

DEPÓSITO LEGAL ZU2020000153

ISSN 0041-8811

E-ISSN 2665-0428

Revista de la Universidad del Zulia

Fundada en 1947
por el Dr. Jesús Enrique Lossada



Ciencias

Exactas,

Naturales

y de la Salud

Año 14 N° 40

Mayo - Agosto 2023

Tercera Época

Maracaibo-Venezuela

La Psicología positiva y la autoconfianza o autoconcepto de los estudiantes universitarios: Revisión sistemática de la literatura

Emilio César Córdova Flores*
Elba Adriana Vilela Ordinola**
Mateo Mario Salazar Avalos***
Silvia Liliana Salazar Llerena****
Víctor Samuel Dámaso Márquez Tirado*****

RESUMEN

El propósito del artículo consiste en destacar la pertinencia de la Psicología positiva en el desarrollo de la autoconfianza en estudiantes universitarios y, en consecuencia, proponer la inclusión de estrategias sobre la Psicología positiva en la estructura y administración de la currícula en las instituciones universitarias. El método fue la revisión sistemática consistente en el empleo de un diagrama de Prisma y una tabla de autoría, las cuales fueron elaboradas a partir de información de bases de datos indexadas de los repositorios de Scopus, Springer, Elsevier y Redalyc; se seleccionaron artículos sobre la base de los criterios de inclusión y exclusión por idioma, país y años de antigüedad. Tras la recopilación y análisis de la información, se determinó que la Psicología positiva provee a los estudiantes de un sentido de la vida, perseverancia y resiliencia para que pueda cumplir sus objetivos y metas personales y profesionales. Los estudiantes tienen un acompañamiento académico débil por parte de los docentes, ya que no se enfocan en el bienestar emocional, sino que este es dejado por no considerarse relevante. Se recomienda que las instituciones universitarias asuman el enfoque de la Psicología positiva en la administración académica de la currícula de estudio, con énfasis en las metodologías de enseñanza y aprendizaje, de modo que contribuyan al bienestar y salud mental del estudiante.

PALABRAS CLAVE: Psicología, Psicología de la Educación, Enseñanza Superior, Aprendizaje.

*Universidad San Agustín de Arequipa, Perú. ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6921-9914>. E-mail: cf.emilio@gmail.com

** Universidad Privada de Tacna, Perú. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4418-2075>. E-mail: elbvilelao@virtual.upt.pe

***Universidad Federico Villarreal. ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5745-6349>. E-mail: msalazaravalos@gmail.com

****Universidad César Vallejo, Lima, Perú. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1481-0368>. E-mail: ssalazarll@ucvvirtual.edu.pe

***** Universidad Privada de Tacna, Perú. ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5467-886X>. E-mail: vicmarquezt@virtual.upt.pe

Recibido: 12/01/2023

Aceptado: 09/03/2023

Positive Psychology and Self-Confidence or Self-Concept of University Students: Systematic Review of the Literature

ABSTRACT

The purpose of the article is to highlight the relevance of Positive Psychology in the development of self-confidence in university students and, consequently, to propose the inclusion of strategies on Positive Psychology in the structure and administration of the curriculum in university institutions. The method was the systematic review consisting in the use of a Prism diagram and an authorship table, which were prepared from information from indexed databases of the Scopus, Springer, Elsevier and Redalyc repositories. Articles were selected based on the inclusion and exclusion criteria by language, country, and age. After the collection and analysis of the information, it was determined that Positive Psychology provides students with a sense of life, perseverance and resilience so that they can meet their personal and professional objectives and goals. Students have a weak academic support from teachers, since they do not focus on emotional well-being, but this is left because it is not considered relevant. It is recommended that the university institutions assume the approach of Positive Psychology in the academic administration of the study curriculum, with emphasis on teaching and learning methodologies, so that they contribute to the well-being and mental health of the student.

KEY WORDS: Psychology, Educational psychology, Higher education, Learning

Introducción

Hasta finales del siglo pasado, la Psicología tuvo un enfoque que la orientó hacia una visión y misión psicoterapéutica; sus exploraciones observaban las emociones negativas, en la dinámica de enfermedades mentales, el concepto de trauma y las circunstancias patogénicas. En dicha visión, la función de evaluación y diagnóstico toma en cuenta los pensamientos negativos que afectan a las personas para vivir plenamente. Iniciado el presente siglo se actualiza la conceptualización de las capacidades, a partir de las cuales potenciar la disposición y responder a los riesgos, amenazas y vulnerabilidad, en defensa en su estado de bienestar, lo que supera la idea de debilidad para el afrontamiento y solución de sus problemas. Fernández y Villarino (2018) señalaron que esta corriente solo propone el sentido cultural de la felicidad y el modo de conseguirla, es decir, tener un estado de felicidad permanente, y positividad disposicional, pero refieren que, así como existe una psicología positiva, también existe una psicología negativa.

Anglin et al. (2018) indican que mucho antes de la Segunda Guerra Mundial, el objetivo principal de la psicología humana era el tratamiento de los trastornos mentales, y a la par contribuir a que los individuos desarrollaran la inteligencia, el bienestar y el talento. Esta noción duró muy poco, ya que al culminar la guerra, la Psicología solo pudo enfocarse en el sufrimiento humano. Van et al. (2020) referencian que la Psicología no debe limitarse solo al daño psicológico, sino también priorizar en las cualidades positivas y el funcionamiento óptimo de las personas en sociedad, de manera que estas puedan discernir lo positivo de lo negativo en el proceso cotidiano y vivir con significado.

Antoine et al. (2018) precisan que en pleno siglo XXI las personas se encuentran expuestas a los cambios, dejando de lado su bienestar físico y mental, lo cual los lleva a no priorizar una calidad de vida y una satisfacción con el ser; esto se debe a la falta de conocimiento, la nula adopción de fortalezas y virtudes que debieron enseñarse en el ámbito escolar.

La presencia de enfoques de la psicología positiva cambia el paradigma tradicional, en la evidencia de las emociones negativas; lo que permite afirmar que en el ámbito clínico también se está confirmando los beneficios del cambio paradigmático que permite crecer, superar los estigmas y afrontar con libertad la tristeza y su malestar, logrando de este modo proteger su bienestar psicológico personal. En el testimonio empírico comparativo realizado por Silva y Giaconomi (2020) postulan que la sociedad se encuentra acostumbrada a los periodos de hospitalización, ya que es una herramienta que mejora las estrategias o técnicas psicoterapéuticas y restablece el bienestar, es por ello que es muy empleada.

Antiguamente se creía que un estudiante sano era identificable de forma física, es decir, se priorizaba en el desarrollo físico y el sistema de calificaciones, dejándose de lado el bienestar mental. Donaldson et al. (2019) indican que los estudiantes se encuentran constantemente lidiando con el estrés y los conflictos internos ocasionados por la presión de estudiar y obtener buenas notas. Pese a esto, no se les brinda una estimulación para mejorar su rendimiento académico y personal a través del manejo de emociones y competencias de bienestar mental.

Los centros de enseñanza universitaria por años han formado a los alumnos para destacar en el ámbito profesional y liderar un mercado laboral; pero no se ha considerado la educación de la potenciación o resguardo del bienestar psicológica. Es preciso indicar que es

en el ámbito educativo en el que las personas pasan mucho tiempo, y por ello presentan riesgos de sufrir alguna alteración con las emociones. Pese a que esto es de conocimiento global, las instituciones siguen priorizando una malla curricular que no promueve la búsqueda del bienestar y la felicidad; asimismo, la mayoría de programas que se dan no son innovadores y coherentes con la inclusión de prácticas pedagógicas que favorezcan el desarrollo de emociones positivas (Kour et al. 2019).

En el Perú siempre hubo problemas en el sistema educativo, ya que las autoridades no se preocupaban por implementar herramientas y estrategias que contribuyeran al aprendizaje y enseñanza, y con la llegada de la pandemia, esto se agudizó aún más. Según un estudio realizado por el Instituto Nacional de Salud Mental, a través del Ministerio de Salud (2020), se deduce que las cifras de estrés y tensión aumentaron como nunca antes visto, evidenciado en un 54.6% de encuestados. Asimismo, gran parte de la población presentó dificultades para realizar sus actividades diarias en un 49%.

Por otro lado, un estudio relacionado con los trastornos de emociones como consecuencia de la COVID-19 en estudiantes universitarios realizado por Tamayo et al. (2020), arrojó que un 46% afirmó sentir ansiedad y depresión, un 22% precisó sentir depresión y estrés, un 17% sintió estrés postraumático; estas cifras reflejaron que los trastornos emocionales en jóvenes se dan por un desajuste en el contexto familiar, universitario y social. Cuando en el ámbito familiar no se educa con valores y competencias, el niño crece con un concepto pobre de autoconfianza; asimismo, cuando en el ámbito educativo y social los docentes no brindan un acompañamiento o guía para que los estudiantes puedan desenvolverse equitativamente en sociedad, se forman seres humanos con una nula adquisición de capacidades o habilidades que generen felicidad y un bienestar positivo.

Por otro lado, la psicología positiva fue desarrollada en el año 1996 por el psicólogo Martín Seligman, y tiene como fin cubrir las inquietudes de las personas, es decir, ayudarles en el proceso de superar sus debilidades, en el intento por lograr el bienestar y la mejora en sus relaciones interpersonales. Además, ayuda a que los jóvenes tengan emociones positivas, encuentren un propósito a su vida y alcancen de manera viable la felicidad (Chengchen, 2020). Por otro lado, Rose y Suniti (2020) indican que las personas deben actuar en base en

los sentimientos positivos y construyan recursos mentales duraderos que contribuyen con el aprendizaje y obtener un mejor rendimiento.

Ante lo expuesto, resulta de suma importancia analizar las aportaciones de la psicología positiva y la necesidad de reestructurar el currículo en las instituciones universitarias peruanas, con el fin de garantizar un bienestar mental en los estudiantes. Es por ello que fue necesario recolectar información variada de autores nacionales e internacionales que también estudiaron el tema.

1. Psicología positiva

El estudio de la psicología positiva ha cobrado gran relevancia por generar un interés en el bienestar mental y la felicidad de las personas. Zanon et al. (2020) reconocen que la corriente existe desde décadas atrás, abogando por las experiencias positivas, las fortalezas, las virtudes, la mejora en la calidad de vida y la búsqueda de la motivación. Cesa et al. (2020) precisan que es importante definir la calidad de vida y el conjunto de factores subjetivos que integran el bienestar físico, material, social y emocional una persona posea una armonía entre sus relaciones personales y la sociedad. Por otro lado, la búsqueda de la motivación, consiste en tener ciertos estímulos para alcanzar las metas u objetivos personales. Ambos postulados se relacionan de manera directa con la psicología positiva.

Wilson et al. (2020), al estudiar la teoría de Seligman sobre la psicología positiva, reconoce que existen tres postulados para acceder a la felicidad plena:

1. A través de las emociones positivas. A mayor cantidad de momentos felices en la vida de una persona, mayores serán las emociones positivas, lo cual puede lograrse a través de prácticas o experiencias como el *mindfulness*.
2. A través del compromiso y el placer. Se da cuando al realizar una actividad el individuo canaliza y reflexiona sobre el logro y el esfuerzo que invirtió.
3. A través de la búsqueda del sentido. Se refiere al empleo de las fortalezas y capacidades para un bienestar social, a través de un compromiso y un placer.

Con cada uno de estos postulados el individuo puede alcanzar el bienestar. Incluso en la mayoría de países de Europa, los centros de enseñanza mantienen programas y cursos para que los estudiantes puedan desarrollar competencias o habilidades para alcanzar la vida

plena, pero al no ser obligatoria en la malla curricular, las instituciones tienen la potestad de decidir si la agregan o no.

Es importante que las instituciones formen y generen un bienestar mental, así como el surgimiento de rasgos positivos, ya que posee un sinnúmero de beneficios para los estudiantes, quienes pasan muchas horas en clase y es aquí donde se forman de manera integral. La Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura, conocida por sus siglas UNESCO (2021) indica que la educación es un derecho obligatorio para todas las personas, ya que aporta a la consolidación de los propósitos de la paz, contribuyendo con la erradicación de la pobreza y el desarrollo. Asimismo, sobre la salud mental precisa que las instituciones educativas tienen el deber de prevenir las alteraciones mentales en niños, niñas, adolescentes y jóvenes a través de estrategias como el trabajo en equipo, capacitaciones dinámicas, juegos de rol, acompañamiento psicológico, otros.

Un estudio llevado a cabo en el año 2021 por la UNESCO sobre la actitud positiva de los estudiantes, reflejó que el 85% de escolares evidencian actitudes positivas; sin embargo, en universitarios esta cifra baja considerablemente a 29%. Si bien las instituciones educativas cumplen un rol fundamental en el desarrollo de habilidades socioemocionales, su incidencia es menor en relación con los logros de aprendizaje; es por ello que los sistemas educativos deben ampliar su mirada con respecto a calidad en la educación, donde los docentes y estudiantes desarrollen conjuntamente las habilidades emocionales que les permitirá afrontar distintas situaciones.

La psicología positiva procura influenciar en los actores del ámbito educativo, estudiantes y docentes, un mejor aprovechamiento de sus potencialidades y puedan enfocarse en el crecimiento personal y académico. Seligman precisa que la psicología positiva posee ciertos recursos internos o también llamadas “fortalezas humanas” que deben ser reforzadas para minimizar la aparición de pensamientos negativos, reemplazándolos con el sentimiento de felicidad y bienestar, que se relaciona con la inteligencia emocional (Rodríguez, 2020).

Muro et al. (2018) precisan que la psicología positiva no tiene como fin reemplazar la psicología tradicional ni descartar la importancia de tratar los trastornos mentales, sino que busca promover una psicología humana equilibrada, dotando a los estudiantes con un sentido, un motivo y un propósito.

Entonces, la psicología positiva no es un fenómeno reciente, existe desde hace mucho tiempo atrás; sin embargo, recién en los últimos años el bienestar físico y mental ha cobrado relevancia en todos los aspectos de la vida, y con ello la búsqueda de la motivación y calidad de vida. En el sector educativo, implementar esta corriente trae consigo una serie de beneficios, tales como formar a seres humanos dotados de valores y competencias, así como influenciar a los estudiantes a que aprovechen sus potencialidades y busquen un crecimiento interno, alejando lo más posible los sentimientos negativos.

2. ¿Qué propone la Psicología positiva en la Educación Superior?

Desde la psicología positiva se plantea el desarrollo de las capacidades de los estudiantes, un crecimiento personal que se base en la resiliencia y la superación del riesgo. Además, Ferradas y Freiro (2020) dejan ver que esta rama de la Psicología tiene por objeto unir la dimensión afectiva, la dimensión cognitiva y la dimensión conductual, para que el individuo enfoque sus metas con la motivación personal y la autoconfianza y así superar los problemas de la vida, además de obtener un grado de competencia basado en la inteligencia emocional y sabiduría eficaz. Muro et al. (2018) indican que esta rama no deja de lado la existencia de factores negativos en la vida de la persona, sino que desde la prevención aporta a modelos motivacionales para abastecer de salidas motivacionales y afrontar el trauma, construir la resiliencia y proteger a las personas de posibles trastornos psicológicos o conductuales que dificulten la vida en sociedad.

Desde una perspectiva subjetiva, el bienestar debería ser una de las metas más importantes de la educación, ya que los centros de enseñanza son el medio idóneo para la difusión de la cultura del bienestar, enfocada en impulsar una competencia emocional, siendo este el principio para lograr los objetivos de la vida (Pikhart, 2020).

Domínguez e Ibarra (2017) indican que la psicología positiva se relaciona con la inteligencia emocional y la educación emocional, puesto que permiten a los alumnos percibir y expresar sus emociones, así como comprender y razonar frente a problemas o acontecimientos, lo cual no puede llevarse adecuadamente si el profesorado no ha recibido una formación inicial que contribuya con el desarrollo de competencias emocionales.

Además, Vada et al. (2020) plantean que es necesario dotar a los alumnos con una educación integral, atribuyéndoles un sentido a su vida, capacitándolos con habilidades, conocimientos y actitudes para hacer frente a las grandes exigencias del mundo y la sociedad

actual. En otros términos, es necesario, estructurar al “ser” en la educación, ya que es importante porque refiere al desarrollo de la mente y el cuerpo, contribuyendo a que la persona pueda cumplir efectivamente sus metas y objetivos (Jiménez, 2019).

Por otro lado, Chakhssi et al. (2019) acotan que la labor docente debe centrarse en el desarrollo competencial integral en la psicología positiva, ya que puede replantear la función educacional superior para el desarrollo de las fortalezas, es decir, enseñarles a los estudiantes la autorrealización, el optimismo y la felicidad.

Por consiguiente, es tarea de la educación poder posibilitar la formación de personalidades resistentes y resilientes, que utilicen sus competencias para abrirse un lugar en el mundo, a través de pensamientos optimistas, el compromiso y el autocontrol. Se trata de que la persona llegue a un punto de conocimiento sobre sí mismo, conozca sus emociones, motivaciones y sentimientos como requerimiento para enfrentarse a las dificultades y enorgullecerse de sus logros (Ruini & Mortara, 2021). Esta corriente viene siendo amenazada con el pesimismo, la autosuficiencia y la baja autoestima, lo cual se ve reflejado en el incremento de casos de suicidio y depresión en jóvenes. Es por ello que hoy son innumerables los expertos que buscan replantear el modelo educativo para evitar que los pensamientos negativos se apoderen de jóvenes que no han sido moldeados en bienestar (Li, 2019).

En tal sentido, el interés de la educación es que el estudiante desarrolle competencias para estar preparado y desenvolverse de la mejor manera posible, teniendo éxito en su vida profesional pero también en el ámbito personal. Como se mencionó anteriormente, y los autores Willians et al. (2019) lo recalcan, durante mucho tiempo la calificación, el cumplimiento de la malla curricular, aprobar las materias o pasar de ciclo es considerado prioritario, pero que el alumno se sienta involucrado, que tenga seguridad y motivación en sí mismo para involucrarse en pensamientos sanos, tener un sentido en la vida y lograr sus metas a corto y largo plazo, ha quedado en segundo lugar, siendo un grave error.

3. La autoconfianza desde la Psicología positiva

En estos tiempos donde el bienestar emocional y la motivación son difíciles de construir, la psicología positiva surge como una alternativa para mejorar la autoconfianza de las personas, aportando sugerencias que puedan mejorar sus capacidades y pensamientos sobre sí mismas y hacia el mundo exterior. El nivel de autoconfianza de cada persona depende netamente de la visión que tenga sobre la realidad, lo cual se instala desde la niñez, se sigue

construyendo en la adolescencia y se refleja en su personalidad y conducta, las cuales le predisponen para relacionarse con el mundo. En consecuencia, para que una persona tenga un nivel de confianza alto es necesario que exista un nivel de aceptación y autoestima, de manera que la persona conozca sus debilidades y fortalezcas y pueda aprovecharlas al máximo (Araya, 2021). Siempre se ha hablado de la importancia de priorizar la autoestima; sin embargo, no se ha tomado gran importancia a la autoconfianza, incluso se cree erróneamente que es lo mismo. La falta de autoconfianza es evidente cuando las personas presentan pensamientos negativos recurrentes, comparaciones con otras personas, autoestima bajo, entre otros; es decir, es cuando la persona se ve a sí misma incapaz de reconocer sus virtudes como propias (Barrantes & Balaguer, 2019).

Cuando uno no tiene la seguridad de mostrar sus capacidades y aptitudes, se crea un círculo vicioso de nunca acabar, en el que la persona se esfuerza por sentirse inferior o insuficiente; esto no se origina de la nada, nace del entorno en el cual se encuentra la persona o por las experiencias que ha tenido en su vida, así como la manera en la que los padres han influenciado. Para mermar estas actitudes es necesario que desde pequeños los niños reconozcan sus logros, sepan identificar los pensamientos negativos y puedan cambiarlos por aquellos que sean más adaptativos (Durán & Crispin, 2020).

La construcción de la autoconfianza es importante porque se relaciona con la personalidad y contribuye al desarrollo de la persona, nutriéndolo de valores como la seguridad, autorregulación de la conducta, proyecciones positivas, entre otros; sin embargo, esto no surge por sí solo, los estudiantes necesitan motivos para desarrollar la autoconfianza en sí mismos. García et al. (2020) mencionan que un estudiante que posee un nivel óptimo de confianza está dispuesto a correr riesgos para obtener resultados positivos, es decir, hace lo que le parece correcto, no se deja influenciar por terceros y se hace responsable de sus decisiones, sabiendo que pueden tener consecuencias.

En la educación superior, desarrollar la autoconfianza permite a los estudiantes alcanzar una serie de cualidades; Forteza et al. (2021) destacan las siguientes: afrontar nuevos retos o problemas con optimismo y sin miedo, equilibrio emocional, visión positiva de la vida, mayor aceptación de sí mismo y manejo de emociones/sentimientos y aprendizaje de los fracasos, persevera en sus metas y dominar el estrés.

Por ende, cuando una persona no posee autoconfianza se encuentra más expuesta a tener problemas de salud mental y emocional, tales como: el autosabotaje y dependencia emocional, la inexistencia de límites para las relaciones sociales, la vulnerabilidad a situaciones de inseguridad y autoestima baja y pensamientos negativos.

Swift et al. (2022) señalan que la autoconfianza es una autoevaluación o percepción que tiene la propia persona frente a distintas situaciones o actividades, *¿soy bueno en esto o debo mejorar?*, siendo esta una de las preguntas más importantes que los estudiantes suelen hacerse, sobre todo en el nivel superior. Además, los mismos autores señalan que es importante que el autoconcepto se trabaje desde edad temprana, ya que esto conlleva a que los estudiantes tengan una predisposición hacia el aprendizaje y que más conscientes de aprender y afrontar los desafíos de la vida. Por otro lado, Hong et al. (2021) refieren que aquellos individuos que no han experimentado correctamente la autoconfianza tendrán tendencia a desarrollar una baja autoestima debido a los sentimientos de fracaso, falta de motivación, llenar vacíos con situaciones negativas, entre otros.

En la enseñanza universitaria es más evidente cuando un estudiante no posee las herramientas de autoconfianza, ya que por ser una currícula diferente se deben afrontar nuevos retos, pues el proceso de adaptación es distinto, nuevas responsabilidades, entre otros. Es por ello que las aportaciones de la psicología positiva permiten que los estudiantes tengan conocimientos y una mejora progresiva de sus logros (Adbullah et al., 2020). Por su parte, Colón et al. (2022) precisan que es un mecanismo que activa el desempeño y las ganas de aprender y asumir nuevos compromisos; asimismo, se relaciona con el componente de la motivación, siendo un motor que guía a la persona hacia el éxito o fracaso de sus actividades.

La psicología positiva es importante porque va de la mano con la autoconfianza, contribuye a que exista un nivel de aceptación y autoestima de todas aquellas capacidades, competencias y valores que un ser humano debe tener. Cuando una persona tiene respeto y confianza por las actitudes que posee, no se siente minimizado, sabe resolver sus problemas, puede controlar sus pensamientos y puede enfrentarse al mundo sin temor y con éxito.

4. Avances de la Psicología positiva, ¿dónde estamos y hacia dónde vamos?

En el continente europeo la psicología positiva ha cobrado gran relevancia, incluso se creó el Instituto Europeo de Psicología Positiva (IEPP), siendo una de las pocas entidades que

forman profesionales con reconocimiento global en esta rama. Nicklin et al. (2019) señalan que en Italia, el asunto de la salud es sumamente importante porque permite que las personas puedan relacionarse y desarrollarse profesionalmente; es por ello que se han repotenciado las instituciones educativas para que las personas construyan un potencial psicosocial, asegurando una vida saludable.

Respecto a la psicología positiva en el continente americano, Carr et al. (2021) precisan que es aquí donde existe mayor desarrollo de esta corriente por ser la cuna de su surgimiento, y durante muchos años, se ha tejido y extendido a lo largo de los países de habla inglesa. La aplicación de esta práctica se da en todas las áreas de la vida de las personas, desde la etapa escolar hasta el nivel profesional, exigiéndose a la población que no solo tenga estudios que los respalden, sino que se formen y evidencien actitudes y emociones resilientes. En Canadá, la psicología positiva está ligada al bienestar y a la educación emocional, ya que permite transformar la vida de las personas y mejorar la sociedad.

En cuanto a Sudamérica, Lambert et al. (2019) aseguran que la psicología positiva ha logrado avances importantes; por ende, estudios han ahondado en ella por las aportaciones innovadoras y las metodologías que emplea. En Brasil, la psicología positiva ha potenciado la calidad de vida, la resiliencia y el bienestar espiritual, de manera que sirva como factor preventivo para el malestar psicológico. En Chile, se creó la Asociación Chilena de Psicología Positiva (ACPP), la cual pretende desarrollar la felicidad y el bienestar subjetivo de las personas, a través de la prevención de enfermedades mentales y promoción de una salud tanto física como psicológica.

En el Perú la psicología positiva se formalizó en el año 2008 como un constructo de felicidad, optimismo y gratitud; hoy continúa aplicándose e institucionalizándose a través de la estandarización de las emociones positivas, las virtudes y las fortalezas humanas. Arias et al. (2021) definen este constructo como la ciencia que estudia los procesos que subyacen las emociones y las cualidades del ser humano, es decir, prioriza el aspecto positivo como la espiritualidad, las virtudes, el bienestar psicológico individual y social. En este país, la psicología positiva aún es emergente, tiene un futuro promisorio, pero para desarrollarse y ganar mayor visibilidad tendrían que estandarizarse ciertos instrumentos psicológicos, tales como la *Escala de Bienestar Psicológico*, la *Escala de Felicidad de Lima*, entre otros. Estos y otros instrumentos fueron la base para motivar a los profesionales a llevar a cabo una medición del

bienestar y los aspectos positivos, formándose así en el año 2008 la Sociedad Peruana de Psicología Positiva, la cual viene obteniendo avances respecto a esta corriente (Valencia, 2017).

Smith et al. (2020) dejan ver que la psicología positiva es una contribución para mejorar la calidad de vida, promover seguridad y salud en los estudiantes; es así que los profesionales precisan que esto se debe dar a través de un enfoque holístico e integral que toma en cuenta los aspectos positivos. Es por ello que a continuación se analizan los aportes de una serie de estudios que abordan la importancia de la psicología positiva y la necesidad de un cambio en la currícula académica.

5. Método

Este artículo comenzó a desarrollarse desde el 1 de abril hasta el 1 de agosto del año 2022, con base a una revisión sistemática de autores e investigaciones que mantienen relación con el estudio, abordando revistas indexadas en: Scopus, Springer, Elsevier, y Redalyc. Se seleccionaron estas bases de datos porque poseen una facilidad en la navegación y búsqueda de revistas; tienen información actual, mayor impacto y son consideradas fuentes importantes en la actualidad. Los criterios de inclusión y exclusión de artículos fueron los siguientes:

Inclusión

- Aquellos artículos pertenecientes a los años de estudio (2019-2021), considerando sólo algunos artículos del año 2018 para contextualizar.
- Aquellos artículos que tuvieran resumen, metodología, resultados y conclusiones.
- Aquellos artículos que mantuvieran las palabras clave y el título relacionado.
- Para fundamentar la teoría se usó estudios priorizando el idioma inglés.

Exclusión

- Artículos fuera del período de estudio.
- Artículos que no tuvieran los apartados de resumen, metodología, resultados y conclusiones.
- Aquellos que no mantuvieran relación con la problemática de estudio.

Estos criterios de inclusión y exclusión fueron especificados de esta manera porque así se pudo buscar y seleccionar fuentes pertinentes relacionadas al tema; asimismo, seleccionar solo aquellas que cumplieran con la metodología, el año y el nivel de aporte, evitando artículos que no sumaran a la investigación o que se apartaran del tema de investigación.

Los términos de búsqueda que fueron considerados son: “Psicología positiva”, “autoconfianza”, “Positive psychology”, “Bienestar emocional” y “emotional well-being”. Estas palabras sirvieron para navegar y buscar dentro de las bases de datos seleccionadas para la investigación.

A continuación, se muestra una tabla correspondiente a los autores, las palabras clave con las que fueron identificadas las investigaciones y su contribución al artículo presente.

Tabla 1. Análisis de las palabras o Keywords

Autor	Palabras clave	Keywords	Contribución
Williams, N; Horrel, L.; Edmiston, D., & Brady, M	“Psicología Positiva”- “Educación Superior”	“Positive Psychology”- “Higher education”	La psicología positiva reconoce el bienestar de la persona y el éxito personal y profesional en la vida académica de los estudiantes de nivel superior.
Kotera, Y.; & Ting, S.H	“Psicología Positiva”- “Bienestar”	“Positive Psychology”- “Well being”	El compromiso académico debe crecer en base a la enseñanza de una psicología positiva, ya que permite que los estudiantes tengan una salud mental idónea para desenvolverse en sociedad.
Lambert, L.; Passmore, H.A; & Joshanloo, M.	“Psicología Positiva”- “Felicidad”	“Positive Psychology”- “Happiness”	Los estudiantes presentan problemas relacionados al bienestar y a la búsqueda de la felicidad, sin embargo, con la psicología positiva los niveles de miedo, insatisfacción y fragilidad han disminuido.
Nicklin, J.; Meachon, E., McNall, L.A	“Psicología Positiva”- “mindfulness”	“Positive Psychology”- “mindfulness”	Los recursos psicológicos personales contribuyen a aumentar y enriquecer las percepciones de estrés y miedo.

Cavazos Vela, J.; Smith, W., Whittenberg, J.; Guardiola, R., & Savage, M	“Psicología Positiva”- “Sentido de la vida” - “Bienestar”	“Positive Psychology”- “Meaning in life” - “Well being”	La psicología positiva permite que los estudiantes tengan percepciones de valor psicológico, satisfacción y atención para conseguir sus objetivos y triunfar en la vida.
Smith, B.W.; Ford, G.; Erickson, K.; Guzman, A.	“Psicología Positiva”- “autoconfianza”	“Positive Psychology”- “self-confidence”	Un curso de psicología positiva contribuye a aumentar el bienestar tanto individual como comunitario.
Wilson, J.; Weiss, A.; Shook, N.	“Mindfulness”- “autocompasión”- “bienestar”	“Mindfulness”- “self-compassion”- “well-being”	El apoyo social a través de la psicología puede contribuir a mejorar la atención, autocompasión y mantener un bienestar emocional.
Ferradas, M.; & Freire, C.	“Autoeficacia”- “Psicología Positiva”- “bienestar psicológico”	“Selfefficacy”- “Positive Psychology”- “sychological well-being”	Los recursos psicológicos favorecen la expectativa de autoeficacia en el nivel académico, lo cual permite que los estudiantes puedan relacionarse con otras personas y establecer mejores relaciones.
Muro, A.; Soler, J.; Cebolla, A.; Cladellas, R.	“Psicología Positiva”- “Motivación escolar”- “Estudiantes”	“Positive Psychology”- “School motivation”- “Students”	La psicología positiva viene siendo muy utilizado en distintos sectores de la sociedad debido a que contribuye a mejorar el rendimiento académico y aumentar la motivación para estudiar.

Fuente: Elaboración propia.

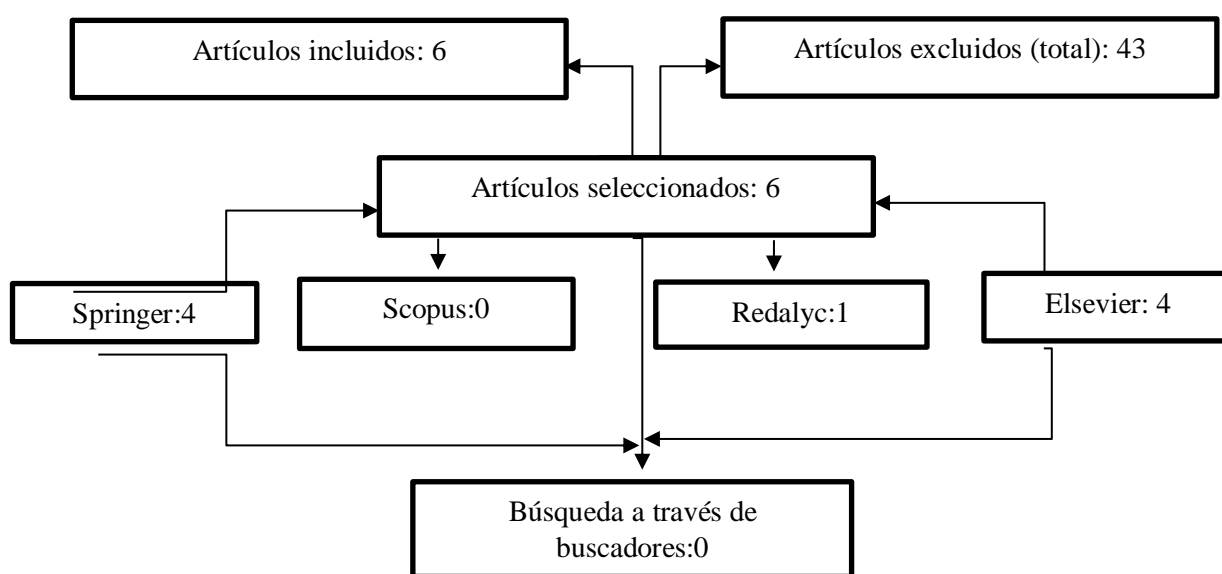
Por otro lado, respecto a la caracterización de la investigación, fue desarrollada siguiendo un enfoque cualitativo de revisión bibliográfica, de tipo básica y diseño descriptivo y explicativa, ya que con la recopilación de información se buscó expandir los conocimientos y ampliar las teorías que se tenían al respecto. Además, con la información ya existente de otros autores, fue posible reducir las generalidades sobre las fuentes de información y sintetizar estudios relevantes, evidenciándose un aporte para futuras investigaciones.

Respecto a las técnicas de análisis para el procesamiento de datos, se empleó como técnica el examen cualitativo de información, el cual consistió en recabar información actual

y fundamental para ampliar los escenarios y contribuir a la sociedad. Ante ello fue necesario realizar una tabla de autoría y un diagrama de Prisma con los autores e investigaciones que formaron parte, y que permitieron construir al fenómeno de estudio desde el enfoque delimitado.

A continuación, se muestra un diagrama de Prisma de la cantidad de artículos recopilados para el estudio, evidenciado en la ilustración 1.

Ilustración 1. Diagrama de Prisma



Fuente: Elaboración propia.

6. Resultados y discusión

La Tabla 2 recopila los estudios seleccionados para llevar a cabo el artículo, donde se identifican la base de datos de donde fueron extraídos, hasta el año de elaboración de los mismos.

Los autores William et al. (2019) indican que la educación debe estar ligada no solo a logro del cumplimiento curricular en materias básicas y propias de la carrera del estudiante, sino contribuir al bienestar duradero y al cuidado de las emociones y sentimientos, lo cual se da con la psicología positiva. En tal sentido, el nivel superior debe proporcionar a los estudiantes habilidades para fortalecer sus relaciones, tomar buenas decisiones y saber diferenciar entre aquello que le aporta estabilidad emocional y lo que no, así como mejorar la resiliencia personal; sin embargo, esto está lejos de suceder, ya que se observa que el sector educativo presenta deficiencias curriculares. La psicología positiva permite que los alumnos

tengan mayores fortalezas, control emocional y otras atribuciones que son necesarias para enfrentar el mundo actual y lograr convertirse en un profesional eficiente. En comparación con el presente estudio, ambos autores precisan que la psicología positiva debe ser enseñada en el nivel superior, de manera que se prepare a los alumnos con capacidades, fortalezas y sentimientos positivos, sin dejar de lado que las emociones negativas estarán presentes en su vida, pero con lo enseñado en la educación sabrá controlarlas adecuadamente, sin sufrir un daño.

Tabla 2. Relación de autores y estudios

N.º	Base de datos	Autor (es)	País	Año
1	ELSEVIER	Williams, N; Horrel, L.; Edmiston, D., & Brady, M.	USA	2019
2	SPRINGER	Kotera, Y.; & Ting, S.H.	Asia	2021
3	SPRINGER	Lambert, L.; Passmore, H.A; & Joshanloo, M.	-	2019
4	SPRINGER	Nicklin, J.; Meachon, E., McNall, L.A	Reino Unido	2019
5	ELSEVIER	Cavazos Vela, J.; Smith, W., Whittenberg, J.; Guardiola, R., & Savage, M.	España	2019
6	SPRINGER	Smith, B.W.; Ford, G.; Erickson, K.; Guzman, A.	USA	2020
7	ELSEVIER	Wilson, J.; Weiss, A.; Shook, N.	USA	2020
8	REDALYC	Ferradas, M.; & Freire, C.	España	2020
9	ELSEVIER	Muro, A.; Soler, J.; Cebolla, A.; Cladellas, R.	-	2018

Fuente: Elaboración propia.

Por su parte, Kotera y Ting (2021) indican que la educación en el continente asiático se encuentra en un nivel avanzado, ya que la salud mental de los estudiantes constituye un desafío nuevo que es abordado constantemente. Entre sus hallazgos destaca que la falta de compromiso, desmotivación y bienestar emocional surgen como subproblemas relacionados con la falta de salud mental. Además, se obtuvo que las instituciones educativas se han visto

en la necesidad de implementar una serie de estrategias para que los estudiantes no se vean afectados por la aparición de pensamientos o emociones negativas; todo lo contrario, que estos sepan diferenciarlos y gestionarlos para que no afecten su vida profesional y personal. En similitud con el estudio presente, el autor enfatiza que la psicología positiva contribuye con la búsqueda de la felicidad, así como a la existencia de cinco fortalezas que todo estudiante debe desarrollar: la creatividad, curiosidad, criterio, perseverancia y sabiduría, virtudes que se desarrollan durante todo el ámbito escolar y universitario, pero que no se le otorga la debida importancia en la malla curricular, y es por ello que debe reformularse.

Nicklin et al. (2019) en su investigación refieren que la educación se enfrenta a una serie de problemas y deficiencias, pero la psicología positiva ha aumentado el enriquecimiento mental de los estudiantes y ha disminuido las percepciones de estrés y ansiedad, incluso la resiliencia y la motivación han aumentado, reflejando niveles altos de bienestar. En contraposición, Lambert et al. (2019) indican que las instituciones universitarias han desarrollado excelentemente el conocimiento y las habilidades académicas, pero han omitido la obligación de inculcar el bienestar mental y la resiliencia personal. Los autores precisan que la felicidad es un sentimiento que suele relacionarse con la obtención de notas altas. Los aportes de ambos autores mantienen similitud con lo hallado en el presente estudio, ya que se reflejó que la promoción de la felicidad y el bienestar psicológico es considerado, pero no posee la importancia necesaria para ser desarrollado eficientemente en las instituciones, lo cual debe solucionarse porque solo contribuye a que los estudiantes no egresen con competencias importantes para enfrentarse al mundo actual.

Cavazos et al. (2019) en su investigación dedujeron que la psicología positiva se caracteriza por proveer a los estudiantes la presencia de un sentido en la vida, perseverancia, autoestima, motivación y resiliencia, siendo postulados sumamente importantes en la educación superior. En las universidades, actualmente se vienen creando servicios y herramientas para que los estudiantes obtengan un bienestar óptimo, sobre todo porque se encuentran expuestos a la evaluación constante de sus maestros y a la del grupo estudiantil al cual pertenecen; es decir, existe una presión constante la cual deben lidiar. Los resultados se relacionan con los del presente estudio porque ambos autores precisan que la psicología positiva garantiza un bienestar y desarrollo de habilidades/competencias y sentimientos para mejorar su calidad de vida. El sector educativo presenta diversos cambios, sin embargo, la

currícula sigue manteniéndose con algunas alteraciones mínimas, lo cual imposibilita que los estudiantes puedan enfrentar el mundo profesional de manera eficiente y eficaz. Ante ello resulta importante que se genere un cambio total en el sector educativo para que se refuercen los recursos para alcanzar la formación humana y profesional.

Smith et al. (2020) hallaron que las emociones positivas, el compromiso, la felicidad y el sentimiento de logro, cuando es correctamente fomentado en los estudiantes, contribuye de manera significativa con su desarrollo personal y profesional. La psicología positiva permite reducir el malestar psicológico y proponer una vía óptima para afrontar situaciones negativas que puedan aparecer en la vida diaria de los estudiantes; asimismo, les aporta herramientas para la regulación emocional y la modulación de respuestas. En el estudio presente se enfatizó que, para maximizar el desempeño de los estudiantes, es necesario integrar en las instituciones intervenciones curriculares relacionadas al bienestar psicológico y reducción del impacto negativo, de manera que los estudiantes sepan afrontar las situaciones adversas, sin desencadenar conductas de enojo, tristeza o ansiedad desenfrenada, ya que esto podría perjudicarlos en su vida profesional y social.

Finalmente, se seleccionaron tres autores que contribuyeron a la construcción del marco teórico. Wilson et al. (2020) señalaron que la psicología positiva reduce sustancialmente los resultados negativos y que la persona por medio de esta desarrolle sentimientos de bienestar y compasión para relacionarse en sociedad; asimismo, referencian que tener un apoyo social permite que exista una visión equilibrada, positiva y de autoperdón. Tras discutir la información hallada, se puede determinar en esta investigación que la psicología positiva contribuye a que los estudiantes puedan crecer y formarse académicamente y profesionalmente con sentimientos de empatía, ilusión e inteligencia emocional, tratando así de prevenir los sentimientos negativos o los trastornos mentales que puedan surgir si no se tratan adecuadamente. Además, formar personas positivas en términos emocionales, es una clara ventaja para que estos puedan acceder al mercado laboral.

Ferradas y Freiro (2020) determinaron que las instituciones educativas tienen la obligación de impulsar y mejorar la calidad de enseñanza, a través de estrategias innovadoras y herramientas específicas para que el compromiso académico sea mejor, todo lo cual comenzó a tener mayores resultados al implementar la psicología positiva. Cuando una entidad evidencia preocupación por no solo enseñar, sino por guiar a sus estudiantes en el

establecimiento de relaciones positivas y el autoconocimiento para la consecución de un bienestar psicológico, los estudiantes se forman con sentimientos y capacidades de éxito que podrán aplicar durante toda su vida. Ante los conocimientos identificados en esta investigación, es posible determinar que la psicología positiva -en cuanto rama de la Psicología- da soporte y contribuye al desarrollo psicosocial del individuo, brindándole madurez, pertenencia e integración grupal.

Muro et al. (2018) precisaron que en la última década la psicología positiva ha demostrado ser una herramienta que aumenta las emociones positivas y el bienestar con la vida; sin embargo, son pocos los estudios que se han enfocado en determinar el grado de eficacia de la psicología positiva en la motivación de estudiantes. En comparación con los resultados del presente estudio, se halló que la psicología positiva sí evidencia resultados favorables, ya que ayuda a mejorar el rendimiento académico y aumenta la motivación de los estudiantes.

Tras contrastar los hallazgos de diversos autores y nuevas teorías sobre la psicología positiva, se determinó que esta proporciona una serie de habilidades que contribuyen al bienestar emocional y reduce la aparición de pensamientos negativos en estudiantes universitarios.

Conclusiones

A lo largo de este estudio se evidenció que la psicología positiva efectivamente contribuye y desarrolla el bienestar físico, mental y social de los estudiantes. Al respecto, se presentan tres conclusiones.

En primer lugar, los estudiantes universitarios podrían mejorar significativamente sus indicadores de bienestar emocional con la ejecución de herramientas y estrategias de la psicología positiva en la currícula, ya que esto les permitirá tener emociones y sentimientos positivos. Asimismo, contribuirá a la mejora de vivencias en la vida, disminución de sentimientos negativos y control de situaciones que podrían afectar su estabilidad emocional, así como desenvolverse en todas las etapas de la vida en sociedad.

En segundo lugar, fomentar la psicología positiva en el desarrollo de la motivación, autoestima y autoconfianza en estudiantes universitarios permitirá mejorar el rendimiento académico, las relaciones interpersonales y la búsqueda de la felicidad; pero para que esto suceda se necesita el acompañamiento y la guía constante por parte de las autoridades

académicas y los docentes, quienes deben reforzar el bienestar académico y la formación integral de los estudiantes.

Finalmente, es necesario que el diseño curricular universitario se replantee, ya que el logro académico es fomentado, pero el bienestar psicológico es deficiente en cuanto a su atención, lo cual perjudica gravemente a los estudiantes porque no presentan un nivel alto de habilidades y emociones positivas que los ayuden a desenvolverse eficientemente en sus clases y fuera de ellas. La psicología positiva proporciona nuevas expectativas que deben abordarse en las conductas humanas estudiantiles, ya que sirve como una herramienta para alcanzar el logro académico y el bienestar, lo cual debería ser una prioridad en el sistema de educación superior.

Recomendaciones

Como primera limitante, se halló que las instituciones no poseen en la currícula un interés por la salud mental de sus estudiantes; esto se debe a que antiguamente no se creía que esto fuera necesario, ni que debiera formar parte de la etapa educativa. Sin embargo, debido a los nuevos hallazgos, es necesario que se les brinde a los alumnos no solo una formación académica, sino una formación psicológica permanente para la consecución de su propio bienestar.

También hay que reconocer que las instituciones educativas y sus docentes no tienen los conocimientos necesarios sobre la psicología positiva, y es por ello que no los aplican. Ante esto resulta necesario reformular el sistema y encausarlo hacia el bienestar psicológico, sin descuidar los procesos de excelencia académica.

Como nuevas líneas de investigación, resulta necesario que otros investigadores sigan ahondando en el fenómeno de la psicología positiva, porque no solo contribuirá favorablemente al ámbito universitario, sino que permitirá que otros sectores puedan desarrollarse y obtener resultados positivos. Para ello es importante realizar informes más detallados de las instituciones educativas que utilizan recursos de la psicología positiva y conocer sus resultados. También es pertinente que se realicen exámenes de las falencias existentes en el sector, por ejemplo, los problemas relacionados al desempeño docente y a la práctica estudiantil, de manera que se pueda tener un panorama claro de qué es lo que debe mejorarse en el plano psicológico.

Las líneas investigativas que se proponen deben llevarse a cabo teniendo como método una revisión sistemática más actualizada de autores y estudios, que permitan tener una perspectiva más clara del fenómeno de estudio. Asimismo, es necesario que no solo se describa la situación, sino que se explique, es decir, se utilicen los métodos descriptivo y explicativo. Además, también deben enfocarse en aquellas herramientas y métodos que permitan mejorar el rendimiento académico de estudiantes secundarios, ya que al favorecer este sector, los estudiantes universitarios podrán tener una base y disminuir los problemas en su vida profesional. En otros términos, es necesario que se realicen investigaciones para mejorar la enseñanza y el aprendizaje en el nivel secundario, de manera que se pueda promover la psicología positiva desde edades más tempranas, y así, al iniciar la etapa universitaria, los estudiantes estén familiarizados y utilicen lo aprendido para desempeñarse en este nuevo nivel educativo y en su vida profesional.

Referencias

- Addullah, M., Hussin, S., Muklif, Z., & Ismail, K. (2020). Exploring the Effects of Flipped Classroom Model Implementation on EFL Learners' Self-confidence in English Speaking Performance. *Recent Advances in Intelligent Systems and Smart Applications*. https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-030-47411-9_13
- Anglin, A., Short, J., Drover, W., Stevenson, R., Mckenny, A., & Allison, T. (2018). The power of positivity? The influence of positive psychological capital language on crowdfunding performance. *Journal of Business Venturing*, 33(4). <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0883902617300101>
- Antoine, P., Dauvier, B., Andreotti, E., & Congard, A. (2018). Individual differences in the effects of a positive psychology intervention: Applied psychology. *Personality and Individual Differences*, 122(1). <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S019188691730630X>
- Araya, S. (2021). Autoconfianza y actitud hacia la enseñanza del emprendimiento. Impulsores claves de la intención emprendedora. *Cuadernos de Investigación Educativa*. <https://doi.org/https://doi.org/10.18861/cied.2021.12.2.3091>.
- Arias, W., Huamaní, J. C., & Espiñeira, E. (2021). Representación de la psicología positiva en el Perú. Un estudio bibliométrico en diez revistas científicas peruanas del 2000 al 2016. *Revista Guillermo de Ockham*, 15(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.21500/22563202.3276>
- Barrantes, K., & Balaguer, I. (2019). Efecto de intervenciones de psicología positiva y ejercicio físico en el bienestar y malestar psicológico de estudiantes universitarios. *Revista Costarricense*

de Psicología, 38(2). https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1659-29132019000200149

Carr, A., Cullen, K., Keeney, C., Canning, C., Mooney, O., & Chinseallaigh, E. (2021). Effectiveness of positive psychology interventions: a systematic review and meta-analysis. *The Journal of Positive Psychology*, 16. <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/17439760.2020.1818807>

Cavazos, J., Smith, D., Whittenberg, J., Guardiola, R., & Savage, M. (2019). Positive Psychology Factors as Predictors of Latina/o College Students' Psychological Grit. *Journal of Multicultural Counseling and Development*, 46(1).

Cesa, C., Padilha, L., Goncalves, L., Ramos, C., & Tozzi, C. (2020). Positive Education: Innovation in Educational Interventions. *Psic. Teor. e Pesq.* 36 <https://www.scielo.br/j/ptp/a/fVh5Qc66xwm9wsMThnLKdnx/abstract/?lang=en>

Chakhssi, F., Kraiss, J., Sommers, M., & Bohlmeijer, E. (2019). The effect of positive psychology interventions on well-being and distress in clinical samples with psychiatric or somatic disorders: a systematic review and meta-analysis. *BMC Psychiatry*, 18(211). <https://link.springer.com/article/10.1186/s12888-018-1739-2>

Chengchen, L. (2020). A Positive Psychology perspective on Chinese EFL students' trait emotional intelligence, foreign language enjoyment and EFL learning achievement. *Journal of Multilingual and Multicultural Development*, 41. <https://doi.org/https://doi.org/10.1080/01434632.2019.1614187>

Colón, A. J., Delgado, I., & Pérez, A. (2022). La autoconfianza y satisfacción con aprendizaje activo en estudiantes universitarios de programas de ciencias. *Revista Varela*, 22(61). <http://www.revistavarela.uclv.edu.cu/index.php/rv/article/view/1330/2416>

Domínguez, R. E., & Ibarra, E. (2017). La psicología positiva: Un nuevo enfoque para el estudio de la felicidad. *Razón y Palabra*, 21(1). <https://www.redalyc.org/pdf/1995/199551160035.pdf>

Donaldson, S., Lee, J., & Donaldson, S. (2019). Evaluating Positive Psychology Interventions at Work: a Systematic Review and Meta-Analysis. *International Journal of Applied Positive Psychology*, 4. <https://link.springer.com/article/10.1007/s41042-019-00021-8>

Durán, J. J., & Crispin, D. (2020). Influencia de la autoestima en el rendimiento académico de estudiantes de la carrera de Medicina de la Universidad Mayor de San Andrés. *Revista Médica La Paz*. http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1726-89582020000200002

Fernández, L., & Vilariño, M. (2018). Historia, investigación y discurso de la Psicología Positiva: Un abordaje crítico. *Terapia Psicológica*, 36(2). <https://scielo.conicyt.cl/pdf/terpsicol/v36n2/0718-4808-terpsicol-36-02-00123.pdf>

Ferradas, M. d., & Freire, C. (2020). Relaciones positivas con otras personas y autoeficacia en estudiantes universitarios. Asociación Nacional de Psicología Evolutiva y Educativa de la Infancia, Adolescencia y Mayores. *INFAD Revista de Psicología* 1 (1). <https://www.redalyc.org/journal/3498/349863388037/html/>

Forteza, S., Ferretjans, V., & Villardebo, E. (2021). Una aproximación entre la psicología positiva y el apoyo conductual positivo. *Revista Española de Discapacidad*, 9(1). <https://www.cedid.es/redis/index.php/redis/article/view/614>

García, D., Soler, M., Achard, L., & Cobo, R. (2020). Programa de psicología positiva sobre el bienestar psicológico aplicado a personal educativo. *Revista Electrónica Educare*. https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1409-42582020000100370

Hong, J., Hsiao, H., Chen, P., Chin, C., & Tai, K. (2021). Critical attitude and ability associated with students' self-confidence and attitude toward "predict-observe-explain" online science inquiry learning. *Computers & Education*, 166. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S036013152100049X>

Jiménez, P. (2019). La educación como derecho social, humano y fundamental: principios y perspectivas de la educación moderna. *Revista de Investigações Constitucionais*. <https://doi.org/https://doi.org/10.5380/rinc.v6i3.58017>

Kotera, Y., & Ting, S. H. (2021). Positive Psychology of Malaysian University Students: Impacts of Engagement, Motivation, Self-Compassion, and Well-being on Mental Health. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 19. <https://link.springer.com/article/10.1007/s11469-019-00169-z>

Lambert, L., Passmore, H., & Joshanloo, M. (2019). A Positive Psychology Intervention Program in a Culturally-Diverse University: Boosting Happiness and Reducing Fear. *Journal of Happiness Studies*. <https://link.springer.com/article/10.1007/s10902-018-9993-z>

Li, C. (2019). A Positive Psychology perspective on Chinese EFL students' trait emotional intelligence, foreign language enjoyment and EFL learning achievement. *Journal of Multilingual and Multicultural Development*. <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/01434632.2019.1614187>

Ministerio de Salud. (2020). Plan de Salud Mental Perú 2020-2021. <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/5092.pdf>

Muro, A., Soler, J., Cebolla, A., & Cladellas, R. (2018). A positive psychological intervention for failing students: Does it improve academic achievement and motivation? A pilot study. *Learning and Motivation*. Volume 63. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0023969018300043>

Nicklin, J., Meachon, E., & McNall, L. (2019). Balancing Work, School, and Personal Life among Graduate Students: a Positive Psychology Approach. *Applied Research in Quality of Life*, 14. <https://link.springer.com/article/10.1007/s11482-018-9650-z>

Pikhart, M. (2020). The use of technology in the learning environment for business communication: applied linguistics of business communication from the positive psychology perspective. *Procedia Computer Science*, 176. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1877050920320585>

Rodríguez, R. (2020). Service learning and academic commitment in higher education. *Revista de Psicodidáctica* Volume 25, Issue 1, January–June 2020. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1136103419300085>

Rose, P., & Suniti, C. (2020). Predicting the mental health of college students with psychological capital. *Journal of Mental Health*, 27. <https://doi.org/https://doi.org/10.1080/09638237.2018.1469738>

Ruini, C., & Mortara, C. (2021). Writing Technique Across Psychotherapies—From Traditional Expressive Writing to New Positive Psychology Interventions: A Narrative Review. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, volume 52. <https://link.springer.com/article/10.1007/s10879-021-09520-9>

Silva, D., & Giacconi, C. (2020). Positive Psychology Intervention for Families of Hospitalized Children. *Psychology of Health, Paidéia* (Ribeirão Preto) 30, 2020. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=305463364033>

Smith, B. W., Ford, C. G., Erickson, K., & Guzman, A. (2020). The Effects of a Character Strength Focused Positive Psychology Course on Undergraduate Happiness and Well-Being. *Happiness Stud*, 22. <https://link.springer.com/article/10.1007/s10902-020-00233-9#citeas>

Swift, L., Henderson, A., & Jung, C. (2022). Self-confidence in clinical skill: A descriptive study of the perspective of first-year nursing students. *Nurse Education in Practice*, Volume 58, January 2022 <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1471595321003061>

Tamayo, M., Miraval, Z., & Mansilla, P. (2020). Trastornos de las emociones a consecuencia del COVID-19 y el confinamiento en universitarios de las diferentes escuelas de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán Perú. *Revista de Comunicación y Salud*, 10(2). [https://doi.org/10.35669/rcys.2020.10\(2\).343-354](https://doi.org/10.35669/rcys.2020.10(2).343-354)

UNESCO. (2021). Misión: recuperar la educación en 2021. UNESCO. https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000377496_spa

Vada, S., Prentice, C., Scott, N., & Hsiao, A. (2020). Positive psychology and tourist well-being: A systematic literature review. *Tourism Management Perspectives*, Volume 33, January 2020 <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S2211973619301631>

Valencia, J. (2017). Orígenes de la psicología positiva y el estudio científico de la gratitud. *Rev. Psicol.* (Arequipa. Univ. Catól. San Pablo). <https://revistas.ucsp.edu.pe/index.php/psicologia/article/download/158/153/466>

Van, L., Roll, L., Stander, M., & Ritche, S. (2020). Positive Psychological Coaching Definitions and Models: A Systematic Literature Review. *Front. Psychol.*, Vol. 11. <https://doi.org/https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00793>

Willians, N., Horrell, L., Edmiston, D., & Brady, M. (2019). The Impact of Positive Psychology on Higher Education. *William & Mary Journal*, 5(1). <https://scholarworks.wm.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1120&context=wmer>

Wilson, J., Weiss, A., & Shook, N. (2020). Mindfulness, self-compassion, and savoring: Factors that explain the relation between perceived social support and well-being. *Personality and Individual Differences*, 152(1). <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0191886919305008>

Zanon, C., Dellazzana, L., Muglia, S., Rodriguez, R., & Nalevaiko, K. (2020). COVID-19: implications and applications of Positive Psychology in times of pandemic. *Estud. psicol. (Campinas)* 37, 2020. <https://doi.org/https://doi.org/10.1590/1982-0275202037e200072>