



Sentido de vida como variable protectora en la prevención del suicidio en mujeres mayores: efectos de un programa de reminiscencia en residencias

Rita Redondo¹, Alicia Sales², Carolina Pinazo-Clapés¹⁻², Sacramento Pinazo-Hernandis² e Irene Checa²

¹ Universidad Europea de Valencia

² Universitat de València



Proyecto Vida

IP: Dra. Alicia Sales (alicia.sales@uv.es)

1 INTRODUCCIÓN

El sentido de vida, el afrontamiento y el sentido de coherencia son factores protectores clave en la vejez; su ausencia se asocia con depresión, desesperanza y mayor riesgo suicida.

Dado que las personas mayores presentan las tasas más elevadas de suicidio y las mujeres más tentativas, resulta relevante estudiar intervenciones que fortalezcan estos recursos.

Este estudio analiza si un Programa de Reminiscencia Integrativa contribuye a ello en mujeres mayores que viven en residencias.

3 RESULTADOS

Efecto significativo en tiempo × grupo

- ↑ Sentido de vida ($p < .001$)
- ↑ Comprensibilidad y significatividad ($p < .01$)
- ↑ Afrontamiento activo ($p < .001$)
- ↓ Afrontamiento pasivo ($p < .001$)

El grupo control mostró un deterioro progresivo en varias dimensiones.

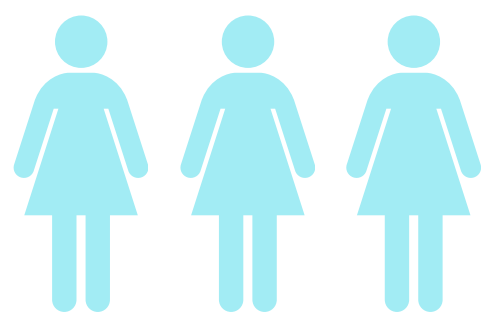
4 DISCUSIÓN

El **incremento del sentido de vida** observado es relevante para la prevención del suicidio en la vejez, ya que se ha asociado con **menor ideación suicida** en adultos mayores. **Estrategias de afrontamiento adaptativas** también se han asociado con menor ideación y conducta suicida en personas mayores. El sentido de coherencia como variable protectora requiere mayor estudio y evidencia.

2 MÉTODO

MUESTRA

29 mujeres que viven en residencias



Grupo control (n=17)

Grupo experimental (n=12)

VARIABLES:

- Sentido de vida (PIL)
- Sentido de coherencia (SOC-13)
- Estilo de afrontamiento (COPE-28)

EVALUACIONES

- Pretest
- Posttest
- Seguimiento a 3 meses

10 sesiones grupales

centradas en resignificación de experiencias vitales.

5 CONCLUSIONES

Los programas de reminiscencia se perfilan como una posible estrategia preventiva prometedora, tanto para la reducción de la ideación suicida, como para el fortalecimiento del sentido de vida y el afrontamiento en contextos residenciales.