionados con variable bienestar; e) estudios correlacionales, exploratorios, de cohortes; f) investigaciones en línea; g) intervenciones a docentes. La Figura 1, muestra el diagrama de flujo del proceso de selección de los estudios.

Figura 1

Diagrama de flujo PRISMA 2020. Intervenciones Positivas en la Educación Superior



Fuente: Elaboración propia

Recolección y análisis de datos

Proceso de evaluación calidad metodológica

Para analizar la calidad metodológica de los seis estudios seleccionados, se usó la Herramienta de Evaluación de la Calidad para Estudios Cuantitativos desarrollada por el Proyecto de Práctica Efectiva de Salud Pública (EPHP; Armijo-Olivo et al., 2012). Este instrumento evalúa seis dominios: el sesgo de selección, el diseño del estudio, factores de confusión, cegamiento, métodos de recolección de datos, así como abandonos y desistimientos, tomando en consideración las categorías: débil (3), moderado (2) y fuerte (1). Tras la aplicación de este instrumento, quedaron un total de seis estudios, los cuales cumplieron con los criterios a evaluar en un nivel moderado de calidad metodológica.

Proceso de extracción de datos

Para la extracción de los metadatos se diseñaron dos tablas de vaciado con información relacionada con las características generales de los estudios, los participantes y los principales aspectos metodológicos (Tabla 1), los objetivos, periodicidad y el contenido de las intervenciones (Tabla 2).

Tabla 1.

Características de los programas de intervención basados en Psicología Positiva

Estudio	Nombre del programa	Características de la muestra				Diseño de la investigación
		Tamaño	Participantes por sexo	Edad		
				M	DS	
Arasil et al. (2020) Turquía	Una forma de mejorar el bienestar	308	M = 237 H = 71	20 años	3,00	Cuasiexperimental con 1 grupo experimental sin grupo control en lista de espera Sin seguimiento
Barranca et al. (2021) México	Autoconocimiento y Cuidado del Alma	18	M = 12 H = 6	22 años	---- --	Experimental con 1 grupo experimental sin grupo control en lista de espera Sin seguimiento
Lambert et al. (2018) Emiratos Árabes	Felicidad 101	159	M = 97 H = 62	21 años	3,41	Cuasiexperimental con 2 grupos, 1 experimental y un grupo control en lista de espera Seguimiento de 3 meses
Lefevor et al. (2018) EU	La ciencia y la práctica de la vida positiva (SPOPL)	133	M = 91 H = 42	21 años	2,35	Experimental con 1 grupo experimental sin grupo control en lista de espera Sin seguimiento

Mason (2019)	Lo mejor que puedo ser	55	M = 33 H = 22	19 años	1,50	Métodos mixtos Transaccional y Experimental con 1 grupo experimental sin grupo control. Seguimiento individualizado solo en caso necesario
Smith et al. (2020)	Curso de psicología positiva centrado en las fortalezas del carácter	112	M = 81.3 H = 30.7	22 años	5,71	Cuasiexperimental con 1 grupo experimental y un grupo control en lista de espera Sin seguimiento

Fuente: Elaboración propia

Tabla 2
 Objetivo, sesiones y contenidos

Estudio	Objetivo	Sesiones	Contenido por número de sesión
Arasil et al. (2020)	Evaluar los beneficios del curso de Psicología Positiva en las relaciones cercanas, el bienestar hedónico, la expresión emocional, la inteligencia emocional y la inteligencia social	14 semanales	Neurociencia cognitiva social Relación entre comportamiento y cerebro Ciencia de la felicidad Aplicaciones de la psicología positiva Inteligencia emocional Reconocimiento de uno mismo y conciencia Reconocimiento de los demás y empatía

			Habilidades de comunicación y gestión de relaciones Motivación y planificación Habilidades de resolución de problemas Toma de decisiones saludables Resiliencia y agradabilidad
Barranca et al. (2021)	Mejorar el rendimiento académico; así como promover estilos de vida saludable mediante el conocimiento de las fortalezas de carácter, afectos positivos e inteligencia emocional	15 diarias	Práctica del Taoísmo Importancia y finalidad del ritual La respiración, el cuerpo, los sonidos y el silencio Compartiendo el dolor Las máscaras de la adicción Dominio de la mente Moralidad Sabiduría Espiritualidad
Lambert et al. (2018)	Evaluar los cambios en el bienestar hedónico y eudaimónico, el miedo y las creencias sobre la felicidad, y la religiosidad	14 semanales	Psicología Positiva Modelo PERMA Compromiso Relación con los otros Relaciones comunitarias Logros y sentido de vida
Lefevor et al. (2018)	Aumentar el bienestar, disminuir la angustia psicológica y aprender a través de la experiencia	24 semanales	Felicidad Relaciones interpersonales Gratitud Fortalezas de carácter Gestión de la crisis Propósitos y valores Toma de decisiones Mindfulness Deleite Voluntad

Mason (2019)	Generar conciencia sobre las fortalezas de carácter para hacer frente a las situaciones estresantes	12 semanales	Fortalezas de carácter Establecimiento de metas Motivación Afrontamiento del estrés
Estudio	Objetivo	Sesiones	Contenido por número de sesión
Smith et al. (2020)	Aumentar el bienestar individual y comunitario mediante las fortalezas de carácter	16 semanales	Modelo PERMA Las fortalezas de carácter como medio para un viaje con mayor bienestar Las fortalezas de carácter, modelo VIA

Fuente: Elaboración propia

Resultados y discusiones

Características generales de los estudios revisados

Las intervenciones se han desarrollado en países como Emiratos Árabes Unidos (Lambert et al, 2018), Estados Unidos (Lefevor et al., 2018; Smith et al., 2020), México (Barranca et al, 2021), Sudáfrica (Mason, 2019) y Turquía (Arasil, 2020). Todos los estudios se realizaron en contextos universitarios (Tabla 1).

Características metodológicas de las intervenciones

En cuanto al diseño metodológico (Tabla 1), dos de ellos emplearon un diseño experimental puro (Barranca et al., 2021; Lefevor et al., 2018). Estos diseños se caracterizan por la manipulación de las variables independientes por parte del investigador, asignación de sujetos al azar, existe control experimental e incluyen tres o más grupos con mediciones múltiples (Gil-Álvarez et al, 2017). Los estudios que emplearon diseño experimental evaluaron su propuesta de intervención a partir de la comparación de un grupo de control sin tratamiento

y sin seguimiento. Por otro lado, tres estudios utilizaron un diseño cuasiexperimental (Arasil et al., 2020; Lambert et al., 2018; Smith et al., 2020), diseños en los que no hay aleatorización de los sujetos para la asignación de los grupos de tratamiento y control en lista de espera, en algunos estudios sin la existencia del grupo control (Arasil et al., 2020); Barranca et al., 2021; Lefevor et al., 2018; Mason, 2019).

En dos estudios (Lambert et al., 2018; Mason, 2019) se reporta seguimiento. Solo uno de los estudios recurrió a un estudio mixto (Mason, 2019), en el cual, primeramente, se realizó una investigación transversal para la recolección de datos, para posteriormente llevar a cabo un experimento con un grupo experimental sin grupo control.

Propósito y contenido de las intervenciones

Cada estudio evaluó una intervención diferente (Tabla 2), con objetivos diversos. En todos los estudios se evalúan elementos que constituyen los pilares de la PsP como las emociones y los rasgos positivos entre ellos, virtudes, fortalezas personales y habilidades. En tres estudios se promueve el bienestar en sus distintas facetas: individual y colectivo (Arasil et al., 2020; Barranca et al., 2021; Lambert et al., 2018). En tres estudios se evalúan específicamente fortalezas de carácter (Lefevor et al., 2018; Mason, 2019; Smith et al., 2020). Otros estudios, además de evaluar los elementos de la PsP también evaluaron otras variables como la inteligencia emocional y práctica del taoísmo (Arasil et al., 2020; Barranca et al., 2021).

El número de sesiones fue de 12 a 24 sesiones con una media de 16. La duración de las sesiones fue de 120 y 75 minutos, donde únicamente dos estudios reportaron dicha información (Mason, 2019; Smith et al., 2020).

Las actividades de las intervenciones se implementaron semanalmente (Arasil et al., 2020; Lambert et al., 2018; Lefevor et al., 2018; Mason, 2019; Smith et al., 2020) con excepción de una (Barranca et al., 2021) que se implementó de forma diaria. Todas las intervenciones

contaron con instrucciones verbales, actividades escritas, discusiones grupales y la invitación a realizar tareas individuales para reforzar lo visto en cada sesión.

Discusión

Este estudio permitió identificar intervenciones en el marco de la PsP dirigidas a universitarios. El 100% de los estudios evaluaron elementos constituyentes de los pilares de la PsP como las emociones positivas y los rasgos positivos entre ellos las virtudes, las fortalezas personales y las habilidades sociales; además de otras variables como la resiliencia, principios de la PsP, religiosidad, etc., constatándose el creciente reconocimiento de la importancia que tiene el desarrollo personal y social en universitarios, que favorecen el desempeño académico, los vínculos sociales y la permanencia en los estudios, así como el posterior éxito profesional (Boehm & Lyubomirsky, 2008; Judge & Ilies, 2004; Luthans et al., 2007).

Como resultado de la evaluación del sesgo de los estudios, se identificó que el 66% de los estudios, a pesar de ser diseños experimentales o cuasiexperimentales no tuvieron grupo control en lista de espera, y solo el 33% tuvieron seguimiento posterior a la intervención, lo que podría representar un sesgo no intencional atribuido al experimentador. Por tanto es recomendable que futuros estudios incluyan grupos control y seguimiento posterior a la intervención, al considerarse los elementos anteriores, se permite la valoración de la efectividad de la intervención a largo plazo; es decir, se podrá establecer si los cambios son un efecto inmediato a la intervención o son sostenibles en el tiempo (Nezu & Nezu, 2008).

Por otra parte, el cien por ciento de los estudios revisados, evaluaron la efectividad de una intervención diferente, lo que puede representar una debilidad, toda vez que limita la comparación y/o generalización de los resultados. Considerando que, la repetición de los tratamientos es una forma de saber si una intervención es válida empíricamente (Zurita-Cruz et al., 2018). Para este fin, es importante que las intervenciones cuenten con un manual detallado, con la finalidad de garantizar su implementación, y así mejorar la práctica en la investigación.

En la presente revisión, el cien por ciento de los estudios evita referir explícitamente la existencia de un manual de instrucciones.

Conclusiones

Los resultados se basan en el análisis de seis intervenciones distintas, y cada una se evaluó a partir de diferentes diseños metodológicos y diferentes componentes de la PsP. Dicha heterogeneidad metodológica y diversidad limitan el panorama en cuanto a la efectividad de las intervenciones. Lo que hace necesario desarrollar intervenciones para promover el bienestar en universitarios basadas en PsP con diseños metodológicos con una apropiada selección de sujetos, el uso de procedimientos estadísticos pertinentes, el control de la variable independiente, la adecuada medición de la(s) variable(s) dependiente(s), el control de variables asociadas; así como la especificación de procedimientos y el uso de materiales y contenidos, para facilitar la réplica de las intervenciones efectivas, y de esta manera, estar en posibilidad que futuras intervenciones realicen una estimación del error experimental y un cálculo más preciso del efecto del estudio.

La evidencia muestra la aportación que la región Latinoamericana, y en específico México, hace al conocimiento y desarrollo de intervenciones basadas en PsP para incrementar el bienestar en universitarios, lo que posibilitará la transferencia de conocimiento sobre PsP en el campo de la universidad, que contribuyan a la formación de profesionales exitosos y felices con autonomía, originalidad y creatividad en el trabajo, mejores ingresos, óptimas relaciones con los compañeros y los superiores (Boehm & Lyubomirsky, 2008; Judge & Ilies, 2004; Luthans et al., 2007).

Referencias

Arasil, A., Turan, F., Metin, B., Ertaş, H., & Tarhan, N. (2020). Positive psychology course: a way to improve well-being. *Journal of Education and Future*, (17), 15–23.
<https://doi.org/10.30786/jef.591777>

- Armijo-Olivo, S., Stiles, C. R., Hagen, N. A., Biondo, P. D., & Cummings, G. G. (2012). Assessment of study quality for systematic reviews: a comparison of the Cochrane Collaboration Risk of Bias Tool and the Effective Public Health Practice Project Quality Assessment Tool: methodological research. *Journal of evaluation in clinical practice*, 18(1), 12–18. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2753.2010.01516.x>
- Barranca, A., Romo, T., López, G., & Sánchez, D. (2021). Positive education in college students: the effects of the “self-knowledge and soul care” workshop on the emotions and character strengths. *Archivos de Medicina*, 21(2), 386–402. <https://doi.org/10.30554/archmed.21.2.4098.2021>
- Boehm, J., y Lyubomirsky, S. (2008). Does happiness lead to career success? *Journal of Career Assessment*, 16, 101–116. <https://doi.org/10.1177/106907270730814>
- Catalano, R., Berglund, M., Ryan, J., Lonczak, H., & Hawkins, J. (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, 98–124. <https://doi.org/10.1177/0002716203260102>
- De Besa, M.R., Gil, J. y García, A.J. (2019). Variables psicosociales y rendimiento académico asociados al optimismo en estudiantes universitarios españoles de nuevo ingreso. *Acta Colombiana de Psicología*, 22(1), 152–174. <https://doi.org/10.14718/acp.2019.22.1.8>
- Diener, E., Emmons, R., Larsen R. J., y Griffin S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71–75. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13
- Duan, W. y Bu, H. (2019). Randomized trial investigating a single-session character strength-based cognitive intervention on freshman adaptability. *Investigación sobre la práctica del trabajo social*, 29(1), 82–92. <https://doi.org/10.1177/1049731517699525>
- Fernández-González, L., González-Hernández, A. y Trianes-Torres, M. V. (2015). Relaciones entre estrés académico, apoyo social, optimismo-pesimismo y autoestima en estudiantes universitarios. *Revista electrónica de investigación en psicología educativa*, 13(1), 111–130. <https://doi.org/10.14204/ejrep.35.14053>
- Gajdošová, E., & Janičová, J. (2021). Social-Emotional Health and Psychological Well-Being among Church School Students. *Acta Educationis Generalis*, 11(2), 19–30. <https://doi.org/10.2478/atd-2021-0010>

- García-Álvarez, D., Hernández Lalinde, J., Espinosa Castro, J. F., & José Soler, M. (2020). Salud mental en la adolescencia montevideana: una mirada desde el bienestar psicológico. *Archivos venezolanos de farmacología y terapéutica*, 39(2), 182–190. <https://doi.org/10.5281/zenodo.4068398>
- Gil-Álvarez, D. C. J. L., León González, D. C. J. L., & Morales Cruz, M. M. (2017). Los paradigmas de investigación educativa, desde una perspectiva crítica. *Revista Conrado*, 13(58), 72–74. <https://conrado.ucf.edu.cu/index.php/conrado/article/view/476>
- Gilar-Corbí, R., Pozo-Rico, T., Sánchez, B., & Castejón, J. L. (2018). Can emotional competence be taught in higher education? A randomized experimental study of an emotional intelligence training program using a multimethodological approach. *Frontiers in psychology*, 9, 1039. <https://dx.doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01039>
- Goodmon, L. B., Middleditch, A. M., Childs, B., & Pietrasiuk, S. E. (2016). Curso de psicología positiva y su relación con el bienestar, la depresión y el estrés. *Enseñanza de la psicología*, 43, 232–237. <https://dx.doi.org/10.1177/0098628316649482>
- Guzmán, J. (2011). Aplicaciones curriculares de la Educación Basada en Competencias (EBC). Balance de la experiencia mexicana a quince años de su implantación. *Revista Electrónica de Desarrollo de Competencias*, 2(8), 86–116.
- Hatchimonji, D. R., Selby, E. A. y Elias, M. J. (2022). Grit en estudiantes latinos de secundaria. *Revista de Psicología del Desarrollo Aplicada*, 83, <https://doi.org/10.1016/j.appdev.2022.101482>
- Hurley, D. B. y Kwon, P. (2012). Resultados de un estudio para aumentar saboreando el momento: Impacto diferencial en resultados positivos y negativos. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, 13(4), 579–588. <https://doi.org/10.1007/s10902-011-9280-8>
- Judge, T., y Ilies, R. (2004). Afecto y satisfacción laboral: un estudio de su relación en el trabajo y en el hogar. *Revista de Psicología Aplicada*, 89(4), 661. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.89.4.661>
- Khanna, P. & Singh, F. (2019). Do All Positive Psychology Exercises Work for Everyone? *Psychological Studies*, 64(1), 1–10. <https://doi.org/10.1007/s12646-019-00477-3>
- Koç, K., & Pepe, O. (2018). The Investigation of the Relationship between Happiness Levels of the Faculty of Sports Sciences and the Levels of Life Satisfaction and Optimism. *World Journal of Education*, 8(6), 74–81. <https://dx.doi.org/10.5430/wje.v8n6p74>

- Lambert, L., Passmore, H., y Joshanloo, M. (2018). Un programa de intervención de psicología positiva en una universidad culturalmente diversa: Aumentar la felicidad y reducir el miedo. *Revista de Estudios de la Felicidad*, 20(4), 1141–1162.
<https://doi.org/10.1007/s10902-018-9993-z>
- Layous, K., Nelson, S. K., & Lyubomirsky, S. (2013). What is the optimal way to deliver a positive activity intervention? The case of writing about one's best possible selves. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, 14(2), 635–654. <https://doi.org/10.1007/s10902-012-9346-2>
- Lefevor, G., Jensen, D., Jones, P., Janis, R. y Hsieh, C. (2018). Un curso de psicología positiva de pregrado como prevención y divulgación. *PsyArXiv*, 1
<https://doi.org/10.31234/osf.io/r52wg>
- Luthans, F., Avolio, B., Avey, J., y Norman, S. (2007). Positive psychological capital: Measurement and relationship with performance and satisfaction. *Personality Psychology*, 60, 541–572. <https://doi.org/10.1111/j.1744-6570.2007.00083.x>
- Lyubomirsky, S., & Lepper, H. S. (1999). A measure of subjective happiness: Preliminary reliability and construct validation. *Social Indicators Research*, 46(2), 137–155.
<http://www.cnbcr.pt/jpmatos/26.%20lyubomirsky.pdf>
- Lyubomirsky, S., Dickerhoof, R., Boehm, J. K., & Sheldon, K. M. (2011). Becoming happier takes both a will and a proper way: An experimental longitudinal intervention to boost wellbeing. *Emotion*, 11(2), 391–402. <https://doi.org/10.1037/a0022575>
- Martínez, M. (2006). El estudio científico de las fortalezas trascendentales desde la psicología positiva. *Clínica y Salud*, 17(3), 245–258. <https://hdl.handle.net/11537/27885>
- Martínez-Martí, M. L., Avia, M. D., & Hernández-Lloreda, M. J. (2010). The effects of counting blessings on subjective well-being: A gratitude intervention in a Spanish sample. *The Spanish Journal of Psychology*, 13(2), 886–896
- Mason, H. (2019). The Best that I Can Be: A Case for a Strengths-Based Approach during the First-Year Experience. *Journal of Student Affairs in Africa*, 7(2), 89–108.
<https://doi.org/10.24085/jsaa.v7i2.38278>
- McCombs, B. (2004). *The Learner-Centered Psychological Principles: A framework for balancing academic. Building academic success on social and emotional learning: What does the research say?* New York, Estados Unidos: Teachers College Press.

- Mesurado, M. B. (2017). *Psicología Positiva, Diccionario Interdisciplinar Austral*. 1–17.
http://dia.austral.edu.ar/Psicolog%C3%ADa_positiva
- Nezu, A. M., & Nezu, C. M. (2008). *Ensuring treatment integrity. Evidence-based outcome research: A practical guide to conducting randomized controlled trials for psychosocial interventions*. Oxford University Press.
- Page, M., McKenzie, J., Bossuyt, P., Boutron, I., Hoffmann, T., Mulrow, C., Shamseer, L., Tetzlaff, J., Akl, E., Brennan, S., Chou, R., Glanville, J., Grimshaw, J., Hróbjartsson, A., Lalu, M., Li, T., Loder, E., Mayo, E., McDonald, S., McGuinness, L., Stewart, L., Thomas, J., Tricco, A., Welch, V., Whiting, P., Moher, D., Yepes, J., Urrútia, G., Romero, M., y Fernández, S. (2021). Declaración PRISMA 2020: Una guía actualizada para la publicación de revisiones sistemáticas. *Revista Española de Cardiología*, 74(9), 790799.
<https://doi.org/10.1016/j.recesp.2021.06.016>
- Palomera, R. (2017). *Psicología positiva en la escuela: Un cambio con raíces profundas*. *Papeles del psicólogo*, 38(1), 66–71. <https://doi.org/10.23923/pap.psicol2017.2823>
- Russo-Netzer, P., y Ben-Shahar, T. (2011). Aprender del éxito: A close look at a popular positive psychology course. *The Journal of Positive Psychology*, 6, 468–476.
<http://dx.doi.org/10.1080/17439760.2011.634823>
- Seligman, M., y Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5–14. https://doi.org/10.1007/978-94-017-9088-8_18
- Seligman, M. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. New York, Estados Unidos: Free Press.
- Shimmer, D. (2018). La clase más popular de Yale: la felicidad. *New York Times*.
- Sin, N., y Lyubomirsky, S. (2009). Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: A practice-friendly meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 65(5), 467–487. <http://dx.doi.org/10.1002/jclp.20593>
- Smith, B., Ford, C., Erickson, K., & Guzmán, A. (2020). The effects of a character strength focused positive psychology course on undergraduate happiness and well-being. *Journal of Happiness Studies*, 22(1), 343–362.
<https://doi.org/10.1007/s1090202000233-9>
- Vázquez, C. & Hervás, G. (2009). *La ciencia del bienestar. Fundamentos de una psicología positiva*. Madrid: Alianza Editorial

- Vuorinen, K., Erikivi, A., Uusitalo–Malmivaara, L. (2018). Una intervención de fortalecimiento del carácter en 11 aulas finlandesas inclusivas para promover la participación social de estudiantes con necesidades educativas especiales. *Jorsen*, 19(1), 45–57.
<https://doi.org/10.1111/1471-3802.12423>
- Wyn, J. (2007). Learning to 'become somebody well': Challenges for educational policy. *Australian Educational Researcher*, 34(3), 35–52. <https://doi.org/10.1007/BF03216864>
- Zurita–Cruz, J. N., Márquez–González, H., Miranda–Novales, G., & Villasís–Keever, M. Á. (2018). Estudios experimentales: diseños de investigación para la evaluación de intervenciones en la clínica. *Revista alergia México*, 65(2), 178–186.
<https://doi.org/10.29262/ram.v65>