



Desarrollan programa para prevenir el suicidio de personas jubiladas

15 MAR 2011 Salud



La psicóloga Dra. Sylvie Lapierre explicó que tener metas es sencillo, lo difícil es aprender a planificar y realizar esas metas (foto Anel Kenjekeeva).

Tener objetivos y metas personales es un factor de protección para las personas que han considerado quitarse la vida. Así lo demostró un programa de investigación realizado en la [Universidad de Quebec, Trois-Rivieres, Canadá](#), para favorecer la realización de proyectos personales en personas pensionadas con problemas de adaptación.

Los resultados de este estudio fueron presentados por la psicóloga Dra. Sylvie Lapierre, directora del Laboratorio de Gerontología de esa universidad, en la conferencia *La prevención del suicidio de los jubilados mediante la realización de proyectos personales*, el pasado 8 de marzo en el auditorio de la Facultad de Educación de la UCR.

En el proyecto participaron 354 hombres y mujeres jubilados de 50 a 65 años. Estas personas asistieron a 11 sesiones grupales donde compartieron sus experiencias y sentimientos sobre la jubilación, luego seleccionaron una meta importante para ellos y en las siguientes sesiones le dieron seguimiento a la realización de su proyecto.

Los y las participantes fueron evaluados antes de comenzar, al finalizar y seis meses después de concluido el programa. La evaluación se realizó a dos grupos uno experimental y otro de control y tomó en cuenta indicadores como la capacidad de establecer metas concretas, la esperanza, la felicidad, la serenidad y la flexibilidad.



Tener objetivos personales ayuda a la salud mental, al bienestar psicológico a la autoestima y al sentido de eficacia (foto Anel Kenjekeeva).

Los resultados mostraron que el programa resultó ser una estrategia prometedora para [la prevención del suicidio](#), aunque al inicio tan sólo buscaba ayudar en la adaptación de las personas jubiladas. Se encontró que el programa tuvo efectos positivos que contrarrestan problemas comunes en las personas con ideas suicidas.

El programa propicia: **la capacidad de establecer metas concretas** lo cual se contrapone a las creencias irracionales sobre la vida; **incrementa la determinación y las ganas de actuar** lo cual combate la desesperanza y las ideas de indefensión; **promueve la flexibilidad y el pensamiento alternativo** lo cual se contrapone a la incapacidad de renunciar o de dejar ir que sufren las personas depresivas.

También promueve la serenidad, es decir la capacidad de aceptar lo que no se puede cambiar, y así rechazar las ideas recurrentes o pensamientos ruminantes que suelen aquejar a las personas con ideas suicidas.

Dra. Sylvie Lapierre, sostiene que este programa demostró ser exitoso con personas jubiladas, pero también es aplicable a otras personas que estén viviendo procesos difíciles de adaptación por causas diferentes como enfermedad, abuso, duelo, entre otras. **Lo**

fundamental de este programa es cambiar el objetivo de morir, por metas y proyectos personales que se puedan realizar y que le den un nuevo sentido a la vida.

La conferencia se llevó a cabo en el marco del 25.º aniversario del [Programa Integral de la Persona Adulta Mayor \(PIAM\)](#) con el apoyo de la Maestría en gerontología y el Instituto de Investigaciones Psicológicas de la Universidad de Costa Rica.



[Katzy O'Neal Coto](#)

Periodista Oficina de Divulgación e Información

katzy.oneal@ucr.ac.cr