

Duelo por Suicidio en Tiempos de Pandemia

Grief after suicide in Pandemic Times

*Paula Mora Mora*¹

*Mariam Ruiz Sotela*²

RESUMEN

El presente ensayo aborda el duelo por suicidio en tiempos la pandemia, conectando estudios de Marleny Campos, Taryn Torres y Roxana Alemán en La Cruz, Guanacaste (octubre de [2021](#)); Helga Arroyo y Damián Herrera en el territorio indígena Bribri ([2019](#)) y el conversatorio del 19 de noviembre de 2021 con Kimberly Vargas titulado "El último café, la charla que siempre quise que tuviéramos". El suicidio se presenta como una expresión del dolor resultante de la ruptura social, con múltiples causas. El objetivo es comprender el duelo por suicidio desde el construccionismo social y la psicología de la liberación. La metodología combina análisis de investigaciones previas, participación en un foro académico y reflexiones personales. Los resultados muestran un aumento en suicidios e intentos durante la pandemia, con cambios en los rituales de despedida y aumento del aislamiento afectivo. El análisis destaca la necesidad de darle otro sentido a las pérdidas y el uso de un lenguaje sensible para romper el estigma y apoyar el proceso de duelo. Las conclusiones llaman a fortalecer los vínculos personales y comunitarios, fomentar espacios culturales y de apoyo psicológico, y desarrollar políticas públicas que integren ayudas profesionales y comunitarias para mitigar la crisis de duelo y prevenir el suicidio en contextos de vulnerabilidad social como el generado por la pandemia.

Palabras clave: duelo, suicidio, psicosocial, COVID-19, salud mental.

ABSTRACT

The present essay addresses grief due to suicide in pandemic times, connecting studies by Marleny Campos, Taryn Torres, and Roxana Alemán in La Cruz, Guanacaste (October [2021](#)); Helga Arroyo and Damián Herrera in the Bribri indigenous territory ([2019](#)); and the November 19, 2021, discussion with Kimberly Vargas titled "The Last Coffee, the Talk I Always Wanted Us to Have." Suicide is presented as an expression of pain resulting from social rupture, with multiple causes. The goal is to understand grief over suicide through social constructionism and liberation psychology. The methodology combines analysis of previous research, participation in an academic forum, and personal reflections. Results show an increase in suicides and attempts during the pandemic, changes in farewell rituals, and increased emotional isolation. The analysis highlights the need to give new meaning to losses and use sensitive language to break stigma and support the grieving process. Conclusions call for strengthening personal and community

¹ Universidad de Costa Rica, Sede de Guanacaste, Liberia, Costa Rica. Estudiante de Psicología.
Correo electrónico: paula.moramora@ucr.ac.cr.

² Universidad de Costa Rica, Sede de Guanacaste, Liberia, Costa Rica. Estudiante de Psicología.
Correo electrónico: mariam.ruiz@ucr.ac.cr
DOI: <https://doi.org/10.15517/zwazec29>

Recepción: 16/12/2024 Aceptación: 30/11/2025

bonds, fostering cultural and psychological support spaces, and developing public policies that integrate professional and community assistance to mitigate the grief crisis and prevent suicide in socially vulnerable contexts such as those created by the pandemic.

Keywords: grief, suicide, psychosocial, COVID-19, mental health.

Introducción

En este ensayo se aborda la temática del duelo por suicidio y muertes en tiempos de pandemia, entrelazando la publicación presentada acerca del suicidio, de Marleny Campos, Taryn Torres y Roxana Alemán y localizada en la región de la Cruz en Guanacaste en Octubre del 2021; con el artículo de Helga Arroyo Araya y Damián Gerardo Herrera González en el territorio indígena Bribri del año 2019; con el conversatorio llevado a cabo el 19 de noviembre del 2021 con Kimberly Vargas llamada: “El último café, la charla que siempre quise que tuviéramos”.

En ellos se habla del suicidio como una forma de expresar el dolor causado por la ruptura social a raíz de la colonización en diferentes áreas (histórica, social, política, económica y cultural). El suicidio es visto como multicausal e incluye tanto una crisis emocional como una desconexión con el entorno. Para enfrentarlo, se requiere fortalecer los lazos personales y sociales, así como la cultura. Es fundamental la sensibilidad, el empleo correcto de las palabras y las actitudes ante esta problemática; para apoyar en el proceso de duelo a los que sobreviven.

Las pesquisas realizadas en La Cruz y el territorio Bribri de manera independiente, se presentan en un foro de cátedra de Teoría Psicosocial llamado "Perspectivas sobre el Trauma Psicosocial y Suicidio" e impartido por la Escuela de Psicología, el 16 de noviembre de 2021. En este foro se buscan puntos en común al tema del suicidio desde la perspectiva psicosocial y una mayor comprensión tanto acerca de los factores de riesgo que inciden en él, como de los factores protectores. El conversatorio aporta herramientas para enfrentar el dolor por suicidio e insumos para gestionar las emociones y el uso apropiado del lenguaje.

En este ensayo se enlazan estas averiguaciones y el conversatorio, con la visión personal y dos pilares de análisis: el construccionismo social y la psicología de la liberación. Todo ello para abordar la temática del duelo por suicidio y muertes, en tiempos de pandemia.

El 6 de marzo de 2020 Costa Rica emite una alerta sanitaria ante su primer caso de COVID-19. El 16 de marzo decreta estado de emergencia nacional. Ese mismo mes se establecen medidas de contención contra la transmisibilidad del SARS-CoV-2, ya que la transmisión rápida del virus ocasiona gran cantidad de personas infectadas, hospitalizaciones y fallecimientos. En Costa Rica, el gobierno adopta medidas para cortar las cadenas de transmisión y la exposición o el contacto de las personas fuera de la burbuja familiar; con distintas variantes a lo largo de la existencia de la pandemia. La aplicación de estas medidas permite aplanar la curva de contagio, los picos de incidencia y las muertes. Pese a ello, las muertes son numerosas y las condiciones típicas para enterrar a los fallecidos deben cumplir con protocolos de aislamiento rigurosos.³

La psicología de la liberación, de acuerdo con (Comas-Díaz y Rivera, [2020](#)), se entiende como un enfoque crítico que pretende abordar la experiencia colectiva o el sufrimiento humano como resultado del contexto social, económico y político en el que se encuentra.⁴ A partir de esta perspectiva se comprende que la situación por la que viven los sujetos está ligada a las coyunturas históricas y sociopolíticas que los atraviesan, lo cual condiciona tanto sus vivencias como sus comportamientos.

Según (Gergen, [1985](#)) en el construccionismo social la realidad es co-construida en las relaciones sociales. En ellas, el lenguaje cumple un papel primordial, acorde con un determinado entorno e interrelación social. Sus cuatro principios básicos indican primero que el conocimiento del mundo no es una simple copia de la existencia objetiva. Segundo, que los términos y categorías que ayudan a entender el mundo son productos colectivos e históricos, no universales ni permanentes. Tercero, que las formas de comprensión y conocimiento se negocian y mantienen mediante intercambios sociales y juegos de lenguaje. Y cuarto, que no existen verdades absolutas, sino que la validez del conocimiento depende de las comunidades que lo construyen y legitiman.⁵

³ Guaner y Rojas y Rodolfo Romero, "Gestión e Impacto de Las Medidas de Intervención Para La Reducción de Casos Por COVID-19 En Costa Rica." *Revista Panamericana de Salud Pública* 46, no. 23 (2022).

⁴ Lillian, Comas-Díaz y Tatiana Rivera, eds., *Psicología de la liberación: teoría, método, práctica y justicia social* (Washington, D.C.: Asociación Americana de Psicología, 2020).

⁵ Kenneth Gergen, "El movimiento social construccionista en la psicología moderna." *American Psychologist* 40, no. 3 (1985): reimpreso.

Desarrollo

El Suicidio

El suicidio es la expresión de la desmotivación del hombre ante la vida y le desvincula de un medio social que le es frustrante y que no puede superar; pero que a su vez forma parte de sí mismo y su identidad. El hombre no sólo es un ser social, sino también un producto de la sociedad en un primer momento y de su interacción con ella en un segundo momento (Clemente y González [1996](#), 25).⁶

En la exposición del foro de cátedra de Teoría Psicosocial llamado "Perspectivas sobre el Trauma Psicosocial y Suicidio" impartido por la Escuela de Psicología, el 16 de noviembre de 2021 y desde el psicoanálisis; se habla del suicidio como una pulsión destructiva puesta en el yo y que se proyecta en un objeto, para luego introyectar la identificación con ese objeto. Ese objeto en el acto suicida puede aludir a contextos de violencia, exclusión y expulsión en que habita el hombre. Es decir, lesiones psicológicas y sociales sostenidas en el tiempo.⁷

De esta manera es tanto un fenómeno personal y psíquico como psicosocial y a la vez, multicausal. En el acto del suicidio el hombre busca poner fin al sufrimiento y se mueve entre un deseo ambivalente de vivir y morir. El suicidio refleja el fracaso de los métodos habituales de afrontamiento y una ruptura de los vínculos personales y sociales.

La Pandemia

Durante el confinamiento provocado por la pandemia de COVID-19, se registra un aumento significativo tanto en los intentos como en los casos de suicidio consumado. De acuerdo con (Parra, [2023](#)), en el 2018 Costa Rica reporta 2,082 casos de intento de suicidio a nivel nacional, número que incrementa notablemente en 2022, cuando se contabilizan 2,896 intentos. Además, se registra un total de 429 casos de suicidio consumado en el año 2022;

⁶ Miguel Clemente y Andrés González, *Suicidio. Una alternativa social*. (Madrid: Biblioteca nueva, 1996)

⁷ Marleny Campos, Helga Arroyo, Damian, Herrera y Teresita Cordero. "Perspectivas sobre el trauma psicosocial y suicidio." Presentación en el Foro de la Cátedra de Teoría Psicosocial, Escuela de Psicología, 16 de noviembre de 2021.

una cifra que representa el máximo histórico alcanzado en más de una década. La mayoría de estos incidentes corresponden a mujeres.⁸

Siguiendo a (Parra, [2023](#)), los factores asociados a este aumento coinciden con el aislamiento social, el desempleo, problemas económicos, ansiedad, depresión, violencia doméstica, incertidumbre con respecto al futuro y el impacto emocional con respecto a la pérdida de familiares.⁹ En este sentido, es posible entender que la presencia de estos elementos contribuye a que las personas experimenten vulnerabilidad psicológica, que a su vez favorece el desarrollo de la conducta suicida.

En el contexto de pandemia, estas rupturas psíquicas y psicosociales, se han intensificado y han llevado a la población al límite de sus capacidades. No solo se debe luchar por la propia existencia en un entorno de pandemia (que ya es en sí mismo un acontecimiento grave), sino que también se debe agregar una agudización de la vulnerabilidad social y personal a raíz del mismo. Todo esto en un entorno donde el duelo, ya sea por suicidios o por COVID-19, ha alcanzado a toda la población.

Es necesaria una re-significación de la vida y los vínculos personales y sociales en este nuevo entorno de enfermedad, muerte y vulnerabilidad incrementada. Se debe recurrir a factores protectores en los vínculos personales y familiares, así como a los recursos colectivos, para transitar por esta nueva realidad sin que el suicidio llame a la puerta.

Interacción con la Psicología de la Liberación

En el trabajo realizado en La Cruz acerca del suicidio (Campos et al., [2021](#)) se aborda la salud mental desde cuatro ejes: el biológico (determinado por los genes), el económico (ingresos para suplir las necesidades), el ambiental (naturaleza e instituciones que condicionan la existencia) y el sociocultural (estilos de vida, familia, espiritualidad, valores, sociedad e instituciones políticas). Partiendo de esta explicación se comprende que cualquier

⁸ Monserrat Cordero Parra, “Costa Rica Registró Un Total De 429 Casos De Suicidio En 2022, La Cifra Más Grande En Más De Una Década,” *Semanario Universidad*, September 11, 2023

⁹ Monserrat Cordero Parra, “Intentos de Suicidio Crecieron 62% en 2020-2022 y Siguen en Aumento; Semanario Universidad,” *Semanario Universidad*, October 4, 2023.

desvío de estos pilares fundamentales, constituye una vía para la desorganización mental y personal y un posible camino hacia la problemática del suicidio.¹⁰

Siguiendo a (Campos et al., [2021](#)), se habla de que el cantón de La Cruz es vulnerable. Sufre de pobreza, crimen, narcotráfico, sicariato, coyotaje, explotación sexual, y relaciones impropias por el machismo, entre otros; todos ellos factores de riesgo social para su población. Desde esta óptica, no sorprende que los índices de suicidio del cantón sean alarmantes. Los pobladores no encuentran espacio para existir dentro de tanta problemática que les rodea. Su vida se ha convertido en una prisión que no da espacio para el vínculo social y que por lo tanto, presiona hacia el deseo de acabar con la existencia.

En (Campos et al., [2021](#)) se expone que los hombres son lanzados al vacío, por su imposibilidad de cumplir los roles patriarcales debido al desempleo y el consumo de sustancias. Las personas adolescentes están frustradas por un entorno sin esperanza. En el foro se habla de que para poder vivir hoy, se debe tener un motivo al cual asir la existencia o, dicho de otra manera, se habla de que cuando el individuo se localiza en el futuro, defiende su presente. Los y las jóvenes de esta localidad viven sin esperanza, no tienen espacio para el esparcimiento, el deporte, el arte y por ello, se les dificulta la existencia. Es decir que llevar a cabo el acto de suicidio es como recrear una representación de una vida inexistente. Al no poder expresarse y vivir en su contexto, ya son muertos en vida y el suicidio solo revela ese hecho oculto a otros.

Tal como se expone en (Campos et al., [2021](#)), lo que acompaña la vida de los que no existen y habitan aislados en sus casas, es la inseguridad, la desesperanza y el abandono institucional. Ellos hablan de una contaminación social que denigra su existencia e incrementa el deseo de acabar con su vida. Martí-Baró citado en (Dobles, [2016](#)) habla de que no se puede perder la capacidad de reinención y que el individuo debe crear nuevas formas de resistencia. Se debe de construir lo psicológico dando lugar a la palabra y al sufrimiento; pero también a cuestionamientos que rompan con las realidades de poder.¹¹

¹⁰ Marleny, Campos, Taryn. Torres, y Roxana Alemán. "Identificación de los factores de riesgo de la conducta suicida a través de personas con experiencias propias o cercanas al suicidio, del cantón de La Cruz, Guanacaste," *InterSedes*, 22 (2021).

¹¹ Ignacio, Dobles, *Martín-Baró. Una lectura en tiempos de quiebres y esperanzas* (Costa Rica: Arlekin, 2016).

Siguiendo a (Arroyo y Herrera, [2019](#)), quienes exponen acerca del suicidio en los territorios indígenas, le consideran un acto social y cultural; vinculado a elementos como la violencia social, cultural, política y económica. La historia de la población Bribri está atravesada por momentos de extorsión, usurpación y violencia; que ha llevado a la población a una serie de luchas y enfrentamientos constantes, marcando a generaciones a lo largo del tiempo.¹² En palabras de Martín-Baró, a quien se alude en (Dobles, [2016](#)) es necesario el reconocimiento de esos procesos sociales para darles un nuevo sentido. Debe haber un compromiso real de los individuos y las instituciones, para que luchan a la par del pueblo y que denuncien la violación a los derechos humanos cuando sea necesario.

Según Martín-Baró en (Dobles, [2016](#)), se debe entender el contexto de vulnerabilidad para entender el sufrimiento.¹³ En este sentido, se plantea el fenómeno del suicidio como una herida relacional, que no se produce en el individuo como tal, sino que tiene raíces en la colectividad, por lo que ha sido considerado como un choque psicológico y social (Arroyo y Herrera, [2019](#)).

Ahora por otra parte y conforme al trabajo de (Arroyo y Herrera, [2019](#)), el hecho de que la historia Bribri esté marcada por eventos de colonización e imposición cultural; contribuye a la ruptura de los vínculos comunitarios y sociales. Las personas jóvenes indígenas Bribris, son de las más afectadas por las tasas de suicido. Ellos y ellas encuentran tensión desde una cultura externa, que implanta estilos de vida diferentes a los identitarios Bribri. Por otra parte, desde su cultura indígena, existen relaciones asimétricas de control entre las personas adultas y las jóvenes.¹⁴ Es aquí donde se encuentra que los procesos de escucha desde el respeto, sin juzgar y sin entregar soluciones inmediatas a los problemas; pueden contribuir a que el individuo encuentre nuevos motivos para vivir y asirse a ellos para recuperar el sentido de la vida.

Tal como dice Martín-Baró citado por (Dobles, [2016](#)), es importante fomentar una cultura de vida, en lugar de una cultura de muerte. Para lograr esto, se deben crear espacios

¹² Helga, Arroyo y Damián Herrera. "Análisis psicosocial del suicidio en personas jóvenes indígenas Bribris", *Revista Reflexiones* 98, no. 2 (3 de mayo de 2019).

¹³ Ignacio Dobles, Martín-Baró. *Una lectura en tiempos de quiebres y esperanzas* (Costa Rica: Arlekin, 2016).

¹⁴ Helga, Arroyo y Damián Herrera. "Análisis psicosocial del suicidio en personas jóvenes indígenas Bribris", *Revista Reflexiones* 98, no. 2 (3 de mayo de 2019).

donde las personas puedan expresarse a través del arte, así como promover entornos públicos saludables. También es esencial ayudar a las personas a desarrollar sus propios proyectos de vida, contar con el apoyo de profesionales competentes y fortalecer la vida comunitaria. Todo esto permitirá escuchar activamente y dar voz al sufrimiento, ayudando a transformarlo.

Al analizar las comunidades de la Cruz y los Bribri, con el contexto de la pandemia, se evidencia una notable deshumanización del entorno. Las restricciones impuestas, las muertes por COVID-19, los suicidios y duelos asociados; han provocado cambios significativos en los esquemas cognitivos, afectivos y en los patrones de conducta de las personas. Esta situación empobrece los atributos y valores fundamentales de la humanidad.

Al comparar la hipótesis de la deshumanización en tiempos de guerra según Martín Barón aludido en (Dobles, [2016](#)) a lo que sucede en la actualidad, se ve que los efectos del COVID-19 se le asemejan.¹⁵ En este escenario de pandemia, los individuos no solo deben enfrentar un medio que se asemeja a un estado de guerra, sino que también cargan con el peso del duelo por la pérdida de seres queridos. La muerte parece acechar en cada rincón, recordando constantemente la fragilidad de la vida y la importancia de la conexión humana.

El foro de cátedra de Teoría Psicosocial llamado "Perspectivas sobre el Trauma Psicosocial y Suicidio" e impartido por la Escuela de Psicología, el 16 de noviembre de 2021, sostiene que los entornos de guerra (que equiparamos al entorno de pandemia) afectan la capacidad de pensar lúcidamente, de comunicarse con veracidad, la esperanza y la sensibilidad frente al sufrimiento ajeno, que al final de cuentas también es el propio; entre otros.

El contexto de pandemia es comparable a los procesos de deshumanización que se dan en los tiempos de guerra. Se convive con una sensación de vulnerabilidad, estado de alerta intenso, sentimientos de impotencia, pérdida de control sobre la propia vida, alteración del sentido de la realidad, inseguridad frente al propio destino, carencia de propósito y necesidad de vinculación con otros.

Es esperable entonces que en estos momentos de crisis, el suicidio llame a las puertas de muchos individuos y se meta en sus casas con éxito. Los que sobreviven al intento suicida

¹⁵ Ignacio Dobles, *Martín-Baró. Una lectura en tiempos de quiebres y esperanzas* (Costa Rica: Arlekin, 2016).

y los sobrevivientes a una pérdida por suicidio; deben sumar a sus aflicciones, el duelo por aquellos seres queridos que han partido a raíz del COVID-19, intensificando aún más sus sentimientos de desesperanza y vulnerabilidad.

Dentro de las significaciones de la conmoción, precursora del suicidio; se puede ver que la situación actual conlleva un acontecimiento grave de salud pública; que a su vez incrementa la vulnerabilidad colectiva del pueblo (por problemas económicos, de salud, sociales, etc.) agravando el estado de desequilibrio psíquico y psicosocial del individuo que vive en ese contexto.

En los casos actuales de desempleo por la pandemia y siguiendo a (Dobles, [2016](#)) se debe trabajar psico-socialmente para que no se desintegre la personalidad del individuo y que su vida y la de su comunidad, no sea un simple vivir día a día. Se deben dirigir los esfuerzos hacia aquellos factores protectores que provienen de los vínculos personales y sociales o colectivos.

Desde lo que expone Martín-Baró acerca de la psicología de la liberación en (Dobles, [2016](#)), se puede recuperar la memoria histórica, desideologizar el sentido común y potenciar las virtudes populares como estrategia de defensa. Desideologizar el sentido común se refiere al proceso de cuestionar y analizar críticamente las creencias y percepciones que la sociedad considera evidentes o naturales. Este concepto implica liberar a las personas de ideas preconcebidas y prejuicios que pueden ser engañosos y que a menudo justifican situaciones de opresión o desigualdad.

La desideologización busca rescatar la experiencia auténtica de los grupos y devolverles una comprensión objetiva de su realidad, lo que les permite reconocer y validar su propia situación. Al hacerlo, se fomenta un pensamiento crítico que desafía las narrativas dominantes y promueve una mayor conciencia social, facilitando así la transformación de la realidad y el empoderamiento de las comunidades.

Según Martín-Baró, mencionado en (Dobles, [2016](#)), es fundamental liberarse de las dependencias intelectuales y de la sumisión social. Cada persona debe deshacerse de la explotación económica, la pobreza social y la opresión política, creando espacios que se basen en la justicia y la fraternidad. Al hacerlo, podrá transformar su sufrimiento en

esperanza, su vulnerabilidad individual en apoyo comunitario y construir así, la solidaridad necesaria para convertirse en una fuerza que genere cambio social.¹⁶

Vínculo con el Construccinismo Social

Según (Ibáñez, [1989](#)), el construccionismo social propone que las personas son quienes construyen activamente el contexto cotidiano y los componentes constitutivos. La construcción de la realidad es un proceso que se forma de interacción entre sujetos e incluye el lenguaje.¹⁷ Esta visión propone que el conocimiento no es un reflejo objetivo del entorno, sino que está influenciado por las experiencias y contextos de los observadores. Es decir, la percepción que construye el sujeto, a partir del carácter significativo que adquieren los acontecimientos que le rodean, es lo que desencadena su ideación suicida y que podría consumar en el acto.

Asimismo, el modelo construccionista plantea que la función retórica y narrativa del lenguaje, permite a los sujetos dar capacidad simbólica a sus vivencias. Según (Bamberg, [2011](#)) el léxico que utilizan los individuos para comunicarse con otros y con sí mismos, es fundamental para poder conocer y entender el mundo.¹⁸ Esto significa que en su discurso, el ser humano puede enunciar el valor que tienen sus eventos cotidianos y estos son lo que desencadenan pensamientos, que le pueden llevar a consumar el acto suicida.

(García y Pérez, [2013](#)) explican el duelo como una expresión natural que refiere al conjunto de procesos psicológicos y psicosociales, que se presentan ante cualquier tipo de pérdida que el sujeto considera importante.¹⁹ Bajo esta lógica, se entiende que la muerte inesperada de un ser querido por suicidio, causa un profundo sufrimiento a quienes le sobreviven. Además, este acto a menudo es juzgado por la sociedad, que tiene sus propios valores e ideas al respecto. Como resultado, el dolor de los sobrevivientes puede tornarse frustrante y agotador.

¹⁶ Ignacio Dobles, *Martín-Baró. Una lectura en tiempos de quiebres y esperanzas* (Costa Rica: Arlekin, 2016).

¹⁷ Tomás Ibáñez, *El conocimiento de la realidad social* (Sendai, 1989).

¹⁸ Michael Bamberg, "Who am I? Narration and its contribution to self and identity", *Theory & Psychology* 21, no. 1 (febrero 2011).

¹⁹ Victoria Garcia y Caridad Perez, "Duelo ante muerte por suicidio," *Revista Habanera De Ciencias Médicas* 12, no. 2 (2013).

Al comprender que la realidad subjetiva se forma a través de la interacción con los demás, es común observar que el juicio sobre el suicidio y sobre los familiares de quienes lo cometen es una forma de señalamiento social. Esto surge de un conflicto social relacionado con la manera en que la sociedad aborda el tema de la muerte. Aunque el acto de suicidio es una decisión personal, la forma en que una persona ve el mundo está influenciada por la realidad colectiva, a la que le resulta difícil renunciar. Como consecuencia, los sobrevivientes a menudo enfrentan juicios y críticas por parte de esta misma sociedad.

De esta manera, los diversos valores sociales, religiosos e individuales; provocan que los individuos se sientan incómodos dialogando acerca de la muerte. Se intenta esconder, apartar y silenciar todo lo relacionado con ella. En palabras de (Garcíandía, [2013](#)), la minimización del tema se ha relacionado con el hecho de que el instinto más fuerte del ser humano es la supervivencia y el suicidio va en contra de este principio fundamental ²⁰.

La afrenta es tan grande que cuando una persona comete suicidio, quiebra en cierta forma una norma moral no escrita que lo hace miembro de una colectividad, que no le permite salir o renunciar. El suicida rompe esta regla y quienes sobreviven experimentan en su duelo una ruleta de sentimientos y culpabilidad. Se debe además sumar el juicio social acusatorio. Entonces es frecuente observar que el suicido y su respectivo duelo, tienden a estar rodeados de censura y silencio.

En este sentido, el modelo del construccionismo social permite entender que las narrativas particulares de los sujetos, enunciadas mediante el lenguaje, son la fuente para conocer la forma en que los sobrevivientes cargan con el duelo de un ser querido a nivel individual y social. (Cardona, [2015](#)), menciona que este proceso se encuentra mediatizado por factores sociales, la manera en que la persona falleció, los motivos y las vivencias particulares que los otros habían desarrollado con el individuo.²¹

La cultura a la que el individuo pertenece influye en la forma en que las personas afrontan la muerte. El construccionismo social posibilita entender que la subjetividad de cada

²⁰ José Antonio Garcíandía Imaz, "Familia, suicidio y duelo," *Revista Colombiana de Psiquiatría* 43 (2013).

²¹ Jairo Cardona, *El suicidio como recuperación de la subjetividad*. (Argentina: Co-Edición Internacional Academia Libre y Popular Latinoamericana de Humanidades y Editorial Abierta FAIA, 2015).

persona está ligada a un orden social, que influencia, modela y permite la construcción simbólica.

El Duelo

Según la (Real Academia Española, [2019](#)), el duelo se entiende como un sentimiento de dolor entre dos individuales o más grupos.²² Desde el construccionismo social se entiende como un proceso donde los dolientes construyen y negocian significados sobre la pérdida a través de la interacción social y el uso de símbolos como el lenguaje. Se enfatiza la subjetividad de la persona que sufre la pérdida, de sus narrativas y cómo encuentra un nuevo sentido a partir de la vivencia. Este enfoque destaca la construcción de un universo simbólico que permite dar sentido y posibilidades de afrontamiento a la experiencia.²³

Desde la teoría de la liberación, el duelo por suicidio invita a transformar el sufrimiento mediante la conciencia crítica y la acción liberadora para dar un nuevo significado al dolor y superar el silencio impuesto por la sociedad. Así, el duelo por suicidio se puede convertir en un proceso de reconstrucción simbólica que posibilita una transformación subjetiva y social del doliente.²⁴

Para profundizar en la relación entre el duelo por suicidio y el contexto específico de la pandemia por COVID-19, se alude al lineamiento general para empresas funerarias y cementerios emitido en 2022 por el Ministerio de Salud; que incluye protocolos de higiene, uso de equipo de protección personal (EPP), normas para el manejo y disposición de cadáveres y limitaciones en el aforo y la realización de ceremonias para prevenir la propagación del virus.²⁵

²²Real Academia Española, "Duelo," *Diccionario del estudiante*, (2019). <https://www.rae.es/diccionario-estudiante/duelo>

²³ Robert, Neimeyer, Dennis Klass, and Michael, Dennis, "A Social Constructionist Account of Grief: Loss and the Narration of Meaning," *Death Studies* 38, no. 6-10 (2014): 485–98, <https://doi.org/10.1080/07481187.2014.913454>

²⁴Miguel Ruiz-Osorio y Viviana Díaz-Facio Lince, "El duelo por suicidio: 'Esa larga y peligrosa noche del alma'," *Revista Virtual Universidad Católica del Norte*, no. 70 (septiembre-diciembre 2023): 333–67, <https://doi.org/10.35575/rvucn.n70a12>

²⁵ Ministerio de Salud de Costa Rica, *Lineamiento general para empresas funerarias y cementerios debido a la alerta sanitaria por coronavirus (COVID-19)*, 10 de diciembre de 2021.

Las medidas implementadas para el manejo de fallecidos por COVID-19, si bien son necesarias para la salud pública, resultan contraproducentes para una persona en duelo al limitar profundamente el proceso tradicional de despedida y apoyo social. La prohibición de realizar el servicio de velación y la no apertura del ataúd impiden que los familiares puedan despedirse visual y físicamente del ser querido, crucial para la aceptación y procesamiento del duelo.

La inhumación rápida, en un plazo no mayor a 24 horas, y la custodia directa del cuerpo por parte de las funerarias sin entrega al hogar; restringen la posibilidad de rituales y ceremonias significativas que fortalecen el soporte emocional. Las limitaciones de aforo y la restricción de velar sólo con familiares y allegados cercanos reducen el círculo de apoyo social.

Además, evitar el contacto cercano con enfermos y adoptar saludos sin contacto físico alteran las expresiones habituales de consuelo y proximidad; dejando al doliente con un sentimiento de aislamiento y abandono en un momento de vulnerabilidad emocional. Estas restricciones, aunque necesarias para prevenir contagios, desafían la integración del duelo al obstaculizar los rituales y el acompañamiento esencial para la sanación.

Las medidas sanitarias que limitan el contacto entre los miembros de la familia, junto con la muerte de seres queridos sin la posibilidad de una despedida adecuada, han llevado a la sociedad a una crisis. Esta situación afecta la capacidad de las personas para entender y aceptar el nuevo contexto y enfrentar sus implicaciones (Garciandía, [2013](#)).²⁶ A medida que aumentan las cifras de muertes por COVID-19, también se incrementa la tasa de suicidios.

El duelo por la pérdida de familiares en este contexto, incluye emociones de conmoción por ser inesperada. Se suman los sentimientos de culpa, la ira, la tristeza, la soledad, el miedo, la impotencia, la inmensa angustia y la aflicción (Gómez, [2004](#)). A esto se añade el luto por la pérdida de la normalidad colectiva que ha generado este virus.²⁷

Frente a una nueva realidad, el carácter de resiliencia de las personas se encuentra vulnerado y los individuos buscan nuevas formas de abordar el duelo. (Armstrong y Ogliastri,

²⁶ José Antonio Garcíandía Imaz, "Familia, suicidio y duelo", *Revista Colombiana de Psiquiatría* 43 (2013)-71-79.

²⁷ Marcos Gómez, *La pérdida de un ser querido: el duelo y el luto*, 2a ed. (Aran, 2004).

[2020](#)), en el Modelo de Proceso del Afrontamiento Dual del Duelo se proponen dos vertientes: la primera se orienta hacia la pérdida, enfocándose en el reconocimiento y la gestión de las emociones que surgen a raíz de este evento. La segunda vertiente se centra en la restauración, es decir, en la búsqueda de adaptación ante las diversas implicaciones que puede acarrear dicho faltante en sus vidas.²⁸

En conjunto, estas perspectivas señalan que el duelo por suicidio implica una construcción activa y pluridimensional de sentidos, donde el doliente navega entre experiencias internas y sociales para transformar su vínculo con lo perdido y el estigma asociado.

Conclusiones y Aprendizajes

Los resultados de este análisis sobre el duelo por suicidio en tiempos de pandemia resaltan la complejidad del fenómeno, entrelazado con contextos socioculturales e históricos muy particulares. La investigación conjunta de La Cruz en Guanacaste y el territorio indígena Bribri, refleja que el suicidio es una manifestación del dolor causado por rupturas sociales profundas, relacionadas con procesos históricos como la colonización y sus efectos en la identidad y los vínculos comunitarios. Se destaca la importancia de fortalecer las relaciones personales y culturales para la recuperación y el apoyo emocional en el duelo, acompañando a los sobrevivientes con sensibilidad y un lenguaje adecuado.

El marco teórico, basado en el construccionismo social y la psicología de la liberación, ofrece una perspectiva crítica para entender que el sufrimiento individual está condicionado por estructuras sociales, políticas y económicas. Este enfoque evidencia que la realidad es co-construida y mediada por el lenguaje y las interacciones sociales, lo que influye en la formación de la ideación suicida y en la experimentación del duelo. Así, el análisis invita a comprender que la narrativa social y cultural puede tanto estigmatizar como apoyar el proceso de duelo, subrayando la necesidad de conexión humana por medio de la comunicación empática y respetuosa.

²⁸ Aleta Armstrong y Daniela Ogliastri, *Pérdida y duelo durante la COVID-19*. (Blegdamsvej: Centro de Referencia para el Apoyo Psicosocial de la FICR, junio de 2020).

Las restricciones sanitarias impuestas durante la pandemia, si bien necesarias para contener la propagación del virus, trastocan los rituales de duelo y la expresión social del sufrimiento. La limitación en los servicios de velación, la rápida inhumación y la reducción del contacto social afectan la capacidad de las personas para cumplir con sus procesos de despedida y apoyo comunitario. Este escenario incrementa la sensación de aislamiento y dificulta la integración del duelo.

Se requiere fortalecer los vínculos personales y sociales como principales factores protectores, que permitan afrontar la vulnerabilidad emocional y social intensificada por el contexto. Es fundamental promover el uso sensible y adecuado del lenguaje para acompañar a los sobrevivientes del suicidio, evitando estigmatizaciones y facilitando expresiones sanadoras del dolor; donde el individuo pueda reinventar su existencia.

Para futuras investigaciones, se recomienda ahondar en la búsqueda de nuevas formas de acompañamiento y comunicación; que respeten no solo la cultura, sino también cualquier tipo de medida sanitaria, sin deshumanizar el proceso de duelo. Asimismo, es relevante incluir apoyos comunitarios y profesionales, para desarrollar redes comunitarias que apoyen a la población en el manejo del duelo, con enfoque en significados simbólicos personales y construcción social.

Las políticas públicas deben garantizar accesibilidad a recursos de apoyo emocional y estrategias preventivas que involucren a la comunidad, promoviendo la conciencia crítica y la construcción compartida de sentido frente al suicidio. Los tiempos actuales requieren del uso de las mejores estrategias de afrontamiento de la realidad.

Referencias bibliográficas

- Armstrong, Aleta, y Daniela Ogliastri. *Pérdida y duelo durante la COVID-19*. Blegdamsvej: Centro de Referencia para el Apoyo Psicosocial de la FICR, junio 2020.
https://pscentre.org/wp-content/uploads/2020/09/loss_grief_ES.pdf
- Arroyo, Helga y Damian Herrera. "Análisis psicosocial del suicidio en personas jóvenes indígenas Bribri". *Revista Reflexiones* 98, no. 2 (3 de mayo de 2019).
<https://doi.org/10.15517/rr.v98i2.34665>

- Bamberg, Michael. "Who am I? Narration and its contribution to self and identity". *Theory & Psychology* 21, no. 1 (febrero 2011): 3–24. <https://doi.org/10.1177/0959354309355852>.
- Campos, Marleny, Taryn Torres y Roxanna Alemán. "Identificación de los factores de riesgo de la conducta suicida a través de personas con experiencias propias o cercanas al suicidio, del cantón de La Cruz, Guanacaste". *InterSedes* 22, (2021), 162–88. <https://doi.org/10.15517/isucr.v22i45.47105>.
- Campos, Marleny, Helga Arroyo , Damían Herrera y Teresita Cordero. "Perspectivas sobre el Trauma Psicosocial y Suicidio." Video, Foro de la Cátedra de Teoría Psicosocial, Escuela de Psicología, 16 de noviembre de 2021.
- Cardona, Jairo. *El suicidio como recuperación de la subjetividad*. Argentina: Co-Edición Internacional Academia Libre y Popular Latinoamericana de Humanidades y Editorial Abierta FAIA, 2015.
- Comas-Díaz, Lillian, y Tatiana Rivera, eds. *Psicología de la liberación: Teoría, método, práctica y justicia social*. Washington, D.C.: Asociación Americana de Psicología, 2020.
- Clemente, Miguel, y Andrés González. *Suicidio. Una alternativa social*. Madrid: Editorial Biblioteca Nueva, 1996.
- Dobles, Ignacio. *Martín-Baró. Una lectura en tiempos de quiebres y esperanzas*. Costa Rica: Arlekin, 2016.
- García, Victoria y Caridad Perez. "Duelo ante muerte por suicidio". *Revista Habanera De Ciencias Médicas* 12, no. 2 (2013): 265–74.
- Garciandía Imaz, José Antonio. "Familia, suicidio y duelo". *Revista Colombiana de Psiquiatría* 43 (2013): 71–79. <https://doi.org/10.1016/j.rcp.2013.11.009>.
- Gómez, Marcos. *La pérdida de un ser querido : el duelo y el luto*. 2a ed. Aran, 2004.
- Gergen, Kenneth. "El Movimiento Social Construccionalista en la Psicología Moderna." *Reimpresión de American Psychologist*, 1985
- Ibáñez, Tomás. *El conocimiento de la realidad social*. Sendai, 1989.
- Ministerio de Salud de Costa Rica. *Lineamiento general para empresas funerarias y cementerios debido a la alerta sanitaria por coronavirus (COVID-19)*. 10 de

- diciembre de 2021. <https://www.ministeriodesalud.go.cr/index.php/biblioteca-de-archivos-left/documentos-ministerio-de-salud>
- Neimeyer, Robert, Dennis Klass, and Michael R. Dennis. "A Social Constructionist Account of Grief: Loss and the Narration of Meaning." *Death Studies* 38 (2014): 485–98. <https://doi.org/10.1080/07481187.2014.913454>.
- Real Academia Española. "Duelo". En *Diccionario del estudiante* [en línea]. 2019. <https://www.rae.es/diccionario-estudiante/duelo> rae.es
- Parra, Monserrat Cordero. "Costa Rica Registró Un Total De 429 Casos De Suicidio En 2022, La Cifra Más Grande En Más De Una Década." *Semanario Universidad*, 11 De Septiembre De 2023. <https://semanariouniversidad.com/pais/costa-rica-registro-un-total-de-429-casos-de-suicidio-en-2022-la-cifra-mas-grande-en-mas-de-una-decada/>
- Parra, Monserrat Cordero. "Intentos de suicidio crecieron 62% en 2020-2022 y siguen en aumento; Semanario Universidad." *Semanario Universidad*, October 4, 2023. <https://semanariouniversidad.com/pais/intentos-de-suicidio-crecieron-62-en-2020-2022-y-siguen-en-aumento/>.
- Rojas, Guaner y Rodolfo Romero. "Gestión e impacto de las medidas de intervención para la reducción de casos por COVID-19 en Costa Rica." *Revista Panamericana de Salud Pública* 46, no. 23 (2022): 1–8.
- Ruiz-Orsorio, Miguel Ángel, y Viviana Elizabeth Díaz-Facio Lince. 2023. "El duelo por suicidio: 'Esa larga y peligrosa noche del alma'." *Revista Virtual Universidad Católica del Norte*, no. 70 (septiembre-diciembre): 333–67. <https://doi.org/10.35575/rvucn.n70a12>



Esta obra está disponible bajo una licencia <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>