

Intervenciones basadas en psicología positiva en estudiantes universitarios: una revisión sistemática para su adaptación cultural en el contexto uruguayo.

Valdez, Viviana Del Valle y Daset, Lilian.

Cita:

Valdez, Viviana Del Valle y Daset, Lilian (2025). *Intervenciones basadas en psicología positiva en estudiantes universitarios: una revisión sistemática para su adaptación cultural en el contexto uruguayo*. XVII Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. XXXII Jornadas de Investigación XXI Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. VII Encuentro de Investigación de Terapia Ocupacional. VII Encuentro de Musicoterapia. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.

Dirección estable: <https://www.aacademica.org/000-004/598>

ARK: <https://n2t.net/ark:/13683/eNDN/1TT>

INTERVENCIONES BASADAS EN PSICOLOGÍA POSITIVA EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS: UNA REVISIÓN SISTEMÁTICA PARA SU ADAPTACIÓN CULTURAL EN EL CONTEXTO URUGUAYO

Valdez, Viviana Del Valle; Daset, Lilian
Universidad Católica del Uruguay. Montevideo, Uruguay.

RESUMEN

Marco teórico: El bienestar psicológico es un factor protector frente a trastornos de salud mental y un predictor de la calidad de vida. En América Latina es escasa la sistematización de intervenciones basadas en la psicología positiva dirigidas a población universitaria, a pesar de que esta población enfrenta altos niveles de ansiedad y depresión. **Objetivo:** Realizar una revisión sistemática para identificar programas de intervención basados en psicología positiva aplicados a población universitaria. **Metodología:** Se realizaron búsquedas en las bases de datos primarias PubMed, SciELO, Wiley Library y en el motor de búsqueda EBSCO siguiendo criterios de exclusión e inclusión. **Resultados:** Se identificaron ocho estudios que cumplieron con los criterios de inclusión. En todos los casos, las intervenciones mostraron efectos positivos sobre bienestar subjetivo, afecto positivo y negativo, y satisfacción vital, evaluados mediante instrumentos estandarizados. A partir de los hallazgos, se seleccionó el programa CARE para su adaptación cultural. **Conclusión:** Los resultados preliminares respaldan la relevancia de las intervenciones en psicología positiva para la promoción del bienestar psicológico en contextos universitarios. Se destaca la necesidad de avanzar en procesos de validación cultural y en la implementación de estudios longitudinales y controlados en el contexto uruguayo.

Palabras clave

Bienestar psicológico - Intervenciones positivas - Estudiantes universitario - Programa CARE

ABSTRACT

POSITIVE PSYCHOLOGY-BASED INTERVENTIONS IN UNIVERSITY STUDENTS: AN SYSTEMATIC REVIEW FOR CULTURAL ADAPTATION IN THE URUGUAYAN CONTEXT

Theoretical Framework: Psychological well-being has been shown to function as a protective factor against mental health disorders and as a predictor of overall quality of life. In Latin America, however, there is limited systematization of positive psychology-based interventions targeting university populations, despite the high prevalence of anxiety and depression within this group. **Objective:** To conduct a systematic review

aimed at identifying positive psychology intervention programs applied to university student populations. **Methodology:** A systematic search was conducted in indexed databases. The primary sources consulted included PubMed, SciELO, Wiley Library, and the EBSCO search engine. **Results:** Eight studies met the inclusion criteria. In all cases, the interventions yielded positive effects on subjective well-being, positive and negative affect, and life satisfaction, as measured by standardized psychometric instruments. Based on the findings, the CARE program was selected for cultural adaptation. **Conclusion:** Preliminary results support the relevance of positive psychology-based interventions in promoting psychological well-being within university settings. These findings highlight the need to advance in cultural validation processes and the implementation of longitudinal and controlled studies within the Uruguayan context.

Keywords

Psychological well-being - Positive interventions - University students - CARE program

BIBLIOGRAFÍA

- Adler, A. (2017). Educación positiva: educando para el éxito académico y para la vida plena. *Papeles del Psicólogo*, 38 (1)
- Krifa, I., Hallez, Q., van Zyl, L. E., Braham, A., Sahli, J., Ben Nasr, S., & Shankland, R. (2022). Effectiveness of an online positive psychology intervention among Tunisian healthcare students on mental health and study engagement during the Covid-19 pandemic. *Applied psychology. Health and well-being*, 14(4). 1228-1254. <https://doi.org/10.1111/aphw.12332>
- Seligman, M. (2018). PERMA and the building blocks of well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 13 (4). 333-335. <https://doi.org/10.1080/17439760.2018.1437466>
- Seligman, M. y Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55 (1). 5-14.
- Shankland, R., Durand, J.-P., Paucsik, M., Kotsou, I., & André, C. (2018). Mettre en œuvre un programme de psychologie positive: Le programme CARE. Dunod. [CARE manual]. <https://doi.org/10.3917/dunod.shank.2018.01>



Vázquez, C., Hervas, G. (Eds). (2008). *Psicología Positiva aplicada*. Desclee de Brower: Madrid.

Wilson, A., Mackintosh, K., Power, K., y Chan, S. (2019). Effectiveness of self-compassion related therapies: a systematic review and meta-analysis. *Mindfulness* 10, 979-995. doi: 10.1007/s12671-018-1037-6