

Duelo por suicidio: La importancia de la postvención y una propuesta de intervención psicosocial

María Cantero García, Daniela Moreno Fabianesi, y María Rueda Extremera
Universidad a Distancia de Madrid

Introducción

El suicidio constituye una problemática de salud pública global que afecta no solo a la persona que lo ejecuta, sino también de manera profunda y duradera a su entorno cercano (World Health Organization, 2021; Vallejo-Sánchez, 2023). Las personas que sobreviven a la pérdida de un ser querido por suicidio, denominadas supervivientes por duelo (suicide survivors), enfrentan un proceso de duelo particularmente complejo y cargado de sufrimiento emocional (Cerel et al., 2014; Jordan, 2004). Este tipo de duelo se caracteriza por la presencia de emociones intensas como la culpa, la vergüenza, el estigma social, la ira y un sentimiento de abandono o traición, que lo diferencian de otros tipos de pérdida (Feigelman, Feigelman, y Range, 2018; Pitman et al., 2017).

La literatura muestra que los supervivientes presentan un mayor riesgo de padecer problemas de salud mental, incluyendo depresión, ansiedad, ideación suicida, y trastorno de estrés postraumático (TEPT), lo que destaca la necesidad urgente de intervenciones específicas para este colectivo (Cerel, Maple, y van de Velde, 2017; Kirchner, 2024). Además, la experiencia del estigma y la exclusión social dificulta la búsqueda de apoyo y aumenta el aislamiento (Pitman et al., 2016; Scocco et al., 2015).

En este contexto, la postvención emerge como una estrategia crucial para la prevención secundaria del suicidio, entendida como el conjunto de intervenciones dirigidas a apoyar a los supervivientes tras una muerte por suicidio, facilitando el proceso de duelo, previniendo complicaciones psicológicas y disminuyendo el riesgo de nuevos suicidios en el entorno afectado (Jobs, 2012; Putri et al., 2024). A pesar de su importancia y del creciente reconocimiento en los marcos internacionales de salud pública, la postvención sigue siendo una práctica poco sistematizada y escasamente implementada en los sistemas sanitarios y sociales (Bolton et al., 2019; Romero-Moreno et al., 2024).

Objetivos

Objetivo general:

Diseñar y justificar un programa de intervención basado en mindfulness destinado a promover el bienestar emocional y prevenir complicaciones psicológicas en personas en duelo por suicidio.

Objetivos específicos:

Describir las características del duelo por suicidio y sus particularidades clínicas, psicológicas y sociales, diferenciándolo de otros tipos de duelo.

Determinar la relevancia de la postvención como estrategia preventiva en salud pública, a partir de la revisión de la literatura científica actual.

Diseñar un programa de intervención psicosocial.

Identificar los elementos clave que deben incluirse en el programa para asegurar su adaptabilidad, sostenibilidad y aplicabilidad en distintos contextos.

Justificar la selección de técnicas y recursos utilizados en el programa en función de su evidencia empírica y pertinencia para la población destinataria.

Establecer los indicadores de evaluación pre y post intervención que permitirán valorar su eficacia potencial en futuras implementaciones.