

GUÍA DE ACOMPañAMIENTO A PERSONAS SOBREVIVIENTES AL SUICIDIO DE UN SER QUERIDO



CONTENIDO



01

INTRODUCCIÓN

06

ACOMPANIAMIENTO A
MEDIANO Y LARGO PLAZO

02

COMPRENDER EL DUELO
POR SUICIDIO

07

SEÑALES DE ALERTA EN
SOBREVIVIENTES

03

LO QUE SÍ AYUDA

08

CÓMO CUIDARSE COMO
ACOMPANIANTE

04

LO QUE NO AYUDA

09

RECURSOS PARA
SOBREVIVIENTES

05

PRIMEROS PASOS PARA
ACOMPANAR

10

UN MENSAJE FINAL

INTRODUCCIÓN

01



ACOMPañANDO EN UN DOLOR PROFUNDO

El duelo por suicidio es un duelo complejo, distinto y profundamente desafiante.

Quienes han perdido a un ser querido por suicidio suelen experimentar una mezcla intensa de dolor, culpa, enojo, confusión, miedo, amor, vacío y preguntas sin respuesta.

Acompañarles exige sensibilidad, paciencia y una comprensión real de lo que implica este tipo de pérdida.

Esta guía ofrece orientaciones prácticas y humanas para acompañar a sobrevivientes con dignidad, respeto y presencia.

COMPRENDER EL
DUELO POR SUICIDIO

02

Características frecuentes:

- Culpa: "¿Pude haber hecho algo más?"
- Estigma: miedo a los juicios, aislamiento o silencio impuesto.
- Preguntas sin respuesta: necesidad de entender por qué ocurrió.
- Vergüenza: por la reacción social o familiar.
- Idealización o enojo: hacia la persona fallecida.
- Trauma: si la persona encontró el cuerpo o recibió la noticia de forma abrupta.

RECORDATORIO CLAVE:

Cada sobreviviente lleva un proceso único.
No existe un ritmo "correcto" ni un tiempo
esperado para sanar.

LO QUE SÍ AYUDA

03

LO QUE SÍ AYUDA

- **Presencia auténtica:**

Estar disponible sin prisa y sin intentar solucionar el dolor.

- **Nombrar sin miedo:**

Frases como:

- "Lamento profundamente tu pérdida. Estoy aquí contigo."
- "No tengo respuestas, pero no te dejo sola/o."

- **Escucha profunda:**

Permitir que la persona nombre su dolor sin interrupciones ni explicaciones inmediatas.

- **Validar:**

- "Es completamente entendible que te sientas así."
- "Lo que estás viviendo es muy difícil, y tienes derecho a sentirlo."

- **Acompañar sin juzgar:**

Reconocer que la complejidad del suicidio no puede reducirse a una sola causa.

- **Facilitar apoyos:**

Orientar hacia redes de apoyo formales e informales, sin imponer.



LO QUE NO AYUDA

04

Lo que NO ayuda:

- Minimizar ("sé fuerte", "ya pasará").
- Buscar culpables.
- Explicar el suicidio desde la lógica o la moral.
- Hablar de "por qué lo hizo" sin información.
- Presionar a la persona para que "vuelva a la normalidad".
- Comparar duelos.

PRIMEROS PASOS
PARA ACOMPAÑAR

05

PRIMEROS PASOS PARA ACOMPAÑAR

- **Crear espacios seguros:**

Generar un ambiente de escucha donde la persona pueda expresar lo que siente sin miedo a ser juzgada.

- **Preguntar qué necesita:**

Cada sobreviviente requiere algo distinto: silencio, compañía, ayuda práctica, tiempo, contención.



- **Sostener la cotidianidad:**

Apoyar en tareas simples: comidas, compañía, gestiones pendientes.

- **Nombrar la ausencia:**

Hablar del ser querido con cuidado, si la persona lo desea.

- **Validar la ambivalencia:**

Reconocer que pueden coexistir amor, enojo, alivio, culpa y confusión sin que ello signifique algo "incorrecto". Acompañar sin intentar ordenar esas emociones.

ACOMPAÑAMIENTO A
MEDIANO Y LARGO PLAZO

06



ACOMPañAMIENTO A MEDIANO Y LARGO PLAZO

- Reconocer fechas sensibles:
Aniversarios, cumpleaños, día del suceso, fechas familiares.
- Validar cambios en la vida familiar:
Las pérdidas por suicidio transforman roles, comunicación y expectativas.
- Acompañar sin expectativas:
No medir avances ni retrocesos; evitar frases como "ya estás mejor, ¿no?".
- Sustener la reconstrucción de sentido:
Acompañar a la persona a explorar nuevas formas de significado, pertenencia y ritmo, sin apresurar ni dirigir el proceso.

SEÑALES DE ALERTA
EN SOBREVIVIENTES

07

Señales de alerta en sobrevivientes:

- Aislamiento extremo.
- Consumo problemático de sustancias.
- Expresiones de desesperanza.
- Culpa paralizante.
- Comentarios sobre no querer vivir.
- Cambios drásticos en conducta.

Cuando se observan estas señales, es recomendable sugerir con delicadeza el apoyo profesional.

CÓMO CUIDARSE COMO
ACOMPANANTE

08

CÓMO CUIDARSE COMO ACOMPAÑANTE

Acompañar duelos complejos puede ser emocionalmente demandante. Cuidarte es fundamental para poder acompañar con presencia y claridad.

- **Reconocer tus límites:**

No eres la única fuente de apoyo. Está bien decir que necesitas un respiro o que es momento de sumar a otras personas o profesionales.

- **Evitar cargar con responsabilidad que no te corresponde:**

El suicidio nunca depende de una sola persona. Acompañar no significa resolver ni hacerse responsable del dolor del otro.

- **Establecer pausas conscientes:**

Dormir, comer, caminar o desconectar un momento no son lujos: son formas de sostenerte para poder sostener.

- **Reconectar con lo que te nutre:**

Leer, escuchar música, estar en silencio, hacer algo creativo —cualquier cosa que te regrese al cuerpo y a la calma.



RECURSOS PARA
SOBREVIVIENTES

09

RECURSOS PARA SOBREVIVIENTES

En SAK Fundación ofrecemos los siguientes recursos para sobrevivientes:

- **Grupo de apoyo:**

Para quienes han perdido a un ser querido por suicidio.

Puedes solicitar unirse a través del siguiente formulario:

<https://form.typeform.com/to/f6DCZ57z>

- **Guía de duelo tras un suicidio:**

Puedes descargar nuestra “Guía de Duelo tras un Suicidio” directamente desde nuestro sitio web:

<https://www.sakfundacion.org/he-perdido-a-un-ser-cercano-por-suicidio>

- **Acompañamiento profesional:**

Contamos con servicios de postvención individual, familiar, atención psicológica y consulta psiquiátrica para sobrevivientes, según cada necesidad.

- **Videos:**

En nuestro sitio web puedes encontrar videos de “Diálogos entre sobrevivientes: Viviendo un duelo por suicidio”, conversaciones reales entre personas que han transitado esta pérdida, orientadas a validar, acompañar y ofrecer perspectiva.

- **Lecturas recomendadas:**

- Contra el Silencio — Alberto Gómez
- La pérdida inesperada — Dulce Camacho
- El tratamiento del duelo — William Worden
- Aprender de la pérdida — Robert Neimeyer
- Lecciones de vida / La muerte: un amanecer / La rueda de la vida — Elisabeth Kübler-Ross



UN MENSAJE FINAL

10

Un mensaje final:

El duelo por suicidio no se supera: se transforma. Y acompañar no es salvar ni corregir... es caminar al lado.

La presencia respetuosa, la escucha profunda y la paciencia pueden ser faros en un proceso que a veces se vive en completa oscuridad.

Estar ahí importa. Sostener importa. Nombrar importa.

Que esta guía sea un recordatorio de que acompañar siempre es un acto de dignidad.



**Especialistas en suicidología,
tanatología y cuidados paliativos**



www.sakfundacion.org

info@sakfundacion.org

Tel: (81) 2353-1010