Los Olivos
Un homenaje al amor



Guía para sanar

Restaurando el corazón

acompañamiento en el Duelo por Suicidio

índice



- Comprendiendo en suicidio
- Hablemos de duelo por suicidio
- Mitos del duelo por suicidio
- Término “Sobrevivientes por suicidio”
- Sintomatología
- Herramientas y estrategias de afrontamiento
- Carta para continuar
- Líneas de emergencia
- Referencias bibliográficas



Comprendiendo el Suicidio

El pensar en este término, puede generar muchas reacciones en nosotros; sin embargo, es importante que conozcamos cómo se define: acción deliberada de una persona de ponerle fin a su vida, a menudo se asocia con un sufrimiento emocional extremo, desesperanza y un sentimiento de incapacidad para hacer frente a las dificultades de la vida.

Puede contener factores de riesgo como trastornos mentales (especialmente la depresión, trastorno bipolar, esquizofrenia y trastornos de ansiedad), antecedentes de trauma, aislamiento social y abuso de sustancias, aumentan la vulnerabilidad al suicidio. Además, factores como: el acoso, las crisis familiares o la falta de apoyo social pueden actuar como desencadenantes. Es importante señalar que no existe una sola causa para el suicidio, sino que resulta de una combinación de estos factores que, al acumularse, hacen que la persona perciba el suicidio como una salida a su sufrimiento (Turecki & Brent, 2016).

Desde el punto de vista clínico, el suicidio no es un "fallo de voluntad", sino una expresión de un profundo sufrimiento que la persona no sabe cómo manejar. En muchos casos, las personas en riesgo de suicidio tienen pensamientos persistentes de desesperanza, creencias negativas sobre sí mismas y su futuro, y una falta de alternativas percibidas. La intervención temprana es clave, ya que el tratamiento adecuado (como la psicoterapia, el apoyo social y, en algunos casos, el tratamiento farmacológico) puede prevenir. (Pirkis et al., 2017).



Mitos sobre el suicidio

"Las personas que hablan sobre suicidio nunca lo harán"

Los estudios muestran que las señales de advertencia y los comentarios sobre suicidio son a menudo una forma de buscar ayuda, aunque de manera indirecta. (Gould et al., 2018)

"El suicidio solo ocurre en personas con trastornos mentales graves"

Factores como el estrés, las experiencias traumáticas, el abuso de sustancias y la falta de apoyo social también pueden contribuir a un riesgo elevado de suicidio. (Nock et al., 2013)

"Hablar sobre suicidio puede incitar a la persona a hacerlo"

Hablar abiertamente sobre el suicidio, de manera empática y sin juicio, puede ser una forma importante de prevenirlo, ya que brinda la oportunidad de que la persona en riesgo exprese sus emociones y reciba apoyo. (Gould et al., 2018)

"El suicidio es egoísta"

El suicidio es una respuesta a un sufrimiento emocional. Las personas que piensan en el suicidio a menudo sienten que son una carga para los demás y que sus seres queridos estarían mejor sin ellos. (Sullivan, 2019)

"El suicidio solo afecta a personas solitarias o aisladas"

Pueden estar rodeadas de personas, pero aún así sentirse incomprendidas, desconectadas o incapaces de compartir su sufrimiento. (Sullivan, 2019)

"Si alguien sobrevive a un intento de suicidio, nunca lo volverá a intentar"

Hablar abiertamente sobre el suicidio, de manera empática y sin juicio, puede ser una forma importante de prevenirlo, ya que brinda la oportunidad de que la persona en riesgo exprese sus emociones y reciba apoyo. (Gould et al., 2018)



Hablemos de duelo por suicidio

El duelo por suicidio es un proceso altamente complejo y doloroso que implica la adaptación emocional a la pérdida de un ser querido debido a un acto suicida. A diferencia de otros tipos de duelo, este involucra factores adicionales como la culpa, el estigma y la confusión.
Las personas que atraviesan este tipo de duelo suelen enfrentar emociones intensas de dolor, ira, impotencia y tristeza, además de una sensación de incomodidad social debido al estigma asociado con el suicidio. Es común que los sobrevivientes se cuestionen si podrían haber hecho algo para evitarlo, lo que puede generar una carga emocional adicional, conocida como "culpa del sobreviviente". (Cerel et al., 2019)

La naturaleza del duelo por suicidio también puede afectar significativamente la dinámica familiar, ya que cada miembro puede experimentar diferentes reacciones emocionales, desde la desesperación hasta la ira. Por esta razón, se recomienda un enfoque terapéutico especializado para ayudar a las personas en duelo a procesar sus emociones y avanzar en su proceso de adaptación. El apoyo profesional, como la terapia cognitivo-conductual y los grupos de apoyo, es fundamental para reducir el impacto negativo de este tipo de duelo, promoviendo la sanación y ayudando a los sobrevivientes a encontrar formas de recordar y honrar a la persona que se fue. (Jordan & McIntosh, 2015).

¿A qué se refiere el término “Sobrevivientes de Suicidio”?

Hace referencia a las personas que continúan viviendo después de la pérdida de un ser querido por suicidio. Este término tiene un significado profundo en el contexto del duelo y la recuperación. Se utiliza porque, al igual que en situaciones de desastre o tragedias, las personas que pierden a alguien por suicidio experimentan un tipo de "muerte emocional" o trauma significativo.

El uso del término "sobreviviente" también tiene la intención de resaltar la resiliencia de las personas que, a pesar del impacto emocional, continúan enfrentando la vida y luchando por encontrar una manera de sanar. En lugar de ver solo la pérdida, el término reconoce la lucha y la capacidad de adaptación, enfatizando el proceso de "sobrevivir" al duelo. (Cerel et al., 2019)



Sintomatología

Sintomas Emocionales

Tristeza profunda: La tristeza y el dolor son, en general, los sentimientos más predominantes en el duelo. En el caso del suicidio, la tristeza puede ir acompañada de un sentimiento de vacío y desesperanza (Pompili et al., 2018).

Culpa y auto-recriminación: Pueden sentir que podrían haber hecho algo diferente para evitar el suicidio o que no prestaron suficiente atención a las señales de alerta, aunque muchas veces estas señales no eran claras. (Cerel et al., 2019).

Ira y frustración: Es común que los sobrevivientes experimenten ira, ya sea dirigida hacia el ser querido que se suicidó, hacia ellos mismos, o hacia otras personas o circunstancias. La frustración puede surgir del hecho de que la persona fallecida eligió el suicidio, lo que puede generar sentimientos de abandono y enfado (Jordan & McIntosh, 2015).

Vergüenza y estigmatización: Puede hacer que los sobrevivientes se sientan avergonzados, incomprendidos o rechazados por su entorno. Este sentimiento de vergüenza puede hacer que las personas se aíslen aún más. (Wittouck et al., 2017).

Ansiedad y miedo: Debido a la incertidumbre sobre el futuro y la sensación de que todo se ha desmoronado. A menudo, los sobrevivientes experimentan preocupaciones sobre su propia seguridad emocional, lo que puede incluir un temor subyacente a la pérdida de otros seres queridos. (Neimeyer et al., 2014)



Sintomas Cognitivos

Confusión y shock: La muerte por suicidio puede parecer tan inesperada o desconcertante que la mente lucha por aceptar lo sucedido. (Pompili et al., 2018).

Rumia y pensamientos intrusivos: Los sobrevivientes pueden tener pensamientos repetitivos sobre el suicidio, sobre lo que pudo haberse hecho para evitarlo, o sobre lo sucedido en los momentos previos a la muerte. Estos pensamientos pueden ser abrumadores y persistentes, interfiriendo con la capacidad de funcionar en la vida cotidiana (Gould et al., 2018).

Dificultad para concentrarse: La angustia emocional causada por la pérdida puede afectar la capacidad de concentración, lo que puede dificultar el rendimiento en el trabajo o en actividades cotidianas.(Wittouck et al., 2017).

Sensación de desconexión de la realidad: Algunos sobrevivientes reportan sentirse "desconectados" de su entorno, como si estuvieran viviendo en un sueño o como si el mundo fuera irreal. Esto puede ser una respuesta temporal al trauma emocional, una forma de proteger la mente mientras procesa la dolorosa experiencia (Neimeyer et al., 2014).



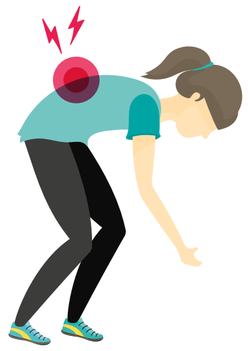
Sintomas Físicos



Fatiga y Agotamiento



Alteraciones en el sueño



Dolores físicos



Temblores y
sudaraciones excesivas



Pérdida de apetito o cambios
en el apetito



Sintomas Espirituales

Crisis de fe o dudas espirituales: Muchas personas que atraviesan el duelo por suicidio experimentan una crisis espiritual, especialmente si consideran que la muerte de su ser querido fue un acto irreparable o trascendental. La pregunta "¿por qué?" puede extenderse también a nivel espiritual, cuestionando la justicia, el propósito de la vida o incluso la existencia de un ser superior. (Jordan & McIntosh, 2015).

Búsqueda de significado: En ocasiones, los sobrevivientes pueden tener dificultades para encontrar un sentido o propósito en la vida después del suicidio. Este vacío existencial puede generar sentimientos de desesperanza o desconexión espiritual. La pérdida puede llevar a las personas a reflexionar sobre la vida, el sufrimiento y la naturaleza de la muerte, en un intento por encontrar alguna forma de entender el sufrimiento de su ser querido y el propio. (Neimeyer et al., 2014).



Herramientas

Estrategias de afronramiento saludables

Búsqueda de Apoyo Profesional: La psicoterapia es una de las estrategias más efectivas para ayudar a las personas a abordar pensamientos y emociones relacionadas con la pérdida. Los grupos de apoyo para sobrevivientes de suicidio también son esenciales, ya que proporcionan un espacio donde los individuos pueden compartir sus experiencias, reducir el aislamiento y obtener consuelo de aquellos que han pasado por lo mismo.(Wittouck et al., 2017).

Expresión Emocional y Narración del Duelo: Hablar sobre la pérdida y expresar los sentimientos es crucial para la sanación. La investigación muestra que la verbalización del dolor y la narración del proceso de duelo pueden ser mecanismos efectivos para procesar las emociones difíciles. (Neimeyer et al., 2014).

Creación de Ritual y Memorialización: Crear rituales conmemorativos puede ayudar a las familias a darle sentido a la pérdida y encontrar formas saludables de recordar al ser querido. Esto puede incluir ceremonias conmemorativas, plantar un árbol en honor a la persona fallecida, o incluso crear una memoria escrita o visual. (Cerel et al., 2019).



Herramientas

Estrategias de afronramiento saludables

Cuidado Personal y Autocompasión: El autocuidado incluye descanso, ejercicio y actividades que promuevan el bienestar físico y emocional, puede ser una forma efectiva de reducir el impacto del estrés y la tristeza. Practicar la autocompasión, es decir, ser amables con uno mismo en momentos de dolor, puede mejorar la capacidad de los sobrevivientes para afrontar la pérdida sin sentirse abrumados por el sufrimiento (Neff, 2011).

Construcción de Redes de Apoyo: La conexión social puede proporcionar consuelo y reducir el riesgo de que los sobrevivientes caigan en depresión o sufran complicaciones emocionales adicionales. El apoyo social también puede ayudar a aliviar el sentimiento de culpa y vergüenza que a menudo acompaña la pérdida por suicidio (Pompili et al., 2018).



Recomendaciones especiales
para el manejo del sentimiento de culpa

Validación Emocional y Normalización del Sentimiento de Culpa
Es crucial validar las emociones de los familiares y reconocer que la culpa es una respuesta natural en el duelo por suicidio. Sin embargo, debe entenderse que la culpa no es un reflejo de la realidad y que las personas no tienen control total sobre las decisiones de los demás. Jordan, K., & Hinds, J. (2016).

Fomentar la Autocompasión y el Perdón
Trabajar con los dolientes en el desarrollo de autocompasión. Guiarlos a fomentar conductas que les permitan ser más amables, comprensivos y pacientes. Gilbert, P., & Procter, S. (2017)

Terapias de Exposición y Técnicas de Aceptación
La exposición gradual y la aceptación de los recuerdos dolorosos ayuda a reducir la angustia asociada con la culpa, permitiendo que el doliente recupere el sentido de control agencia sobre su vida.



Carta para continuar...

Estimados familiares,

Hoy queremos dirigirnos a ustedes con humildes palabras de consuelo, en este momento de dolor tan profundo. No hay palabras perfectas que puedan aliviar el peso de la tristeza y la angustia que sienten ahora, pero quiero que sepan que su sufrimiento es visto, comprendido y validado. El duelo por suicidio es único, complejo y cargado de emociones que no se pueden medir y cada paso de este proceso de sanación es valioso.

Es completamente natural sentir una mezcla de emociones, desde la confusión hasta la rabia, pasando por la tristeza, la culpa y muchas veces, un vacío profundo. Esas emociones no son signos de debilidad ni de fallos, sino reflejos de cuánto amaban a esa persona, de cuánto esa vida significaba para ustedes. La pregunta "¿por qué?" puede rondar por su mente una y otra vez, pero quiero recordarles que a menudo no hay una respuesta sencilla, ni una causa única para el sufrimiento que una persona pudo haber llevado consigo. En este tipo de duelo, la culpa es una emoción común, pero queremos que sepan que no son responsables de la elección de esa persona. Nadie tiene el poder de ver el dolor más profundo de otra persona y a veces, el sufrimiento se oculta detrás de las sonrisas y palabras que no pedían ayuda



Es importante que se den permiso para vivir este duelo a su propio ritmo. No hay un tiempo "correcto" para sanar, ni una forma "correcta" de hacerlo. Su viaje es único y válido. A veces, el primer paso para sanar es el más difícil: pedir ayuda. No duden en buscar apoyo en amigos, familiares, o profesionales que puedan acompañarlos en este proceso. Hay recursos disponibles, personas dispuestas a escuchar, a ofrecerles consuelo, y acompañarlos en cada etapa de esta experiencia dolorosa.

Quiero que sepan que el amor que sienten por esa persona no se va. Aunque el sufrimiento actual parece insuperable, eventualmente, el recuerdo de esa vida será uno de los tesoros que quedará en su corazón. El proceso de duelo puede ser largo y lleno de desafíos, pero cada paso hacia la sanación, por pequeño que sea, es un acto de valentía.

Recuerden que pedir ayuda no es una señal de debilidad, sino una de fortaleza. Hay profesionales, grupos de apoyo y organizaciones dispuestas a brindarles el acompañamiento necesario para superar este duelo y encontrar las herramientas que les permitan vivir con la memoria de su ser querido en sus corazones, mientras avanzan hacia la paz y la sanación.

Un abrazo lleno de compasión y apoyo

Con todo nuestro respeto y solidaridad
Los Olivos



Líneas de emergencia

Línea Nacional contra el Suicidio: Teléfono: 106
Línea de Salud Mental del Ministerio de Salud y Protección Social: Teléfono: 123
Línea de Atención en Crisis de la Fundación S.O.S.: Teléfono: 018000-112-432
Fundación Acción Técnica Social (ATS): Página Web: www.ats.org.co
Esta fundación brinda apoyo psicosocial a personas afectadas por el suicidio, proporcionando atención psicológica, intervención en crisis y programas de prevención.
Línea de Atención de la Fundación "Suicide Prevention Colombia":Teléfono: 01 8000 123 576
Esta línea ofrece ayuda específica a quienes atraviesan el duelo por suicidio, además de programas educativos y de sensibilización sobre la prevención del suicidio en Colombia.
Fundación El Bosque: Apoyo Psicológico para Duelo: Página Web: www.fundacionelbosque.org
La Fundación El Bosque ofrece terapia y apoyo psicológico a personas en duelo, con especial enfoque en el duelo por suicidio, brindando asesoría a familiares y a personas afectadas.
Línea de Salud Mental de la Secretaría Distrital de Salud de Bogotá: Teléfono: 195
(Para Bogotá, disponible las 24 horas).



Referencias

Addressing Suicidal Behavior. Psychiatric Clinics of North America, 42(1), 93-106.
Cerel, J., McIntosh, J. L., Neimeyer, R. A., & Bowen, J. D. (2019). Suicide prevention and intervention in the context of suicide bereavement. Psychiatric Clinics of North America, 42(4), 419-428.
Gilbert, P., & Procter, S. (2017). Compassionate mind training for people with high shame and self-criticism: A clinical intervention for promoting self-compassion. Journal of Clinical Psychology. La investigación de Gilbert ha demostrado que la autocompasión puede reducir la culpa y la vergüenza, promoviendo una mejor adaptación al duelo.
Gould, M. S., Jamieson, P. E., & Romer, D. (2018). Media Portrayals of Suicide and Suicide Prevention: The Role of the Media in Suicide Prevention. Journal of Clinical Psychiatry, 79(4), 123-129.
Hayes, S. C., & Strosahl, K. D. (2019). Acceptance and Commitment Therapy: The Process and Practice of Mindful Change. Guilford Press. Este libro proporciona una base sólida sobre cómo las técnicas de aceptación ayudan en la gestión de pensamientos de culpa en el duelo por suicidio.
Jordan, K. L., & McIntosh, J. L. (2015). Grief after suicide: Understanding the impact on survivors. American Journal of Orthopsychiatry, 85(5), 473-484.
Jordan, K., & Hinds, J. (2016). Understanding and responding to the suicide of a loved one: A guide for clinicians. In Journal of Clinical Psychology. Este artículo enfatiza la importancia de validar los sentimientos y de normalizar las emociones de culpa, mientras se ayuda a los dolientes a reconocer los factores fuera de su control.
Neimeyer, R. A., Harris, D., & Winokuer, H. R. (2014). Grief and bereavement in contemporary society: Bridging research and practice. Routledge.
Neff, K. D. (2011). Self-compassion: The proven power of being kind to yourself. William Morrow.
Nock, M. K., Borges, G., Bromet, E. J., et al. (2013). Suicide and suicidal behavior. Epidemiologic Reviews, 35(1), 13-23.
Pirkis, J., Spittal, M. J., & Currier, D. (2017). Suicide prevention strategies: A systematic review. Psychiatric Clinics of North America, 40(1), 1-9.
Pompili, M., Innamorati, M., Serafini, G., et al. (2018). Suicide risk in survivors of suicide: A comprehensive review. Journal of Affective Disorders, 234, 87-96.
Rosenbaum, M. (2013). Suicide and the Family: Coping with the Aftermath. Routledge.
Gould, M. S., Jamieson, P. E., & Romer, D. (2018). Media Portrayals of Suicide and Suicide Prevention: The Role of the Media in Suicide Prevention. Journal of Clinical Psychiatry, 79(4), 123-129
Sullivan, G. (2019). Understanding Suicide: A Holistic Approach to Preventing and
Turecki, G., & Brent, D. A. (2016). Suicide and Suicidal Behavior. The Lancet, 387(10024), 1227-1239.
Wittouck, C., Van Autreve, S., Portzky, G., & Van Heeringen, K. (2017). Interventions for suicide survivors: A systematic review of the literature. Crisis, 38(4), 230-247