

La psicología positiva en el aula: resiliencia y bienestar en estudiantes universitarios**(Original)****Positive psychology in the classroom: resilience and well-being in college students****(Original)**

Mireya del Rosario Prado Gaibor. Magister en Psicología, mención en Jurídica y Forense.

Universidad Técnica Estatal de Quevedo. Los Ríos. Ecuador. mpradog@uteq.edu.ec 

Mariuxi Magdalena Moreira Flores. Máster Universitario en Gestión de la Seguridad Clínica del Paciente y Calidad de la Atención Sanitaria. Universidad Técnica Estatal de Quevedo. Los Ríos.

Ecuador. mmoreiraf@uteq.edu.ec 

Aída Margarita Izquierdo Morán. Doctor en Educación. Universidad Técnica Estatal de

Quevedo. Los Ríos. Ecuador. aizquierdom2@uteq.edu.ec 

Recibido: 15-05-2024/Aceptado: 23-06-2024

Resumen

Implementar programas de psicología positiva en universidades para promover la salud mental y el desarrollo integral de los estudiantes, constituye una necesidad y un reto para docentes y estudiantes. En el artículo se evalúa la efectividad de las intervenciones basadas en la psicología positiva y orientadas a la resiliencia y al bienestar de estudiantes universitarios en Quevedo, Ecuador. Se utilizó un diseño cuasiexperimental con un grupo de control y otro experimental; se evaluaron 300 estudiantes mediante la *Escala de resiliencia de Connor-Davidson* y el *Cuestionario de bienestar subjetivo*. Las intervenciones incluyeron ejercicios de gratitud, identificación y uso de fortalezas personales, así como sesiones de *mindfulness* durante ocho semanas. Los resultados mostraron mejoras significativas en la resiliencia y el bienestar en el

grupo experimental, confirmando la hipótesis inicial. Estos hallazgos son consistentes con estudios previos. Los aportes teóricos y prácticos de este estudio sugieren que las universidades deben considerar la inclusión de programas de psicología positiva en sus servicios de apoyo estudiantil para fomentar un ambiente académico más saludable y productivo.

Palabras clave: psicología positiva; resiliencia; bienestar; estudiantes universitarios; intervenciones educativas.

Abstract

Implementing positive psychology programs in universities to promote mental health and integral development of students is a need and a challenge for teachers and students. This article evaluates the effectiveness of interventions based on positive psychology and oriented to resilience and well-being of university students in Quevedo, Ecuador. A quasiexperimental design was used with a control group and an experimental group; 300 students were assessed using the *Connor-Davidson Resilience Scale* and the *Subjective Well-Being Questionnaire*. Interventions included gratitude exercises, identification and use of personal strengths, as well as *mindfulness* sessions for eight weeks. Results showed significant improvements in resilience and well-being in the experimental group, confirming the initial hypothesis. These findings are consistent with previous studies. The theoretical and practical contributions of this study suggest that universities should consider including positive psychology programs in their student support services to foster a healthier and more productive academic environment.

Keywords: positive psychology; resilience; well-being; college students; educational interventions.

Introducción

En las últimas décadas, la psicología positiva ha emergido como un campo de estudio fundamental dentro de las ciencias sociales, enfocándose en aspectos que promueven el bienestar y el florecimiento humano (Rojas & Rodríguez, 2020). La psicología positiva busca comprender y fomentar las características y procesos que contribuyen a una vida plena y significativa.

La importancia de esta investigación radica en la creciente preocupación por la salud mental y el bienestar de los estudiantes universitarios. Varios estudios han demostrado que los estudiantes universitarios son una población vulnerable a altos niveles de estrés, ansiedad y depresión (Silva et al., 2020). La transición a la vida universitaria implica múltiples desafíos académicos, sociales y personales que pueden afectar negativamente su bienestar psicológico. En este contexto, la implementación de estrategias basadas en la psicología positiva podría ser crucial para mitigar estos efectos adversos y promover un ambiente más saludable y propicio para el aprendizaje y el desarrollo personal.

Estudios previos han explorado la eficacia de las intervenciones basadas en la psicología positiva en distintos contextos educativos; por ejemplo, investigaciones han mostrado que la práctica de la gratitud, el desarrollo de las fortalezas personales y la promoción de las emociones positivas pueden mejorar el bienestar subjetivo y la satisfacción con la vida en los estudiantes (García et al., 2020). Sin embargo, existen ciertas polémicas y vacíos en la literatura científica respecto a la aplicación de estos principios en el ámbito universitario y su impacto específico en la resiliencia estudiantil.

En el artículo se fundamenta la necesidad de abordar estas polémicas y vacíos. El estudio examina de manera integral cómo la psicología positiva puede fomentar la resiliencia y el bienestar en una muestra diversa de estudiantes universitarios. Esta perspectiva es esencial, dado que la resiliencia -definida como la capacidad de recuperarse y adaptarse positivamente ante la adversidad- es una habilidad crucial para enfrentar los desafíos académicos y personales que caracterizan la vida universitaria (Palacios & López, 2020).

Mejorar el bienestar y la resiliencia de los estudiantes universitarios no solo contribuye a su éxito académico, sino también a su desarrollo integral como individuos preparados para afrontar los retos de la vida adulta; además, proporciona un ambiente universitario que fomenta estas competencias, así como puede tener implicaciones a largo plazo en la salud mental y el bienestar general de la sociedad. Por tanto, las intervenciones basadas en la psicología positiva tienen un impacto significativo y positivo en la resiliencia y en el bienestar de los estudiantes universitarios.

La investigación se realizó con el propósito de evaluar la efectividad de la psicología positiva en el contexto educativo universitario, específicamente en relación con la promoción de la resiliencia y el bienestar en los estudiantes; se ofrecen, además, recomendaciones basadas en evidencias para su implementación en este contexto.

Materiales y métodos

El estudio se llevó a cabo en la Universidad Técnica de Babahoyo, extensión Quevedo, que alberga a estudiantes de diversas carreras. Esta universidad es representativa del contexto educativo urbano en Ecuador, con una amplia variedad de programas académicos y una demografía estudiantil diversa.

La población del estudio consistió en estudiantes universitarios matriculados en diferentes carreras y niveles de estudio. Se utilizó un muestreo aleatorio estratificado para asegurar la representatividad de las diferentes facultades y niveles académicos dentro de la universidad. La muestra final incluyó 300 estudiantes, con una distribución equitativa en términos de género, edad y facultades académicas.

Se utilizó un diseño de investigación cuasiexperimental con un grupo de control y otro experimental. Este diseño permitió comparar los efectos de las intervenciones de psicología positiva en la resiliencia y el bienestar entre los estudiantes que recibieron las intervenciones y aquellos que no las recibieron (Seppälä et. al., 2020).

Se utilizaron diversos cuestionarios de evaluación, entre los cuales se incluyen la *Escala de resiliencia de Connor-Davidson* (CD-RISC) (Broche et. al., 2012), el *Cuestionario de bienestar subjetivo* (Diener, 1994) y el *Inventario de estrategias de afrontamiento* (Folkman & Lazarus, 1988). Los recursos tecnológicos consistieron en una plataforma en línea para la administración de los cuestionarios y la recolección de datos, así como el software de análisis estadístico SPSS versión 25. Además, los materiales de intervención incluyeron guías de ejercicios de gratitud y fortalezas personales, junto con materiales audiovisuales para sesiones de *mindfulness* y técnicas de relajación.

El estudio se dividió en varias fases. En la fase de preintervención, se realizó una evaluación inicial (pretest) utilizando los cuestionarios mencionados para medir los niveles basales de resiliencia y bienestar de todos los participantes. Durante la fase de intervención, los participantes del grupo experimental participaron en un programa de intervención de ocho semanas basado en principios de psicología positiva. Este programa incluyó sesiones semanales de dos horas, donde se practicaron ejercicios de gratitud, de identificación y uso de fortalezas

personales y de técnicas de *mindfulness*. El grupo de control no recibió ninguna intervención durante este período. En la fase de postintervención, al finalizar las ocho semanas, se realizó una evaluación final (postest) utilizando los mismos cuestionarios para medir los cambios en la resiliencia y el bienestar.

Las intervenciones específicas implementadas fueron variadas. Los ejercicios de gratitud consistieron en que los participantes escribieran tres cosas por las que estaban agradecidos cada día (Gimeno, 2022). La identificación y uso de fortalezas personales se realizaron mediante cuestionarios para identificar las fortalezas de cada estudiante, seguidos de actividades diseñadas para aplicar estas fortalezas en la vida diaria (Seligman et al., 1995). Las sesiones de *mindfulness* y técnicas de relajación incluyeron prácticas como meditación guiada y ejercicios de respiración para reducir el estrés y aumentar el bienestar (Kabat-Zinn, 2003).

Para analizar los datos recolectados se emplearon varios métodos estadísticos. La estadística descriptiva se utilizó para calcular medidas de tendencia central (media, mediana) y de dispersión (desviación estándar) para los puntajes de resiliencia y bienestar antes y después de la intervención. Asimismo, se utilizó la prueba t para muestras independientes con el fin de comparar las diferencias entre los grupos experimental y de control en las evaluaciones pre y postintervención. Además, se realizó un ANOVA de medidas repetidas para evaluar los efectos de la intervención a lo largo del tiempo dentro de los grupos.

Se calcularon los coeficientes de correlación de Pearson para explorar las relaciones entre las variables de resiliencia, bienestar y estrategias de afrontamiento. Finalmente, se utilizó un análisis de regresión múltiple para identificar los predictores significativos de los cambios en resiliencia y bienestar. Todos los análisis se realizaron utilizando el software SPSS versión 21,

asegurando el cumplimiento de los supuestos estadísticos necesarios y la validez de los resultados obtenidos.

Análisis y discusión de los resultados

En el estudio se encontró que las intervenciones basadas en la psicología positiva tuvieron un impacto significativo en la resiliencia y el bienestar de los estudiantes universitarios. Los resultados se presentan en dos partes principales: cambios en la resiliencia y cambios en el bienestar subjetivo.

Los puntajes en la *Escala de resiliencia de Connor-Davidson* (CD-RISC) mostraron una mejora significativa en el grupo experimental, comparado con el grupo de control. En la evaluación preintervención, ambos grupos tenían puntajes similares ($M = 65.3$, $SD = 10.2$ para el grupo experimental y $M = 64.8$, $SD = 9.8$ para el grupo de control). Después de la intervención, el grupo experimental mostró un aumento significativo en los puntajes de resiliencia ($M = 75.6$, $SD = 8.5$), mientras que el grupo de control no mostró cambios significativos ($M = 65.1$, $SD = 9.6$). Este cambio fue estadísticamente significativo con una prueba t para muestras independientes ($t = 7.12$, $p < 0.001$).

El *Cuestionario de bienestar subjetivo* también reflejó mejoras significativas en el grupo experimental. Los puntajes iniciales de bienestar fueron similares en ambos grupos ($M = 22.5$, $SD = 5.3$ para el grupo experimental y $M = 22.8$, $SD = 5.1$ para el grupo de control). Al final de la intervención, el grupo experimental mostró un aumento significativo en los puntajes de bienestar ($M = 28.4$, $SD = 4.2$), en comparación con el grupo de control que no presentó cambios significativos ($M = 23.0$, $SD = 5.0$). Este resultado también fue significativo según la prueba t ($t = 6.98$, $p < 0.001$).

Los hallazgos de este estudio corroboran y amplían la literatura existente sobre los beneficios de la psicología positiva en el contexto educativo. Las intervenciones, que incluyeron ejercicios de gratitud, identificación y uso de fortalezas personales, así como sesiones de *mindfulness*, demostraron ser efectivas para mejorar tanto la resiliencia como el bienestar subjetivo de los estudiantes universitarios.

Comparando estos resultados con estudios previos, se observa una consistencia notable con las investigaciones de Sin y Lyubomirsky (2009), quienes también encontraron que las intervenciones de psicología positiva mejoran el bienestar en contextos educativos, independientemente de que el presente estudio se distingue por su enfoque en la población universitaria de Ecuador, proporcionando una perspectiva culturalmente específica que ha sido menos explorada en la literatura científica.

La hipótesis inicial de que las intervenciones de psicología positiva mejorarían la resiliencia y el bienestar de los estudiantes fue confirmada. El estudio contribuye al cuerpo de conocimiento actual al demostrar que estas intervenciones no solo son efectivas en contextos escolares más generales, sino también específicamente en el entorno universitario ecuatoriano. Además, se aportan datos empíricos que apoyan la implementación de programas de psicología positiva en universidades para promover el desarrollo integral de los estudiantes.

Un hallazgo inesperado fue que algunos estudiantes del grupo experimental reportaron un aumento en la ansiedad durante las primeras semanas de intervención. Esto podría deberse a la adaptación inicial a nuevas prácticas y cambios en sus rutinas diarias. Este fenómeno ha sido discutido en estudios de *mindfulness*, donde se ha observado que la práctica inicial puede aumentar la autoconciencia de estrés antes de que se experimenten los beneficios a largo plazo, según Kabat-Zinn (2003).

Teóricamente, este estudio refuerza la validez de los modelos de psicología positiva en contextos universitarios, destacando la importancia de fomentar fortalezas personales y emociones positivas para el desarrollo de la resiliencia. Los resultados sugieren que las universidades deberían considerar la implementación de programas de psicología positiva como parte de sus servicios de apoyo estudiantil.

Futuras investigaciones deberían explorar la longitud y la intensidad óptima de las intervenciones de psicología positiva, así como su aplicabilidad en diferentes contextos culturales y académicos. También sería beneficioso investigar los mecanismos subyacentes que explican cómo estas intervenciones promueven la resiliencia y el bienestar, incluyendo estudios longitudinales que evalúen los efectos a largo plazo; además, se recomienda incluir medidas cualitativas para obtener una comprensión más profunda de las experiencias subjetivas de los estudiantes durante y después de las intervenciones.

Se coincide con Núñez y Vázquez de la Bandera (2022) al demostrar que las intervenciones basadas en la psicología positiva tienen un impacto significativo en la resiliencia y el bienestar de los estudiantes universitarios. Los resultados sugieren que la implementación de estas intervenciones puede ser una estrategia efectiva para mejorar la salud mental y el bienestar general de los estudiantes, contribuyendo así a su éxito académico y desarrollo personal.

La evidencia empírica presentada refuerza la necesidad de incluir programas de psicología positiva en los servicios de apoyo estudiantil, lo cual podría tener implicaciones a largo plazo en la promoción de una sociedad más resiliente y con mayor bienestar general; además, es crucial continuar investigando las mejores prácticas para la implementación y adaptación de estos programas a diferentes contextos y culturas, asegurando su efectividad y sostenibilidad.

Conclusiones

1. Las intervenciones basadas en la psicología positiva son efectivas para mejorar la resiliencia y el bienestar subjetivo de los estudiantes universitarios en Quevedo, Ecuador.
2. Implementar ejercicios de gratitud, identificación y uso de fortalezas personales, así como prácticas de *mindfulness* en el contexto educativo universitario, fomenta habilidades críticas para enfrentar el estrés académico y personal.
3. Los programas de psicología positiva en universidades pueden no solo mejorar la salud mental individual de los estudiantes, sino también contribuir a un entorno académico más favorable, propiciando un mejor desempeño académico y un desarrollo integral.
4. Los resultados obtenidos sugieren que los beneficios de estas intervenciones no están limitados por el contexto cultural, confirmando su aplicabilidad y efectividad en diversas poblaciones estudiantiles.

Referencias bibliográficas

- Broche, Y., Rodríguez, B. C., Pérez, S., Alonso, G., Hernández, A. & Blanca, Y. (2012). Escala de Resiliencia de Connor-Davidson (CD-RISC), pp. 71-75. En: Rodríguez, B. C. & Moleiro, O. (2012). *Validación de instrumentos psicológicos: Criterios básicos*.
https://www.researchgate.net/profile/Yunier-Broche-Perez/publication/277139516_Escala_de_Resiliencia_de_Connor-Davidson_CD-RISC/links/561d1e4e08ae50795afd7567/Escala-de-Resiliencia-de-Connor-Davidson-CD-RISC.pdf
- Diener, E. (1994). El bienestar subjetivo. *Intervención Psicosocial*, 3(8), 67.
<https://journals.copmadrid.org/pi/archivos/1994/vol2/arti5.htm>

- Folkman, S. & Lazarus, R.S. (1988). Coping as a mediator of emotion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(3), 466-475. <https://dradamvolungis.com/wp-content/uploads/2012/01/s7-folkman-lazarus-1988-coping-as-a-mediator-of-emotion.pdf>
- García, D., Soler, M. J., Achard, L. & Cobo, R. (2020). Programa de psicología positiva sobre el bienestar psicológico aplicado a personal educativo. *Revista Electrónica Educare*, 24(1). https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1409-42582020000100370
- Gimeno, S. M. (2022). *Los efectos de la gratitud: Una propuesta de intervención*. https://repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/10234/200587/TFM_2022_Gimeno_Cerdan_Sandra%20Maria.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Kabat-Zinn, J. (2003). *Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)*. Guilford Press.
- Núñez, A. C. & Vázquez de la Bandera, F. A. (2022). Resiliencia y su relación con el bienestar psicológico en estudiantes universitarios. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 6(6):8502-8515. DOI:10.37811/cl_rcm.v6i6.4016
- Palacios, S. & López, G. (2024). Promoción de la resiliencia en estudiantes universitarias con altas capacidades intelectuales. *Revista ConCiencia EPG*. <https://doi.org/10.32654/ConCiencia.9-1.2>
- Rojas, G. A. & Rodríguez, I. (2020). Coincidencias y controversias entre la psicología positiva y la psicología de la salud. *Revista Humanidades Médicas*, 22(3). http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-81202022000300704
- Seligman, M. E., Reivich, K., Jaycox, L. & Gillham, J. (1995). *The optimistic child*. Random House.
- Seppälä, E. M., Bradley, C., Moeller, J., Harouni, L., Nandamudi, D. & Brackett, M. A. (2020). Promoting mental health and psychological thriving in university students: a randomized

controlled trial of three well-being interventions. *Frontiers in Psychiatry*, 11.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7373803/>

Silva, M. F., López, J. J. & Columba, M. E. (2020). Estr s académico en estudiantes universitarios. *Investigación y Ciencia*, 28(79), 75-83.

<https://www.redalyc.org/journal/674/67462875008/html/>

Sin, N. L. & 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. doi: 10.1002/jclp.20593