

Construcción de la Esperanza en Universitarios en Riesgo Suicida: Un Modelo Integrativo desde la Terapia Breve Centrada en Soluciones

Hope Construction in University Students at Suicide Risk: An Integrative Model from Solution-Focused Brief Therapy

Dr. Aarón Sifuentes Machado^I, Dra. Raquel García Flores^{II}, Dr. Diego López Dórame^{III}

Universidad Politécnica de Cuernavaca, Durango, México; Instituto Tecnológico de Sonora, Ciudad Obregón, Sonora, México; Universidad de Sonora, México; Universidad Estatal de Sonora, Hermosillo, México.

I. Universidad Politécnica de Cuernavaca, Durango, México.
<https://orcid.org/0009-0008-7834-8644>

II. Instituto Tecnológico de Sonora, Ciudad Obregón, Sonora, México
<https://orcid.org/0000-0002-2786-5069>

III. Universidad de Sonora, México; Universidad Estatal de Sonora, Hermosillo, México.
<https://orcid.org/0000-0002-8738-6406>

Correspondencia:

Dr. Diego López Dórame
Universidad de Sonora, México; Universidad Estatal de Sonora, Hermosillo, México.
Autor correspondiente

diego.lopez.dorame@iseo.edu.mx

Resumen

Objetivo: Examinar la construcción de la esperanza como proceso dinámico en estudiantes universitarios en riesgo suicida, integrando los aportes de la Terapia Breve Centrada en Soluciones (TBCS), la Hope Theory, la resiliencia y los modelos contemporáneos de afrontamiento. **Método:** Estudio teórico-interpretativo basado en la revisión y síntesis de literatura académica relevante en psicología clínica, educativa y social, priorizando aportes sobre esperanza, afrontamiento, resiliencia y modelos centrados en soluciones aplicables al contexto universitario. **Resultados:** El análisis identificó que la esperanza se construye a través de microacciones que expresan motivación y disposición para actuar intencionalmente, generando vías hacia metas futuras y favoreciendo la resignificación de la experiencia adversa. La integración de la TBCS con la Hope Theory y los enfoques de resiliencia muestra que la esperanza se manifiesta en la acción cotidiana y se vincula con mayores recursos de afrontamiento y bienestar. **Conclusión:** Se concluye que la esperanza es un proceso en desarrollo con acciones dialógicas interpersonales y no como un estado antes del cambio, por lo que incurrir en posiciones centradas en recursos y soluciones permite ampliar las estrategias de prevención del riesgo suicida en el contexto universitario porque al mismo tiempo refuerza factores protectores y agencia personal.

Abstract

Objective: To examine the construction of hope as a dynamic process in university students at risk of suicide, integrating the contributions of Solution-Focused Brief Therapy (SFBT), Hope Theory, resilience, and contemporary coping models. **Methods:** A theoretical-interpretative study based on the review and synthesis of relevant academic literature in clinical, educational, and social psychology, prioritizing contributions on hope, coping, resilience, and solution-focused models applicable to the university context. **Results:** The analysis identified that hope is constructed through micro-actions that express motivation and willingness to act intentionally, generating pathways toward future goals and favoring the re-signification of adverse experience. The integration of SFBT with Hope Theory and resilience approaches shows that hope manifests in daily action and is linked to greater coping resources and well-being. **Conclusions:** It is concluded that hope is a developing process involving interpersonal dialogic actions, rather than a state prior to change. Therefore, adopting resource-oriented and solution-focused stances enables the expansion of suicide risk prevention strategies in the university context by simultaneously reinforcing protective factors and personal agency.

Citar como:

Sifuentes Machado A, García Flores R, López Dórame D. Construcción de la Esperanza en Universitarios en Riesgo Suicida: Un Modelo Integrativo desde la Terapia Breve Centrada en Soluciones. Revista ISEO Journal [Internet]. 2025 [citado el ...];2(2):13-17. Disponible en: <https://doi.org/10.63344/39rz8b83>

Términos MeSH

PALABRAS CLAVE

- Afrontamiento psicológico,
- Esperanza,
- Estudiantes universitarios,
- Riesgo Suicida,
- Resiliencia psicológica,
- Terapia breve centrada en soluciones.

MeSH Terms

KEYWORDS

- Psychological Coping,
- Hope Theory,
- University Students,
- Suicide Risk,
- Psychological Resilience,
- Solution-Focused Brief Therapy



ISEO JOURNAL®

Este artículo científico se publica como acceso abierto y está protegido por la licencia Creative Commons Atribución-No Comercial (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>), se autoriza su uso, distribución y reproducción no comercial, con la condición de citar adecuadamente la obra original.

Introducción

Los suicidios tienen lugar en todo el mundo y afectan a personas de cualquier edad. Las tasas más elevadas se registran en personas de 70 años o más. Sin embargo, en algunos países, las tasas más altas se registran entre los jóvenes de 15 a 29 años¹. En el ámbito universitario, constituye un problema de salud pública de considerable magnitud, agravado por una compleja interrelación de factores psicológicos, sociales, económicos y culturales que afectan el bienestar de los estudiantes².

Si bien las investigaciones han documentado ampliamente los factores de riesgo, aún es necesario profundizar en la comprensión de los factores protectores que favorecen la recuperación y la continuidad del proyecto vital. En ese sentido, la esperanza ha sido considerada como un constructo clave por la promoción del bienestar y la prevención del suicidio, debido a que está asociada a la motivación, la proyección a futuro y la búsqueda de alternativas frente a la adversidad^{3, 4}.

Además, la Terapia Breve Centrada en Soluciones (TBCS) muestra cómo la esperanza puede configurarse como un proceso que se produce mediante la realización de acciones concretas en interacción con el entorno. Del mismo modo, la TBCS resalta las excepciones a los problemas, los recursos e incluso las posibilidades de cambio, haciendo visible y valorando las acciones como comportamientos que evidencian el deseo de hacerse cargo de la vida y de adoptar una postura activa ante los problemas^{5, 6}. no sólo permiten a los estudiantes enfrentar las adversidades, sino que se convierten, a través de su reconocimiento y legitimación en el dispositivo terapéutico, en acciones con potencialidad transformadora que refuerzan la esperanza y la autoeficacia.

Los aportes contemporáneos en resiliencia y enfoques narrativos se suman a esta perspectiva, resaltando la posibilidad de que los jóvenes reinterpreten la experiencia y generen narrativas relativas a resistencia y superación^{7, 8}. Desde esta línea argumentativa, la esperanza no se contempla como un estado emocional positivo, sino como una construcción dinámica a partir de la interacción de las personas, la acción y el significado que den al implementar dicha acción.

A pesar de lo mencionado, existe escasa integración teórica entre la TBCS y los modelos contemporáneos de esperanza en el contexto universitario. Por tal motivo, el objetivo de este artículo teórico es examinar la construcción de la esperanza como proceso dinámico en estudiantes universitarios en riesgo suicida, a partir de los aportes de la Terapia Breve Centrada en Soluciones, de la Hope Theory, la resiliencia y los modelos contemporáneos de afrontamiento. Se propone que la TBCS es un enfoque adecuado para comprender y potenciar estas acciones, y que su relación con la literatura sobre afrontamiento, resiliencia y psicología positiva permite ampliar la comprensión de la esperanza como factor protector.

En esta investigación se presenta la metodología teórica que se utilizó para construir el marco conceptual. Luego, en el desarrollo se analizaron las principales aportes de la TBCS, Hope Theory, resiliencia y psicología positiva en relación con la esperanza y el afrontamiento. Por último, se expusieron las implicaciones prácticas de este modelo para la intervención en la salud mental universitaria y se discutieron futuras líneas de investigación.

Metodología

Se utilizó un diseño teórico interpretativo fundamentado en la esperanza a partir de la acción. La propuesta conceptual orientó el desarrollo de un modelo integrador basado en la Terapia Breve Centrada en Soluciones (TBCS), así como en otras teorías de afrontamiento, las cuales se analizaron de manera articulada para sustentar un marco conceptual con potencial para el abordaje de jóvenes universitarios en riesgo suicida.

Selección de la Literatura

En cuanto a la literatura científica, se optó por literatura académica reconocida y actualizada en el ámbito de la psicología clínica, educativa y social, así como por literatura que, desde el enfoque de la TBCS, abordara el constructo de la esperanza y las acciones que permiten llegar a ella. Por ello, la selección contiene desde la literatura clásica^{3, 5, 9} hasta textos situados en el desarrollo contemporáneo^{7, 8, 10}. Se seleccionaron textos que trataran de la

esperanza, el afrontamiento, la resiliencia y la visión de futuro, así como terapias centradas en los recursos y en las soluciones.

Criterios de Selección

Los criterios de inclusión para la selección documental comprendieron textos con relevancia conceptual para la comprensión de la esperanza y el afrontamiento en situaciones de adversidad; aplicabilidad a población juvenil o universitaria, ya sea de manera directa o indirecta, teniendo en cuenta especialmente la preparación frente al riesgo suicida y el reconocimiento académico como modelo teórico consolidado o como propuesta contemporánea con base empírica.

Para los criterios de exclusión se consideraron textos que no se ocupen de forma explícita de los constructos centrales de este estudio; textos que contengan un enfoque simultáneamente descriptivo y no articulen conceptualizaciones, o que solo fueran aplicables a contextos no comparables con el universitario.

Búsqueda Bibliográfica

Se realizó una revisión de literatura en bases de datos académicas y científicas reconocidas, entre ellas Scopus, Web of Science, PubMed, PsycINFO, Redalyc, Scielo, Latindex, Dialnet; asimismo la biblioteca digital E Libro, con el propósito de identificar investigaciones relevantes relacionadas con la esperanza, el afrontamiento psicológico, la resiliencia y los enfoques terapéuticos centrados en soluciones aplicados al contexto universitario.

Los términos de búsqueda se organizaron mediante combinaciones de palabras clave como “esperanza”, “afrontamiento”, “resiliencia”, “terapia breve centrada en soluciones”, “estudiantes universitarios” y “riesgo suicida”, tanto en español como en inglés.

Para garantizar la actualidad y pertinencia de la información, se priorizaron publicaciones comprendidas entre los años 2000 y 2025, considerando también algunos aportes clásicos que constituyen fundamentos teóricos relevantes para el desarrollo del estudio.

Proceso de Análisis e Integración Teórica

En función de la revisión llevada a cabo, se seleccionó un corpus compuesto por 30 fuentes, coherentes con los criterios de búsqueda. Las referencias fueron posteriormente organizadas y analizadas en torno a cuatro ejes conceptuales: Terapia Breve Centrada en Soluciones (TBCS) como forma de visibilizar acciones; Hope Theory como modelo base de la agencia y de las rutas hacia las metas; aportaciones de la resiliencia y de las perspectivas narrativas para resignificar la experiencia; y psicología positiva y modelos contemporáneos de afrontamiento.

El análisis consistió en una síntesis conceptual de la literatura, orientada a identificar convergencias teóricas entre los enfoques revisados y a proponer un modelo integrador sobre la construcción de la esperanza.

Resultados

Modelo Integrativo de Construcción de la Esperanza mediante Microacciones

A partir del análisis e integración conceptual de la literatura revisada detallada en la Tabla 1, se propone un modelo teórico representado en la Figura 1, el cual se estructura en cuatro ejes conceptuales que permiten comprender la construcción de la esperanza en estudiantes universitarios en riesgo suicida.

Tabla 1. Bases teóricas de los ejes conceptuales del modelo integrativo de construcción de la esperanza

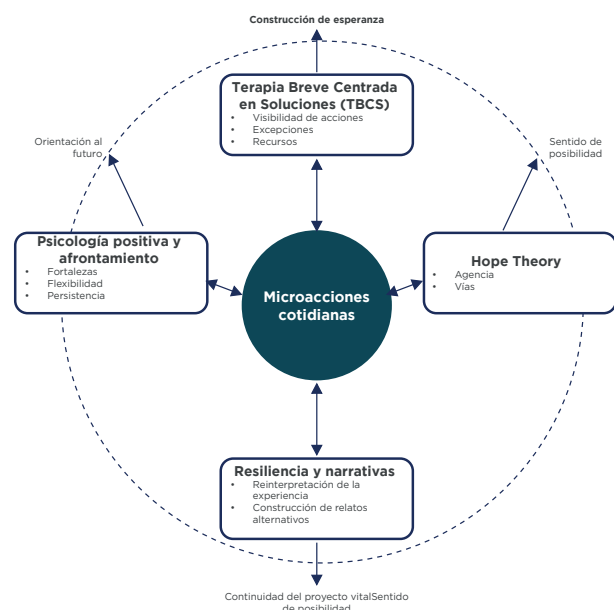
Eje conceptual	Base teórica	Autores principales
Acciones visibles y agencia personal	Terapia Breve Centrada en Soluciones	Shazer y Berg (1997); Franklin et al. (2012)
Agencia y vías hacia metas	Hope Theory	Snyder (2002)
Resignificación narrativa de la experiencia	Resiliencia y terapia narrativa	White (2006); Yuen (2007)
Afrontamiento flexible orientado al bienestar	Psicología positiva y modelos de coping	Lazarus y Folkman (1984); Seligman y Csikszentmihalyi (2000); Stanislawski (2019)

La Figura 1 presenta un modelo integrativo de la construcción de la

esperanza mediante microacciones. En el esquema se representan diversos componentes conceptuales organizados en torno a la interacción entre diferentes enfoques teóricos. Entre los elementos que conforman el modelo se incluyen la Terapia Breve Centrada en Soluciones (TBCS), la Hope Theory, los enfoques de resiliencia y narrativas, así como los aportes de la psicología positiva y los modelos contemporáneos de afrontamiento.

El diagrama muestra la relación existente entre componentes con interrelación con microacciones del día a día que se sitúan dentro del proceso general que gestiona la esperanza. Los diferentes elementos aparecen unidos entre sí a través de líneas o flechas que muestran su unión en el modelo que se presenta. Es decir, es una síntesis gráfica de los ejes conceptuales que se abordan.

Figura 1. Modelo integrativo de construcción de la esperanza mediante microacciones



Primer Eje: Acciones Visibles y Agencia Personal

La TBCS hace hincapié en la necesidad de dar visibilidad a las acciones que las personas ya están llevando a cabo para hacer frente a sus problemas, aunque supongan pequeños avances, basándose en que la construcción de una solución no necesariamente va de la mano con el problema^{5, 6, 11}. A partir de ello, la esperanza es entendida como un proceso construido por medio de estos microcambios que dan cuenta de la agencia personal y a su vez alimentan la percepción de que es posible mejorar la actitud hacia la vida.

Segundo Eje: Agencia y Vías hacia Metas Futuras

La teoría de la esperanza ofrece un fuerte marco teórico dividido en dos partes: la agencia entendida como el impulso motivacional hacia las metas y las vías entendidas como el conjunto de estrategias para ejecutar las metas³. Desde esta perspectiva, la acción observable es la expresión de la agencia y es un buen ejemplo de la capacidad para el surgimiento de estrategias alternativas a la adversidad.

Tercer Eje: Resignificación de la Experiencia y Construcción Narrativa

La literatura sobre resiliencia y enfoques narrativos señala que la identificación de acciones concretas permite a los individuos reinterpretar sus experiencias y reconocer recursos personales y contextuales que favorecen el afrontamiento^{7, 8, 12, 13}, pues estas narrativas resilientes no son de carácter individual, sino una construcción social que se desarrolla a través de la interacción con el entorno. Es así que esta interacción permite, mediante prácticas narrativas, que las personas exploren acciones para hacer frente a la experiencia y redescubran recursos y redes de apoyo para salir de situaciones conflictivas. En este proceso, los jóvenes pueden construir historias alternativas a la victimización o el fracaso, lo que impacta significativamente su forma de enfrentar las dificultades y les permite reconocerse como autores de sus propias trayectorias¹⁴.

De ahí se infiere que la resiliencia, junto con la esperanza, se construye socialmente, apoyada en figuras significativas y las relaciones generadas a lo largo de la vida, y se sostiene en la capacidad de mantener los propósitos aun ante la adversidad, confiando en los saberes y apoyos que el entorno proporciona.

Cuarto Eje: Afrontamiento Flexible y Orientación al Bienestar

Finalmente, la literatura en relación con la psicología positiva y el afrontamiento aporta pruebas para demostrar que el uso de acciones orientadas a metas, la flexibilidad de estrategias y la perseverancia ante situaciones adversas son mediadores de la esperanza y añaden complementariamente a la TBCS, dado que incluye las microacciones de los individuos en enfoques de referencia más amplios como el bienestar, la resiliencia y el afrontamiento adaptativo^{10, 15, 16, 17}.

Desarrollo

Terapia Breve Centrada en Soluciones (TBCS) : Acciones Visibles y Construcción de la Esperanza

La TBCS aparece en la década de los años 80 como una alternativa a los modelos clínicos que se centran en los déficits⁵. A diferencia de los enfoques tradicionales en los que se intenta determinar la etiología del problema, la TBCS se centra en los recursos, buscando las excepciones al problema y los pasos concretos para hacer el cambio⁶. Es un enfoque de psicoterapia que tiene el objetivo de encontrar soluciones a los problemas. Este tipo de terapia se interesa por el futuro, priorizando el descubrimiento de los recursos y las capacidades presentes del paciente en contraposición a la obsesión por el pasado o el problema¹⁸.

Un ejemplo de ello se da en el contexto universitario, con conductas aparentemente mínimas, como presentarse a un examen, asistir a clase pese al malestar, buscar una conversación con un docente o enviar un mensaje a un amigo, que, aunque suelen pasar desapercibidas, la TBCS las visibiliza y resignifica como logros significativos. Así, la intervención hace que la vivencia de "sobrevivir un día más" se convierta en un hecho empírico que evidencia poder hacer algo y servir como indicio de que el cambio puede llegar a ser posible. La investigación en psicoterapia confirma que este proceso favorece tanto el incremento de las experiencias que actúan como mejoras en la autoeficacia como la disminución de las esperanzas perdidas^{6, 19}.

Desde este punto de vista, se entiende que la TBCS no concibe la esperanza como un objetivo que se persigue antes de actuar, sino como un producto que resulta de la acción misma. También evidencia que cada microacción validada y reconocida representa una oportunidad para ampliar las posibilidades de solución y la esperanza de un futuro distinto al actual, fomentando la esperanza en jóvenes universitarios en riesgo suicida.

Hope Theory: Agencia y Vías hacia Metas Significativas

La Hope Theory (teoría de la esperanza) de Snyder se establece como una experiencia motivacional dinámica basada en dos componentes cognitivos centrales: la agencia, cuya energía está dirigida hacia metas y las vías referidas, a la capacidad de planificar y generar rutas hacia los objetivos³.

Esta idea que inicialmente fue concebida de forma individualista, fue ampliada con la inclusión de procesos sistémicos y relacionales. En este planteamiento se agregan dos dimensiones más: el WhyPower que se relaciona con el sentido de significado o propósito relacionado con las metas y el WePower que hace referencia a la capacidad de acceso a recursos y apoyos en la propia sociedad. Así, la esperanza se entiende como una naturaleza emergente que resulta de la interacción entre factores intrapersonales e interpersonales²⁰.

De igual forma, anticipa una mejora en el ajuste psicológico, siendo un recurso clave para afrontar el estrés académico, así como ver los desafíos como algo manejable, lo que ayuda al estudiante a ser resiliente y mantener la calma. Este efecto beneficioso se basa en la naturaleza cognitivo-motivacional del individuo, dado que se manifiesta concretamente a través de la agencia (capacidad para iniciar acciones) y las vías (habilidad para generar estrategias). Esta teoría se expresa en la práctica cotidiana del estudiante universitario²¹.

Asimismo, la esperanza está vinculada con mayores niveles de modos de afrontamiento y bienestar psicológico. Los meta-análisis recientes han corroborado que esta predice menores niveles de sintomatología depresiva, un mejor afrontamiento a nivel resiliencia y un mayor ajuste en poblaciones juveniles²². De este modo, al establecer conexiones entre la Hope Theory y la TBCS, se concluye que las microacciones que se identifican en el marco del proceso terapéutico refuerzan la idea de que la esperanza no solo debe pensarse, sino también aplicarse y construirse en la práctica cotidiana²³.

Resiliencia y Narrativas: Resignificar la Experiencia de Riesgo

La resiliencia se entiende como un proceso dinámico y complejo que se da entre la capacidad de agencia personal y el soporte dado por el entorno comunitario e institucional. En su contextualización universitaria, se alimenta tanto de las acciones individuales sistemáticas como la organización, el afrontamiento del estrés mediante la aplicación de prácticas de equilibrio y la claridad en las metas académicas, así como de las redes y apoyos formales e informales. Para el caso de los apoyos formales, se podrían considerar servicios institucionales, en los cuales se desarrollan actividades desde lo profesional en la figura de acompañamiento que se da hacia el estudiante; mientras los apoyos informales provienen de los círculos cercanos, como pueden ser la familia, los amigos o compañeros, que proporcionan contención emocional y empatía en el proceso cotidiano²⁴.

La terapia narrativa, por su parte, defiende que las personas pueden reescribir relatos alternativos que cuestionan las historias sobre el fracaso o la desesperanza dominantes, y ha demostrado cómo el propio relato cotidiano puede llegar a ser un recurso práctico y útil para transformar la experiencia e incrementar la esperanza en situaciones de vulnerabilidad^{13, 25}.

La resiliencia y las narrativas cumplen una doble función: por un lado, legitiman las acciones que los sujetos han emprendido frente a la adversidad; por otro, proveen un enfoque interpretativo que les permite atribuir significado a sus experiencias. Así, al narrar sus vivencias desde un enfoque de resistencia y esperanza, los jóvenes y personas en general pueden resignificar lo vivido y vislumbrar un futuro distinto. Por lo que la resiliencia no debe entenderse como un atributo individual y estático, sino como una narración en constante construcción, que se nutre tanto de las acciones concretas como de la interacción dialógica con otros²⁶.

Psicología Positiva y Modelos Contemporáneos de Afrontamiento

La psicología positiva ha consolidado el estudio científico de las fortalezas y del bienestar humano, situando la esperanza como una de las virtudes centrales del florecimiento psicológico^{16, 27}. En este campo de estudio, la esperanza no es solo un rasgo individual, sino un proceso que se desarrolla mediante el reconocimiento y uso de fortalezas, la gratitud, la resiliencia y el optimismo¹⁷.

Las teorías actuales de afrontamiento amplían esta visión. En esta línea, el Coping Circumplex Model añade como característica relevante la flexibilidad a la hora de utilizar las estrategias de afrontamiento; es decir, que el hecho de poder cambiar de un estilo a otro en función de los requerimientos de la situación se relaciona con mayores niveles de resiliencia y de esperanza¹⁵. El modelo Shift-and-Persist, por otro lado, hace alusión a la forma en que las personas que se hallan en situaciones adversas pueden llegar a asumir la situación actual y, al mismo tiempo, continuar manteniendo metas o propósitos a largo plazo, lo cual se articula de manera directa con la capacidad de mantener la esperanza en medio de la crisis, demostrando un efecto protector en diversos contextos, como en jóvenes que enfrentan dificultades económicas o discriminación^{9, 28}.

En la práctica universitaria, los modelos consolidan que las microacciones no solo podrían ayudar a resolver situaciones inmediatas, sino que también fortalecerían el bienestar a largo plazo; y, al integrarlas con la TBCS, confirmarían que la esperanza se construye en la intersección entre acciones inmediatas, fortalezas personales y estrategias de afrontamiento flexibles y persistentes.

Discusión

Los resultados del presente estudio constituyen una propuesta teórica que surge de la integración conceptual de la literatura revisada. A su vez, los hallazgos analizados sugieren que la identificación de microacciones puede fortalecer la percepción de control personal y facilitar procesos de afrontamiento en

universitarios que experimentan situaciones de riesgo suicida. En el trabajo se describe un modelo integrador que combina la Terapia Breve Centrada en Soluciones (TBCS) con la Hope Theory, la resiliencia narrativa y otros modelos contemporáneos de afrontamiento, en función de la prevención del riesgo suicida en la población universitaria, en virtud del fortalecimiento de factores protectores y no sólo de los factores de riesgo.

La TBCS se muestra como una base clínica útil para detectar y considerar microacciones que puedan percibirse sin relevancia a la larga y que posean un alto potencial transformador con visibilización de la agencia y caminos futuros^{6, 29}. El enfoque centrado en recursos propuesto por la TBCS puede vincularse con la Hope Theory, la cual sostiene que la esperanza se configura en la interacción entre la energía motivacional (agencia) y las rutas que van percibiendo (vías)³. La conjunción de ambos enfoques configura el planteamiento conceptual de cómo la esperanza puede ser construida paso a paso a partir de lo accionable.

De este modo, los aportes de la resiliencia y de las narrativas alternativas profundizan esta comprensión al señalar que las acciones no solo tienen implicaciones prácticas, sino que también adquieren significados que enmarcan tanto los relatos personales como los colectivos^{7, 8}. En la experiencia universitaria, resignificar la propia historia desde un marco de resistencia y crecimiento sitúa la acción como parte de una narrativa de esperanza que fortalece la identidad y el sentido de pertenencia. Estos enfoques coinciden en que sostener un proyecto vital no depende únicamente de la identificación de fortalezas internas, sino también de la capacidad de adaptación y de la persistencia en los propósitos, incluso en contextos de alta vulnerabilidad^{9, 15, 16, 27, 30}.

Este modelo integrador tiene implicaciones relevantes para la intervención en salud mental universitaria. Al investigar la TBCS, optan por un enfoque que sugiere acompañar la identificación de acciones, por mínimas que sean, que demuestren la capacidad de agencia de los estudiantes, en lugar de centrar los esfuerzos de intervención en la disminución de síntomas. Reconocer acciones de este tipo en la práctica clínica y educativa fomenta la construcción de esperanza y también promueve el proceso de prevención del riesgo suicida³⁰.

Los ejes del modelo teórico propuesto invitan a la investigación futura para entender y validar cómo se relacionan los microcambios que la TBCS permite poner en evidencia junto con otros índices de bienestar, resiliencia y permanencia en el ámbito académico, como también resaltan la importancia de diseñar programas que integren la construcción de esperanza como núcleo de atención psicológica y de promoción del bienestar dentro del entorno universitario.

Conclusión

La esperanza es un proceso que se construye mediante microacciones cotidianas como asistir a clases, hablar con alguien, continuar con actividades diarias, las cuales evidencian motivación y representan un avance significativo en estudiantes en riesgo suicida, dado que fortalecen la percepción de autoeficacia y la posibilidad de cambio.

Se propone un modelo integrativo con cuatro enfoques principales: La terapia breve centrada en soluciones (TBCS), que visibiliza acciones y recursos; la Hope Theory, que explica la esperanza mediante agencia y rutas hacia metas; resiliencia y enfoques narrativos, que permiten resignificar experiencias adversas; y psicología positiva y afrontamiento, los cuales promueven estrategias flexibles orientadas al bienestar.

En el contexto social y relacional, la esperanza se construye con las redes de apoyo, las narrativas resilientes y el acompañamiento social, lo que favorece la reinterpretación de la experiencia y el fortalecimiento del afrontamiento.

En cuanto a las implicaciones para la prevención del suicidio en universidades, es necesario incorporar un enfoque centrado en recursos y soluciones que amplíe las estrategias de intervención en salud mental, así como promover acciones específicas, agencia personal y redes de apoyo que refuercen factores protectores y bienestar psicológico.

Conflicto de Interés

Los autores declaran no tener ningún conflicto de intereses

Financiación

Esta investigación no recibió financiamiento específico de agencias públicas, comerciales o sin ánimo de lucro.

Referencias

- Organización Mundial de la Salud. First WHO report on suicide prevention. [Internet]. Ginebra: Organización Mundial de la Salud; 2014 [citado el 24 de agosto de 2025]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news/item/04-09-2014-first-who-report-on-suicide-prevention>
- Rosero S. Más allá de las notas: Salud mental y suicidio en el ámbito universitario. Revista Realidad Educativa [Internet]. 2025 [citado el 24 de agosto de 2025]; 5(1):110-42. Disponible en: <https://doi.org/10.38123/rrev.v5i1.474>
- Snyder CR. Hope theory: Rainbows in the mind. Psychological Inquiry [Internet]. 2009 [citado el 24 de agosto de 2025]; 13(4):249-75. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1304_01
- Gallagher MW, Long LJ, Phillips CA. Hope, optimism, self-efficacy, and posttraumatic stress disorder: A meta-analytic review of the protective effects of positive expectancies. Journal of Clinical Psychology [Internet]. 2020 [citado el 24 de agosto de 2025]; 76(3):329-55. Disponible en: <https://doi.org/10.1002/jclp.22882>
- De Jong P, Berg IK. Interviewing for solutions. Pacific Grove: Brooks/Cole; 1997. 262 p. ISBN: 0534231608, 978-0534231606.
- Franklin C, Trepper T, Gingerich W, McCollum E. Solution-focused brief therapy: A handbook of evidence-based practice. Primera edición. Reino Unido: Oxford University Press [Internet]. 2012 [Citado el 24 de agosto de 2025]. Disponible en: <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780195385724.001.0001>
- Yuen A. Discovering children's responses to trauma: A response-based narrative practice. International Journal of Narrative Therapy and Community Work [Internet]. 2007 [citado el 24 de agosto de 2025]; (4):3-18. Disponible en: <https://dulwichcentre.com.au/wp-content/uploads/2021/02/discovering-childrens-response-to-trauma.pdf>
- White M. Maps of narrative practice. New York: W. W. Norton & Company; 2007. 320 p. ISBN: 9780393712711
- Chen E, Miller GE. "Shift-and-persist" strategies: Why low socioeconomic status isn't always bad for health. Perspectives on Psychological Science [Internet]. 2012 [citado el 24 de agosto de 2025]; 7(2):135-58. Disponible en: <https://doi.org/10.1177/17456916124366>
- Folkman, S. Stress: Appraisal and Coping. In: Gellman, M.D., Turner, J.R. (eds) Encyclopedia of Behavioral Medicine. Springer, New York, NY [Internet]. 2013 [Citado el 24 de agosto de 2025]. Disponible en: https://doi.org/10.1007/978-1-4419-1005-9_215
- de Shazer S, Dolan Y, Korman H, McCollum E, Trepper T, Berg IK. More than miracles: The state of the art of solution-focused brief therapy. New York: Haworth Press; 2007.
- McKay C. The resilient community: implications for out of school programming. Child and Adolescent Social Work Journal [Internet]. 2011 [citado el 24 de agosto de 2025]; 28:357-373. Disponible en: <https://doi.org/10.1007/s10560-011-0240-2>
- White M, Epston D. Narrative means to therapeutic ends. New York: Norton; 1990. 229 p. ISBN: 0393700984, 9780393700985
- Rábago de Ávila M, Castillo Castañeda G, Pérez Sánchez L. Narrativas resilientes en estudiantes de educación superior. Transdigital [Internet]. 2024 [citado el 24 de agosto de 2025]; 5(9):e324. Disponible en: <https://revista-transdigital.org/index.php/transdigital/article/view/324>
- Stanislowski K. The Coping Circumplex Model: An integrative model of the structure of coping with stress. Frontiers in Psychology [Internet]. 2019 [citado el 24 de agosto de 2025]; 10:694. Disponible en: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00694>
- Seligman MEP, Csikszentmihalyi M. Psicología positiva: una introducción. American Psychologist [Internet]. 2000 [citado el 24 de agosto de 2025]; 55(1):5-14. Disponible en: <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>
- Rashid T, Seligman MEP. Positive psychotherapy: Clinical manual. New York: Oxford University Press; 2018.
- Routledge. An introduction to solution-focused brief therapy (SFBT) [Internet]. Routledge Blog; 2024 [citado el 24 de agosto de 2025]. Disponible en: <https://blog.routledge.com/mental-health-and-psychology/an-introduction-to-solution-focused-brief-therapy/>
- Kim JS. Examining the effectiveness of solution-focused brief therapy: A meta-analysis. Research on Social Work Practice [Internet]. 2008 [citado el 24 de agosto de 2025]; 18(2):107-16. Disponible en: <https://doi.org/10.1177/1049731507307807>
- Colla R, Williams P, Oades LG, Camacho-Morles J. "A new hope" for positive psychology: A dynamic systems reconceptualization of hope theory. Frontiers in Psychology [Internet]. 2022 [citado el 24 de agosto de 2025]; 13:809053. Disponible en: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.809053>
- Shan J, Xu T. The role of hope, academic thriving, and adaptive coping in fostering peace of mind among university students: A mixed-methods study. Frontiers in Psychology [Internet]. 2025 [citado el 24 de agosto de 2025]; 16:1510244. Disponible en: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1510244>
- Gallagher MW, Long LJ, Richardson A, D'Souza J, Boswell JF, Farchione TJ, Barlow DH. Examining hope as a transdiagnostic mechanism of change across anxiety disorders and CBT treatment protocols. Behavior Therapy [Internet]. 2020 [citado el 24 de agosto de 2025]; 51(1):190-202. Disponible en: <https://doi.org/10.1016/j.beth.2019.06.001>
- Orozco Castro C. Resiliencia en la educación superior: afrontamiento de cambios y disrupciones desde narrativas biográficas. Pensamiento Actual [Internet]. 2025 [citado el 24 de agosto de 2025]; 25(45). Disponible en: <https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/rpensamiento-actual/article/view/3854>
- Denborough D. Retelling the stories of our lives: Everyday narrative therapy to draw inspiration and transform experience. New York: Norton; 2014. 336 p. ISBN: 978-0-393-70815-8
- Granados Ospina LF, Alvarado Salgado SV, Carmona Parra JA. Narrativas y resiliencia. Las historias de vida como mediación metodológica para reconstruir la existencia herida. Revista CES Psicología [Internet]. 2016 [citado el 24 de agosto de 2025]; 10(1):1-20. Disponible en: <https://doi.org/10.21615/cesp.10.1.1>
- Seligman MEP. Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being. Ilustrada. Nueva York: Simon and Schuster, 2011. 368 p. ISBN: 1439190771, 9781439190777.
- Lee S, Toya A, Nishimura Y, Nakashima K. Integrating the effects of shift and persist coping strategies on mental health: evidence from an internal meta-analysis in a Japanese population. Asian Journal of Social Psychology [Internet]. 2025 [citado el 24 de agosto de 2025]; 28(2):e70020. Disponible en: <https://doi.org/10.1111/ajsp.70020>
- Connie EE & Froerer AS. The Solution Focused Brief Therapy Diamond: A New Approach to SFBT That Will Empower Both Practitioner and Client to Achievethe Best Outcomes Carlsbad: Hay House LLC; 2023. 360 p. ISBN: 1401970494, 978-1401970499.
- Folkman S, Moskowitz JT. Coping: pitfalls and promise. Annual Review of Psychology [Internet]. 2004 [citado el 24 de agosto de 2025]; 55:745-774. Disponible en: <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.55.090902.141456>
- Stanley B, Brodsky B, Monahan M. Brief and ultra-brief suicide-specific interventions. Focus: The Journal of Lifelong Learning in Psychiatry [Internet]. 2023 [citado el 24 de agosto de 2025]; 21(2):129-36. Disponible en: <https://doi.org/10.1176/appi.focus.20220083>