

Intervención positiva multicomponente a través del correo electrónico para promover el bienestar en estudiantes universitarios (pp. 375-392)

Chaxiraxi Suárez y Rosario J. Marrero
Universidad de La Laguna (España)

El objetivo de este estudio fue probar la eficacia de un programa de intervención positiva multicomponente autoaplicado a través del correo electrónico para aumentar el bienestar personal. 32 estudiantes universitarios fueron asignados a una intervención de seis semanas (GI) y 30 al grupo control (GC). La intervención incluyó actividades positivas como el saboreo, gratitud, amabilidad, pensamiento positivo y escribir acerca del mejor yo. Ambos grupos mostraron puntuaciones similares en bienestar y características de personalidad en la línea de base, salvo en crecimiento personal. El GI mejoró en emociones positivas, autoestima, optimismo y comprensión emocional al comparar las medidas pre y postratamiento. Las emociones positivas aumentaron en el GI comparado con el GC. La responsabilidad y la apertura a la experiencia explicaban los cambios en el bienestar subjetivo y psicológico tras la intervención. Aunque la intervención positiva tuvo efectos beneficiosos en algunos componentes del bienestar subjetivo para el GI, también se observaron cambios en el GC que limitan el alcance de esta intervención.