

Título: Prevención del suicidio en estudiantes universitarios: Intervención temprana en fortalezas de gratitud y optimismo

Nicolás Sánchez Álvarez

Berta Moreno Kustner

Elena Rocío Serrano Ibáñez

Lorena María Soria Reyes

Lucía Pérez Costillas

Universidad de Málaga

Resumen (max 300)

Introducción. La OMS destaca que el suicidio es un problema de salud pública prioritario. Los alumnos universitarios se encuentran en alto riesgo de suicidio relacionados con el estrés de la vida universitaria. Desde la Psicología Positiva, se plantea que las personas presentan una serie de recursos personales que ayudarían a afrontar el efecto negativo de los estresores cotidianos. La investigación sugiere que las fortalezas como el optimismo y la gratitud suelen estar asociados con una disminución de la ideación suicida

Objetivos. El presente estudio pretende ampliar el conocimiento existente sobre la eficacia de una intervención psicológica basadas en la promoción de la gratitud y el optimismo para la prevención de pensamientos y conductas suicidas en estudiantes universitarios.

Método. Este estudio se realizó en una muestra de 661 estudiantes universitarios (56,7% mujeres), con una media de edad de 21,04 años, de distintos grados universitarios de las Universidades de Málaga y Jaén. Los participantes cumplimentaron escalas autoinformadas de gratitud, optimismo, satisfacción vital, depresión, ideación y conductas suicidas antes y después de la intervención psicológica. El grupo de intervención, compuesto por 418 participantes, asistió a una intervención de grupo voluntaria presencial, de dos semanas de duración y cinco sesiones (cada una de 50 minutos).

Resultados. La intervención mostró eficacia para reducir los pensamientos y conductas suicidas, así como la sintomatología depresiva, mientras que aumentó los niveles de

gratitud, optimismo y satisfacción vital en los participantes del grupo de intervención comparativamente con los participantes del grupo control.

Conclusiones. Estos hallazgos destacan la importancia de los recursos personales en alumnos universitarios para disminuir el riesgo suicida y aumentar el bienestar. Nuestro estudio contribuye y amplía al cuerpo empírico que sustenta la implementación de programas de intervención en habilidades personales positivas para favorecer la salud mental.

Palabras clave: Psicología Positiva, Gratitud, Optimismo, Suicidio, Intervención.