



Acompañamiento del Duelo por suicidio

MTRA. ERIKA LORENA GONZÁLEZ FRANCO

NOVIEMBRE 4 Y 5, 2022



VII Congreso sobre Duelo

“Aspectos culturales de la muerte y el duelo”

ALCANCES Y LIMITACIONES

Qué sí...

- Taller de formación para el acompañamiento del Duelo por suicidio.
- Espacio personal de reflexión sobre el tema



Qué no...

- Taller terapéutico profundo sobre el suicidio.
- Sustituto de terapia.



¿QUÉ SE PRETENDE CON ESTE TALLER?

- Ofrecer información acerca de la **realidad lacerante del fenómeno suicida**, así como herramientas para realizar un acompañamiento humanizado en el **Duelo por suicidio** desde la atención primaria a la salud.
- Contribuir en la **respuesta profesional y humanizada** a las personas y familias que viven este tipo de duelo.

Contenido

- Entender el suicidio
- El proceso del duelo
- Características del duelo por suicidio
- Impacto en las familias y sobrevivientes
- Elementos básicos para el acompañamiento
- Reconstruir el proyecto de vida

Objetivo general:

Ofrecer herramientas para realizar un acompañamiento humanizado en el Duelo por Suicidio



ACERCA DEL DUELO POR SUICIDIO...

¿Qué opino de las personas que deciden suicidarse?

¿y sobre sus familias?

¿trato de poner distancia emocional con este tema?

¿cómo puede realizar un acompañamiento humanizado en el duelo por suicidio?

¿se puede sanar después de un suicidio?



The background of the slide features a light pink color with a soft, painterly texture. A large, irregular brushstroke in a slightly darker shade of pink is visible, extending from the top left towards the right side of the frame. The overall aesthetic is clean and modern.

1. Entender el suicidio

¿QUÉ ES EL SUICIDIO?



- Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) en 1986 el suicidio es **“un acto con resultado letal, deliberadamente iniciado y realizado por el sujeto, sabiendo o esperando su resultado letal y a través del cual pretende obtener los cambios deseados”**.

Panorama general sobre el suicidio

- El **suicidio** es un grave problema de salud pública
- Se encuentra dentro de las principales causas de muerte en el mundo.



Pese a su relevancia, su prevención y control **no son tarea fácil.**

Y en muchos espacios se carece de **conciencia e interés** en estos temas

La **difusión apropiada de la información y una campaña de sensibilización** del problema son elementos esenciales para el éxito de los programas de prevención.



La cifra alcanzó las

800,000 muertes (2019 anual);

lo que equivale a una muerte por suicidio
cada

40 segundos.



A NIVEL MUNDIAL



20 PERSONAS

Intentan suicidarse por cada una que lo logra.

En el mundo, el suicidio es la **tercera causa de muerte entre los jóvenes de 15 a 24 años**, después de los accidentes automovilísticos y el cáncer.

A NIVEL MUNDIAL



Más del **79% de los suicidios** en todo el mundo tuvieron lugar en **países de ingresos bajos y medianos**.

Realidad de todas las esferas sociales

A NIVEL MUNDIAL



EN LAS AMÉRICAS

- Se estima que aproximadamente **100.000 personas** se quitan la vida anualmente.
- "Las tasas de suicidio en **hombres** continúan siendo superiores a las de las mujeres, y representan alrededor del **79% de todas las defunciones por suicidio**",

La carga de autolesión y suicidio es mayor que las estadísticas.

PANORAMA GENERAL SOBRE EL SUICIDIO



En México

- Los grupos de mayor frecuencia de suicidio:
- Edades de preparatoria: **15 y 24 años**
- Edades de carrera universitaria: **24 y 35 años**
- Son los dos grupos de edad que representan **más del 50%** de las personas que cometieron suicidio

DATOS NACIONALES:

INEGI, 10 de septiembre de 2021

- En 2020, sucedieron **7 818 fallecimientos por lesiones autoinfligidas en el país**, lo que representa 0.7% del total de muertes en el año y una tasa de suicidio de 6.2 por cada 100 000 habitantes, superior a la registrada en 2019 de 5.6.
- Por sexo, de los decesos por esta causa destaca que los **hombres tienen una tasa de 10.4** fallecimientos por cada 100 000 (6 383), mientras que esta situación se presenta en 2.2 de cada 100 000 mujeres (1 427).
- La tasa de suicidio es más alta en el grupo de **jóvenes de 18 a 29 años**, ya que se presentan 10.7 decesos por esta causa por cada 100 000 jóvenes.
- Para 2018, de la población de 10 años y más, **5% declararon que alguna vez han pensado suicidarse**.



CADA PERSONA CUENTA...

Una de cada 100 muertes
ocurridas durante el **año 2019**
fue por suicidio.

ACERCA DEL SUICIDIO...

Multifactorial

Es un continuum

Diferencias en relación al género, a la edad, a la persona.

Impacto individual, familiar, comunitario, social

CONTINUUM

El proceso suicida se divide en 3 momentos:
ideación **conducta** **acto**

Ideación suicida:
Pensamientos,
planes o deseos
persistentes de
cometer suicidio

Intento suicida:
Acto auto-lesivo con
cualquier grado de
intención letal;
Para suicidio o acto
no mortal de
autolesión
deliberada

Suicidio:
Muerte
ocasionada por
lesión
autoinflingida
informada como
intencional

Concebir la conducta suicida como un continuum facilita la anticipación a cada una de las situaciones sucesivas

(Beck 2000 Barrios 2000 Flechner 2000)

FACTORES DE RIESGO

Biológicos: genética, cierta predisposición al riesgo suicida, al pobre control de los impulsos...

Emocionales: angustia, desesperación, impotencia, culpa, vergüenza, soledad...

Familiares: violencia persistente, sentirse una carga para los demás, familias conflictivas, ambientes invalidantes, negligencia, límites rígidos...

Relacionales: pocas habilidades socioemocionales, violencia, rechazo...

ENTORNO Y SUICIDIO

Tabú, mitos, estigma y prejuicios

Momento histórico, cultura y familia

Condiciones sociales y redes de apoyo

Factores protectores

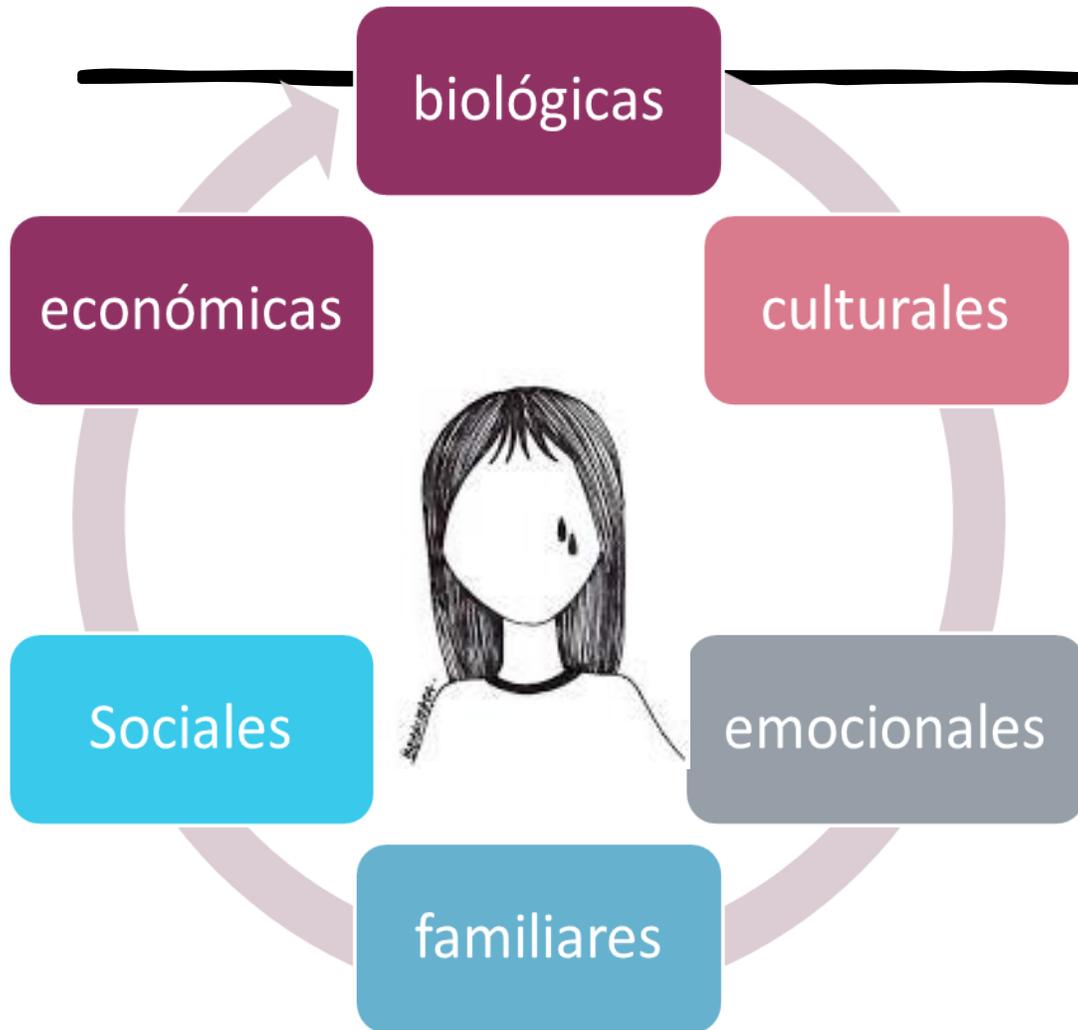
Factores de riesgo

Situaciones críticas

Es el marco en donde se desenvuelve la conducta suicida, sus orígenes y sus consecuencias.



EL SUICIDIO COMO FENÓMENO MULTICAUSAL



Deseo de escapar de la situación que se vive como

- **insoportable,**
- **interminable e**
- **inevitable.**

Es difícil identificar una razón única para la muerte... pero **comúnmente podemos creer que así fue.**

Idea común sobre el suicidio



- **El suicidio se entiende como un fenómeno unicausal**, que se entiende como "se suicidó porque lo dejó la novia", "se suicidó porque perdió el trabajo", **cuando la realidad es que el suicidio es un fenómeno multifactorial** que tiene elementos del **pasado, del presente y de las perspectivas el sujeto sobre su futuro** (Rodríguez, 2021).



EL IMPACTO DEL SUICIDIO

Cada suicidio e intento de suicidio es una tragedia personal que prematuramente le quita la vida y tienen un **efecto dominó continuo afectando dramáticamente las vidas de sus familias, amigos y comunidades.**

Problema de salud pública



Donde hay tabú hay mito

Esto es información falsa que impide actuar con la verdad.

Construye estigmas que dificultan el reconocimiento y la ayuda.

Nos toca tirar los mitos, especialmente los más comunes.

2. *El proceso del duelo*

***“Dad palabras
al dolor: el dolor
que no habla
gime en el
corazón hasta
que lo rompe”.***

W. SHAKESPEARE



Una definición sobre el duelo



- “El duelo es el proceso normal de elaboración de una pérdida, tendiente a la **adaptación y armonización** de nuestra situación interna y externa frente a una **nueva realidad**” (Neimeyer,2002).

ES UN PROCESO DINÁMICO

La vida ya no es la misma después de un duelo.

La historia de pérdidas tempranas y su proceso de elaboración. La pérdida, su significado y las circunstancias de la pérdida.

El momento determinado de la vida. No se vive de la misma manera en la infancia y en la adultez.

La relación con el fallecido. Esto influye de diferentes maneras por ejemplo si la relación era inaceptable, dependiente, conflictiva, con asuntos pendientes, etc.

Las circunstancias de la muerte. El manejo de la noticia, lo inesperado, lo violento, etc.

Los sistemas de apoyo con los que se cuente.

Factores que influyen en el proceso del duelo.



Acerca del tiempo del duelo.

- **El proceso de duelo brinda la oportunidad de dedicar un tiempo a asimilar poco a poco la experiencia.**
- **El duelo dura el tiempo que necesita durar, de acuerdo con las circunstancias de la muerte y la relación con el fallecido (Wolf, 2016).**
- ...Y de los recursos de afrontamiento.
- ...Y del apoyo social que se tenga.
- ...Y del reconocimiento de dicha pérdida.



Sobre el curso del duelo



- El duelo puede ser **tendiente a la integración de la pérdida y la adaptación de esta nueva realidad** que le supone la vida sin tener por ello complicaciones a nivel emocional, cognitivo, conductual o relacional, en este caso estamos ante la presencia de un **duelo normal o no complicado**.
- Cuando las **respuestas ante la pérdida son desproporcionadas, se cronifican, se detienen o no se cuenta con el apoyo necesario**, se dará lugar a un **duelo patológico** que afectará significativamente el desarrollo de la persona y su relación con su entorno.

3. *Características del duelo por suicidio*



“El cómo muere, la gente permanece en la memoria de aquellos que continúan vivos”.

Cecily Saunders.

Duelo por suicidio

- El proceso es **largo y difícil**.
- Deja un **vacío enorme**
- Los familiares y las personas cercanas se convierten en **víctimas de lo sucedido**.
- Son señaladas por su **acción u omisión**.
- **Heredan la carga** del trágico suceso.



Duelo por suicidio

Viven emociones intensas:

- **Vergüenza y estigma**
- **culpa**, sospechosos o responsables de la muerte
- **incomprensión social**. Reciben un inadecuado soporte social
- **Ocultan las causas del a muerte**
- **Enojo** hacia la persona.
- **Sensación de fracaso** (como esposo, hermano, amigo...)
- Sentimiento de **abandono**
- **Alivio**. En algunos casos concretos.
- **CONDUCTAS SUICIDAS**



Duelo por suicidio

- **Duelo desautorizado**
- La sociedad **no permite nombrarlo**.
- Se trata de un **proceso especialmente complejo, debido a la voluntariedad de la muerte del ser querido que ha fallecido**, por lo que requiere un esfuerzo especial por parte del doliente y puede que **también necesite más tiempo y autocuidado** hasta que pueda encontrar serenidad y calma dentro del dolor (FMLC).



DUELO POR SUICIDIO

- La falta de atención a las dinámicas familiares y sociales después de una muerte por suicidio **es un factor de riesgo para futuros suicidios y alteraciones mentales** en los sobrevivientes.
- **El duelo por suicidio tiene altas posibilidades de ser un duelo complicado en su resolución.**

Encuentran insensibilidad por los que los rodean que los abruma más o culpa y señala que solo aumenta el dolor en un momento que lo que más requieren es apoyo y comprensión



El estigma para los dolientes



Sobrevivientes
del suicidio.

“El suicidio tiene efectos secundarios”
(Smolin y Guinan, 1993).

- Hablar de un suicidio no es sólo hablar de un individuo, sino de un individuo en interacción con otros.
- **El término “sobrevivientes del suicidio” hace referencia a una persona que ha experimentado el suicidio de un ser querido y sigue viviendo, sobreviviendo.**
- El término construye significado, ya que **la experiencia de perder a alguien por suicidio puede ser uno de los dolores más grandes de la vida, un profundo dolor emocional que puede parecer desgarrador y mortal.** Así, el concepto de sobrevivir **expresa no solamente la intensidad, sino también la capacidad de salir adelante** (Wolf, 2016)

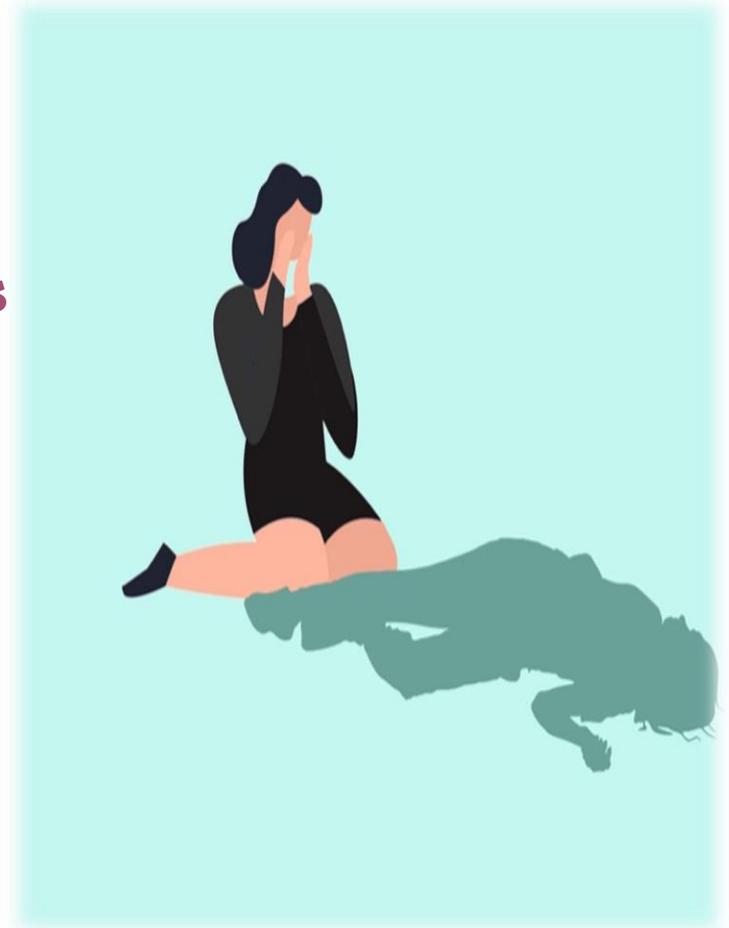
Sobrevivientes del suicidio.



- Por cada suicidio que tiene lugar, hay un número variable de personas que sufren debido a esta experiencia, lo cual **depende de la situación y de la cultura en la que ocurre.**
- Así, algunos autores hablan que **por cada suicidio se encuentran de 6 a 10 Sobrevivientes. (135 señalan otros)**
- **Los sobrevivientes son las personas que se impactan del hecho**, no necesariamente personas que tengan una relación con la persona que ha cometido suicidio.

“El suicida, deja su esqueleto psicológico en el clóset emocional de los sobrevivientes” Shneiman, 1990.

- Los sentencia a manejar una **serie de sentimientos y a vivir posiblemente obsesionados con una serie de preguntas para el ser querido, sin la posibilidad de una respuesta.**
- De esta manera, **el suicidio se convierte en una muerte terriblemente cruel para los que quedan** (Wolf, 2016).



El suicidio de un ser querido

Bucay (2009).



- “A veces me parece que **si el suicida tuviera real conciencia del daño que produce** en la familia cercana, sobre todo en los hijos, cuando los hay, no se suicidaría”.
- “Si de verdad supiera lo que los hijos, **irremediablemente piensan** cuando su padre, su madre, deciden matarse o dejarse morir...

“Ni siquiera pensó en mí”.

“Yo no era una buena razón para seguir viviendo”.

“Si sólo hubiera estado a su lado en ese momento, lo hubiera evitado”.

“No le importó lo que a mí me pasaría”.

- “Y esto es muy doloroso para poder **sustentar después la autoestima del que queda**”.

“Claro, que el que se suicida no puede pensar en esto en ese momento”.



Características del duelo por suicidio (Wolf, 2016).

El carácter repentino de la pérdida.

El carácter ambiguo de la muerte.

La culpa

El estigma social y la falta de apoyo.

El carácter violento de la muerte.

La necesidad de hallar una explicación.

Las implicaciones psicológicas (Depresión, TEPT, suicidio).

“Es una cicatriz que va a quedar para toda la vida”
Alejandro Rocamora.

Sentimiento de culpa



- **Es un elemento central en este tipo de duelo.**
- Este sentimiento **está muy relacionado con la negación** y con la necesidad de algunos dolientes de atravesar un periodo de sufrimiento antes de permitirse elaborar lo sucedido.
- En un intento de controlar el momento en el que ocurrió el suicidio, el doliente repasa una y otra vez lo que sucedió. **En este punto se plantean cuestiones relativas a si el suicidio era evitable o no. LOS SI HUBIERA...**
- Lo cual sólo consigue **estancarnos en la negación de la muerte**, tratando de salvar al fallecido en nuestra imaginación una y otra vez, lo que **perpetúa el duelo.**
- **Resulta fundamental trabajar la culpa de forma directa**, permitiendo su expresión al principio, para poco a poco ir confrontándola.



La búsqueda de una explicación

- El suicidio trae consigo una búsqueda de explicación de lo ocurrido, y **en esa búsqueda aparecen muchas preguntas que traen inevitablemente emociones** como la culpa o el enojo.

Preguntas sin respuestas.

¿Por qué falleció así?



¿Por qué pasó esto nosotros?



¿Por qué tuvo que ser así, si era tan bueno?



¿Qué hice mal?



¿Dónde falle?



¿Cuál fue mi error?



Estas y muchas otras, son preguntas que surgirán una y otra vez y siempre se van a quedar sin respuesta.



Duelo, culpa y autorreproche



- La mayoría de las veces la culpa no tiene ningún sentido.
- La persona dejará de culparse en la medida que reflexione que lo ocurrido no fue su responsabilidad y nadie lo podría prever.
- Es muy distinto sentir culpa por algo de lo que sí somos responsables y que podemos arreglar que culparnos porque falleció un ser querido y no estábamos ahí para evitarlo o porque no lo acompañamos en sus últimos momentos, cuando ni siquiera sabíamos que iba a morir.

La culpa puede hacer brotar todo lo que hicimos mal en nuestra relación con una persona.



El enojo



- Es común que los dolientes experimenten **sentimientos de enfado contra el fallecido** por haber tomado una **decisión que les ha causado tanto dolor** –que ha elegido morir por decisión propia- y, de hecho, se dan con mucha frecuencia, aunque no siempre.
- Esta emoción **es difícil de manejar** y resulta imprescindible que tenga **un espacio en la terapia**, para que el doliente pueda expresar su enfado y vaciarse de él.

La vergüenza y el tabú



- La vergüenza es otro sentimiento que aparece a menudo en estos casos y que **genera aislamiento social en el doliente: cree que nadie le va a entender y que no puede compartir lo que le ha pasado**, intensificando más el dolor del duelo y dificultando la recuperación.
- Este tipo de duelo habitualmente **necesita ser manejado por un experto en salud mental** que tenga formación en duelo, capaz de hacer frente a reacciones emocionales o **bloqueos especialmente intensos** que pueden tener lugar con más frecuencia en estos casos.
- **Un recurso que puede resultar útil para estos casos es ofrecer información acerca del suicidio, al doliente.**
- En un duelo por suicidio esta información **cubre la necesidad que tiene el doliente de comprender el suceso**, para darle sentido y elaborar una explicación plausible.
- **Eso nos permitirá volver a narrar la historia y darle un contexto y una explicación.**

La vergüenza

- Conscientes y temerosos de la posible imagen social que proyectan -y sintiendo la **necesidad de proteger al fallecido de las especulaciones sobre los motivos de su decisión-**, los familiares tienden a **evitar el contacto social** e **incluso pueden llegar a negar el mismo acto del suicidio** (FMLC).
- **Al negar el problema desaparece la necesidad de pedir ayuda, se potencia el aislamiento y se fomenta la desconfianza del entorno.**





El alivio

- La carga familiar es una respuesta que aparece a las familias que tienen familiares con riesgo de suicidio.
- Algunas llegan a experimentar alivio cuando ocurre el suicidio. Esto genera **malestar emocional**.
- *"No podía hacer los quehaceres por cuidarlo ..."*
- *"Era una y otra vez con el mismo tema, ya me había cansado"*



El alivio

- En ocasiones la consumación del suicidio supone un alivio para la familia, porque el suicida se ha visto inmerso en
 - A) Una multitud de conflictos que le han originado un alto sufrimiento, que ha finalizado con el suicidio.**
 - B) Ha sufrido un trastorno físico o psicológico grave prolongado o irrecuperable en su vida que ha culminado con el suicidio.**

El estigma para los dolientes



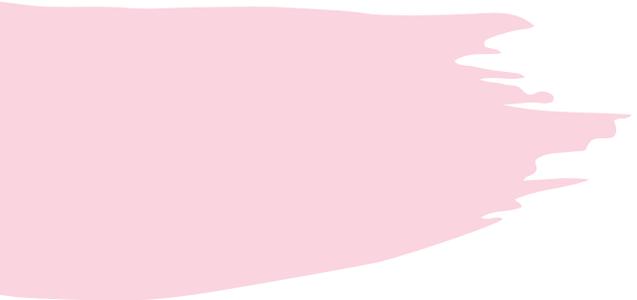
La familia sufre
Victimización
Señalamiento
Juicios moralizantes

Algunas de las causas que diferencia el **duelo por suicidio** de otros tipos de duelo es la **culpa irracional**, la **estigmatización social**, **pensamientos reiterados buscando el por qué y**, en algunos casos, la **ocultación y la vergüenza**.

El duelo por suicidio reúne una serie de circunstancias que no se dan en otros tipos de duelo; **es una muerte autoinfligida que puede ser INEXPLICABLE para la persona superviviente además de repentina o inesperada “Pude haberlo evitado”**



4. *Elementos básicos para el acompañamiento*



Para reflexionar...

“La muerte raramente consiente despedidas elegantes o adioses limpios. Llegada inesperadamente y deja a algunos con la angustia de haber sido abandonados deslealmente. El abandono no es tan terrible cuando hay tiempo y espacio para un verdadero adiós. Cuando no ha habido un verdadero adiós, o peor aún, un mal adiós, la muerte se convierte en odiosa y deja un sentimiento de vacío y perplejidad.”

A. Pangrazzi

La postvención



- **La postvención se da después del acto suicida, es el apoyo que necesitan todos los sobrevivientes, cualquiera que haya sido su rol en la tragedia.**
- La adaptación del acompañamiento a cada persona en duelo es una necesidad evidente puesto que **este deudo en particular es diferente de los demás; la flexibilidad y la adaptabilidad de los comportamientos debe ser la única norma común.**



para reflexionar...



¿qué podemos hacer usted y yo para prevenir tales angustias en nuestros hijos y en las acongojadas familias, cuyas culpas e inquietudes son abrumadoras?

Kübler-Ross, E. (1985). Una luz que se apaga. Editorial Pax México.



Cómo acompañar

- El reto consistirá en **acompañar al doliente en el camino de duelo con paciencia y delicadeza**, de manera que poco a poco aprenda a **convivir con una realidad** a la que a veces le faltan respuestas.
- Por eso, **el doliente exigirá del experto la capacidad de “soportar” y cargar con esa intensidad del dolor que el doliente no puede sobrellevar.**

Es un proceso con muchas preguntas y algunos riesgos.



En acción

QUE SÍ



Acoger sin juzgar

Escuchar activamente

Motivar a buscar ayuda o dejarse atender

Permitir expresar emociones

Transmitir esperanza

Acompañar y dar seguimiento

Validar sus emociones y no las acciones

En acción

QUE NO



Moralizar y evitar frases hechas

Minimizar su situación

Censurar sus emociones

Ignorar las señales de alerta

Trabajar el duelo por suicidio



- **Apoyo social**, por medio de todos cuantos sean necesarios.
- **Estabilidad en el entorno** que otorgue seguridad, confianza y respeto para transitar el duelo.
- **Comprensión del suceso** de muerte, teniendo que renunciar a buscar respuestas y aceptar la decisión de la persona.
- **Dar un sentido a la muerte.** Honrando el recuerdo de la persona perdida atesorando su historia.

Disminuir los factores de riesgo



La recuperación tras un suicidio.

- **Reconocer que la vida continúa aún con el dolor que ha quedado.** Compartir el dolor y narrar las historias. Ayuda a sanar poco a poco.
- Puede ser difícil **compartir lo que se siente** con la familia, por lo que otros espacios, como la terapia o los grupos o los amigos dispuestos, ayudan a drenar las emociones.
- **Compartir la experiencia implica valor.** Y poder establecer la distancia emocional necesaria para permitir decir: *"Esto me sucedió. Pero no fue mi culpa y no define quién soy"*.



La recuperación tras un suicidio.

- **Darle un sentido a la muerte, permitiendo que su muerte no sea en vano.** Que ayude a fortalecer, a crecer, a sensibilizar. Poder intentar responder la pregunta “¿por qué a mí?” con un *“Porque tú eres la persona capaz de generar un cambio y de dar sentido a esto tan inexplicable”*.
- **Reconocer que la vida es como es,** que todo cambia, todo termina que las cosas no siempre ocurren como queremos. Que el dolor es parte de vivir.



La recuperación tras un suicidio.

- **Darle un nuevo significado al concepto de muerte.** Reconocer que lo vivido no termina con la muerte, sino de que se cambia a una nueva relación donde se puede seguir viviendo el vínculo aún después de la muerte.
- **El poder sanador de los rituales.** Permite generar nuevos significados y trabajar con nuestras creencias.



La recuperación tras un suicidio.

- **Cuidar las relaciones familiares y las relaciones con nosotros.** Mostrar tolerancia hacia las diferentes percepciones y expresiones del suceso.
- **Terminar la búsqueda de los por qué.** La respuesta no existe y si existe, no es **clara la respuesta se la llevó al ser querido con su muerte.** La pregunta del por qué enfrenta una y otra vez la sensación de impotencia y de enorme frustración. No sólo por no poder revertir el hecho, sino también por no poder entenderlo en su totalidad. **La paz no va a llegar con la respuesta aún porque.**
- **Puede apoyar el apoyo psico farmacológico.**



La recuperación tras un suicidio.

- **Crecimiento espiritual.** Donde se da un sentido y propósito a la experiencia, le ayude a lograr la trascendencia.
- **Honrar con tu vida a tu ser querido.** Continuar con la vida y recuperarse del dolor puede representar una forma de honrar a la persona que ya no está contigo. **Mantén su recuerdo vivo.**
- **Experiencia que salva vidas.** Compartir la experiencia puede prevenir otras muertes. Interesante.



- **Ofrecer a la persona la posibilidad de reconectarse con su ser querido es definitivamente terapéutico y rescatador.**

“Aunque la persona querida ha muerto, no ha muerto su recuerdo, el sentido de presencia de la persona, **ni tampoco ha muerto la posibilidad de regocijarse**, al cabo de algún tiempo, no sólo con sus recuerdos del pasado, sino **con la participación del espíritu de la persona en nuestra vida que sigue adelante**”
(Whitmore, M. 2013)





5. *Reconstruir el proyecto de vida*



“La vulnerabilidad nos enfrenta a reconocernos fuertes en nuestra fragilidad”

Sanar después de un suicidio

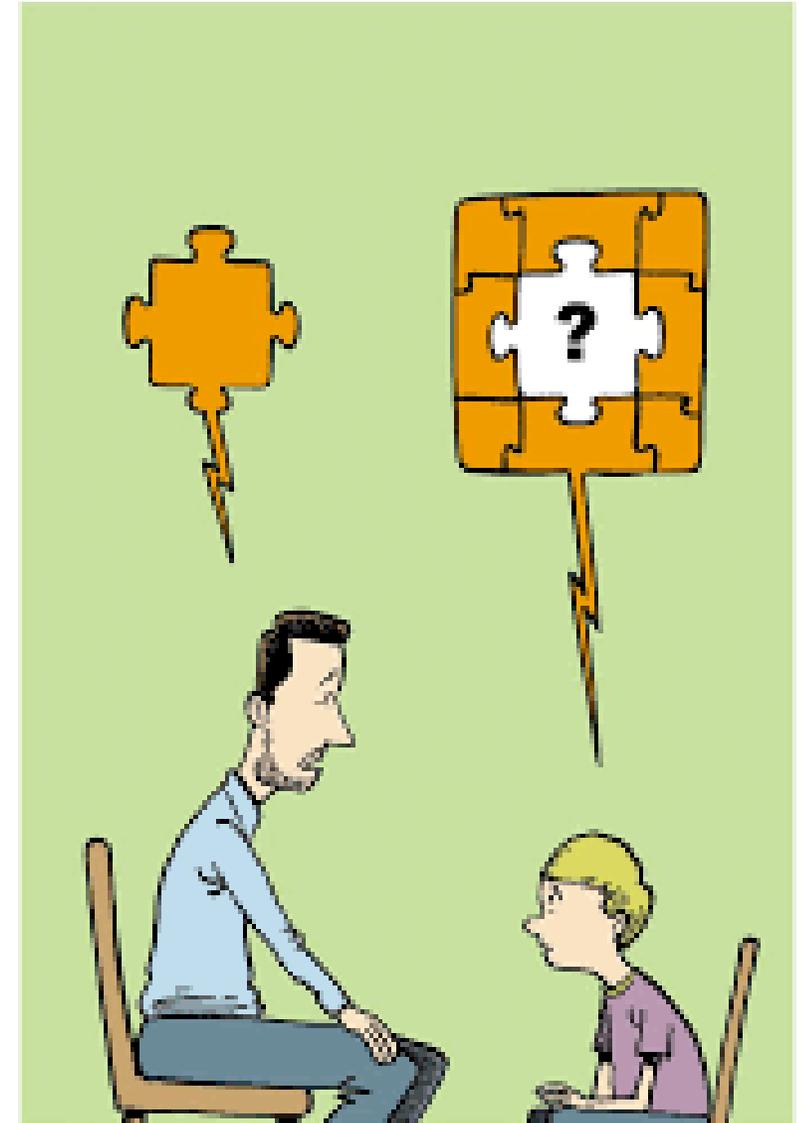
- **La sanación es posible**
- Encontrar un **sentido**
- El consuelo de la **oración**
- **Contacto** con aquello que me **sostiene**
- **Conectar con otros** que han vivido esto
- Planificar **fechas importantes**
- **Normalizar** reacciones del duelo
- Proporcionar **información sobre el suicidio y el duelo por suicidio**



Frente a estos hechos NO JUZGUEMOS a las familias

Terapia de duelo

- **Trabaja en el duelo complicado**
- **Hace uso de todos los recursos terapéuticos disponibles.**
- **Ayudar a controlar el estrés de separación de la pérdida.**
- **Transmitir esperanza.**
- **Fortalecer las habilidades familiares (comunicación, interacción positiva).**
- **Brindar información sobre el suicidio.**
- **Perdonar y perdonarse.**
- **Integrar las partes de luz y de oscuridad de la persona y de uno mismo.**



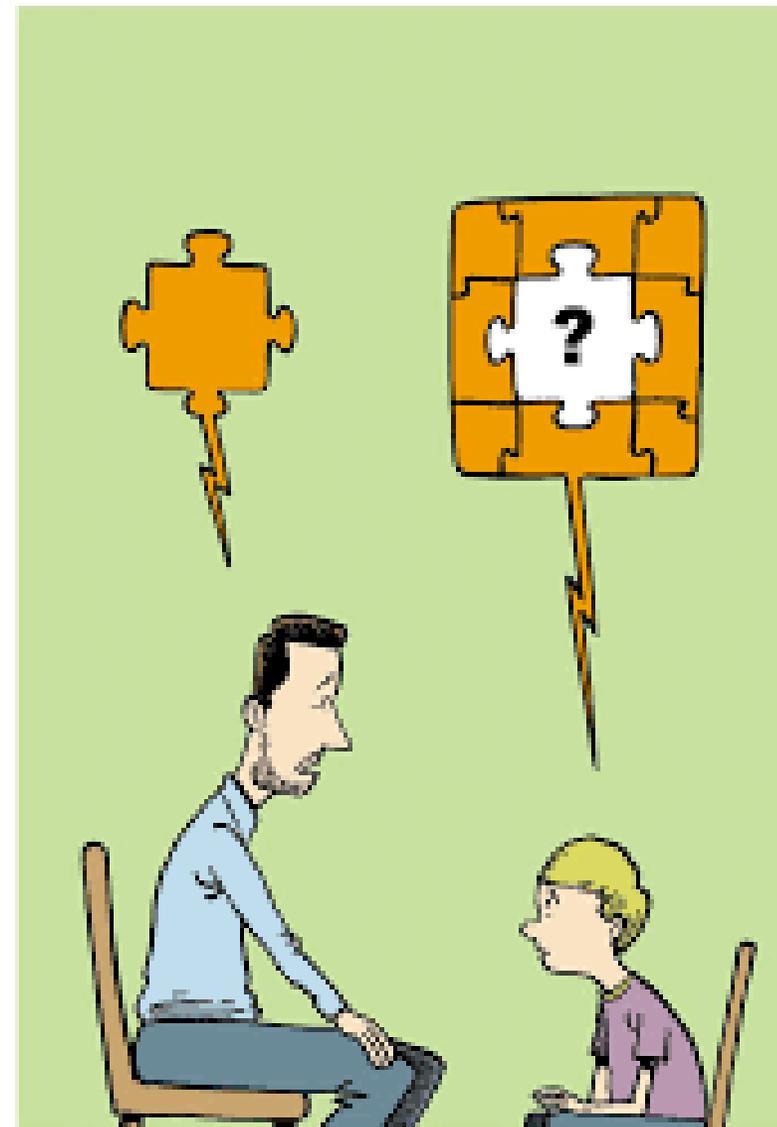
Trabajo del duelo

- **Expresar los sentimientos.** Expresión, confrontación, reflejo, conciencia.
- **Pensar sin culpa sobre la pérdida.** Separar la persona, autonomía, decisiones, situaciones límite, factores múltiples.
- **Analizar las consecuencias que la pérdida provoca en el superviviente.** Realismo y conciencia, funciones, reintegrarse a la vida.
- **Poner en práctica conductas para afrontar la vida en su riqueza.** Imagen positiva de la persona, redimensionar la muerte-vida, imágenes de la muerte. Desmitificar y quitar estigmas y prejuicios. Modificar pautas disfuncionales, aumentar f. protectores, disminuir f. de riesgo.
- **Reconocer que la vida ha cambiado, dejar “lo que era” para entrar a “lo que ahora es”.** Integrar como parte de la historia de la familia. Adaptación a lo nuevo. Trabajo desde todas las áreas de la persona. Sanar a la persona, la familia, sus entornos.
- **Empoderar desde la información, los recursos personales y dar un sentido a la vida de la persona.**



Grupos de apoyo para el acompañamiento

Los grupos de apoyo son eficaces para dar contención, apoyo social, permitir la expresión de emociones y otorgar significados.



Prevenir más suicidios

- **Después de un suicidio, el riesgo de suicidio puede aumentar** en otras personas de la comunidad, especialmente en los **amigos y compañeros** de clase de la persona que cometió suicidio (Elia, 2019).
- El efecto que tiene sobre el entorno la tentativa de suicidio es semejante. Sin embargo, los familiares y amigos tienen la oportunidad de **gestionar sus sentimientos aprendiendo más sobre el suicidio, el tratamiento de la salud mental y las formas de apoyar y responder a la persona** (Moutier, 2021).
- **Un 40% de los supervivientes tienen posibilidades de desarrollar problemas de salud mental, procesos de duelo más largos y de mayor intensidad, y pueden devenir en un proceso de duelo complejo y tener una conducta suicida** (Julbe, 2021).



Recursos de ayuda

Existen muchas **técnicas** que podemos emplear en el trabajo del duelo por suicidio, entre ellas:

- **Psicoeducación**
- **Un lugar seguro**
- **Cartas sin enviar**
- **Fantasías guiadas**
- **Diario terapéutico**
- **Historia de vida**
- **Técnicas del manejo de ansiedad**
- **Técnicas de relajación**
- **Rituales**
- **La esencia personal**

Recursos de ayuda

Existen muchas **técnicas** que podemos emplear en el trabajo del duelo por suicidio, entre ellas:

- **Huella vital**
- **Reestructuración cognitiva**
- **Carta del enojo**
- **Metáforas**
- **Equilibrar la imagen de la persona fallecida**
- **Gestión emocional**
- **Desensibilización emocional**
- **Técnicas artísticas (dibujo, collage, pintura...)**

Recursos de ayuda

También las **habilidades** del terapeuta o acompañante del duelo son esenciales, como por ejemplo:

- **La propia relación terapéutica**
- **Escucha activa**
- **Empatía**
- **Aceptación incondicional**
- **Calidez en el trato**
- **Confidencialidad**
- **Validación afectiva**
- **Compasión**
- **Respetar la autonomía y reconocer la visión sesgada** de la decisión de la persona fallecida.



**“Si ustedes me
buscan,
búsquenme en sus
corazones.
Ahí encontré un
lugar para estar
siempre con
ustedes”**

Antonie de Saint-Exupery

Para terminar...



Quedarse dentro del dolor

“El Maestro le preguntó al discípulo:

- ¿Por qué no te acercas al borde del río?
- Porque tengo miedo de caerme al agua y ahogarme-respondió.
- Nadie se ahoga por caer al agua. Lo que te ahoga es quedarte dentro- dijo el Maestro”.

Anthony De Mello.



¡Muchas
Gracias!

Ahora que ya sabemos...

¿Qué vamos a hacer ahora
con la luz encendida?



**“Quiero escuchar tu historia,
mi corazón está contigo”.**



Gracias por todo lo compartido...

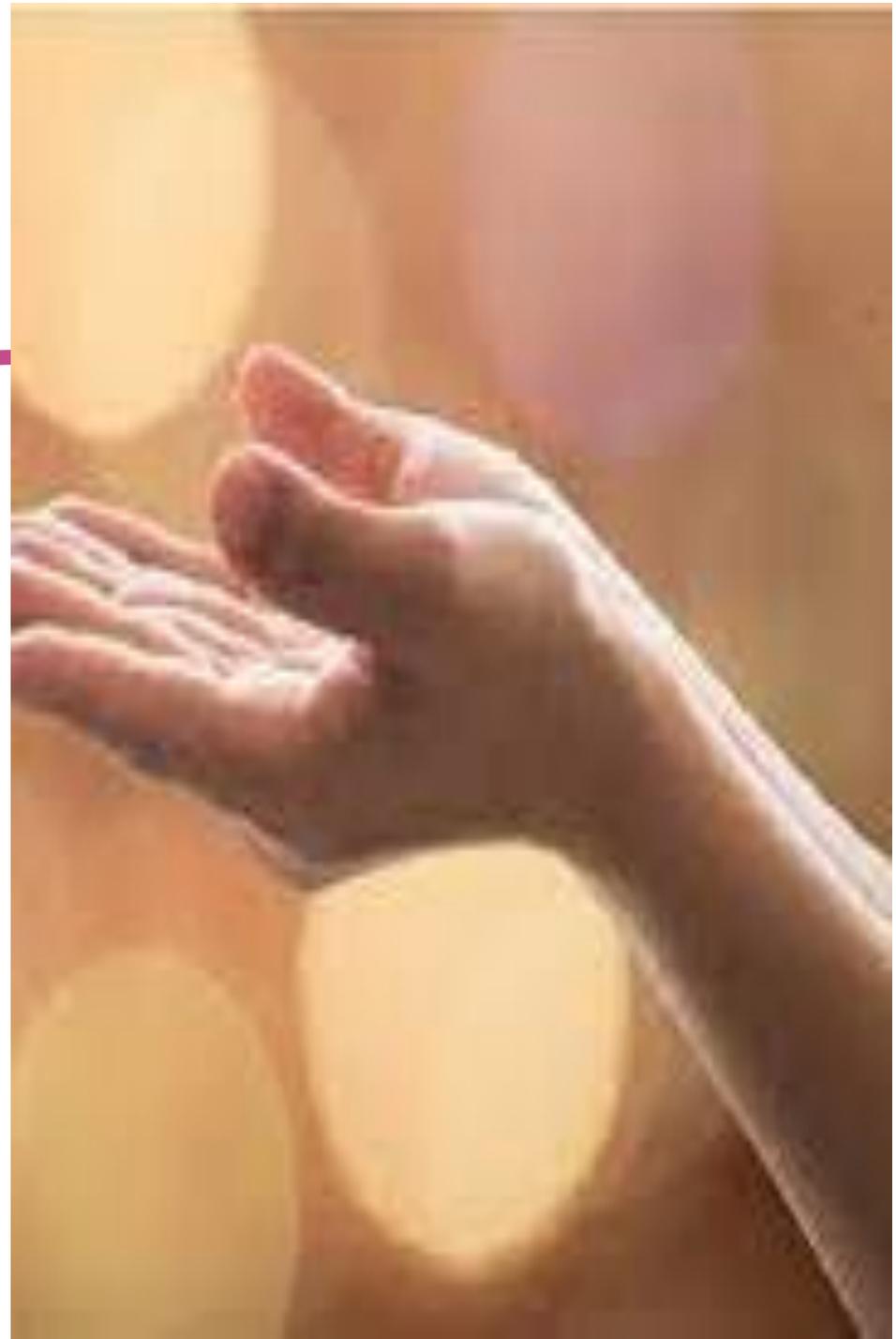
Deseo para ti:

- Que tus brazos permanezcan fuertes para sostener el dolor humano.
- Que tu corazón perdure suave para poder recibir con ternura almas tristes.
- Que tu palabra permanezca sabia para orientar mentes revueltas.
- Que tu alma sea sensible a otra alma que busque ayuda.
- Que tu presencia sea luz que apague miedos.
- Que tu vida sea ejemplo de amor y alegría.
- Que tu mirada sea refugio, que cubra de lo incierto.
- Que siembres en cada paso, esperanza en la vida.

Para finalizar

- Que Dios bendiga cada gesto, cada palabra, cada acto y cada intención de ayuda a aquellos que viven dificultades... aquellos a los que nos debemos.

Que el temor no te agobie, que la tristeza no te colme, que el amor te acompañe y la alegría te sostenga, y que sea tu fuente la esperanza que permita acompañar las vidas de los que en ti confían.



Para profundizar

- Losantos, S. Pastor, P. y Díaz, P. (s/f). Cómo afrontar el duelo por un suicidio. Fundación Mario Losantos del Campo. En: <https://www.fundacionmlc.org/el-duelo-por-un-suicidio/>
- Neimeyer, R. (2002). Aprender de la pérdida. Una guía para afrontar el duelo. Paidós.
- Wolf, J. (2016). Superando el duelo después de un suicidio. Las experiencias de los que se quedan. Editorial Pax.
- Rocamora, A. (2013). Intervención en crisis en las conductas suicidas. Descleé De Brouwer. España.
- Bucay, J. (2009). El camino de las lágrimas. Editorial Océano.
- Ibarra, P. (2013). La ausencia. Cuando un ser querido se va. Editores Mexicanos Unidos.
- <https://cuidadospaliativos.org/blog/wp-content/uploads/2020/04/Duelo-por-Covid-19.pdf>
- Julbe, B. (10 de enero de 2021). Suicidio: ¿Cuáles son las señales de alarma. La Vanguardia. En: <https://www.lavanguardia.com/vivo/psicologia/20210110/49164933551/suicidio-cuales-son-senales-alarma.html>
- Matías, C. (28 de junio de 2019). ¿Cómo se sana un colegio después de un suicidio?. En: <https://www.latercera.com/tendencias/noticia/se-sana-colegio-despues-suicidio/719691/>
- EL DÍA DESPUÉS DEL SUICIDIO DE UN FAMILIAR O ALLEGADO Información para familiares y allegados. Guías de Práctica Clínica en el SNS: avalia- t N° 2010/02. España.
- Salud Madrid (s/f). Guía para familiares en duelo por suicidio. Supervivientes. En: <http://www.madrid.org/bvirtual/BVCM020325.pdf>

Para profundizar

- Rodríguez, B. [Lo que no se puede nombrar: El duelo por un suicidio. En : www.fundacionmlc.org](http://www.fundacionmlc.org)
- Castro, J. (2021). Apoyo psicológico en la conducta suicida. Fundación Elizabeth Kübler-Ross México y Sociedad Peruana de Suicidología.
- Martínez, A. (2022). Abordaje del duelo complicado o traumático. Curso, Secretaria de Bienestar.
- Olmos, D. (2013). Decir adiós y seguir viviendo. Las cuatro claves del duelo. Ediciones Dabar. México.
- Rocamora, A. (2011). Crecer en la crisis. Cómo recuperar el equilibrio perdido. Desclée De Brouwer. España.
- Canales, J. (2017). Suicidio. Prevención y apoyo para casos de emergencia. Paidós, México.
- Cruz-Gaitán, J., Reyes-Ortega, M. y Corona-Chávez, Z.(2017) Duelo: Tratamiento basado en la terapia de aceptación y compromiso. Manual Moderno, México.
- Marinelli, S. (2018). Sentimientos, afectos y espiritualidad. Herramientas para el manejo de las emociones. PPC Ediciones.
- Payás, A. (2018) El mensaje de las lágrimas. Una guía para superar la pérdida de un ser querido. Paidós. México.
- Kübler-Ross, E. (1985). Una luz que se apaga. Editorial Pax México.

¡GRACIAS!

Mtra. Erika Lorena González Franco

[3312667766](tel:3312667766)

ekgonzalez@hotmail.com

www.camilos.org.mx

