

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

CARRERA DE PSICOLOGIA CLÍNICA

"INTERVENCIONES PSICOLÓGICAS POSITIVAS PARA LA PREVENCIÓN DEL RIESGO SUICIDA: UNA REVISIÓN SISTEMÁTICA"

Requisito previo para optar por el Título de Licenciada en Psicología Clínica

Modalidad: Artículo Científico

Autora: Navarrete Aime Andrea Margarita

Tutora: Psc Mst. Gaibor Gonzalez Ismael Alvaro

Ambato – Ecuador

Agosto, 2024

APROBACIÓN DEL TUTOR

En mi calidad de Tutor del Artículo Científico sobre el tema:

"INTERVENCIONES PSICOLÓGICAS POSITIVAS PARA LA PREVENCIÓN DEL RIESGO SUICIDA: UNA REVISIÓN SISTEMÁTICA" desarrollado por Navarrete Aime Andrea Margarita ,estudiante de la Carrera de Psicología Clínica , considero que reúne los requisitos técnicos, científicos y corresponden a lo establecido en las normas legales para el proceso de graduación de la Institución; por lo mencionado autorizo la presentación de la investigación ante el organismo pertinente, para que sea sometido a la evaluación de docentes calificadores designados por el H. Consejo Directivo de la Facultad de Ciencias de la Salud.

Ambato, agosto del 2024

EL TUTOR

Firmado electrónicamente por:
ISMAEL ALVARO
GAIBOR GONZALEZ

Gaibor Gonzalez, Ismael Alvaro

AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Los criterios emitidos en el Artículo Científico: **"INTERVENCIONES PSICOLÓGICAS POSITIVAS PARA LA PREVENCIÓN DEL RIESGO SUICIDA: UNA REVISIÓN SISTEMÁTICA"** como también los contenidos, ideas, análisis, conclusiones, son de autoría y exclusiva responsabilidad de la compareciente, los fundamentos de la investigación se han realizado en base a recopilación bibliográfica y antecedentes investigativos

Ambato, agosto del 2024



LA AUTORA

Navarrete Aime Andrea Margarita

CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR

Yo, Gaibor Gonzalez Ismael Alvaro CC: 1803389079 en calidad de autora y titular de los derechos morales y patrimoniales del trabajo de titulación **"INTERVENCIONES PSICOLÓGICAS POSITIVAS PARA LA PREVENCIÓN DEL RIESGO SUICIDA: UNA REVISIÓN SISTEMÁTICA"** autorizo a la Universidad Técnica de Ambato, para que haga de este Artículo Científico o parte de él, un documento disponible con fines netamente académicos para su lectura, consulta y procesos de investigación.

Cedo una licencia gratuita e intransferible, así como los derechos patrimoniales de mi Artículo Científico a favor de la Universidad Técnica de Ambato con fines de difusión pública; y se realice su publicación en el repositorio Institucional de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior, siempre y cuando no suponga una ganancia económica y se realice respetando mis derechos de autora, sirviendo como instrumento legal este documento como fe de mi completo consentimiento.

Ambato, agosto 2024

Firmado electrónicamente por:
ISMAEL ALVARO
GAIBOR GONZALEZ

.....

Gaibor Gonzalez Ismael Alvaro

CC: 1803389079

CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR

Yo, Navarrete Aime Andrea Margarita con CC 1805444195 en calidad de autora y titular de los derechos morales y patrimoniales del trabajo de titulación **"INTERVENCIONES PSICOLÓGICAS POSITIVAS PARA LA PREVENCIÓN DEL RIESGO SUICIDA: UNA REVISIÓN SISTEMÁTICA"** autorizo a la Universidad Técnica de Ambato, para que haga de este Artículo de Revisión o parte de él, un documento disponible con fines netamente académicos para su lectura, consulta y procesos de investigación.

Cedo una licencia gratuita e intransferible, así como los derechos patrimoniales de mi Artículo d a favor de la Universidad Técnica de Ambato con fines de difusión pública; y se realice su publicación en el repositorio Institucional de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior, siempre y cuando no suponga una ganancia económica y se realice respetando mis derechos de autora, sirviendo como instrumento legal este documento como fe de mi completo consentimiento.

Ambato, agosto 2024



.....

Navarrete Aime Andrea Margarita

C.C1805444195

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL EXAMINADOR

Los miembros del Tribunal Examinador, aprueban el Articulo científico con el tema: **"INTERVENCIONES PSICOLÓGICAS POSITIVAS PARA LA PREVENCIÓN DEL RIESGO SUICIDA: UNA REVISIÓN SISTEMÁTICA"** de Navarrete Aime Andrea Margarita, estudiante de la Carrera de Psicología Clínica

Ambato, agosto 2024

Parar su constancia firma

……

Presidente

.....…… ...……

1er Vocal 2 do Vocal

Revista Científica Arbitrada Multidisciplinaria
PENTACIENCIAS
e-ISSN: 2806-5794
https://editorialalema.org/index.php/pentaciencias

CARTA DE ACEPTACIÓN PARA PUBLICACIÓN DE ARTÍCULO

Dra. Leonor de la Concepción Moreno Suárez
Directora del Comité Editorial-Jefe
alema.pentaciencias@gmail.com

Ecuador, 30 de Mayo del 2024

EDITORIAL ALEMA INTERNACIONAL ORG

Estimados colegas:

Andrea Margarita Navarrete Aime[1]*, Ismael Alvaro Gaibor Gonzalez[2]

[1]Universidad Técnica de Ambato, Facultad de Ciencias de la Salud, Psicología Clínica. navaime@hotmail.com
[2]Universidad Técnica de Ambato, Facultad de Ciencias de la Salud, Psicología Clínica, Grupo de investigación Nutrigenx. ja.gaibor@uta.edu.ec

Me complace informarle que después del proceso de revisión por pares, el artículo "**Intervenciones psicológicas positivas para la prevención del riesgo suicida: una revisión sistemática** " ha sido ACEPTADO para ser publicado por la Revista Científica Arbitrada Multidisciplinaria PENTACIENCIAS en su Vol. 6, No.4 (Edición Especial II), 2024. e-ISSN: 2806-5794.

Saludos cordiales

Dra. Leonor de la Concepción Moreno Suárez
Revista Científica Arbitrada Multidisciplinaria PENTACIENCIAS
Directora del Comité Editorial-Jefe

DEDICATORIA

Este logro no habría sido posible sin ustedes, mis queridos padres. Gracias por siempre darme alas para soñar en grande, por inculcarme valores fundamentales como la perseverancia, el esfuerzo y la dedicación, y por enseñarme que todo es posible cuando uno entrega lo mejor de sí. Ustedes son la base sólida sobre la que construyo cada uno de mis sueños, y por ello les estaré eternamente agradecida.

Margarita Navarrete

“INTERVENCIONES PSICOLÓGICAS POSITIVAS PARA LA PREVENCIÓN DEL RIESGO SUICIDA: UNA REVISIÓN SISTEMÁTICA”

RESUMEN

El suicidio representa una problemática de salud mental que ha sido abordada de diferentes maneras a lo largo del tiempo, siendo importantes aquellas que se enfocan en el fortalecimiento de los factores protectores. En este contexto la presente revisión sistemática tuvo como objetivo determinar la efectividad de intervenciones psicológicas positivas para la prevención de riesgo suicida. Para ello se empleó una búsqueda bibliográfica en bases de datos como PubMed, Scopus, Web of science, Scielo y Dialnet, siguiendo los lineamientos metodológicos de PRISMA. Los criterios de inclusión comprendieron; estudios desde el año 2017, investigaciones empíricas, ensayos clínicos o ensayos aleatorizados controlados, así como artículos redactados en inglés o español que incluyeran medidas pre y post intervención. Se excluyeron los trabajos que se trataban de revisiones sistemáticas, metaanálisis o estudios transversales. Del análisis se obtuvieron ocho estudios relevantes, los cuales revelaron que las intervenciones psicológicas positivas lograron reducir el riesgo suicida, este hallazgo subraya la importancia de continuar abordando y profundizando esta temática

PALABRAS CLAVES: ESTRÉS, ENFERMERÍA, ÁREA QUIRÚRGICA, PRACTICA DE ENFERMERÍA

“INTERVENCIONES PSICOLÓGICAS POSITIVAS PARA LA PREVENCIÓN DEL RIESGO SUICIDA: UNA REVISIÓN SISTEMÁTICA”

ABSTRACT

Suicide represents a mental health problem that has been addressed in different ways over time, being important those that focus on strengthening protective factors. In this context, the present systematic review aimed to determine the effectiveness of positive psychological interventions for the prevention of suicidal risk. For this purpose, a literature search was carried out in databases such as PubMed, Scopus, Web of science, Scielo and Dialnet, following the methodological guidelines of PRISMA. Inclusion criteria included; studies since 2017, empirical research, clinical trials or randomized controlled trials, as well as articles written in English or Spanish that included pre-and post-intervention measures. Papers that were systematic reviews, meta-analyses or cross-sectional studies were excluded. Eight relevant studies were obtained from the analysis, which revealed that positive psychological interventions were able to reduce suicidal risk; this finding underscores the importance of continuing to address and deepen this issue.

KEY WORDS: NURSING, SURGICAL AREA, NURSING PRACTICE.

INTRODUCCIÓN

En la actualidad, el suicidio se ha consolidado como una preocupante problemática de salud pública. Según la Organización Panamericana de la Salud (2023), las cifras de suicidio en el continente americano han ido en aumento a partir del año 2000, siendo así que en el año 2019 se produjeron más de 97.000 muertes por esta causa. Esta preocupante realidad subraya la importancia de comprender el riesgo suicida, que se define como el conjunto de pensamientos y conductas que un individuo establece con el fin de provocar su propia muerte (Wolfersdorf & Kaschka, 1995).

Según Sevilla (2021) y Eisen et al. (2016) existen diversas causas de riesgo suicida, tales como enfermedades mentales y físicas, pérdidas significativas y adversidades socioeconómicas. Estos factores han sido identificados en los últimos años a través del análisis de cartas de despedida y estudios previos. Por otro lado, Páramo (2011) y González-Sancho et al. (2020) destacan la importancia de los factores protectores, como una autoestima positiva, comunicación asertiva y una red de apoyo sólida, en la reducción del riesgo suicida y la promoción del bienestar.

La búsqueda de alternativas para reducir la cifra de suicidios ha sido una tarea constante a lo largo del tiempo, la cual se ha enfocado de manera mayoritaria en el análisis de los factores de riesgo, sin embargo, en los últimos años ha surgido el enfoque salugénico, el cual busca identificar las fortalezas personales y habilidades que pueden prevenir este fenómeno, dentro de este contexto resulta interesante analizar la psicología positiva, la cual nace en el siglo XX como una de las corrientes que pretenden abordar el riesgo suicida (Galarza, 2016).

El concepto de Psicología positiva nace con Seligman & Csikszentmihalyi (2000), quienes la definen como el análisis científico de las emociones positivas y fortalezas del ser humano. (Galarza, 2016).

Según Seligman (2002), las intervenciones psicoterapéuticas deben tener como objetivo principal dotar al paciente de coraje, optimismo, insight, resiliencia y perseverancia con el fin de desarrollar habilidades para enfrentarse ante dificultades de la vida diaria. En estas intervenciones el paciente juega un rol totalmente activo y éstas no están relacionadas con el modelo médico de salud-enfermedad ya que centrarse en lo negativo (patología) no siempre traerá un cambio positivo a la vida de la persona (Keyes & López, 2002).

Dentro de las intervenciones psicológicas positivas se encuentran: la expresión de gratitud y optimismo, con la técnica “diario de gratitud” (Wood, Froh, & Geraghty, 2010), los ejercicios de visualización y establecimiento de metas “mi mejor yo” (Layous et al., 2013); el “savoring” (Seligman et al., 2005) y el reconocimiento y uso de veinte y cuatro fortalezas personales (Peterson, 2006).

Los estudios bajo esta línea se han orientado a mejorar la calidad de vida y aumentar la sensación de bienestar y felicidad, sin embargo, son pocos respecto

al riesgo suicida y las referencias que se hallan de manera directa son estudios de intervenciones positivas para depresión, la cual se toma como un factor determinante en el riesgo suicida (Bahamón Muñetón et al., 2019).

En este sentido Fordyce (1983), planteó uno de los primeros programas de psicología positiva el cual consistía en 14 sesiones donde, se tenía como objetivo desarrollar pensamiento positivo y actividades físicas, demostrando eficacia, por consiguiente, los participantes aumentaron sus niveles de felicidad, más adelante Burton & King (2004), comprobaron que escribir cartas de gratitud ayudaban en los tratamientos de sucesos traumáticos. Así también, el manual de Prevención del riesgo suicida: Cipres de Bahamón Muñetón et al.,(2019) buscó aumentar el bienestar psicológico con el desarrollo de factores protectores, a través de tres ejes: redefinición y proyección subjetiva positiva, control emocional e interacción social positiva, además, de estos tres factores se incluye un eje transversal de tareas para la casa basado en ejercicios de respiración-relajación y autoafirmaciones positivas, entre las investigaciones con este tema, se destaca la revisión sistemática de Leiman y Garay (2017), la cual menciona que las intervenciones de psicología ayudan a disminuir la conducta suicida en adultos.

Dada la evolución constante en esta área prometedora, resulta necesario actualizar la información, es por esto, que la presente revisión sistemática tuvo como objetivo determinar la efectividad de intervenciones psicológicas positivas para la prevención de riesgo suicida, para lo que se recopiló y comparó información de investigaciones previas, con el fin de sistematizar las evidencias relacionadas con estas variables. Considerando como hipótesis que las intervenciones psicológicas positivas pueden ayudan a prevenir el riesgo suicida.

MÉTODOS

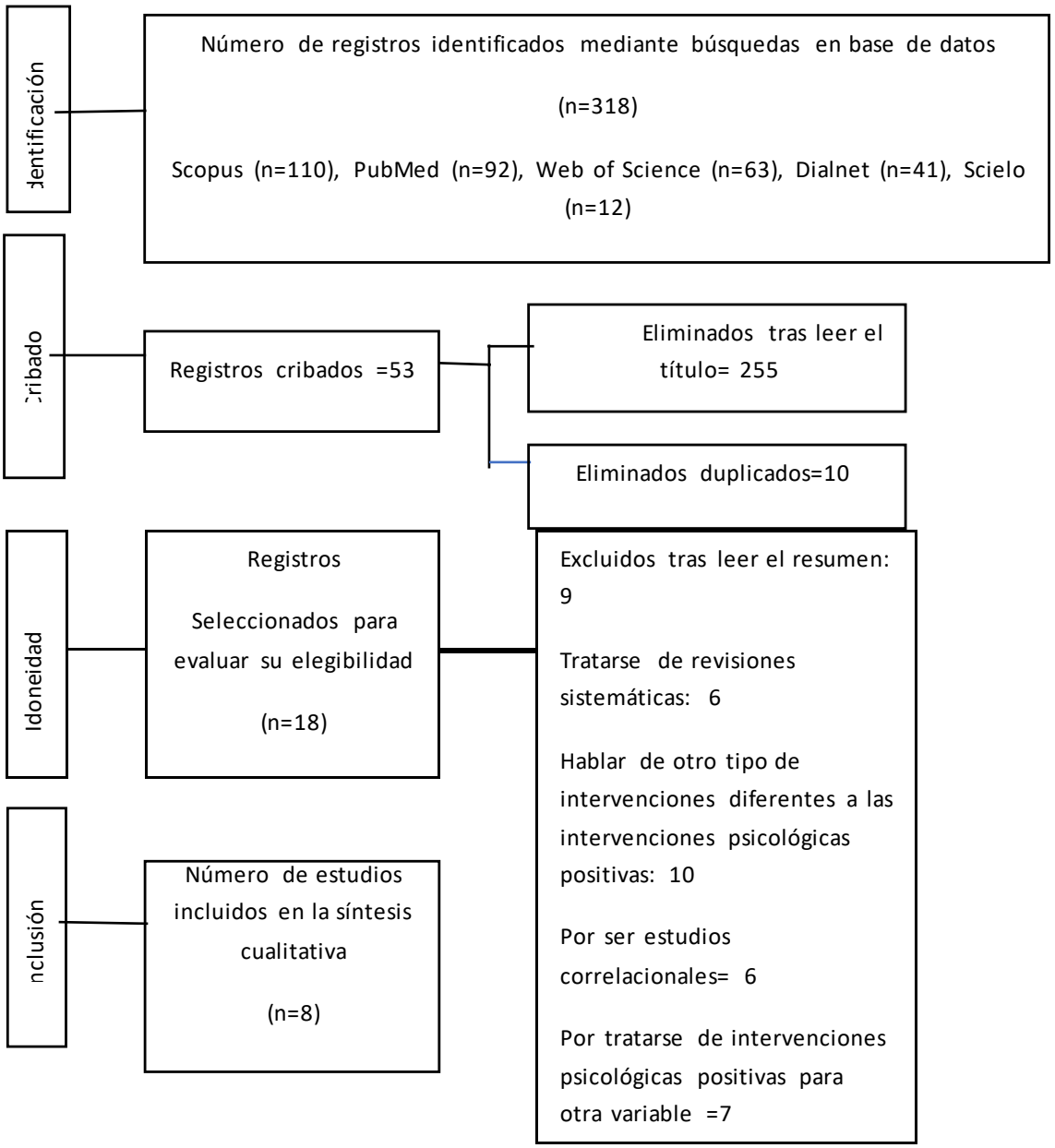
Para este estudio se buscaron artículos relacionados a las intervenciones psicológicas positivas como medio de prevención del riesgo suicida con el fin de obtener información sobre la efectividad de este tratamiento, la búsqueda se realizó en las bases de datos: Web of Science, Scopus, Pubmed, Dialnet, Scielo, Redalyc. Para seleccionar de manera adecuada la información se utilizó los parámetros de la metodología prisma (Page et al., 2021), se utilizaron los operadores booleanos: ("Positive psychological intervention" OR "positive psychology") AND ("suicidal risk" OR "suicide"); ("Positive psychology" OR "purpose in life") AND ("suicidal ideation" OR "suicide risk" OR "depression"); ("Psicología positiva" OR "propósito en la vida") AND ("ideación suicida" OR "riesgo de suicidio" OR "depresión) ; (“Intervención psicológica positiva” OR “Psicología positiva”) AND (“riesgo suicida” OR “suicidio”).

Se tomaron como criterios de inclusión: artículos a partir del año 2017, tratarse de investigaciones empíricas, ensayos clínicos o ensayos aleatorizados controlados, artículos escritos en inglés o español, que incluyeron medidas pre

y post intervención y se excluyeron revisiones sistemáticas, metaanálisis y estudios transversales.

Se encontraron 318 artículos, de los cuales 225 fueron eliminados tras leer el título y 10 por elementos duplicados. De los 53 restantes 9 fueron eliminados después de leer el resumen, 6 por ser revisiones sistemáticas, 10 por discutir tipos de intervenciones alternativas a las intervenciones psicológicas positivas, 7 por ser estudios correlacionales y 7 por ser intervenciones psicológicas positivas para otra variable. Finalmente, los estudios incluidos en la síntesis cualitativa fueron 8.

Figura 1. Diagrama de flujo



RESULTADOS

En la tabla 1 se detallan las investigaciones según el autor, el año de publicación, tema del artículo, objetivo y participantes.

Tabla 1

Autor	Tema	Objetivo	Participantes
(Liu et al., 2023) 1	Los efectos de la meditación de bondad amorosa guiada por una aplicación de vídeo breve sobre la atención plena, la autocompasión, el capital psicológico positivo y la ideación suicida de los estudiantes universitarios	Investigar el efecto de la intervención del entrenamiento LKM (Meditación de Bondad Amorosa) sobre la ideación suicida entre estudiantes universitarios con la ayuda de la aplicación de video breve y proporcionar una base empírica para la exploración de estrategias de intervención temprana contra el suicidio para estudiantes universitarios.	80 estudiantes universitarios de una universidad de China.
(Ducasse et al., 2019)	Diario de gratitud para el manejo de pacientes suicidas hospitalizados: Un ensayo controlado aleatorizado	Evaluar la efectividad de un programa complementario de psicología positiva de 7 días, específicamente un diario de gratitud como intervención, en comparación con un diario de alimentos como control, en adultos hospitalizados por ideación suicida actual o intento de suicidio.	201 adultos hospitalizados por ideación suicida actual o intento de suicidio.
(Bahamón Muñetón et al., 2019)	Efectos del programa Centrado en Psicología Positiva CIPRES sobre el riesgo suicida en adolescentes	Evaluar los cambios específicos generados por el programa CIPRES sobre el riesgo suicida en adolescentes	106 adolescentes entre los 13 y 18 años
(Sabzipour et al., 2023)	Efecto del Entrenamiento en Autoconversación Positiva en el Alivio de la Depresión en Estudiantes con Ideación Suicida	Investigar el efecto del entrenamiento en autoconversación positiva sobre el alivio de la depresión en estudiantes con ideación suicida.	34 estudiantes con depresión e ideación suicida.
(Celano et al., 2017)	Intervenciones psicológicas para reducir las tendencias suicidas en pacientes de alto riesgo con depresión	Comparar la eficacia de una intervención de psicología positiva (PP) telefónica de 6 semanas de duración con una	65 adultos con un episodio depresivo mayor actual que reportaba ideación suicida o un intento de suicidio

	mayor: un ensayo controlado aleatorio	intervención de control centrada en la cognición (FC) entre pacientes recientemente hospitalizados por depresión e ideación o comportamiento suicida.	reciente de unidades psiquiátricas hospitalarias
(Celano et al., 2020)	Una intervención de psicología positiva para pacientes con depresión bipolar: un ensayo piloto aleatorizado	Examinar la viabilidad y eficacia preliminar de una intervención de psicología positiva (PP) telefónica de cuatro semanas de duración para pacientes con depresión bipolar.	25 pacientes hospitalizados por depresión bipolar
(Yen et al., 2020)	Habilidades para mejorar la positividad en adolescentes suicidas: resultados de un ensayo clínico piloto aleatorizado	Examinar la viabilidad, aceptabilidad y efectos preliminares de una intervención STEP, (Habilidades para mejorar la positividad) cuyo objetivo es aumentar la atención a las emociones y experiencias positivas y disminuir los eventos suicidas.	52 adolescentes
(Yen et al., 2019)	Habilidades para mejorar la positividad en adolescentes suicidas: resultados de un ensayo abierto	Disminuir el comportamiento suicida recurrente en adolescentes hospitalizados debido al riesgo de suicidio.	20 participantes adolescentes

El tamaño de la muestra en todos los estudios varía desde grupos numerosos de más de 200 participantes hasta grupos más reducidos con 20 participantes, la característica común entre todas las muestras era presentar riesgo suicida, las poblaciones fueron: personas hospitalizadas, pacientes que presentaban algún tipo de depresión, estudiantes y adolescentes. Los estudios realizaron diferentes comparaciones con el objetivo común de evaluar la efectividad de las intervenciones psicológicas positivas en el riesgo suicida: 3 estudios dividieron a los participantes en dos grupos y compararon las intervenciones psicológicas positivas con otros tratamientos; así mismo, 4 estudios dividieron a los participantes en dos 2 grupos uno control donde no se aplicó ninguna intervención y otro experimental en el cual se aplicaron intervenciones psicológicas positivas, finalmente 1 estudio tuvo un solo grupo al cual se le aplicó instrumentos de medición pre y post tratamiento para verificar su eficacia.

En la tabla 2 se describen la metodología y los resultados:

Tabla 2

Autor	Tema	Metodología	Resultados
(Liu et al., 2023)	Los efectos de la meditación de bondad amorosa guiada por una aplicación de vídeo breve sobre la atención plena, la autocompasión, el capital psicológico positivo y la ideación suicida de los estudiantes universitarios	Los participantes se dividieron en dos grupos: uso de aplicaciones (n = 37) y control (n = 37). El grupo de la aplicación recibió la intervención durante 8 semanas, Se evaluó: atención plena, autocompasión, capital psicológico positivo e ideación suicida antes y después de la intervención en el uso de la aplicación.	En el grupo de intervención la autocompasión y el capital psicológico positivo fueron significativamente mayores, y la ideación suicida fue significativamente menor que en el grupo de control. En el grupo control no hubo diferencias apreciables en ninguna de las cuatro variables entre el pretest y el postest.
(Ducasse et al., 2019)	Diario de gratitud para el manejo de pacientes suicidas hospitalizados: Un ensayo controlado aleatorizado	Se realizó un ensayo controlado aleatorio mediante un programa de psicología positiva de 7 días, con un diario de gratitud como intervención y un diario de alimentos como control. El resultado principal fue medir las diferencias entre grupos en el cambio medio del dolor psicológico durante los 7 días. Desde el inicio hasta el final de la intervención de 7 días, evaluamos las diferencias entre los grupos en términos de ideación suicida, desesperanza, optimismo, depresión y ansiedad. Además, comparamos el cambio medio del dolor psicológico, la ideación suicida, la desesperanza y el optimismo inmediatamente antes y después de completar el diario.	Se observó una diferencia significativa entre los grupos en el cambio medio del dolor psicológico actual, que fue mayor en el grupo de intervención que en el grupo de control, además, el cambio medio en depresión, ansiedad y optimismo también fue significativamente mayor en el grupo de intervención. Entre la finalización inmediata antes y después de completar el diario, todas las diferencias entre grupos favorecieron el diario de gratitud sobre el diario de alimentos para todos los resultados (dolor psicológico, ideación suicida, desesperanza y optimismo).
(Bahamón Muñetón et al., 2019)	Efectos del programa CIPRES sobre el riesgo suicida en adolescentes	El estudio utilizó un diseño cuasi-experimental de medidas repetidas pretest-postest con grupo de control. Se administraron dos instrumentos de evaluación antes y después de la aplicación del programa: la Escala de Riesgo Suicida (ERS) y el Inventario de Ideación	Los ANCOVAS pretest-postest evidenciaron que el programa redujo significativamente las puntuaciones en ideación suicida, planificación, autolesión, aislamiento/soporte social, falta de apoyo familiar, y riesgo suicida global. Además, aumentó significativamente las

		Suicida Positiva y Negativa (PANSI).	puntuaciones en ideación positiva.
(Sabzipour et al., 2023)	Efecto del entrenamiento de diálogo interno positivo sobre el alivio de la depresión en estudiantes con ideación suicida	Se utilizó un muestreo intencional para seleccionar la muestra de la investigación, luego fueron asignados aleatoriamente a un grupo experimental y a un grupo de control. Ambos grupos realizaron un pretest con el Inventario de Depresión de Beck para recoger los datos necesarios. El grupo experimental recibió entrenamiento en autoconversación positiva en ocho sesiones de 90 minutos (dos sesiones a la semana).Para finalizar ambos grupos realizaron el postest para comparar los resultados.	Los resultados mostraron que en el grupo experimental la depresión disminuyó significativamente, mientras que el grupo control no existieron cambios significativos. Esto indica que el entrenamiento en dialogo interno positivo ayudó a reducir la depresión en los estudiantes con ideas suicidas.
(Celano et al., 2017)	Intervenciones psicológicas para reducir las tendencias suicidas en pacientes de alto riesgo con depresión mayor: un ensayo controlado aleatorio	Antes del alta los participantes fueron divididos de manera aleatoria en dos grupos: uno recibió PP=32 y otro CF=33. Los dos grupos siguieron un manual de tratamiento y realizaron ejercicios semanales durante 6 semanas, seguidos de sesiones telefónicas individuales. Se evaluó diferencias entre los dos grupos en relación a la desesperanza, depresión, tendencias suicidas y aspectos psicológicos positivos a las 6 y 12 semanas, considerando el tratamiento psiquiátrico posterior a la intervención.	En comparación con la PP, la intervención de CF se asoció con mejoras significativamente mayores en la desesperanza a las 6 semanas, pero no a las 12 semanas. De manera similar, la intervención de CF condujo a mayores mejoras en la depresión, las ideas suicidas, el optimismo y la gratitud a las 6 y 12 semanas.
(Celano et al., 2020)	Una intervención de psicología positiva para pacientes con depresión bipolar: un ensayo piloto aleatorizado	Los participantes fueron asignados al azar para recibir una intervención psicológica positiva (n = 14) o una condición de control (n = 11). Participaron en ejercicios semanales y mantenían sesiones telefónicas con un instructor del estudio. La viabilidad de la intervención PP se evaluó mediante el número de ejercicios completados y la aceptabilidad se examinó en escalas de facilidad y utilidad tipo Likert. Las diferencias entre grupos en cuanto a	La intervención psicológica positiva mostró tendencia hacia mayores mejoras en el afecto positivo y el optimismo durante el seguimiento, en comparación con la intervención de control centrada en la cognición, Los resultados señalaron que la PP produjo mejoras significativas en aspectos psicológicos negativos como son la depresión y la desesperanza a las 8 semanas y reducciones marginales en ideación suicida y desesperanza a las 4 semanas. Por el contrario. La CC tuvo un

		constructos psicológicos se evaluaron mediante modelos de regresión de efectos mixtos a las 4 y 8 semanas posteriores a la inscripción.	impacto menor en estos aspectos, con una reducción significativa solo en desesperanza a las 8 semanas, sin otros cambios significativos en ideación suicida o depresión.
(Yen et al., 2020)	Habilidades para mejorar la positividad en adolescentes suicidas: resultados de un ensayo clínico piloto aleatorizado	STEP implica cuatro sesiones individuales impartidas durante una admisión psiquiátrica, seguidas de un mes de llamadas telefónicas semanales y mensajes de texto diarios con seguimiento del estado de ánimo y práctica de habilidades. Se llevó a cabo un ensayo piloto controlado aleatorio de STEP versus tratamiento habitual mejorado (ETAU)	La aceptabilidad de la intervención en persona como con mensajes de texto fue alta, con índices de satisfacción promedio entre buenos y excelentes. Los participantes de STEP informaron menos eventos de suicidio que los participantes de ETAU (6 frente a 13) después de seis meses de seguimiento.
(Yen et al., 2019)	Habilidades para mejorar la positividad en adolescentes suicidas: resultados de un ensayo abierto	STEP consistió en una fase presencial (cuatro sesiones) y una fase remota (mensajes de texto y llamadas telefónicas). Las sesiones para pacientes hospitalizados se centraron en la psicoeducación del afecto positivo, la meditación consciente, la gratitud y el saboreo. La fase remota comprendió llamadas telefónicas semanales y mensajes de texto diarios para mejorar el seguimiento del estado de ánimo y los recordatorios de práctica de habilidades, se realizó una evaluación inicial, posterior al tratamiento y de seguimiento	STEP fue calificado como bueno o excelente por más del 90% de los padres y el 100% de los adolescentes. Sólo un participante tuvo un intento de suicidio y cinco fueron readmitidos por tendencias suicidas en los siguientes 6 meses, menos que en estudios naturalistas comparables

La tabla 2 de resultados revela que las intervenciones psicológicas positivas, resultaron eficaces para reducir el riesgo suicida junto con otros síntomas como los depresivos. En dos estudios, estas intervenciones superaron a otras terapias, logrando una reducción significativa en ideas suicidas, desesperanza y depresión, mientras aumentaron el optimismo, la gratitud y los aspectos positivos. Además, cuatro estudios demostraron mejoras significativas en los grupos experimentales en comparación con los grupos de control sin tratamiento.

El único estudio con un solo grupo mostró reducciones significativas en intentos de suicidio después del tratamiento, destacando la efectividad de los ejercicios de gratitud y fortalezas, y menor eficacia del ejercicio de perdón. Solo un estudio encontró que la terapia centrada en la cognición, fue más efectiva, sin embargo, se encontraron puntuaciones significativas de reducción del riesgo suicida en las intervenciones psicológicas positivas.

DISCUSIÓN

Al contrastar la presente revisión sistemática con estudios previos sobre el mismo tema, se encontraron algunas similitudes y diferencias. Por ejemplo, en el estudio de Leiman & Javier Garay (2017), se observó que en la mayoría de investigaciones las intervenciones psicológicas positivas reducían de manera significativa el riesgo suicida y de igual manera se destacó la diversidad de instrumentos utilizados para la evaluación. Por otro lado, las principales diferencias con el estudio mencionado radican en la edad de los participantes, los criterios de inclusión establecían que la población debía ser de adultos entre 18 a 65 años mientras que en la presente revisión no se identificaron limitaciones según la edad, por lo que se pudo incluir a adolescentes. Si bien ambos estudios compartieron dos bases de datos, se emplearon distintos términos de búsqueda.

Por otra parte, la revisión sistemática de Ki et al., (2024), la cual no hace referencia intervenciones psicológicas positivas sino a factores protectores para adultos mayores, incluyó estudios transversales y longitudinales encontrando una relación inversa con la ideación suicida. Si bien este tipo de estudios no fueron incluidos en la presente revisión, con este resultado se podría concluir que fortaleciendo los factores protectores se podría disminuir el riesgo suicida, siendo un tema para profundizar en investigaciones futuras.

Dado que, la información de intervenciones positivas es muy amplia e incluso existen términos que pueden tomarse como sinónimos: intervenciones con factores protectores, fortalezas personales, entre otros; se han realizado revisiones más específicas como la de Niederkrotenthaler et al., (2022), que

coincide con este estudio en el sentido en que estas intervenciones pueden prevenir y reducir el riesgo suicida.

CONCLUSIONES

En la presente revisión sistemática se realizó un análisis exhaustivo para comprobar si las intervenciones psicológicas positivas son eficaces para abordar el riesgo suicida. El análisis de la literatura a partir del año 2017 reveló que existe evidencia significativa que respalda la eficacia de estas intervenciones para tratar dicha problemática.

Los resultados de esta revisión sistemática brindan información valiosa para el diseño de programas de prevención del suicidio, con el potencial de reducir significativamente esta problemática. Además, sirven como base para futuras investigaciones y el fortalecimiento de las bases teóricas en este campo. Sin embargo, es crucial mencionar algunas limitaciones que surgieron durante esta investigación, la principal radica en la escasez de estudios abordando este tema, al mismo tiempo se puede mencionar al idioma, ya que la búsqueda se limitó únicamente a investigaciones escritas en inglés y español.

RECOMENDACIONES

Se sugiere que los futuros estudios se enfoquen en ampliar la cantidad de datos obtenidos, incluyendo una gama más amplia de culturas y países. Además, se recomienda que la metodología sea estandarizada para que permita contrastar los resultados.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Bahamón Muñetón, M. J., Alarcón Vásquez, Y., Trejos -Herrera, A. M., Vinaccia Alpi, S., Cabezas Corcione, A., & Sepúlveda Aravena, J. (2019). Efectos del programa CIPRES sobre el riesgo suicida en adolescentes. Revista de psicopatología y psicología clínica, 24(2), 83-91.

Burton, C. M., & King, L. A. (2004). The health benefits of writing about intensely positive experiences. Journal of Research in Personality, 38(2), 150-163. https://doi.org/10.1016/S0092-6566(03)00058-8

Celano, C. M., Beale, E. E., Mastromauro, C. A., Stewart, J. G., Millstein, R. A., Auerbach, R. P., Bedoya, C. A., & Huffman, J. C. (2017). Psychological interventions to reduce suicidality in high-risk patients with major depression: A randomized controlled trial. Psychological Medicine, 47(5), 810-821. https://doi.org/10.1017/S0033291716002798

Celano, C. M., Gomez-Bernal, F., Mastromauro, C. A., Beale, E. E., DuBois, C. M., Auerbach, R. P., & Huffman, J. C. (2020). A positive psychology intervention for patients with bipolar depression: A randomized pilot trial. Journal of Mental Health (Abingdon, England), 29(1), 60-68. https://doi.org/10.1080/09638237.2018.1521942

Ducasse, D., Dassa, D., Courtet, P., Brand-Arpon, V., Walter, A., Guillaume, S., Jaussent, I., & Olié, E. (2019). Gratitude diary for the management of suicidal inpatients: A randomized controlled trial. Depression and Anxiety, 36(5), 400-411. https://doi.org/10.1002/da.22877

Eisen, R. B., Perera, S., Bawor, M., Dennis, B. B., El-Sheikh, W., DeJesus, J., Rangarajan, S., Vair, J., Sholer, H., Hutchinson, N., Iordan, E., Mackie, P., Islam, S., Dehghan, M., Brasch, J., Anglin, R., Minuzzi, L., Thabane, L., & Samaan, Z. (2016). Exploring the Association between Serum BDNF and Attempted Suicide. Scientific Reports, 6, 25229. https://doi.org/10.1038/srep25229

Fordyce, M. W. (1983). A program to increase happiness: Further studies. Journal of Counseling Psychology, 30(4), 483-498. https://doi.org/10.1037/0022-0167.30.4.483

Galarza, A. L. (2016). Aportes de la psicología positiva a la comprensión y abordaje de los comportamientos suicidas. Revista psicodebate: psicología, cultura y sociedad, 16(1), 9-26. https://doi.org/10.1037/0022-0167.30.4.483

González-Sancho, R., Picado Cortés, M., González-Sancho, R., & Picado Cortés, M. (2020). Revisión sistemática de literatura sobre suicidio: Factores de riesgo y protectores en jóvenes latinoamericanos 1995-2017. Actualidades en Psicología, 34(129), 47-69. https://doi.org/10.15517/ap.v34i129.34298

Keyes, C. L. M., & Lopez, S. J. (2002). Toward a science of mental health: Positive directions in diagnosis and interventions. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), Handbook of positive psychology (pp. 45–59). London: Oxford University Pres.

Ki, M., Lapierre, S., Gim, B., Hwang, M., Kang, M., Dargis, L., Jung, M., Koh, E. J., & Mishara, B. (2024). A systematic review of psychosocial protective factors against suicide and suicidality among older adults. International Psychogeriatrics. Scopus. https://doi.org/10.1017/S104161022300443X

Layous, K., Nelson, S. K., & Lyubomirsky, S. (2013). What is the optimal way to deliver a positive activity intervention? The case of writing about one's best possible selves. Journal of Happiness Studies, 14(2), 635-654. doi:10.1007/s10902-012-9346-2

Leiman, M., & Javier Garay, C. (2017, diciembre 1). Intervenciones psicológicas para pacientes con riesgo suicida: Una revisión sistemática. | Acta Psiquiátrica y Psicológica de América Latina | EBSCOhost. https://openurl.ebsco.com/contentitem/gcd:126843101?sid=ebsco:plink:crawler&id=ebsco:gcd:126843101

Liu, C., Chen, H., Zhang, A., Gong, X., Wu, K., Liu, C.-Y., & Chiou, W.-K. (2023). The effects of short video app-guided loving-kindness meditation on college students' mindfulness, self-compassion, positive psychological capital, and suicide ideation. Psicologia, Reflexao e Critica: Revista Semestral Do Departamento de Psicologia Da UFRGS, 36(1), 32. https://doi.org/10.1186/s41155-023-00276-w

Niederkrotenthaler, T., Till, B., Kirchner, S., Sinyor, M., Braun, M., Pirkis, J., Tran, U. S., Voracek, M., Arendt, F., Ftanou, M., Kovacs, R., King, K., Schlichthorst, M., Stack, S., & Spittal, M. J. (2022). Effects of media stories of hope and recovery on suicidal ideation and help-seeking attitudes and intentions: Systematic review and meta-analysis. LANCET PUBLIC HEALTH, 7(2), E156-E168.

Organización Mundial de la Salud. Salud mental del adolescente. https://www.who.int/es/newsroom/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health, última revisión, el 23 de mayo de 2022.

Páramo, M. D. L. Á. (2011). Factores de Riesgo y Factores de Protección en la Adolescencia: Análisis de Contenido a través de Grupos de Discusión. Terapia psicológica, 29(1), 85-95. https://doi.org/10.4067/S0718-48082011000100009

Peterson, C. (2006). A Primer in Positive Psychology. Oxford University Press.

Sabzipour, M., Mousavi, S., & Shahsavari, M. R. (2023). Effect of Positive Self-Talk Training on Depression Alleviation in Students with Suicidal Ideation. International Journal of School Health, 10(2), 62-68. https://doi.org/10.30476/INTJSH.2023.98029.1289

Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. American Psychologist, 55(1), 5-14. https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5

Seligman, M. (2002). La auténtica felicidad. Barcelona: Vergara

Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive Psychology Progress: Empirical Validation of Interventions. American Psychologist, 60(5), 410-421. https://doi.org/10.1037/0003-066X.60.5.410

Sevilla González, M. de la L. (2021). El suicidio, fenómeno invisible, aunque creciente en México: Factores de riesgo, factores de protección y prevención. https://elibro.net/es/ereader/uta/227446

Sheldon, K. M., & Lyubomirsky, S. (2006). How to increase and sustain positive emotion: The effects ofexpressing gratitude and visualizing best possible selves. Journal of Positive Psychology, 1(2), 73-82.

Wood, A. M., Froh, J. J., & Geraghty, A. W. A. (2010). Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. Clinical Psychology Review, 30(7), 890-905. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.005

Wolfersdorf, M., & Kaschka, W. P. (Eds.). (2013). Suizidalität: Die biologische Dimension (Vol. 10). Springer-Verlag.

Yen, S., Ranney, M. L., Krek, M., Peters, J. R., Mereish, E., Tezanos, K. M., Kahler, C. W., Solomon, J., Beard, C., & Spirito, A. (2020). Skills to enhance positivity in suicidal adolescents: Results from a pilot randomized clinical trial.

The Journal of Positive Psychology, 15(3), 348-361. https://doi.org/10.1080/17439760.2019.1615105

Yen, S., Ranney, M. L., Tezanos, K. M., Chuong, A., Kahler, C. W., Solomon, J. B., & Spirito, A. (2019). Skills to Enhance Positivity in Suicidal Adolescents: Results From an Open Development Trial. Behavior Modification, 43(2), 202-221. https://doi.org/10.1177/0145445517748559