

UNIVERSIDAD NACIONAL DE COSTA RICA  
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES  
ESCUELA DE PSICOLOGÍA

Proyecto de Graduación

**Historias de mujeres: duelos silenciados de una provincia costera. Grupo de encuentro para la resignificación de la pérdida por homicidio**

Trabajo final de Graduación sometido a consideración del Tribunal Examinador para optar por el grado de Licenciatura en Psicología

**Sustentantes:**

Bach. Mónica Acosta Cabezas

Bach. Valeria Fernández Araya

Bach. Carolina Leandro Arroyo

Campus Omar Dengo, Heredia, Costa Rica.

Enero, 2026

Miembros del Tribunal Examinador:

---

Dr. Guillermo Acuña Gonzalez

**Representante del Decanato,  
Facultad de Ciencias Sociales**

---

M.Sc. Francisco Rodríguez Víquez

**Representante de la Dirección,  
Escuela de Psicología**

---

M.Sc. Helga Arroyo Araya

**Tutora**

---

M.Sc. Julieta Montoya Molteni

**Lectora**

---

Dra. Laura Chacón Echeverría

**Lectora**

Sustentantes:

---

Bach. Mónica Acosta Cabezas

**Sustentante**

---

Bach. Valeria Fernández Araya

**Sustentante**

---

Bach. Carolina Leandro Arroyo

**Sustentante**

## **Dedicatoria**

A Victoria, Rosa, Ángeles, Sofía, Ana, Gisel, Cataleya, Maruja, Nona, Miranda, Vanesa y Uvania, las mujeres que compartieron con nosotras sus voces y miraron cara a cara al dolor.

A Hel, Juli y Lau, quienes hicieron posible este proyecto con su orientación.

## **Agradecimientos**

### **Vale**

Quiero agradecerle primeramente a Dios, y a mi familia, por su apoyo incondicional. Mis papás, Kathy, Alex y Arturo por darme la oportunidad de estudiar esta hermosa carrera y acompañarme en mis sueños.

A mi novio y a mis amigas, por su compañía y apoyo a lo largo de este proceso.

A mis profesores de la universidad, y a la academia por permitirme aprender en todo este proceso. Quiero agradecer al equipo asesor, por su guía y fundamentales aportes en este proyecto.

A mis compañeras, Caro y Mo, que fueron fuerza cuando más lo necesitaba. Por recorrer este camino tan hermoso juntas.

Y finalmente, a las mujeres que hicieron posible este proyecto, y se unieron a él. Gracias.

## **Mo**

Quiero agradecerle a mi familia: a mi papá, a Mama Lole, a Mama Isa, a Tito y a mi mamá. Por hacer que mi educación superior fuera posible.

A mis gatas, Mim y Napo, que estuvieron conmigo en todos mis años de universidad lejos de mi familia.

Quiero agradecerles a mis profes de la U de quienes aprendí, me inspiré y caminaron conmigo en la formación de la profesional que soy hoy.

A Caro y Vale, por embarcarnos juntas en este proyecto que ha sido maravilloso.

A mi novio, Manrique, en sus diferentes facetas y por ser mi chofer designado.

Agradezco a Sandra Rojas, de la Municipalidad de Esparza, por ser amiga y colega. Por apoyarnos y brindarnos la posibilidad de un espacio óptimo y lindo.

A Hel, a Juli y a Lau, por guiarnos en este proceso que a ratos ha sido abrumador. Por ser mentoras y sostenernos. Por inspirarme con su ejemplo.

Por último, agradezco a las 12 mujeres que fueron el corazón de este proyecto: Victoria, Rosa, Ángeles, Sofía, Ana, Gisel, Cataleya, Maruja, Nona, Miranda, Vanesa y Uvania. Y a todas las que participaron, aunque fuera solo en una llamada telefónica, las que fueron solo a una sesión o varias pero no concluyeron. A todas ustedes, gracias.

## **Caro**

Este proyecto es el resultado de muchas horas de dedicación, paciencia, esfuerzo y amor, pero no solamente de parte de Vale, Mo y mía. Quiero agradecerle a todas las personas que de alguna manera son los pilares que hicieron posible que nuestros sueños se volvieran realidad.

A mi mamá y a mi hermana Moni, también a Gali y a Paquito, que sin ellos no soy nadie. Gracias por todo su amor y escucha, por creer en mí, por las veces que madrugaron o trasnocharon para acompañarme, o que se pegaron alguna carrera que nos salvó en múltiples ocasiones. No existen suficientes páginas en esta vida para que yo pueda agradecerles por todo lo que son para mí.

A Guille, que perdí la cuenta de la cantidad de noches que me acompañó mientras terminaba alguna parte de este trabajo. Gracias, amor, por todos los mandados que hiciste, por las manejadas que te pegaste, por amarme e impulsar mis sueños. No cualquiera hubiera ido hasta Puntarenas por mí, me alegra haber encontrado a alguien que comprenda lo importante que es la psicología para mí y que quiera verme crecer.

A mis abuelos, que han sido un ejemplo a seguir y un apoyo incondicional y constante en mi vida, por ustedes también es que he llegado tan lejos. A mi tía Daisy, por tu apoyo, tus consejos, tus donaciones y muchas otras cosas que también hicieron posible este proyecto. A mi tío Cocazo, por ayudarnos con las rifas, por preguntarme cómo vamos y preocuparse por buscar opciones de transporte.

A mis suegros, por escucharme, apoyarme y alimentarme después de las giras. A todos mis amigos, ustedes saben quiénes son, que me han visto en este proceso, gracias por entender cuando no podía verles, gracias por preocuparse por cómo iba, gracias por amarme y apoyarme siempre, les amo.

A Mo y Vale, mis volcanes en erupción, que se atrevieron a confiar en mí en último año de la carrera y por ellas estamos las tres aquí hoy. Sólo ustedes saben todo lo que hemos pasado y entienden lo que significa para nosotras, gracias por hacerme

parte de esta aventura tan hermosa. A Hel, Juli y Lau, por su apoyo y compromiso con nuestro proyecto. A Fran, por las innumerables veces que nos escuchó y contestó nuestras preguntas. A todas las personas que de alguna manera están detrás de este proyecto, sosteniéndonos y creyendo en lo que hacemos.

A las mujeres de Puntarenas, que nos permitieron entrar en sus vidas y acompañarlas. Gracias por querer formar parte de este grupo que me cambió la vida.

A mi papá, que no puede vivir este logro conmigo, pero es gracias a él que soy quién soy.

## Resumen Ejecutivo

El presente proyecto tuvo como objetivo general desarrollar un proceso de acompañamiento grupal de 10 sesiones para el abordaje del duelo en mujeres residentes de la provincia de Puntarenas, que han perdido a un familiar cercano por homicidio. Este proyecto de graduación, titulado *Historias de mujeres: duelos silenciados de una provincia costera. Grupo de encuentro para la resignificación de la pérdida por homicidio*, surgió ante la crisis de violencia que atraviesa Costa Rica y la necesidad de acompañar a mujeres cuyas historias permanecen silenciadas.

El proceso se desarrolló a través de una metodología psicosocial y grupal, ejecutada en cuatro fases: aproximación, diseño, acompañamiento y análisis de resultados. El acompañamiento consistió en un dispositivo grupal y en el uso de metodologías que apostaron por lo lúdico, resultando en un espacio para que las participantes pudieran compartir sus experiencias, resignificar sus pérdidas y construir vínculos desde lo común y los afectos.

El abordaje se realizó con mujeres sobrevivientes de violencia de diversas comunidades de la provincia de Puntarenas, y se desarrolló en la Casa de la Mujer de la Municipalidad de Esparza, que ofreció las condiciones logísticas necesarias. El proyecto inició con una fase de aproximación singular a través de la realización de entrevistas a profundidad para familiarizarse con la problemática y reconocer el contexto de la provincia.

Los resultados del proyecto evidenciaron la necesidad y la urgencia del acompañamiento para abordar el duelo por homicidio, así como el profundo entrelazamiento de la violencia estructural con las experiencias de las mujeres. Los encuentros constatan que el duelo por homicidio está atravesado por el territorio, las desigualdades y una insuficiente respuesta institucional, señalando la vigencia de

las necropolíticas que clasifican ciertas vidas como no importantes. La experiencia grupal favoreció la construcción de un sentido de colectividad que permitió acompañar las vivencias de sufrimiento que las mujeres enfrentan desde una soledad forzada. Este acompañamiento hace viable una recolocación del dolor donde es posible el sostenimiento desde lo común y el lazo social. En la evaluación final se reflejó como las expectativas de las participantes se cumplieron en su mayoría, logrando encontrar un apoyo emocional, acompañándose en el dolor y abriendo la posibilidad para resignificar la pérdida.

### **Descriptores**

Duelo por Homicidio, Acompañamiento Grupal, Violencia Estructural, Mujeres Sobrevivientes, Resignificación de la Pérdida, Sufrimiento ético-político, Necropolítica y Trauma Psicosocial.

<b>Dedicatoria.....</b>	<b>3</b>
<b>Agradecimientos.....</b>	<b>4</b>
<b>Resumen Ejecutivo.....</b>	<b>8</b>
<b>Descriptores.....</b>	<b>9</b>
<b>I. INTRODUCCIÓN.....</b>	<b>10</b>
1.1. Justificación.....	15
1.2. El aporte de la psicología y de las psicólogas en el tema.....	18
1.3. Objetivos del proyecto.....	19
<b>II. REFERENTE CONTEXTUAL.....</b>	<b>21</b>
2.1. Contextualización.....	22
2.2. La historia y naturaleza del grupo.....	26
<b>III. MARCO REFERENCIAL.....</b>	<b>28</b>
3.1. Antecedentes.....	29
3.1.1. Duelo individual y prolongado.....	31
3.1.2. Duelo familiar y comunitario por homicidio.....	33
3.1.3. Duelo por homicidio y los procesos judiciales.....	36
3.2. Enfoque teórico.....	39
3.2.1 Psicología Social.....	39
3.2.2 Categorías de análisis.....	45
3.2.2.1. Lo social en el contexto situado de un grupo.....	45
3.2.2.2. Sufrimiento ético-político y trauma psicosocial.....	50
3.2.2.3. Duelo por muerte violenta y sus manifestaciones en la resignificación de la pérdida.....	56
3.2.2.4. Cuerpos en resistencia: feminidades, cuerpos, afectos y lo común como vías de resignificación del duelo.....	60
<b>IV. ESTRATEGIA METODOLÓGICA.....</b>	<b>66</b>
4.1. Propuesta.....	67
4.2. Referente teórico-metodológico: la psicología grupal psicoanalítica.....	67
4.3. Fases de la estrategia metodológica.....	73
4.3.1. Fase I: Aproximación.....	73
4.3.1.1. Diagnóstico.....	73
4.3.1.2. Aproximación a las vivencias singulares.....	74
4.3.2. Fase II: Diseño.....	75
4.3.3. Fase III: Acompañamiento.....	79
4.3.4. Fase IV. Análisis.....	79
4.4. Tareas, roles o funciones de las profesionales.....	80
4.5. Las estrategias de evaluación.....	81
4.5.1. Supervisiones con la tutora.....	81
4.5.2. Procesamiento de las sesiones de trabajo de campo.....	81
4.5.3. Supervisiones por sesión con una asesora.....	81
4.5.4. Espacio semanal para resonancias con el grupo de mujeres.....	82

4.5.5. Sesión de evaluación con las participantes.....	82
<b>V. RESULTADOS.....</b>	<b>83</b>
5.1. Presentación del proceso vivido.....	84
5.1.1. Descripción del diagnóstico.....	84
5.1.2. Descripción de las entrevistas.....	85
5.1.3. Descripción de los encuentros grupales.....	86
5.2. Presentación de los resultados.....	88
5.2.1. Resultados del diagnóstico.....	88
5.2.2. Resultados de las entrevistas.....	91
5.2.2.1. Lo social en el contexto situado de un grupo.....	91
5.2.2.2. Sufrimiento ético-político y trauma psicosocial.....	95
5.2.2.3. Duelo por muerte violenta y sus manifestaciones en la resignificación de la pérdida.....	103
5.2.2.4. Cuerpos en resistencia: feminidades, cuerpos, afectos y lo común como vías de resignificación del duelo.....	111
5.2.3. Resultados de los encuentros grupales.....	118
5.2.3.1. Lo social en el contexto situado de un grupo.....	118
5.2.3.2. Sufrimiento ético-político y trauma psicosocial.....	123
5.2.3.3. Duelo por muerte violenta y sus manifestaciones en la resignificación de la pérdida.....	128
5.2.3.4. Cuerpos en resistencia: feminidades, cuerpos, afectos y lo común como vías de resignificación del duelo.....	134
5.3. Discusión de los resultados.....	141
5.3.1. Análisis de los resultados de las entrevistas y los encuentros grupales..	141
5.3.1.1. Lo social en el contexto situado de un grupo.....	141
5.3.1.2. Sufrimiento ético-político y trauma psicosocial.....	154
5.3.1.3. Duelo por muerte violenta y sus manifestaciones en la resignificación de la pérdida.....	176
5.3.1.4. Cuerpos en resistencia: feminidades, cuerpos, afectos y lo común como vías de resignificación del duelo.....	190
5.4. Contratransferencias.....	199
<b>VI. CONSIDERACIONES FINALES.....</b>	<b>211</b>
6.1. Perspectivas a futuro y el rol de la persona profesional en psicología.....	212
6.2. Aprendizajes logrados y limitaciones.....	214
6.3. Conclusiones.....	217
6.4. Recomendaciones.....	235
<b>VII. BIBLIOGRAFÍA.....</b>	<b>237</b>
<b>VIII. ANEXOS.....</b>	<b>246</b>
8.1. Formato Consentimiento informado.....	246
8.2. Entrevista para acercamiento individual.....	248
8.3. Planificación de sesiones.....	249

8.3.1. Planificación de sesión #1: 15 de junio, 2025.....	249
8.3.2. Planificación de sesión #2: 22 de junio, 2025.....	253
8.3.3. Planificación de sesión #3: 29 de junio, 2025.....	257
8.3.4. Planificación de sesión #4: 6 de julio 2025.....	260
8.3.5. Planificación de sesión #5: 13 de julio, 2025.....	262
8.3.6. Planificación de sesión #6: 20 de julio, 2025.....	265
8.3.7. Planificación de sesión #7: 27 de julio, 2025.....	267
8.3.8. Planificación de sesión #8: 3 de agosto, 2025.....	270
8.3.9. Planificación de sesión #9: 10 de agosto, 2025.....	274
8.3.10. Planificación de sesión #10: 17 de agosto, 2025.....	278
8.3.11. Sesión de Evaluación, 24 de agosto, 2025.....	282

## I. INTRODUCCIÓN

*“Estaba completa y ahora es difícil porque me arrancaron todo”*

En la provincia de Puntarenas, los altos índices de homicidios y empobrecimiento evidencian cómo la violencia ha llegado a ser una experiencia cotidiana. La ausencia del Estado, la falta de oportunidades laborales, la precariedad educativa y el abandono institucional conforman un escenario donde el sufrimiento se naturaliza y la vida de ciertos grupos se vuelve prescindible.

Las mujeres que habitan estos territorios viven una doble exposición a la vulnerabilidad; por un lado, las condiciones estructurales que profundizan la exclusión social, y por otro, las violencias simbólicas, comunitarias y familiares que impactan directamente su cuerpo y su subjetividad. Este continuum de violencia, sostenido por jerarquías patriarcales y lógicas económicas que deshumanizan, cristaliza en los cuerpos de las mujeres el peso del dolor y la pérdida. Las desigualdades materiales y sociales producen vidas que el sistema no considera dignas de duelo. En estas dinámicas, el sufrimiento se vuelve invisible y el duelo se vive en soledad, silenciado por la indiferencia social y el abandono estatal.

Sin embargo, en medio de estos contextos de muerte y exclusión, emergen también prácticas de resistencia y resignificación. Las mujeres sobrevivientes de homicidio, al reconocerse entre sí, desafían las narrativas que las mantienen en silencio. La posibilidad de acompañarse colectivamente, compartir la memoria y buscar un sentido en sus pérdidas, convierte el duelo en un acto político de recuperación de la dignidad. Así, lo que inicialmente surge como una experiencia de dolor individual se transforma en una construcción colectiva de vida, donde la palabra, el encuentro y la solidaridad disputan los límites de lo que se considera valioso y digno de recordar.

Nuestro interés por desarrollar este proyecto surgió ante la crisis de violencia que atraviesa Costa Rica, en la cual muchas historias permanecen silenciadas. Reconociendo que la violencia no se reduce a los actos homicidas, sino que abarca las condiciones estructurales que sostienen el sufrimiento, el grupo se propuso acompañar a mujeres sobrevivientes de homicidio desde un abordaje psicosocial y grupal. A través de sesiones de acompañamiento desarrolladas en las comunidades de El Roble y Esparza, buscamos generar un espacio seguro donde las participantes pudieran compartir sus experiencias, comenzar a resignificar sus pérdidas y reconstruir vínculos desde el cuidado y la colectividad.

El proyecto se ejecutó en cuatro fases: aproximación, diseño, acompañamiento y análisis de resultados. Para la primera fase consistió en una experiencia singular a través de entrevistas individuales en sus viviendas o lugares de trabajo que resultó ser fundamental para familiarizarnos con la problemática. En la segunda fase se construyó, a partir del diagnóstico, el dispositivo grupal. La tercera fase fue la experiencia colectiva, se utilizó una metodología que apostó por lo grupal y lo lúdico para el desarrollo de un abordaje que constó de 10 sesiones. La cuarta fase expone la discusión de los resultados obtenidos, realizado por temáticas, las cuáles fueron definidas en cuatro categorías de análisis: Lo social en el contexto de un grupo, el sufrimiento ético-político y trauma psicosocial, duelo por muerte violenta y sus manifestaciones en la resignificación de la pérdida, cuerpos en resistencia: feminidades, cuerpos, afectos y lo común como vías de resignificación del duelo. El presente informe está compuesto por seis capítulos: introducción, referente contextual, marco referencial, estrategia metodológica, resultados y consideraciones finales.

Este trabajo nació de la convicción de que la psicología, más allá del espacio clínico tradicional, puede ser un medio para la transformación social. La grupalidad permitió hacer frente a la soledad y la deshumanización impuestas por la violencia, reconociendo el valor político y sanador del encuentro entre mujeres. En este sentido, el proyecto no solo pretendió comprender el sufrimiento social producido por la violencia, sino también acompañar los procesos de reparación simbólica y afectiva que las propias mujeres construyeron al habitar juntas sus duelos y recuperar su derecho a una vida digna y recordada.

En los relatos de las mujeres queda evidenciado el profundo entrelazamiento de la violencia estructural y la inseguridad social con su vida cotidiana y sus comunidades, las cuales terminan configurando la existencia de las mujeres. El Estado se ha encargado de determinar, a través de expresiones de desigualdad, cuáles territorios merecen ser protegidos y cuáles abandonados. Esto a partir de la estigmatización y la precarización de las vidas que clasifican como no dignas ni merecedoras de cuidado, debido a la criminalidad caracterizante de dichas comunidades, pero que en realidad es originada por la administración estatal bajo las necropolíticas.

De esta manera, los barrios de las mujeres se convierten en espacios donde conjuntamente atraviesan sensaciones de amenaza y resguardo entre las personas de la comunidad. La normalidad con la que estas comunidades vivencian los homicidios, las balaceras y el control de bandas del narcotráfico refuerza una percepción continua de amenaza que condiciona la movilidad, la relación con el territorio y las dinámicas comunitarias.

El duelo por homicidio permea cada parte de las vidas de las mujeres, generando una transformación corporal y emocional profunda que marca cómo se

van a relacionar con su entorno. Las consecuencias de la violencia se manifiestan en las vivencias del grupo como insomnio, somatizaciones, miedo persistente, apatía, desconexión afectiva y desinterés por desarrollar proyectos de vida personales.

Todas las participantes describen esta experiencia de duelo por homicidio como “una muerte en vida”. Ellas afirman que la pérdida traumática de un ser querido las marcó para siempre, con un dolor permanente que se activa cuando aparecen los recuerdos tanto de cuando estaban vivos, por la sensación de que se les arrebató a alguien injustamente; como por los recuerdos del homicidio, que suelen estar mediatizados, siendo lastimadas por cualquier exposición mediática del crimen. A su vez, esta mediatización, usualmente sensacionalista, no solo distorsiona las historias y la reputación de sus familiares, sino también les produce un sufrimiento ético-político, generado por la estigmatización, que las deshumaniza profundamente. Asimismo, los procesos judiciales representan otro factor que complejiza estos duelos por muerte violenta, debido a que suelen ser largos e insatisfactorios; además, hay una alta tasa de impunidad. Lo cual permite que dichos procesos terminen siendo revictimizantes para las familias de las víctimas.

Algunas de las mujeres optan por aislarse para evitar críticas o conflictos familiares, mientras que otras continúan en relaciones violentas por dependencia económica o por no contar con alternativas viables para su autonomía. Las redes de apoyo se debilitan debido a las amenazas, los estigmas y la carga emocional que enfrentan. Aun así, el grupo se convertía en un espacio de sostén donde logran compartir su dolor sin sentirse juzgadas, encontrando validación en sus compañeras, resonancias afectivas y una oportunidad de reconstruir lazos comunitarios en medio del dolor por una muerte violenta.

El trauma atraviesa cada parte de las vidas de las mujeres, sin embargo fue posible reconocer en ellas señales de resistencia y deseo de continuidad. Las participantes describieron gestos que llevaban a cabo en su día a día para enfrentar el dolor, por ejemplo retomar el autocuidado, el buscar participar de iniciativas comunitarias, o continuar sosteniéndose desde su espiritualidad pero con la incorporación de otros apoyos. Además, los encuentros grupales surgen como un potenciador de la vida, permitiendo que se resignifique la pérdida desde lo común. La grupalidad expone cómo el colectivizar el dolor lo convierte en un acto de resistencia política que hace frente a la deshumanización, dándole voz y reclamando dignidad para las vidas marginalizadas por un sistema opresivo.

### **1.1. Justificación**

Las cifras registradas por el Organismo de Investigación Judicial de Costa Rica evidencian un crecimiento exponencial de la violencia durante los últimos años. El aumento desmedido se ha convertido en un fenómeno psicosocial frente al cuál es necesario tomar una posición crítica. Esto debido a la progresiva naturalización de las muertes y la deshumanización de algunas vidas a través del estigma, la discriminación y la desigualdad socioeconómica. En el año 2023, se registró un total de 907 homicidios y fue catalogado como el año más violento en la historia del país (Solano, 2024).

Durante el 2024 se cometieron un total de 876 homicidios en Costa Rica. En el caso específico de Puntarenas, se ha mantenido una tendencia de aumento en los homicidios año tras año desde el 2017 cuando se reportaron 42 muertes, hasta el 2024 con una cifra de 153 (Chinchilla, 2025). Con respecto al año 2025, el Organismo de Investigación Judicial confirmó un total de 873 homicidios a nivel

país, con 130 de ellos ocurriendo en Puntarenas (Granados, 2026). Esta provincia ha sido una zona históricamente abandonada por los gobiernos de turno y la implementación de las políticas públicas, empobreciendo y marginalizando a los barrios, a la gente y propiciando que comunidades enteras queden abyectas del sistema. Esto se traduce en un incremento de familias que en los últimos ocho años atravesaron la pérdida de un familiar cercano.

Durante las experiencias prácticas profesionalizantes que realizamos como parte de la Licenciatura en Psicología de la Universidad Nacional en el año 2023, específicamente en los cursos de Psicología Comunitaria y Modelos de Intervención en Procesos Grupales, tuvimos nuestro primer acercamiento con la población en las comunidades de El Roble y Esparza, en la provincia de Puntarenas.

En el primer ciclo lectivo 2023, se ejecutó una caracterización sociodemográfica de algunas comunidades afectadas en colaboración con un grupo de mujeres residentes de Puntarenas que perdieron a un familiar por homicidio, lo que nos permitió tener mayor conocimiento del contexto. Así mismo, en el segundo ciclo lectivo 2023, se decidió continuar trabajando con el grupo, esta vez en un proceso de intervención grupal. El objetivo fue fortalecer la cohesión grupal a través del autocuidado y el cuidado colectivo, con un enfoque en la experiencia compartida de ser una mujer que perdió a un familiar por homicidio en una provincia costera.

Este interés también abrió la reflexión sobre las familias, en especial sobre las mujeres que sobreviven a estas experiencias traumáticas. Así, surgió la necesidad de abordar el duelo tras la pérdida de un ser querido por homicidio desde una perspectiva psicosocial y grupal. Se propuso un enfoque considerando las estructuras político-económicas que subyacen al empobrecimiento, la marginalización, la estigmatización y la exclusión social, posicionándose desde la

capacidad transformadora de las mujeres, con el objetivo de desnaturalizar la violencia que estas condiciones provocan en las comunidades donde viven.

El incremento en las muertes violentas despierta nuestro interés en las manifestaciones del sufrimiento y del duelo, para acompañar a mujeres sobrevivientes de violencia que hasta entonces han vivido sus duelos siendo ignoradas por el Estado, en los bordes de la sociedad. Las experiencias de práctica en el Instituto Nacional de las Mujeres Sede Pacífico Central y en la Casa de la Mujer de la Municipalidad de Esparza, acompañadas de la reflexión constante sobre el impacto de la violencia, reafirman la importancia de espacios de acompañamiento donde se promueva la desnaturalización de la violencia y ofrezca herramientas para la resignificación de la pérdida por homicidio en estas comunidades.

En el planteamiento de este proyecto nos orienta la pregunta sobre la significación del duelo por homicidios en contextos de alta vulnerabilización psicosocial. Respondiendo a esta necesidad sentida se plantea la importancia de realizar un acompañamiento grupal para el abordaje del duelo en mujeres residentes de la provincia de Puntarenas que han perdido a un familiar cercano por homicidio. Buscamos trabajar con las afectividades y la corporalidad, así como el encuentro de lo común de su pérdida en los contextos de sus comunidades, los vínculos, las palabras, las expresiones simbólicas y creativas para significar lo que se siente y se vivencia.

Realizar este abordaje psicosocial de forma grupal atiende esta urgencia manifiesta, a su vez posibilita que las mujeres puedan ser parte de una colectividad, de una red afectiva. La grupalidad puede tener un mayor alcance para abordar la situación, superando las limitaciones en el espacio clínico del consultorio con una sola persona.

Finalmente, no se encontraron antecedentes de estos dispositivos en Costa Rica. Si bien algunas mujeres fueron atendidas individualmente por el sistema de salud, se ignora que no son casos individuales aislados sino una problemática psicosocial que responde a los homicidios como el final del continuum de violencia sobre los cuerpos asesinados, sin embargo no termina ahí para sus familias.

## **1.2. El aporte de la psicología y de las psicólogas en el tema**

Desde un enfoque social crítico, con una mirada ético-política, la psicología permite analizar los fenómenos sociales, indagar en sus causas y acompañar procesos comunitarios. El incremento de homicidios, puede ser atendido como sucesos aislados, no obstante esto remitiría a un abordaje reduccionista que no contempla los asesinatos como parte de una problemática social derivada de la desigualdad estructural.

En contraste, la psicología podría también reproducir las estructuras de poder responsabilizando a las personas de sus vivencias, lo cual no corresponde con la forma de hacer psicología en la que creemos. A modo de ejemplo, rescatamos el relato de Uvania<sup>1</sup>, una de las participantes del proyecto, la cual viajaba en bus aproximadamente 73 kilómetros desde Punta Morales hasta Monteverde para ser atendida por una psicóloga de la Municipalidad de Monteverde:

ella solamente me decía “recuerde que usted primero tiene que poner todo en manos de Dios, que Dios es el que le da la fuerza”. Bueno, ella en verdad me decía muchas cosas bonitas, un día me dijo que, bueno, tampoco no lo hice, no tuve necesidad de hacerlo, me dijo que pusiera una foto de mi hijo así de muy grande y que agarrara una, una flor, un pétalo de una flor y lo pusiera en agua, y que cada día fuera arrancando el pétalo y lo fuera echando y lo fuera arrancando y lo fuera echando, que cuando, este, ese pétalo ya yo lo dejaba, verdad, que el pétalo retoñaba y que cuando ese pétalo retoñaba yo iba y lo

---

<sup>1</sup> Con el objetivo de proteger la confidencialidad se utilizan seudónimos para hacer referencia a las participantes.

sembraba, y que conforme fuera pasando el tiempo, él se me iba a crecer y se me iba a hacer un arbolito, verdad, y que en ese árbol yo podía ver, este, o sea, no era, pero yo podía, era algo simbólico, verdad, que yo, yo podía decir que era, este, mi hijo, entonces, no, no lo hice la verdad no lo hice pero... [silencio] (Comunicación personal, 31 de mayo de 2025).

Este tipo de intervención desresponsabiliza al Estado de las muertes por homicidio, recargando en la persona sobreviviente la elaboración del duelo. Lo cual incluso puede ser revictimizante porque además limita las herramientas de afrontamiento a la fe en Dios como único recurso, así como la realización de tareas metafóricas y fantásticas como plantar un árbol que al crecer será simbólicamente un hijo asesinado que en realidad nunca volverá.

En contraste, es importante señalar que la psicología posibilita abrir espacio para la pregunta, la cual permite mirar y problematizar las causas de los fenómenos. Este proyecto pretendió atender las consecuencias de la problemática planteada, pues el resultado de esta violencia que va en aumento en todo el país manifiesta una urgencia ineludible.

En cuanto al rol de la persona profesional en psicología, puede potenciar la desnaturalización de la violencia en dichas comunidades. Tejiendo un puente entre el dolor individual y las condiciones sociales, culturales y político-económicas que a su vez ocasionan dicho sufrimiento. Acompañando desde un lugar empático pero que también se posiciona claramente en contra de las estructuras de opresión y la necropolítica que clasifica ciertas vidas como no importantes ni merecedoras de ser lloradas.

### **1.3. Objetivos del proyecto**

**Objetivo general:** Desarrollar un proceso de acompañamiento grupal de 10 sesiones con mujeres residentes de la provincia de Puntarenas que permita el

abordaje psicosocial del duelo para la resignificación de la pérdida por homicidio de un familiar cercano.

**Objetivos específico:**

1. Realizar un diagnóstico participativo con mujeres que residen en la provincia de Puntarenas que han perdido a un familiar cercano por homicidio.
2. Diseñar una propuesta de acompañamiento grupal para el abordaje del duelo con mujeres puntarenenses que han perdido a un familiar cercano por homicidio.
3. Ejecutar la propuesta de acompañamiento grupal con mujeres puntarenenses que han perdido a un familiar cercano por homicidio.

## II. REFERENTE CONTEXTUAL

*“Y solo nosotras no, somos miles”*

## 2.1. Contextualización

La situación social, política y económica de la provincia de Puntarenas presenta una serie de desafíos. Estos se reflejan en los altos índices de empobrecimiento, desigualdad de género, falta de acceso a educación y empleo formal. Además de una creciente crisis en el acceso a la salud mental. La brecha de género en el sector educativo y laboral, ocasiona que las mujeres enfrenten mayores obstáculos para acceder a empleos formales y a una independencia económica. Estas condiciones generan un ciclo de vulnerabilización psicosocial y múltiples manifestaciones de violencias que impactan directamente en las comunidades donde residen las mujeres participantes del grupo.

Según la Encuesta Nacional de Hogares (ENAH) del 2011 y del 2020, hubo un 11% de crecimiento de la pobreza extrema, además de un 24% de pobreza no extrema. Así mismo, se tiene que de la población en general, un 13,6% no tiene un albergue digno, 7,2% una vida saludable y 7,2% acceso al conocimiento (Ramírez & Rojas, 2022). La exclusión en el desarrollo de la provincia de Puntarenas, genera en sus comunidades desafíos políticos, económicos y sociales. Esto ha generado una abyección para las personas y las comunidades, especialmente para las mujeres, quienes enfrentan mayores obstáculos para lograr independencia económica. Sus índices de desarrollo son bajos en comparación con el resto del país, lo que agrava la violencia y las problemáticas psicosociales en la región. En el ámbito de la educación, cabe destacar que en Puntarenas el 92,8% de la matrícula en escuelas y colegios es en instituciones públicas. En cuanto a la categoría de nivel educativo máximo, con el 76,4% es el colegio completo o incompleto el porcentaje más alto en las personas adultas, con apenas un 15,6% que cuenta con formación técnica, parauniversitaria y universitaria. Y aunque esta diferencia de género en la

preparación académica no coincide con la posterior inserción en el mercado laboral, los datos arrojan que las mujeres completan más la secundaria en un 46.2%, mientras los hombres corresponden al 40.4% (Ramírez & Rojas, 2022).

El deterioro de la calidad de la educación, la incertidumbre del personal docente sobre sus salarios, la reducción de presupuesto para los comedores estudiantiles y el transporte hacia los centros educativos, así como el contexto particular de la provincia de Puntarenas, hacen que resulten preocupantes los recortes a la educación pública. La desigualdad se acentúa cada vez más considerando que más del 90% de las infancias y las adolescencias estudian en este sector. Lo anterior permite que se creen las condiciones para que en efecto dominó, niñas, niños y adolescentes de Puntarenas terminen siendo excluidos del sistema educativo, lo que a su vez desemboca en trabajos precarizados, desempleo, crimen organizado y muertes violentas.

En cuanto a la situación laboral de las personas puntarenenses, se estimó que el empleo informal, es decir sin afiliación a un seguro social corresponde al 52,1% y es a la vez el más afectado por las temporadas institucionales y la afluencia del turismo. Por su parte, el subempleo, trabajo de menos de cuarenta horas a la semana, contempla el 33,6% de las personas en edad productiva (Ramírez & Rojas 2022). Mientras tanto, el desempleo de la región para el último trimestre de 2021 es de 10,5% (Cordero, 2022). En las jefaturas de hogar, los hombres son los principales proveedores con 66%, y de ese porcentaje 55,9% de ellos tienen pareja o cónyuge. En el caso de las mujeres, 29.3% son jefas de hogar, y 23.1% de ellas lo hacen solas, vendiendo comida o ropa, y limpiando casas como método de supervivencia (Ramírez & Rojas, 2022).

Se refleja, por ejemplo, en que la provincia de Puntarenas, según la Encuesta de Mujeres, Niñez y Adolescencia (2018), registra el porcentaje nacional más alto de adolescentes embarazadas o madres entre 15 y 19 años. También es posible mirar esta desigualdad en la participación de las mujeres de 39% en la fuerza de trabajo, contrastada con los hombres que representan el 66%; la mayor demanda de empleos en este sector requieren poca preparación académica y estos puestos suelen ser ocupados por hombres (Ramírez & Rojas, 2022).

Con 83,1% de la fuerza de trabajo producida en la región es por el sector privado, lo que coloca en desventaja a las mujeres convirtiéndolas en trabajadoras sin ser asalariadas y le hacen frente a los obstáculos para el acceso equitativo al seguro social y la independencia económica. En la misma línea, la ENAHO (2020), expone que el 40% de los hombres cotizan directamente, y las mujeres 22.3%. Entonces, por el contrario, las mujeres suelen acogerse al seguro familiar al que ya cotiza un hombre de su familia, lo anterior también deja en evidencia que la mayoría de las mujeres son dependientes de la estabilidad laboral asalariada de un hombre (Ramírez & Rojas, 2022).

Los datos presentados anteriormente evidencian la existencia de estructuras sociales establecidas que perpetúan el empobrecimiento en las comunidades puntarenenses. El mercado laboral precarizado presenta un panorama de inestabilidad y poca seguridad social. Además, de una brecha de género que se manifiesta en el bajo porcentaje de mujeres conformando la fuerza laboral de la provincia. Las barreras enfrentadas por las mujeres para acceder a empleos formales, pueden generar una dependencia económica en muchos hogares, lo cual limita su autonomía. Aquellas jefas de hogar que deben recurrir a labores informales, se enfrentan a condiciones perpetradoras de exclusión social por la

inestabilidad económica que suele ser característico de este tipo de empleos, además del bajo porcentaje de afiliación al seguro social de esta población. Esto afecta desproporcionadamente a las poblaciones más vulnerabilizadas, limitando el desarrollo social y exacerbando la desigualdad.

Durante la entrevista realizada por el Semanario Universidad en el 2022 a la psicóloga de la Dirección de Red Integrada de Servicios de Salud de Puntarenas, Ana Gómez Porras, indica como las enfermedades de salud mental son una segunda epidemia que se intensificó postCOVID. A su vez resalta la complicidad del Estado en el sostenimiento de las bases estructurales de la desigualdad y la violencia; a través del abandono histórico de los gobiernos de turno a la atención, resolución real y transformación de las problemáticas socioeconómicas que aquejan a la juventud en la provincia de Puntarenas. Gómez afirma atender en consulta a un porcentaje importante de personas endeudadas con prestamistas informales por cantidades significativas de dinero, como los conocidos popularmente “gota a gota”; estas personas suelen llegar al espacio clínico con ansiedad y depresión (Cordero, 2022).

Lamentablemente, este continuum de violencia profundiza las formas de sufrimiento ético-político (Sawaia, 1999). Factores como empobrecimiento, violencia, estigma social, exclusión del sistema educativo, trabajo informal, subempleo, desempleo, bajo índice de desarrollo humano, desigualdad de género, reproducción de estereotipos y roles de género repercuten en el auge de las tasas de intentos de suicidio, suicidios consumados y homicidios dolosos ligados a la delincuencia organizada (Cordero, 2022).

## **2.2. La historia y naturaleza del grupo**

La conformación del grupo de mujeres sobrevivientes de homicidio surge a partir de las experiencias prácticas realizadas en los cursos de Psicología Comunitaria y Modelos de Intervención en Procesos Grupales de la Licenciatura en Psicología de la Universidad Nacional. Durante el primer y segundo ciclo del año 2024, las estudiantes llevaron a cabo una práctica profesionalizante que tuvo luego la función de diagnóstico comunitario, utilizando como primer punto de encuentro la Sede Regional Pacífico Central del Instituto Nacional de la Mujer (INAMU). Para estas prácticas, se realizó una convocatoria para ubicar mujeres que habían perdido a un familiar cercano por homicidio. En este proceso se identificó una ausencia de espacios de acompañamiento emocional para mujeres que han perdido familiares por homicidio.

Este primer acercamiento permitió reconocer una necesidad sentida de crear un dispositivo grupal que abordara el duelo desde un enfoque psicosocial, promoviendo la construcción de redes de apoyo y la resignificación colectiva del sufrimiento. A partir de esta experiencia, y de los vínculos establecidos con las mujeres participantes, se conformó un grupo de encuentro que, con el tiempo, se consolidó como un espacio de contención y resistencia frente a la violencia estructural que atraviesa la región.

Posteriormente, se estableció una alianza con la Casa de la Mujer de la Municipalidad de Esparza, institución que ofreció las condiciones logísticas necesarias para el desarrollo del proceso. Este espacio, relativamente nuevo y perteneciente a una institución pública, brindó un entorno seguro, accesible y privado para la realización de los talleres. La psicóloga Sandra Rojas, del área social de la Municipalidad, asumió el papel de contraparte institucional, expresando

su interés en garantizar la continuidad del grupo y evidenciando la relevancia de la propuesta. Posteriormente, la colega Sandra Rojas remite una carta dirigida a la Escuela de Psicología, donde expresa el interés de la Municipalidad de Esparza por el desarrollo de un proceso de acompañamiento y abordaje psicosocial para el fortalecimiento de la salud mental en la localidad de Esparza.

A partir de su experiencia profesional atendiendo consultas individuales de mujeres que han atravesado pérdidas por homicidio, logró identificar una creciente necesidad de atención por esta misma temática en la zona. Esto refuerza la pertinencia del dispositivo grupal como respuesta a una demanda real de acompañamiento psicosocial en la provincia. Lo cual responde al compromiso del Gobierno Local con el buen vivir de la comunidad para beneficiar de manera directa y significativa a las mujeres de Puntarenas.

Esta articulación entre la Universidad Nacional y la Municipalidad de Esparza permitió que el proyecto contará con respaldo técnico e institucional, asegurando la sostenibilidad del espacio más allá de las prácticas estudiantiles.

### III. MARCO REFERENCIAL

*“Sentir felicidad sin perder el sentido de justicia”*

### 3.1. Antecedentes

En el ámbito nacional, dentro de la complejidad de los duelos por muertes violentas la población meta de las investigaciones son las familias de mujeres víctimas de femicidio o de personas que cometen suicidio, predominantemente desde miradas críticas que contemplan los factores psicosociales, culturales y político-económicos. Se consultaron dos trabajos finales de graduación, Gutiérrez (2009), quien desarrolla un análisis cognitivo-conductual de aspectos que están implicados en el duelo, a través de un proceso grupal con padres y madres de familia, donde se busca compartir los pensamientos y distorsiones existentes para consecuentemente cuestionarlos y modificar sus creencias sobre el tema. Este trabajo permitió corroborar que no es el enfoque que se busca utilizar para esta investigación, ya que existe un interés por desarrollar una propuesta que considere una visión desde lo macrosocial para la abordaje en la resignificación de la pérdida.

También Hernández y Rojas (2022) realizan una investigación, a través de entrevistas semiestructuradas, donde proponen un abordaje del dolor de la pérdida de estas familias y la vulnerabilidad de los integrantes del sistema. Este trabajo se aproximó al abordaje familiar que busca la presente investigación, sin embargo destaca claramente que la vivencia del duelo por muerte inesperada en las familias no ha sido un tema de principal interés para la investigación en el país.

Otra literatura revisada fue Chacón y Zúñiga (2015), buscan comprender los lazos que existen entre la violencia y el empobrecimiento, tomando en cuenta el factor de la masculinidad a partir del análisis de la historia de un caso de asesinato en el país. Aunado a esto, Chacón y Umaña (2019) destacan tres dinámicas resultantes de los homicidios: banalización como la incapacidad de mirar y denegación de la problemática del propio espacio, fascinación como la articulación

del proceso de subjetivación y el narcomenudeo, y gubernamentalización como el despliegue del control biopolítico y la necropolítica de las poblaciones ahora desechables. Estos trabajos se realizaron mediante una metodología etnográfica y narraciones de las personas cercanas al caso. Las conclusiones presentadas en ambos textos coinciden en que existen condiciones de vulnerabilización y exclusión social, lo cual abre paso para que las personas de las comunidades se inserten en el crimen organizado. Estas investigaciones reflejan algunas historias que relata el grupo de mujeres puntarenenses, donde se puede evidenciar un lazo social desgastado por la constante exposición a la violencia en la comunidad. Además, en directa relación con esta investigación, se presenta un análisis del contexto situado y las necropolíticas que movilizan formas de morir en un territorio específico.

A nivel internacional, el grueso de investigaciones sobre los duelos por homicidio consultadas proviene de Sudamérica, países caracterizados por las dictaduras, las guerrillas, el narcotráfico, las desapariciones forzadas y la complicidad e impunidad del Estado. De acuerdo con la Interpol, las estadísticas sobre homicidios por cada 100,000 habitantes entre 1995 y 2002 revelan una notable disparidad entre los países. En particular, El Salvador, Colombia y Brasil registran tasas de homicidio muy altas, especialmente si se comparan con las de Canadá o incluso Estados Unidos. Por otro lado, los países del cono sur (Argentina, Uruguay, Chile) presentan tasas de homicidio más bajas, similares a las de naciones desarrolladas. La criminalidad ha aumentado en algunos países como El Salvador, Brasil y Venezuela, mientras que, en otros, como Colombia y México, ha disminuido, aunque sigue siendo extremadamente alta en ciertas comunidades de estos países (Salama, 2013).

### 3.1.1. Duelo individual y prolongado

El duelo es un proceso atravesado por múltiples variables que hacen que la vivencia sea distinta para cada persona, esto implica que definir un tiempo exacto de duración sea complejo. De acuerdo con la investigación comparativa realizada por Levy (2022), existe una distancia conceptual entre CIE-11 y el DSM-5, sin embargo, se presenta que ambos demuestran lo incierta que es la frontera entre lo aceptable y lo patológico del tiempo en que se experimenta el duelo. A pesar de esto, ambos textos coinciden en que el duelo prolongado consiste en un trastorno persistente y profundo, y comprender la duración e intensidad puede favorecer el abordaje. Siguiendo esta misma línea, Boelen (2015) mediante el análisis de los resultados de las escalas utilizadas, como la Escala de Síntomas de TEPT, encontró una vinculación directa entre las muertes violentas o inesperadas y la severidad con la que se presenta el trastorno del duelo prolongado, así como el trastorno de estrés postraumático. Se presenta como resultado que las muertes violentas agravan las reacciones del duelo, propiciando la posibilidad de resultar en un duelo patológico y estrés postraumático.

Milman et al. (2018) sugieren un estudio de síntomas a través de un diseño prospectivo longitudinal. Su objetivo fue identificar los temas específicos que median en la aparición del trastorno de duelo prolongado luego de una pérdida violenta, logrando evidenciar el efecto indirecto significativo de esta en la aparición del trastorno. Los números indican que el duelo crónico solo ocurre entre un 10% a un 15% en muertes naturales o no violentas, mientras que en las muertes violentas como homicidios, suicidios, accidentes, el trastorno por duelo crónico se extiende de un 30% a un 70% en diferentes culturas y sociedades. (Milman et al., 2018). Asimismo, Heeke et al. (2017), ejecutaron una revisión bibliográfica de estudios con

diseño transversal que buscaba identificar, en los relatos de las personas adultas, algún indicador de posible padecimiento del trastorno de duelo prolongado por pérdida violenta. Este análisis reveló que existe una comorbilidad psicopatológica entre el trastorno de duelo prolongado y la presencia de ideación suicida y rumiación.

Villegas et al. (2021) realiza un estudio de tipo descriptivo sobre el proceso de duelo por muerte violenta de un familiar en primer grado de consanguinidad, mediante la aplicación del inventario para evaluar el duelo patológico en adultos (IPDP). Se plantean cuatro constructos que emergen a nivel individual: respuestas emocionales y cognitivas tras la pérdida, estado del proyecto de vida, estilos de afrontamiento y creencias sobre el fallecimiento. Este estudio evidenció que la sintomatología, respuestas emocionales y cognitivas, son intensas en los procesos de duelo por muerte violenta. Las cinco investigaciones presentadas anteriormente evidencian que se ha comprobado científicamente que hay una afectación psicopatológica significativa a nivel cognitivo en las personas que experimentan una muerte inesperada y violenta, así como una mayor predisposición a desarrollar síntomas del trastorno de duelo prolongado. A pesar de que las consecuencias individuales y fisiológicas no son el objeto de estudio de este trabajo, es necesario poder identificar indicadores de una posible afectación mayor en los procesos de duelo de la población.

En un estudio realizado por Currier et al. (2015), se realizó un cuestionario a 195 adultos jóvenes que habían experimentado una pérdida por causas violentas, para evaluar las inseguridades relacionadas con el apego, ansiedad, evitación y los vínculos continuos sobre el duelo complicado. Se encontró que la seguridad en la vinculación y el apego podrían modular la adaptabilidad a vivir una pérdida de un ser

querido. Además, que haber mantenido un vínculo fuerte con el difunto estaba asociado con una mayor sintomatología de duelo complicado. Mercado (2017), investigó sobre el duelo por muerte violenta, en un grupo de estudio de psicoanálisis y violencia, por medio de revisión y discusión de obras clásicas y de artículos e investigaciones contemporáneas. Se destaca el papel de la justicia en el duelo, señalando que algunas mujeres logran superar sus pérdidas y se convierten en pilares para reconstruir su comunidad. Según se menciona, esto no garantiza una resolución positiva, ya que el sufrimiento psíquico puede persistir, convirtiéndose en una condición constante de la vida. Algunas de las mujeres puntarenenses que forman parte del grupo, muestran esta dificultad de poder continuar con sus vidas luego de varios años de haber perdido a su ser querido, pues mantenían un vínculo cercano e íntimo con la persona que perdieron.

### 3.1.2. Duelo familiar y comunitario por homicidio

En un estudio por Ponce y Rodríguez (2022), se llevó a cabo una revisión bibliográfica con el objetivo de caracterizar los cambios en la dinámica familiar ante el duelo por la pérdida de un miembro del sistema. La pérdida de un integrante provoca malestar y dificultades en las relaciones y funciones dentro del sistema familiar. El hallazgo del estudio es la relación entre los duelos complicados y la homeostasis de la dinámica familiar. Cuando las familias carecen de la capacidad para reorganizarse, los duelos pueden convertirse en duelos complicados. En las narraciones de las mujeres puntarenenses se puede identificar que la pérdida ha llegado a afectar la dinámica del sistema familiar, porque la persona asesinada generalmente ocupaba un rol de proveedor económico y/o de sostén emocional para ellas, por lo que su ausencia genera un cambio importante en sus vidas.

En un análisis de cuatro entrevistas en profundidad a tres madres de una comunidad popular, con el objetivo de conocer la experiencia de pérdida por homicidio de sus hijos en un contexto situado, Guzmán y Sánchez (2018) problematizaron el duelo presente a pesar de los años transcurridos, el trauma recrudescido y la identidad trastocada como fenómenos que no deben ser estudiados desde las nociones teóricas tradicionales, sino cómo se construyen desde las vivencias y las narrativas personales. Encontraron que las familias, como víctimas secundarias de la violencia, se enfrentan a una huella traumática psicosocial que aparece por sucesos sociopolíticos atroces, lo cual impulsa la reconexión con lo comunitario como un refugio ante el aislamiento. Asimismo, es común encontrar, junto al sostén de la familia y la comunidad, un significativo apoyo por parte de la espiritualidad y la religión por medio del sentido de esperanza (Guzmán & Sánchez 2018).

Goncalves (2019) investigó desde una comprensión clínica-comunitaria las vivencias de duelo de madres que han perdido a sus hijos en situación de violencia, sus necesidades de atención y el lugar que ocupan en su comunidad. Se encuentra que el duelo en estas circunstancias no puede comprenderse de manera aislada e individual y es fundamental potenciar una red de acción comunitaria con agencia terapéutica que posibilite continuar con la vida a pesar de la pérdida. La comunidad es, entonces, un espacio de riesgo y aislamiento, pero también de contención y de búsqueda de alternativas.

Domingues et al. (2015) estudiaron las estrategias de afrontamiento en el primer año de la pérdida de madres y hermanos de ocho jóvenes asesinados. Por medio de entrevistas semiestructuradas y la Escala 'Modos de Afrontamiento'

(EMEP), se encuentra que la principal estrategia de afrontamiento adoptada es la práctica centrada en la religiosidad y la ilusión. La denegación de la muerte también surge como un recurso adaptativo recurrente en los hogares. Se indica la necesidad de construir políticas para ampliar y fortalecer la red de apoyo social de las familias en el contexto de la pérdida.

Es importante destacar que estos trabajos consultados se realizaron principalmente con madres, y uno contempló a hermanos y hermanas de las personas asesinadas. Esto se reproduce en el grupo de mujeres de Puntarenas, a pesar de que fue una convocatoria abierta, este se conformó principalmente por madres y algunas hermanas. Aunado a esto, en el grupo surge una fuerte tendencia a recurrir a la religión o espiritualidad como técnica de afrontamiento a la pérdida. Para efectos de esta investigación, los tres estudios presentados anteriormente cobran relevancia al reflejar la necesidad de estrategias de afrontamiento que buscan la articulación grupal y comunitaria, y reconocen la espiritualidad como la principal estrategia de afrontamiento. La vivencia de la violencia deja una huella traumática psicosocial y, a pesar de que el espacio de la comunidad puede representar un riesgo de violencia constante, los estudios evidencian la necesidad de crear redes de apoyo desde lo comunitario para la contención.

Del mismo modo, se determinó la importancia de fortalecer el apoyo por parte del Estado mediante el establecimiento de políticas públicas que garanticen acompañamiento a las familias en el contexto de la pérdida. Esto no quiere decir que la atención debe ser individual, por el contrario Aldrich y Kallivayalil (2016), desarrollan en un centro de salud de Cambridge del sector privado un estudio donde examinan las reflexiones de personas que enfrentaron la pérdida por homicidio de una persona cercana, siendo uno de sus principales hallazgos que el duelo aunque

suele ser personal, también es inevitablemente social, tornando el apoyo comunitario en algo fundamental para el proceso de duelo por homicidio.

Finalmente, Werner (2022) elaboró una revisión bibliográfica donde examinó los efectos del homicidio en familiares y amistades sobrevivientes de los asesinatos, a quienes calificó como co-víctimas. Los resultados obtenidos determinaron que existe un vacío de información en el tema de los efectos del homicidio en las personas cercanas de las víctimas, y que las investigaciones pertinentes encontradas se centran en el estado de la salud mental, las estrategias de afrontamiento utilizadas después de los juicios y la sentencia, así como en la desproporcionada agudeza de esta problemática en comunidades negras y latinas. En la relación homicidio-salud mental, se denotan los efectos que hacen necesaria una propuesta de política para mejorar la atención a las co-víctimas mediante servicios integrales. Esto también aplica para Costa Rica, que carece tanto de investigación al respecto, como de servicios de atención pública a personas co-víctimas de esta problemática.

### 3.1.3. Duelo por homicidio y los procesos judiciales

Silva, Slavin y Filomena (2018) propone una reflexión sobre los efectos del creciente papel de la víctima en el proceso penal, tomando como base aportes del psicoanálisis. Se centra en las familias de personas que han sufrido una muerte violenta y que eligen asumir el rol de acusadores privados en el proceso penal. Se analiza cómo este abordaje puede influir en su proceso de duelo. El artículo propone lineamientos para diseñar normativas e instituciones de apoyo a las víctimas, con el fin de minimizar los efectos negativos que su participación en el proceso penal puede tener en su duelo. Se resalta la importancia de una escucha profesional para

el familiar en duelo, ya que es en el ámbito terapéutico donde el sujeto puede relatar su historia, su vínculo con el ser querido y las particularidades de esa relación (Silva et al., 2018).

Zúñiga (2018), presenta un estudio que tiene como objetivo, explorar y describir el proceso de duelo de una madre que sufre la muerte repentina de un hijo asesinado. Utilizó técnicas de recolección de información como la entrevista profunda, la aplicación de los Test Escala Existencial (EE) y el Test de la Motivación Existencial (TEM). Se concretó que este tipo de pérdidas, suelen ser dolorosas y devastadoras, sobre todo cuando se trata de un hijo que podría ser considerado culturalmente como indefenso/inocente. Además, otros hallazgos fueron determinar que representa para la madre una incapacidad para relacionarse con la realidad de la situación y que los obstáculos de la vida y el mundo los experimenta como una carga. Por esta razón, tiene una gran dificultad para enfrentar las condiciones impuestas por la vida, más aún cuando los aspectos legales del caso no han sido resueltos y los culpables no han sido castigados.

En el marco de esta investigación, es importante denotar cómo los procesos judiciales pueden ser revictimizantes para las familias. En los testimonios del grupo de mujeres de Puntarenas se repite la poca sensibilidad del sistema judicial a la hora de buscar la resolución del caso. El personal judicial puede no tener un entrenamiento para poder cumplir con su objetivo de conocer los hechos de la muerte sin irrespetar el dolor de la persona, tornándose en un proceso automatizado. Esta categoría de análisis se ve reflejada especialmente en el testimonio de una de las mujeres del grupo que comenta sentirse traicionada por el sistema judicial, debido a los pocos años de sentencia que obtuvo la persona responsable del asesinato de su hijo; pero sobretodo por la promesa de la jueza a

cargo del caso, quien le aseguró que esta persona culpable no sería ubicado en el centro penitenciario cerca de su casa, la cual incumplió trasladando al hombre a este lugar. Desde entonces, esta madre ha frecuentado dicho centro penitenciario, observando la institución desde afuera sin entender por qué sigue yendo allí. Esto refleja los efectos negativos de la participación en los procesos judiciales.

Por último, Gómez (2016) en su investigación señala que la autopsia psicológica es una herramienta clave en los procesos penales, utilizada para evaluar cómo era la víctima en vida, su comportamiento y estado mental, mediante una reconstrucción social, psicológica y biológica tras una muerte violenta. Encontró que este procedimiento puede reabrir heridas emocionales a los seres queridos de la víctima pues se lleva a cabo en un contexto trágico, por esto es fundamental que se realice con una comprensión profunda de la situación de la familia. Concluye que la autopsia psicológica debe ser siempre dirigida por especialistas en salud mental, garantizando que no se lleve a cabo si existe el riesgo de que cause daño adicional a los entrevistados. Esto último se refleja en el testimonio de otra mujer del grupo, cuando comparte su vivencia de cómo fue el proceso del reconocimiento en la morgue cuando encontraron a su hijo, los funcionarios a cargo de esta parte del proceso tuvieron un trato poco empático con ella cuando fue a reconocerlo. Lo anterior destaca la importancia de que existan profesionales de la salud mental presentes para dar acompañamiento en estos procesos que suelen ser revictimizantes.

Se concluye que significar los procesos de duelo por homicidios en contextos de alta vulnerabilización psicosocial resulta un reto para Costa Rica, ya que no se han realizado investigaciones que aborden directamente las vivencias y narrativas de las personas que se enfrentan a la pérdida de un familiar cercano por homicidio.

Las familias de las personas asesinadas son sobrevivientes de violencia, dado que esta experiencia, además de ser traumática, puede tener afectaciones en las relaciones interpersonales y puede provocar la reorganización en los roles familiares. Algunas de las personas asesinadas eran los principales proveedores en sus hogares, lo cual acentúa el riesgo psicosocial. En las comunidades se observa la violencia estructural por medio de la culpabilización de las víctimas por su muerte violenta, lo cual genera un ambiente revictimizante. Es necesario destacar la fuerza en los vínculos comunitarios, donde las redes de apoyo son una vía para la significación de la pérdida.

Es importante resaltar el papel de los rituales de despedida, así como las costumbres religiosas propias de las comunidades, que pueden aportar al afrontamiento de la pérdida. Los procesos judiciales del país son burocráticos, demandantes y se caracterizan por una falta de sensibilidad y acompañamiento para las familias, complejizando el proceso de duelo. Además, la extensión del proceso y su sentencia representan una falsa esperanza de resolución, ya que las familias realmente nunca van a recuperar a su ser querido. Aunado a esto, los procesos de autopsia psicológica no siempre se realizan por una persona que tenga la formación necesaria para dar un acompañamiento adecuado mientras se realiza el procedimiento, lo cual resulta revictimizante para los familiares, dificultando todavía más el proceso.

## **3.2. Enfoque teórico**

### **3.2.1 Psicología Social**

La psicología social se comienza a ver en América Latina durante los años cincuenta como una extensión de la institucionalidad, con la creación de las

Escuelas de psicología en distintas universidades. En sus inicios, este campo estaba marcado por la adopción acrítica de teorías exportadas e individualistas, mostrando una dependencia epistemológica y metodológica del conocimiento estadounidense y europeo. En estos primeros años, la producción autóctona era escasa, existiendo una desvinculación entre la teoría y la realidad social y política de la zona (Araya, Arroyo, & Dobles, 2025).

Inicialmente, este enfoque se interesó por la comprensión de la influencia que tiene la presencia real, imaginaria o implícita de otros individuos en los pensamientos, sentimientos y comportamientos de una persona; es decir, el impacto en la conducta individual de las relaciones sociales. La interacción social sitúa al individuo dentro de un marco histórico y particular, donde la construcción interna responde a los valores y significados que refieren a otros, los cuales se expresan en la raíz e intención de cada acción individual (Martín-Baró, 1990).

A su vez, esta interacción social responde a una dimensión relacional y contextual que construye el sentido de la acción y la conducta individual. En la estimulación social, a toda presencia se le otorga un sentido, así sea mínimo, siendo ese sentido el principal fundamento de dicha estimulación. Esto debido a que existe una referencia del ser y hacer del otro en el comportamiento del individuo (Martín-Baró, 1990).

Las acciones humanas están influenciadas por el entorno social en el que se desarrollan, de esta manera se manifiesta el vínculo existente entre lo individual y estructural. Las normas, valores, roles y relaciones de poder conforman una estructura que no sólo condiciona, sino que también le da un propósito a las decisiones y comportamientos individuales. Es decir, la acción humana es el resultado entre lo subjetivo y objetivo, ya que está impregnada de significados

construidos. El individuo actúa dentro de una historia compartida y un contexto estructural que, a su vez que lo moldea, es transformado por sus propias acciones, en un proceso dialéctico. (Martín-Baró, 1990).

La psicología social expandió sus investigaciones y planteamientos, y se consolidó en distintos enfoques y campos de estudio, como el grupal y el comunitario, en los cuales se fundamenta el enfoque teórico en que se sostiene este proyecto de graduación. El campo comunitario puede observarse como una especie de fractal, entendiendo este como una estructura que se refleja en diferentes escalas, desde un nivel macrosocial hasta los vínculos intersubjetivos. El comprender las relaciones sociales desde este entendimiento comunitario permite observar otros fenómenos que surgen a partir de las conexiones. Esta noción de lo común está ausente desde una visión más individualista, propia de un sistema neoliberal capitalista (Araya et al, 2025).

A propósito de esta noción de lo común, la comunidad se entiende como el conjunto de personas que conviven en un territorio determinado donde establecen vínculos sociales, históricos y culturales complejos. A pesar de tener una conformación heterogénea de individuos, el encuentro desde lo común posibilita el establecer conexiones que crean un espacio de memoria e identidad compartida. Estas dinámicas son las que permiten comprender a la comunidad como un grupo, donde se conforman espacios de lucha colectiva, resistencia y una posibilidad de desarticular la violencia (Araya et al, 2025).

El grupo se constituye desde dos dimensiones, una ligada a la realidad de cada uno de sus miembros y otra de carácter estructural, comprendiendo un contexto histórico y social específico. Es a partir de la interacción dialéctica de varios individuos que surge esta grupalidad, donde las acciones de cada

participante están esencialmente vinculadas unas de otras. Los grupos deben tener algún nivel de conciencia sobre los vínculos que les unen entre sí, ya que es esa percepción de la relación del yo y los otros la que les permite actuar en función de esta, en la realidad que comparten como miembros de un mismo grupo y no individuos aislados (Martín-Baró 1988, 1990).

Las necesidades personales y los intereses colectivos son canalizados al interior del grupo. La acción del individuo en el grupo es social, influenciada por las relaciones y los procesos colectivos en los que se ve inmerso. Cada individuo interpreta la presencia de otros, de acuerdo con sus propios intereses, experiencias y el contexto social en el que se encuentra. Algunos grupos responden a las necesidades particulares de quienes los conforman. Mientras la existencia de otro tipo de grupos se basa en la integración y la concretización de los intereses colectivos, los cuales pueden ser conflictivos contra un otro, ya sea otro pueblo u otra clase social. (Martín-Baró 1988, 1990).

Para la psicología social, lo ideológico está presente, consciente o inconsciente, en las acciones, las relaciones y las estructuras que componen la vida cotidiana. Lo cual más que ser un conjunto de ideas abstractas, da formas de entender el mundo y actuar en él a través de valores, creencias y prácticas que determinan las interpretaciones y la participación de las personas en los procesos sociales. Todas las acciones responden a estos contenidos ideológicos que se relacionan con el contexto social, político y cultural en el que ocurren (Araya et al, 2025).

La ideología puede entenderse también desde una mirada marxista que la concibe como una falsa conciencia que perpetúa los intereses de las clases dominantes. En este sentido, las acciones humanas podrían servir para justificar o

encubrir los intereses económicos y políticos a partir del establecimiento de comportamientos normativos. Lo anterior constituye una forma en que lo social se internaliza en el individuo y tienen la capacidad de reproducir o transformar las estructuras sociales (Martín-Baró, 1990).

Desde la psicología social, necesariamente se debe superar la supuesta neutralidad y en contraste posicionarse ideológicamente con una acción comunitaria que busque la defensa de los derechos de todas las personas. Así mismo, este posicionamiento direccionará los objetivos, las metodologías y los resultados del abordaje (Araya et al, 2025).

Es fundamental observar esta relación con la ideología desde el ejercicio de la psicología social, ya que las acciones de los individuos, las normas y las estructuras sociales legitiman el poder a través del ejercicio y la reproducción de la ideología. Araya et al (2025) reconocen que la principal función que ejerce el poder es la producción de fronteras. Esta demarcación de límites responde a la necesidad de identificar quiénes están dentro y quiénes están fuera; es decir, quiénes ejercen el poder y quiénes responden en su nombre.

En este sentido, las preguntas y problemas que se abordan desde la psicología social responden, en gran medida, a los intereses de los centros de poder. Es decir que la manera en la que se estudian e interpretan los fenómenos sociales va a estar influida por los soportes económicos y sociales de las élites que buscan mantener su dominio. A su vez, se debe tomar en cuenta que la reproducción ideológica de otros individuos puede tener un efecto sobre la conducta, cumpliendo la función de mecanismo de control. De esta manera, se normativiza la conducta individual y grupal en función de los intereses de quienes ejercen el poder (Martín-Baró, 1990). La reproducción de la ideología en las

estructuras sociales y las relaciones de poder, generan condiciones económicas y políticas opresivas. Un sistema que responde a los intereses de las élites, a su vez convierte a las personas que están fuera de sus fronteras en sujetos de sufrimiento. Factores como falta de viviendas dignas, el control social opresivo, la violencia institucional y económica son parte de esta naturalización del sufrimiento dentro del sistema. Tanto así que esta vivencia muchas veces es normalizada y aceptada por las mismas personas que sufren (Martín-Baró, 1990).

Desde la perspectiva de la psicología social, se considera que el sufrimiento está directamente relacionado con estas condiciones estructurales del sistema. El empobrecimiento, la marginalización, la represión y la violencia sistemática son formas de sufrimiento que generan afectaciones a nivel psicológico, así como una pérdida de dignidad, autonomía y de sentido de pertenencia en el mismo sistema (Martín-Baró, 1990).

El contexto de violencia y exclusión social que puede atravesar una persona no solo presenta afectaciones psicológicas, sino que deja marcas profundas en el cuerpo, cristalizando el sufrimiento en formas físicas visibles. El estrés prolongado, la tensión y la precariedad generan respuestas psicósomáticas que se manifiestan en dolores y enfermedades, evidenciando cómo el cuerpo se convierte en un receptor del trauma social. El empobrecimiento agrava esta situación, reflejando signos como desnutrición, fatiga crónica y el deterioro en general de la salud física y mental (Martín-Baró, 1990).

El cuerpo se transforma en un territorio donde se inscriben las huellas de la violencia estructural y social, funcionando como testimonio de las desigualdades y exclusiones que atraviesa en su vida cotidiana. Esto se comprende como una internalización del sufrimiento colectivo que se vuelve visible en la corporeidad. Así,

el cuerpo es convertido en un archivo silencioso pero significativo del dolor social (Martín-Baró, 1990).

No obstante, es fundamental tomar en consideración que las mujeres se enfrentan a una doble vulnerabilización. Una que responde a las múltiples formas de violencia, exclusión y marginalización que afecta a las poblaciones oprimidas en general desde las estructuras de poder, generando afectaciones en la integridad física, psicológica, social y económica (Martín-Baró, 1990).

Por su parte, la vulnerabilización que responde al patriarcado, como sistema de opresión, impacta de forma negativa especialmente a las mujeres por su condición de género, ocasionando que las mujeres deban hacerle frente a mayores riesgos de violencia. A su vez incorpora una distinción de la situación de las mujeres en contextos de desigualdad: la exposición a la violencia sexual, la marginalización de las mujeres en las dinámicas sociales, económicas y políticas, así como dificultades diferenciadas en el acceso a derechos fundamentales. Lo anterior como resultado de la interrelación de la desigualdad de género estructural y las manifestaciones de la violencia generalizada así como de la simbólica, aumentando las condiciones de empobrecimiento y exclusión lo cual incrementa su vulnerabilización.

### 3.2.2 Categorías de análisis

#### **3.2.2.1. Lo social en el contexto situado de un grupo**

La violencia social es una “bomba atómica” en la contemporaneidad, un concepto que tapa los ojos de quien la ejerce y anula la empatía hacia quien la sufre desde las comunidades, queriendo desintegrar las propias vivencias, dolores y sufrimientos a cada familia, grupos, sujetos y comunidades, instaurando la violencia

social como un sufrimiento del ahora. Algunos orígenes de la violencia engloban un grupo de factores marcados por la dominación, por el deseo de poder sobre otros que permita su sometimiento psicológico, sexual, físico o la extracción de patrimonios materiales de estos. Comunidades y personas están siendo víctimas de violencia desde el abandono, la vulnerabilización y la marginalización de las instituciones, así como la desigual distribución del poder. Esto solo ha generado desprotección, descuido y olvido de familias que sobreviven a un duelo comunitario de pueblo que no tiene quien le acompañe (Martínez, 2016).

La violencia se define como un proceso histórico que abarca diversas formas y manifestaciones, y es producto de las relaciones sociales en una comunidad específica. Está expresa y canaliza fuerzas e intereses sociales dentro de un marco estructural. Puede manifestarse de manera estructural o institucional, cuando las estructuras sociales ejercen fuerza para alterar la situación de las personas o forzarlas a actuar en contra de su voluntad. En este contexto, la violencia se caracteriza por afectar el estado o la situación natural de las personas o de las estructuras políticas, sociales y económicas. (Martín-Baró, 1990).

El homicidio es el acto que ocurre cuando el homicida tiene la intención clara o inevitable de matar y, finalmente, lo hace (Poder Judicial, s.f.). Suele ocurrir como resultado de conflictos, disputas o situaciones de violencia interpersonal. En la teoría es común que la violencia se asocie a circunstancias como la falta de control emocional o la agresión física. Esto podría ser problemático, ya que se estaría vinculando más a factores individuales, lo que es revictimizante para quienes han sufrido la violencia y se puede caer en recriminaciones descontextualizadas para quienes la cometen.

En contraste, Martin Baró (1990), menciona la importancia de evidenciar el papel que juega el contexto situado donde ocurren los homicidios. Existen elementos que amplían la comprensión de la violencia social, tanto las causas estructurales que la sostienen como las posibles manifestaciones y consecuencias. El homicidio es entonces una expresión de violencia que refleja una ruptura en las oportunidades sociales y culturales del contexto en el que está inmersa una persona.

Cabe resaltar la idea que desarrolla Mbembe (2003) sobre las necropolíticas implantadas en contextos de violencia, colonialismo y control social, que pone énfasis en cómo algunas vidas son privilegiadas sobre otras, despojándolas de su valor y dignidad. Esto se traduce en la exclusión sistemática e interseccional de aquellos que no son considerados dignos, permitiendo una estructuración social, basado en criterios como la categoría raza-etnia, la clase social o la nacionalidad, que establecen quién tiene derecho a vivir y quién es desechable. El Estado se presenta como principal actor en la administración del poder sobre la vida y la muerte, promoviendo una jerarquía que busca la deshumanización de una parte de la sociedad a través de diferentes prácticas de exclusión social. Estas políticas perpetúan el control sobre las vidas consideradas dispensables, permitiendo a su vez que sus muertes sean vistas como inevitables (Mbembe, 2003).

Además, el Estado configura espacios geográficos donde se perpetúan estas necropolíticas. Es decir, algunas zonas son designadas como inseguras, por lo tanto se ven como zonas de control donde se justifica y permite la violencia y la opresión mientras otros territorios son protegidos por el Estado. Esto legitima el uso de la violencia o las políticas de muerte como medios de control para mantener el orden en la población, buscando una militarización de la misma sociedad, además del uso

de fuerzas de seguridad, para reprimir estos sectores “violentos”. A través de políticas que fomentan la exclusión social y la falta de acceso a servicios básicos, el Estado tiene una contribución directa en la deshumanización de estos grupos vulnerabilizados, legitimando la violencia como una herramienta para mantener el poder (Mbembe, 2003).

En esta misma línea, es importante mencionar el concepto de vida nuda que propone Agamben (1998), el cual hace referencia a aquellos individuos llamados “nudos” que han sido excluidos de la comunidad política, reducidos a una existencia biológica, sin el reconocimiento de sus derechos, la dignidad ni el valor social y político. Este concepto está entrelazado con el poder soberano, el cual decide quién vive y quién muere a través de biopolíticas del Estado, donde se suspenden derechos y libertades, dejando a algunos sectores de la sociedad en un estado de vulnerabilidad extrema. En este sentido, la vida nuda se vuelve objeto de estrategias políticas de un poder que busca el control de esta población, generando una deshumanización y exclusión que permite que sus muertes sean ignoradas o justificadas por el Estado (Agamben, 1998).

En este sentido, Le Blanc (2007) plantea una pregunta, que va más allá de entender en qué consiste sufrir, y que pretende profundizar en las causas de ese sufrimiento: ¿Por qué se sufre? Buscando una respuesta que trasciende la vulnerabilidad asociada a los límites de lo humano y que tiene que ver con la creación de la invisibilización social, es decir, de las vidas invisibles, precarizadas, silenciadas y deshumanizadas, cargándolas de sufrimiento social. Aquí también juegan un papel importante no solo el desempleo sino las condiciones y jornadas de trabajo largas y fatigosas, con total invisibilidad del valor de sus oficios y labores.

Para Le Blanc (2007), ser invisible es haber perdido la voz y por ende el rostro, porque la voz es siempre voz de un rostro, entonces, si se es inaudible se es invisible y esta es la cadena de la precariedad. Es por esto que la vulnerabilización es tanto una fragilidad como una opacidad, una combinación entre sufrimiento y dependencia, que aparece ante un sistema político-económico desigual.

Los grupos inmersos en contextos de violencia y opresión se encuentran en una amenaza mayor e incesante, la cual abarca todo aspecto de sus vidas, incluyendo la vivencia del duelo. La sociedad categoriza unas vidas como más valiosas que otras, lo cual obstruye incluso el propio reconocimiento de la pérdida, perjudicando el desarrollo del duelo. La violencia estructural subyacente genera un impacto directo en la capacidad de lamentarse por la persona que perdieron, ya que socialmente no se reconoce a esa persona como digna de recordar. Se debe tomar en cuenta en estos contextos la interseccionalidad, ya que evidencia múltiples factores por los cuales se puede discriminar a las personas y como estos se entrecruzan generando mayores niveles de violencia. Los grupos vulnerabilizados y deshumanizados históricamente son los que la sociedad no considera duelables (Butler, 2006).

El reconocimiento de la vida digna y el derecho de recordar están mediados por la cultura y lo político. Las jerarquías de poder y las estructuras de opresión institucionalizadas le otorgan valor político a los diferentes grupos sociales, lo cual va a dictar cómo es la vivencia y la expresión de los duelos. Es en estos contextos donde el desarrollo del proceso de duelo puede ser un acto político de resistencia a las estructuras de poder que amenazan con la indiferencia. La solidaridad en la vivencia de la pérdida permite darle reconocimiento colectivo a las muertes,

dándose la elaboración del duelo social como una forma de desafiar a la violencia desde una construcción comunitaria y solidaria (Butler, 2006).

En síntesis, la violencia trae consigo sufrimiento social que en estos contextos situados no sólo desencadena el sufrimiento psíquico sino que lo amplifica, enrumbando las vidas de las personas a vidas invisibles, no vidas, vidas que no valen nada. Mientras que el sufrimiento psíquico multiplica el sufrimiento social formando un pantano de negatividad en el que se hundan las vidas precarias, donde las personas no tienen seguridad ni autonomía de las condiciones sociales de su existencia ni de las condiciones psíquicas de su vida (Le Blanc, 2007).

### ***3.2.2.2. Sufrimiento ético-político y trauma psicosocial***

Los aportes de Butler y Freud en la experiencia de duelo (Antillón & González, 2018; Meloni, 2018; Ruíz, 2022), así como la influencia de Foucault en el establecimiento de dichos aportes y la posibilidad de transformación de los mismos mediante la integración de los significantes propuestos por Lacan (Antillón & González, 2018; Meloni, 2018), coinciden en que en los contextos de muerte violenta, el derecho al duelo es negado a través de la pérdida del valor social, ocasionando la desvalorización de la muerte del otro, despojando a estas vidas de valor político, abstrayéndolas de la masividad y la crueldad en que ocurrieron, condenándolos a ser daños colaterales de la mal llamada guerra contra el narcotráfico y negándoles su condición de duelables. Teóricamente, todas las personas al nacer somos seres humanos y sujetos políticos con plenos derechos, sin embargo, el orden de la dominación y la exclusión parece ser capaz de despojar a una persona de su estatuto político de sujeto y de suspender su derecho a tener derechos (Antillón & González, 2018; Meloni, 2018).

La persona abyecta pierde su condición humana, su vida ya no cuenta como digna y solo le queda el abandono y el sufrimiento de una no vida; son vidas que se consideran ya perdidas pues pertenecen a poblaciones calificadas de matables por la peligrosidad de que sus vidas amenazan la vida, por tanto, no debe causar espanto ni melancolía su destrucción (Ruíz, 2022), vidas que fueron suspendidas de la humanidad misma, depositadas en cuerpos vulnerables, torturables y masacrables, en comunidades sin comunidad (Antillón & González 2018).

El Estado decide cuales vidas merecen la protección de la ley y de las políticas públicas, mientras otras son expulsadas y condenadas al dolor del odio hacia lo político por haberles desahuciado y desposeído de sus vidas tras no reconocerles como seres humanos dentro de esa idealización sociocultural de lo que es una vida digna, donde nunca se contempló integrarles (Antillón & González, 2018; Meloni, 2018; Ruíz, 2022). La de-socialización y el des-enlace de la comunidad, son estrategias que utiliza el Estado para segregar en el hogar el duelo por muerte violenta. Este sometimiento al dominio del otro se instaura a partir de las fuerzas de exclusión, abyección y marginalización institucionalizadas, son formas de domesticación del dolor y la crueldad que culpabilizan a las víctimas de su propia victimización (Antillón y González, 2018; Meloni, 2018 & Ruíz, 2022).

La indiferencia, la neutralización política, el detrimento de la sensibilidad ética a la destrucción de la vida ante las respuestas indolentes de la sociedad y las instituciones, señalan la urgencia de responsabilidad ético-política hacia el cuidado de la vida en dirección opuesta a la violencia y la naturalización de esta; y la consolidación de comunidades con poder político para acoger la vulnerabilidad pretendida para sus integrantes. El factor ético-político posibilita dejar de ignorar los duelos y presionar al Estado para que asuma su cuota de responsabilidad.

Al silenciar los duelos aparece el trauma psicosocial (Martín Baró, 1988). El elemento psicosocial del trauma permite diferenciarlo de su raíz etimológica que refiere a una herida individual que marcó negativamente una huella a partir de la experiencia profundamente difícil que atravesó una persona en concreto. Por su parte, el trauma psicosocial se singulariza porque la base de la que se sustenta es producida socialmente y que, por su carácter dialéctico, se nutre y sostiene precisamente de la relación entre las personas individuales y la sociedad.

Previamente se ha recorrido una ruta de deshumanización por medio de la violencia política, la que con total poder tiene autorización para etiquetar a su conveniencia a los otros como entidades malignas: enemigos, delincuentes, terroristas (Erickson, 1985 citado en Lira, 1987). Incluso, y de forma estratégica, a aquello que se torne subversivo o revolucionario, por su capacidad de alterar el orden público establecido por la hegemonía. Una vez que la violencia política se ha institucionalizado y legitimado, haciéndose del poder y autoridad para arrebatarles su condición de seres humanos (Lira, 1987), utiliza tres vías que finalmente van en la misma dirección y se justifican con el mismo proceso, la deshumanización.

Estos son la polarización del pueblo, donde se marcan las fronteras entre los extremos nosotros y ellos, que desplaza no solo a las personas sino también a ideologías, ahora opuestas y endurecidas, además cada polo presiona, con su respectivos medios, a las instancias sociales en busca de alianzas estratégicas que les respalden; la mentira institucional, cómplice en la pérdida de credibilidad social, pues desprecia el motor de las instituciones que en la teoría deben proteger y garantizar los derechos de las personas como parte del desempeño de sus funciones de interés público, pero que en la práctica regulan desde el asistencialismo la satisfacción de las necesidades básicas de la sociedad, con la

posibilidad de ocasionar un potencial daño en la realidad social con el ocultamiento ideológico que de verdad representa a las minorías, que en realidad son la mayoría de las personas; y la violencia, especialmente la que escala de represiva a bélica, orientando sus fuerzas y recursos hacia la contundente destrucción de los otros (Martín-Baró, 1988).

Resulta fundamentalmente preocupante que el trauma psicosocial termine desencadenado en que las personas y los grupos deshumanizados, sobrevivientes de la violencia política institucionalizada, cristalicen el trauma e ignoren el componente ético-político en el que están envueltas sus heridas individuales. Lo cual militariza sus mentes haciéndoles vivir en entornos inseguros, desiguales y abyectos mientras que, a su vez, desresponsabiliza al Estado de su objeto, de la razón de su existencia. El trauma psicosocial profundiza la individualización del dolor, generando que haya un aislamiento que deteriora las redes de apoyo y los lazos afectivos.

Históricamente, las ciencias sociales han sido cuestionadas por los métodos cualitativos que las caracterizan, debido a una supuesta falta de objetividad. En este sentido, la afectividad, siendo un elemento subjetivo, es entendido como un concepto desestabilizador, capaz de devaluar y negar la supuesta neutralidad de las investigaciones científicas que se realizan sobre la desigualdad social. La afectividad se convierte en un acto de rebeldía, que permite mantener la capacidad de indignarse ante el empobrecimiento y otras manifestaciones de violencia en la sociedad.

Cabe destacar el proceso psicológico que Sawaia (2001) denominó sufrimiento ético-político, el cual emerge de la desigualdad y las injusticias. El sufrimiento se manifiesta a través del dolor causado por las injusticias que

reproduce el Estado. El dolor no es sentido de la misma manera en diferentes partes de la sociedad, ya que el sufrimiento se vive por aquellos que están sometidos al hambre y la opresión estructural. La incapacidad de ver este dolor humano que traspasa desde la intersubjetividad, es despersonalizar el sufrimiento. Las emociones son una cuestión ético-política, al mirar y nombrar las emociones obliga a ver el cuerpo que sufre, dándole cuerpo a lo incorpóreo, imposibilitando la neutralidad que sostiene y reproduce las manifestaciones de violencia psicosocial. El sufrimiento ético-político caracteriza la experiencia cotidiana de los fenómenos sociales dominantes en cada período histórico, “especialmente el dolor que surge de la situación de ser tratado en la sociedad como inferior, subalterno e inútil” (Sawaia, 2001). El rol de la afectividad en este contexto, materializa los cuerpos, por lo tanto debe ser vista como parte del proceso democrático y la acción colectiva. El reconocimiento de los sentimientos moviliza a las personas hacia la búsqueda de la justicia y la igualdad, articulando motivos éticos y políticos. Por tanto, el sufrimiento como categoría de análisis promueve el cambio social y fortifica las instituciones democráticas.

Al respecto, el duelo en sí mismo tiene un potencial político y de producción creativa, que han intentado negar y ocultar. En la pérdida se encuentra un efecto transformador favorecido por la rabia, que se aloja en la melancolía y se expresa a través de la queja con principios de revuelta. Así, elaborar el duelo en el espacio público es hablar de los cuerpos que importan, significarlos (por qué y cómo importan), nombrarlos es traerlos a la existencia y reivindicar la pérdida, a pesar de que estas sean irreparables, es exigirle al Estado reparación integral por el daño. (Antillón & González, 2018; Meloni, 2018; Ruíz, 2022).

El sufrimiento ético-político puede tener un efecto profundamente desmovilizador, ya que muchas veces las personas interiorizan las miradas sociales negativas vinculadas a una lectura acrítica y estigmatizante, que relacionan a la pobreza, la delincuencia y la suciedad como elementos propios de las poblaciones que ya de por sí son excluidas. Esta identificación con los estereotipos impuestos trae consigo sentimientos como la vergüenza y la humillación, los cuales lejos de ser inherentes al ser humano aparecen como secuelas de los sistemas de opresión y las estructuras de poder, son emociones que emergen como fuerzas paralizantes que afectan la autoestima y disminuyen la capacidad de acción (Miura & Sawaia, 2013).

La necesidad de sobrevivencia obliga a las personas a resignarse ante las narrativas de exclusión que debilitan lo social, impidiendo la movilización colectiva con la vergüenza, la humillación y el empeoramiento del sufrimiento, derivadas de la censura social. Sin embargo, el rechazo social se enfrenta al acto de mostrarse en público. Este acto representa la resignificación de una nueva identidad y dignidad, transformando así el sufrimiento en una forma de resistencia y afirmación personal. Es decir, el sufrimiento ético-político en ciertos contextos, puede transformarse en un motor de resistencia, impulsando procesos de cambio social cuando se logra resignificar la experiencia y recuperar la potencia de actuar (Miura & Sawaia, 2013). En la búsqueda de la justicia social, el sufrimiento ético-político puede impulsar la transformación social. Al convertirse en motor, a través de acciones colectivas que luchan contra la vergüenza social y el prejuicio, defienden la dignidad y el reconocimiento a través de la concretización de redes afectivas comunitarias y la reivindicación de sus derechos. Se encuentra en lo común, el desmantelamiento de

las narrativas opresivas, convirtiéndolo en una fuente de alegría, fuerza y resistencia (Miura & Sawaia, 2013).

No obstante, se requiere que este motor de acción surja desde el reconocimiento mutuo de la experiencia de sufrimiento, no como destino individual, sino como el resultado de estructuras de desigualdad; las cuales deben ser cuestionadas pues son injustas, precarizantes y humillantes. Es a raíz de la resignificación del sufrimiento ético-político que se restituye la capacidad de actuar, de plantear alternativas a las narrativas dominantes de exclusión, de reivindicar sus derechos y de luchar por condiciones de vida más justas. Finalmente, esta resignificación permite convertir una vivencia históricamente asociada a la impotencia en una plataforma de lucha, dignidad y transformación profunda (Miura & Sawaia, 2013)

### ***3.2.2.3. Duelo por muerte violenta y sus manifestaciones en la resignificación de la pérdida***

La muerte es la conclusión natural de la vida, sin embargo, la experiencia que representa una pérdida para las personas que quedan atrás después de que alguien fallece, es un fenómeno tan complejo como el mismo ser humano. Sobre todo, si esta muerte se da por condiciones “no naturales”, tales como un accidente de tránsito, un suicidio o, el elemento de análisis de esta investigación, un homicidio. La reacción ante la muerte está completamente permeada por el contexto social y cultural en el que se está inmerso, pero se reconoce que existe una alteración psíquica en las personas que viven la pérdida. Freud, en su texto de Duelo y Melancolía, describe este proceso de duelo como un estado de ánimo doloroso en el que la persona pierde interés y se siente incapaz de continuar su vida con

normalidad. Aunque esta perturbación emocional es significativa, no se considera patológica, sino una reacción inevitable ante la pérdida (Freud, 1917).

La melancolía se caracteriza por un estado emocional profundo y doloroso, en el que disminuye el interés por el mundo exterior, se pierde la capacidad de amar, se inhiben las funciones psíquicas y se reduce el amor propio. De manera similar, el duelo intenso, como respuesta a la pérdida de un ser querido, también implica un dolor emocional, la cesación del interés por el exterior (excepto por todo lo relacionado con el fallecido), la incapacidad de amar a otro objeto, y la limitación de actividades no vinculadas a la memoria del ser perdido. Según lo menciona, esta inhibición refleja la dedicación completa del individuo al proceso de duelo (Freud, 1917).

Las muertes violentas no pueden observarse bajo el mismo lente que otros tipos de muerte porque su naturaleza añade una capa de complejidad al proceso de duelo, no solo interrumpen abruptamente la vida de un ser querido, sino que también introducen factores que desafían la comprensión y la capacidad de aceptar la pérdida. La familia puede experimentar un intenso miedo, especialmente ante la posibilidad de que la violencia se repita. Este temor a vivir nuevamente un acto violento se combina con la angustia y otras reacciones emocionales, como la identificación o rechazo hacia la víctima, la culpa o la negación de lo sucedido. Estas emociones intensas complican el proceso de duelo, haciéndolo más doloroso y prolongado. A medida que las familias lidian con estos sentimientos, también enfrentan la compleja tarea de procesar la pérdida y atravesar el duelo que esta conlleva dejando a los sobrevivientes en un estado de vulnerabilidad extrema, donde el sentido de seguridad y la confianza en el mundo se ven profundamente erosionados (Carvajal, 2014).

Un factor que se debe tomar en cuenta para comprender los procesos de resignificación en este tipo de muerte es el involucramiento de los medios de comunicación. Cuando una muerte violenta es mediatizada, frecuentemente se narra la historia de una manera insensible que revictimiza a las familias de la persona asesinada, exacerbando sentimientos de violación de la privacidad, desorientación y pérdida de control, así como posiblemente influyendo sobre la percepción pública de la víctima y el evento. Los familiares del fallecido se enfrentan no solo a la pérdida, sino también a la representación pública de su ser querido, que puede ser incompleta, sensacionalista o incluso inexacta. Esta mediatización puede intensificar el dolor al ver cómo la intimidad de la tragedia se convierte en objeto de escrutinio público, lo que complica la elaboración del duelo. Además, la historia que se cuenta en los medios puede imponer una narrativa que no coincide con la experiencia personal de los familiares, creando un conflicto interno que agrava su sufrimiento y dificulta el proceso de sanación. La posibilidad de resignificar la pérdida depende, en gran medida, de la capacidad de las familias para integrar la violencia del evento en su narrativa personal, lo cual requiere de un espacio donde el dolor pueda ser procesado de manera personal y auténtica, algo que se vuelve casi imposible cuando la narrativa está dominada por factores externos (Tandon, 2007).

Otro factor que influye en la manera en que se manifiesta el duelo y la posibilidad de resignificación de la muerte, es cómo se lleva a cabo un posible proceso judicial. Este proceso asociado a una muerte violenta introduce un elemento que en muchas ocasiones puede implicar una pausa en la elaboración del duelo, ya que el foco se desplaza hacia la búsqueda de justicia. Durante el tiempo que duran las investigaciones, los juicios y las apelaciones, los familiares suelen

sentirse atrapados en un ciclo interminable de re-traumatización, donde cada nuevo desarrollo legal reabre las heridas emocionales. Esta situación impide que el duelo siga su curso natural, ya que la mente de los dolientes se ve forzada a revivir los eventos traumáticos una y otra vez, prolongando el dolor, dificultando la aceptación de la pérdida y su eventual resignificación. Esta resignificación de la pérdida, que es crucial para avanzar en el duelo, se ve postergada hasta que se alcanza algún tipo de cierre judicial, momento en el cual los familiares pueden finalmente empezar a reconstruir su narrativa personal. Sin embargo, este cierre no siempre llega o no siempre satisface las expectativas de justicia, lo que puede dificultar aún más la resignificación (Silva et al., 2018).

Otro aspecto a considerar es que una muerte violenta como el homicidio viene cargado de un estigma social de rechazo a las acciones que llevaron a la persona a ser asesinada. Las víctimas de estos eventos, e incluso sus familias, tienden a ser vilipendiados, lanzando a los sobrevivientes del acto al escrutinio público, sugiriendo que de alguna manera las víctimas merecían su destino. Esta culpabilización es una forma de revictimización que invalida el dolor de los familiares y les niega el derecho a llorar abiertamente por su ser querido. El duelo, en estas circunstancias, se convierte en una experiencia solitaria y cargada de vergüenza, donde los sobrevivientes pueden internalizar la idea de que su pérdida es menos válida o indigna de compasión.

Psicológicamente, esto puede resultar en un duelo complicado, donde el proceso de sanación y resignificación se ve obstaculizado por sentimientos de culpa, estigma y aislamiento social. Los familiares pueden sentir que no tienen el derecho de llorar o recordar a su ser querido, lo que inhibe la capacidad de resignificar la muerte. Esta culpabilización puede generar un conflicto interno

devastador, donde el dolor y el amor por la persona fallecida se enfrentan a la vergüenza y la culpa impuestas por la percepción social. Este choque de emociones puede paralizar el proceso de duelo e impedir que los dolientes encuentren un nuevo sentido a su vida tras la pérdida (Spungen, 1998).

El duelo no solo implica la pérdida de una persona, sino también la pérdida de una parte de uno mismo. Esta pérdida se presenta como un "trozo pequeño de sí", destacando el valor simbólico de esa parte, sin importar su tamaño. Esta sensación de pérdida persiste si la vida de la persona que falleció, no se considera completamente realizada, lo que deja una "apuesta" abierta, y el ser querido puede sentir que la persona que perdió aún reclama algo de sí mismo más allá de la muerte. El duelo, como sacrificio, debe ser público para tener sentido, liberándose de la introspección freudiana. Este acto revela la fragilidad del individuo, enfrentándose a una "segunda muerte". La exposición es clave, ya que su presencia o ausencia determina si el duelo llega a su cierre y si el sacrificio tiene un verdadero final. (Allouch, 2014)

#### ***3.2.2.4. Cuerpos en resistencia: feminidades, cuerpos, afectos y lo común como vías de resignificación del duelo***

La vivencia del duelo está permeada por el ambiente social y cultural en el que se desenvuelve, desde las expectativas sociales sobre su vivencia hasta la misma violencia sistémica implícita en el día a día de las personas que intentan seguir adelante. El ser mujer está completamente entrelazado con las expectativas de los roles de género, incluso en procesos tan complejos como es el duelo. Entonces, ¿Por qué se pueden usar los afectos como vía de resignificación del

duelo? y ¿Cómo se puede resignificar este dolor desde la vivencia de las feminidades?

Los seres humanos en nuestra naturaleza de seres sociales somos especialmente sensibles a la mirada, atención y afecto de los otros. Sin embargo, es precisamente de esas interacciones relacionales con otros seres humanos de donde proviene el sufrimiento más intenso que puede llegar a sufrir una persona, más que el que aparece con dolor físico o las agresiones del afuera. Si bien existen medios para refugiarse de estos dolores, Freud (1917) anunció que el remedio para el sufrimiento psíquico es el amor de nuestras personas queridas. El extremo dolor que siente una persona doliente, con un yo que experimenta la sensación de estar vacío pero a la vez desbordado por una especie de contracciones psíquicas, repetitivas e involuntarias, que traen consigo los recuerdos e impiden a la persona mantenerse en un estado de relajación de forma espontánea. Tanto dolor psíquico del yo conmocionado, que lucha entre el derrumbamiento hacia el abismo y la resignación de tener que registrar el afecto último, es también la última defensa contra la locura (Nasio, 2007).

Butler (2009) sugiere que las mujeres pueden resignificar el duelo politizando su dolor y transformando la pérdida en una acción colectiva que cuestione las estructuras de poder que perpetúan la violencia y la desigualdad. El duelo, lejos de ser solo un proceso en el ámbito privado, puede convertirse en un acto de resistencia política al visibilizar el sufrimiento y unirse en solidaridad con otras personas con vivencias similares, ya que el reconocimiento de la vulnerabilización compartida puede generar nuevas formas de comunidad, empoderamiento y lucha por la justicia.

Ante este sufrimiento psíquico quedan los vínculos afectivos con otras personas y lo común con ellas, es decir, aquella circunstancia o cualidad que compartimos: la posibilidad de ser débiles ante la pérdida, pero en colectivo y no en soledad, con la oportunidad de mantener los recuerdos presentes como una acción reconfortante. En lugar de incitar a la evitación y al olvido como si así se pudiera suprimir el sufrimiento, sin considerar que esto significaría una doble pérdida, la que ocurrió en la realidad y la que ahora se enfrentaría, una más simbólica y subjetiva, una pérdida psíquica (Nasio, 2007).

Las expectativas sociales desde los roles de género permiten resignificar el duelo a través de la exploración y expresión de la pérdida. Esto se da gracias a que las mujeres suelen estar en el centro de prácticas de duelo debido a normas históricas que permiten mayor apertura para la expresión de sus emociones como el cuidado de otras personas. Además, el marco de la teoría del apego sugiere que las mujeres, debido a una socialización que favorece los vínculos afectivos fuertes, pueden experimentar respuestas emocionales más intensas en el duelo (Huisman, 2019).

Las construcciones de género y las normas culturales que influyen en las mujeres durante el duelo pueden servir no solo como limitantes, sino también como herramientas para un afrontamiento más efectivo. Al comprender que la expresión emocional abierta y el apoyo comunitario son comportamientos típicamente asociados con lo femenino, las mujeres pueden aprovechar estos recursos para procesar su dolor de una manera más saludable. Reconocer la validez de sus emociones y permitir un espacio donde puedan expresarse sin juicio es clave para un duelo menos complicado (Huisman, 2019).

Dentro de las normas culturales y la intersección de identidades, en términos de apoyo social, las mujeres a menudo reciben más empatía, especialmente de otras mujeres. Sin embargo, también enfrentan expectativas de adaptación que pueden presionarlas a mantener comportamientos que se alineen con normas sociales, aunque no representen sus emociones auténticas. Esto subraya la importancia de reconocer y validar la diversidad de experiencias en el duelo femenino para proporcionar un entorno de apoyo más inclusivo (Huisman, 2019).

Al comprender las presiones sociales y las expectativas culturales, las mujeres pueden también encontrar fortaleza en redefinir su duelo en sus propios términos, liberándose de las expectativas de adaptación o conformidad con las presiones de su entorno. Al aceptar la diversidad de respuestas al duelo, se promueve un ambiente donde las mujeres pueden explorar tanto el duelo emocional como la resignificación de este, lo que les permite llevar a cabo su proceso de sanación de una forma más integral (Huisman, 2019).

La prohibición de atesorar en el corazón, priva de acceder al medio exclusivo por el cual se cura la herida y se preserva en la psique un óptimo equilibrio (Nasio, 2007). Intentar borrar de la memoria a una persona que es amada porque ya no está en la realidad tangible, prolonga el sufrimiento psíquico y obstruye la vía de resignificación de la pérdida. A la persona doliente le será posible transitar por dicha vía cuando comience a ser capaz de contemplar otros objetos amorosos, y eventualmente permita coexistir en el inconsciente al amor por los nuevos objetos amorosos con el amor por el objeto amoroso perdido.

No sin antes haber aceptado que ningún nuevo amor, por otro objeto o sujeto vivo, derrumba el amor que se le tiene a la persona aún después de que ya no está ni tampoco el sufrimiento por haberla perdido. No obstante, hay una percepción

hacia adentro, ubicada en el espacio inmaterial de la conciencia, que exhibe el estado de conmoción pulsional frente al evento, del cual su equivalente corporal es el dolor físico, y que surge súbitamente a partir de la ruptura vincular con la persona amada. Se podría decir, entonces, que el amor produce un dolor, que el dolor de amar es un dolor traumático, que el dolor se expresa a través del afecto; mientras que amar y ser amado es la única vía para resignificar la pérdida y curar la herida, o bien el trauma (Nasio, 2007).

En esta misma línea, el *Afeto e Comum: reflexões sobre a práxis psicossocial* propone una mirada crítica desde una perspectiva comprometida con la transformación social, los autores plantean que la afectividad y la lógica colectiva son herramientas fundamentales en la construcción de nuevas formas de existencia política. Las experiencias colectivas en el espacio público, como las ocupaciones y protestas, son entendidas como actos performativos que resisten la lógica neoliberal y proponen un “común” afectivo y político capaz de unir las singularidades en un ejercicio de visibilidad y emancipación. En este sentido, se subraya que la transformación social requiere una ruptura estética que abra paso a nuevas experiencias sensibles, donde el duelo y el sufrimiento compartido puedan convertirse en territorios de acción política y comunitaria. Esta obra resalta el valor del afecto no solo como respuesta emocional, sino como potencia organizadora de lo colectivo, promoviendo vínculos capaces de subvertir las lógicas de exclusión y desigualdad que atraviesan a los cuerpos y subjetividades vulnerabilizadas (Sawaia, Albuquerque & Busarello, 2018).

Retomando a Spinoza, los afectos no son meras emociones pasivas, sino fuerzas que pueden aumentar o disminuir nuestra potencia de existir. Así, las pasiones alegres fortalecen nuestra inclinación a vincularnos y a actuar

colectivamente, mientras que las pasiones tristes tienden a paralizarnos y fragmentarnos. Bajo el dominio neoliberal, se instauran ficciones de libertad e igualdad que colonizan las formas de vida y manipulan los afectos para mantener el control social. No obstante, esta misma dimensión afectiva puede ser resignificada como una vía de resistencia: al generar encuentros que potencien la alegría, la solidaridad y la acción conjunta, los afectos se convierten en actos políticos capaces de transformar la realidad. Al comprender los afectos como una fuerza relacional y política, se refuerza la idea de que los cuerpos en duelo, que son atravesados por la pérdida y el dolor, también pueden encontrar en el vínculo con otros una potencia transformadora que resignifique su sufrimiento y abra caminos hacia lo común y lo justo. (Dobles & Arroyo, 2020)

#### **IV. ESTRATEGIA METODOLÓGICA**

*“Cuando las escucho, entiendo el dolor que sienten, porque yo lo llevo dentro”*

#### **4.1. Propuesta**

La estrategia metodológica consistió en cuatro fases: aproximación, diseño, acompañamiento y análisis. Se plantea esta división para describir paulatinamente la construcción de un dispositivo grupal para el acompañamiento del duelo en la población meta de este trabajo. La primera fase a su vez se dividió en dos etapas, una de diagnóstico y otra de aproximación a las vivencias singulares de las mujeres a partir de entrevistas individuales.

En la segunda fase se realizó el diseño de todas las sesiones bajo la supervisión del equipo asesor, desde la teoría de la psicología social y transversales a las categorías de análisis detalladas en el enfoque teórico. También se describen las herramientas de registro utilizadas. La tercera fase comprendió el proceso de abordaje grupal del duelo por homicidio, asimismo una sesión de evaluación de la experiencia por parte de las participantes. Finalmente, en la cuarta fase de análisis, se tomaron en cuenta principios teóricos de la psicología grupal psicoanalítica para el análisis de las entrevistas y el trabajo de campo.

#### **4.2. Referente teórico-metodológico: la psicología grupal psicoanalítica**

Se exponen las principales premisas que respaldan nuestra línea de análisis y se defiende la importancia de abordar la temática en el campo grupal. Para esto fueron revisadas las contribuciones de las psicoanalistas Del Cueto y Fernández (1985), Del Cueto (2005) y Muzlera (2012) que se desenvuelven en el campo grupal y que le han dado nuevas interpretaciones a la teoría psicoanalista, asociada a la psicoterapia individual, permitiendo que sean aplicables al campo grupal.

Debido a que estas autoras tienen gran influencia psicoanalítica de la Escuela Francesa (Anzieu 1923 - actualidad) y de la Escuela Argentina (Pichón-Rivière 1907-1977), se revisaron los principales postulados teóricos de estas. Anzieu propone que las dinámicas grupales están moldeadas por la interacción de múltiples factores, incluyendo elementos fantasmáticos, institucionales y socioculturales. Estos actúan como fuerzas subyacentes que pueden afectar la cohesión del grupo y su comportamiento colectivo, revelando cómo las dinámicas de poder y las fantasías colectivas influyen en la funcionalidad grupal (Fernández, 1995). Un momento grupal donde se vio reflejada una interacción que afectó el comportamiento colectivo, tomando una cita directa de una de las herramientas de recolección de información utilizadas durante el proceso de trabajo de campo, ocurrió cuando Vanessa comentó que “los hijos mujeriegos hacen sufrir a sus madres. Me disculpan lo machista que soy, pero prefiero que mi hijo fuera mujeriego a homosexual” (Procesamiento Sesión #4, 6 de julio de 2025). Esto tuvo un impacto sobre el grupo ya que posteriormente Miranda compartió que su padre es homosexual. Hubo un momento de tensión en el grupo, incluyendo a las facilitadoras, el cual requirió ser abordado en la siguiente sesión.

Desde la Escuela Argentina, según Pichón-Rivière, se resalta la importancia de una psicología grupal con enfoque social pragmático capaz de producir transformación en el grupo y en la sociedad; propone teorías grupales y formaciones de grupo que siempre estén en movimiento y alteración en contraposición de la psicología academicista que no trasciende el discurso (Uhg & Sabucedo, 2019). Una premisa primordial para el psicoanalista Pichón-Rivière es que el grupo se reúne para realizar una actividad que les convoca, la consecución de una tarea u objetivo en común, pero esta ejecución de la tarea involucra no solo la cognición

sino también el afecto, lo que a su vez desencadena la movilización de ansiedades básicas relacionadas con el miedo al ataque o a la pérdida, las cuales anudadas a la incertidumbre entorpecen la capacidad de concretización (Uhnig & Sabucedo, 2019). En relación con el miedo al ataque, Ángeles comenta “tengo que llorar un poco porque me siento más tranquila, pero no me gusta dar lástima aunque todas estamos acá en lo mismo, lo hago sola” (Procesamiento Sesión #7, 27 de julio de 2025), pero también contó que por las noches tenía insomnio, pesadillas, alucinaciones auditivas y ataques de ansiedad, lo cual evidencia su incapacidad de concretizar el llanto durante las sesiones como forma de tranquilizarse por miedo a la exposición.

Se comprende al grupo como un espacio táctico productor de subjetividades y procesos productivos en movimiento y en cambio continuo de sus formas propias que producen efectos singulares e inéditos que le distinguen de otro grupo (Del Cueto & Fernández, 1985; Del Cueto, 2005). Es fundamental conceptualizar un grupo como un conjunto de individuos que interactúan entre sí, generando una identidad y dinámicas propias a partir de los comportamientos o ideas que se construyen desde las individualidades. Se evidencia una interdependencia en las interacciones y a su vez dando paso a los comportamientos colectivos diferenciados de las acciones individuales (Fernández, 1995).

Otra característica distintiva del grupo, que fue tomada en cuenta para el análisis de los resultados, es el enlatado de representaciones imaginarias comunes (Del Cueto & Fernández, 1985) y claves que están a su alrededor y organizan al grupo como un campo de tensiones (Del Cueto, 2005). Entre ese aglomerado de registros imaginarios, simbólicos y reales están la ilusión, los mitos grupales, transferencia y red de identificaciones cruzadas, la institución que lo contiene y la

calidad de la coordinación (Del Cueto & Fernández, 1985; Del Cueto, 2005). Estas condiciones convierten a los grupos en excelentes potenciadores de la transformación de realidades, a través de que cada integrante pueda cuestionarse, subjetiva y a la vez colectivamente, ideas, creencias y sistemas de valores. Lo cual prepara las condiciones óptimas para la elaboración, transferencia y producción de conocimientos, donde las subjetividades se regulan, organizan y reinventan (Del Cueto 2005).

Aunado a lo expuesto anteriormente, Fernández (1995) explora cómo la historia social y los acontecimientos históricos, como los períodos de agitación social o represión política, influyen en el comportamiento de los grupos. Las dinámicas internas en la grupalidad están en constante diálogo con el entorno y estos pueden reflejar tensiones y conflictos más amplios de la sociedad. El contexto en el que se genera la grupalidad impone estructuras, expectativas y limitaciones que interactúan de manera consciente o inconsciente con las partes, teniendo un efecto sobre los roles y, consecuentemente, en la identidad grupal. Esto se ejemplifica en la vivencia de Cataleya, la cuál vivió la pérdida de dos familiares durante el proceso de las sesiones. En dos de los encuentros se encontraba afectada, y en una de las ocasiones mencionó que “esto me revivió mis otras pérdidas” (Procesamiento Sesión #8, 3 de agosto de 2025).

Ahora bien, recordemos que este proceso ocurre en colectivo, para Muzlera (2012), la co-presencia le confiere al grupo una experiencia irrepetible e irreplicable. Transversalmente, la singularidad de este entrelazado de personas únicas que le aportan al grupo originalidad (Del Cueto, 2005). Se podría decir que el grupo nunca está aislado de su contexto, no hay un adentro y un afuera sino que están inscritos en fenómenos institucionales y sociales más amplios, la realidad es parte del texto

grupal. Este complejo entramado de acontecimientos grupales le convierte, no solo en unidad de análisis, también en una vía teórico-práctica de posible abordaje, ya sea en la dimensión institucional, comunitaria o mixta (Del Cueto, 2005) (Del Cueto & Fernández, 1985).

Como parte del proceso grupal, es fundamental priorizar la potencia de creatividad y transformación, siendo esta de las más necesarias para el desarrollo óptimo del proceso. Se corren grandes riesgos de que, desde la coordinación del espacio, se busque la repetición-reproducción del sistema social, político y económico que es capitalista, patriarcal y colonialista, lo que les oprime y les ha acorralado en condiciones de vida precarizadas, marginalizadas y empobrecidas. Estos aspectos se encuentran en una dialéctica permanente.

Aquí juegan las fuerzas de los objetivos, tanto explícitos como implícitos, las ilusiones y mitos que han favorecido en sus integrantes la capacidad de hacer cardumen en la red de identificaciones que delimitan al grupo, asimismo interviene la transferencia que corresponde a la coordinación y a la institución real o imaginaria a la que está adscrita el grupo. En relación con este juego de fuerzas, elementos que han sido poco valorados como la distribución del poder en los grupos, la relación saber-poder y la circulación de los micropoderes, como herramientas activadoras de la transgresión de las leyes y normas generalizadas que se han transmitido de generación en generación, para dar paso a la creatividad y la transformación (Del Cueto y Fernández, 1985).

El dispositivo grupal está compuesto necesariamente por tiempo, espacio, número de personas y objetivo en común, que le diferencien de los otros grupos. Así mismo, surge como posibilitador de este dispositivo el interjuego de los roles en el campo grupal, los cuales preexisten a las personas que terminan desempeñándolos

y se asumen en función de las necesidades del grupo. Se refiere a la actuación de la posición que ocupa la persona en el grupo, una “marca” de identificación social relativa a la red de interacciones y los modelos de conducta de cada persona y la relación que tienen con las demás. En el grupo de mujeres participantes de este proyecto, el rol que resultaba más evidente era el de Vanessa “la llorona”, tal como ella misma expresó “Yo todas las sesiones lloré, así que lloren para que se desahoguen, sino lloro yo me ahogo” (Procesamiento Sesión #10, 17 de agosto de 2025), asimismo, sus compañeras la colocaban en ese lugar “me metieron a mí, porque yo era la que más lloraba” (Procesamiento Sesión #10, 17 de agosto de 2025).

Además, la ubicación de cada persona en la red de interacciones corresponde con su historia individual y la forma de inserción al grupo, que a su vez está atravesado por inscripciones ideológicas, sociales, históricas, políticas, institucionales y deseantes, formando un campo de problemáticas con un significado social operando y que actúa como fundante de subjetividades: este caleidoscopio permite estudiar al grupo en una unidad de análisis ampliada (Pichón Riviere, 1907-1977, citado por Del Cueto Fernández, 1985).

Las personas integrantes del grupo deberán ir más allá de la identificación con aquello que les convocó al grupo. En cuanto a la coordinación grupal, se debe establecer un encuadre/acuerdo de trabajo donde se dé el pasaje de la dispersión a la cohesión. Se debe asegurar que el objetivo de los encuentros sea de conocimiento por la totalidad del grupo y adecuadamente entendido previamente a desarrollar el trabajo grupal (Muzlera, 2012). El nivel de operatividad de un grupo se va a ver influenciado por la calidad de las interpretaciones y estas deben buscar

favorecer la capacidad del grupo para realizar una función específica (Del Cueto, 2005).

Para fomentar que la vida del grupo sea saludable se debe hacer frente desde la coordinación a lo amenazante y angustiante que puede resultar la diferencia del propio yo y lo incognoscible del campo grupal y la vinculación con otras subjetividades (Kant, citado por Muzlera, 2012). Desde la coordinación, una correcta elaboración de las ansiedades del grupo, permite la ejecución de la tarea, mientras que ignorarlas o no atenderlas podría provocar un bloqueo grupal que regrese la energía de las personas participantes a la pre-tarea. Asimismo, este desbordamiento afectivo sabotea los procesos de cognición, promueve la resistencia al cambio e impulsa la repetición-reproducción (Uhng & Sabucedo, 2019).

Es necesario el anudamiento de lo grupal con otras disciplinas que permitan una lectura ético-política, aunque esto implique rechazar los modelos tradicionales de teorizar y más bien se oriente al trabajo que contemple la interseccionalidad que en gran parte determina los aconteceres del campo grupal; el texto grupal o el contexto del grupo son ahora multiplicidades, devenires y pliegues, un todo que está a la vez presente, a la vez ausente (Del Cueto Fernández, 1985).

### **4.3. Fases de la estrategia metodológica**

#### **4.3.1. Fase I: Aproximación**

##### **4.3.1.1. Diagnóstico**

En el 2024 se comenzó el proceso de acercamiento a la población, a partir de la experiencia de práctica de los cursos de Psicología Comunitaria y Modelos de Intervención en Procesos Grupales de la Licenciatura en Psicología. Se realizó una

aproximación diagnóstica y una caracterización sociodemográfica del contexto en el que ocurren los homicidios en la provincia de Puntarenas, con un grupo de mujeres que tienen en común la pérdida de un familiar cercano por homicidio. Se llevó a cabo a través de talleres participativos, donde dicho grupo tuvo la posibilidad de contextualizar sus experiencias de vida en Puntarenas, que permitieran situar los duelos por homicidio y reconocer a las participantes como sobrevivientes de violencia. Seguidamente, convergieron intereses del grupo de mujeres y las estudiantes, y apareció el interés mutuo por explorar la vivencia del duelo por homicidio.

#### **4.3.1.2. Aproximación a las vivencias singulares**

Se realizó una entrevista individual a cada una de las mujeres participantes. Las entrevistas consistieron en dos partes, una inicial donde pudieron hablar de ellas mismas, (sus personalidades, intereses, gustos, etc.), de su historia antes de la pérdida por homicidio y de su experiencia de duelo por la muerte violenta de un familiar cercano. Y otra parte que consistió en la descripción de sus barrios, la historia de ellas viviendo ahí, lo que les gusta y lo que no les gusta de ese lugar. Inicialmente se les consultó para realizar dichas entrevistas en sus respectivos domicilios, esto debido a que la segunda parte de la entrevista fue diseñada para tener la posibilidad de caminar y conocer un poco sus barrios mientras responden las preguntas.

Antes de comenzar la entrevista, este espacio fue utilizado para la lectura, explicación y firma de los consentimientos informados del proceso, tanto para la participación como para el registro audiovisual de las sesiones. Las entrevistas fueron grabadas para ser transcritas y posteriormente incorporar extractos al análisis. Las entrevistas permitieron un acercamiento individual necesario y

congruente con la propuesta de rescatar, escuchar y acompañar las historias de estas mujeres y sus duelos silenciados. Se cumplió el objetivo de aproximar al equipo de facilitadoras a las realidades materiales de las mujeres participantes.



*Figuras 1, 2 y 3: Fotografías tomadas a las participantes durante la cartografía de su barrio realizada en la entrevista.*

#### 4.3.2. Fase II: Diseño

Para esta segunda fase, a partir de la información obtenida en el diagnóstico y las aproximaciones individuales, se construyó un dispositivo grupal bajo la modalidad de grupo de encuentro. Cabe destacar que la definición de “grupo de encuentro” para el planteamiento de este proyecto, a pesar de provenir del humanismo rogeriano, se elaboró desde conceptos de la teoría grupal psicoanalítica y se utilizaron las raíces etimológicas de las palabras “grupo” y “encuentro”.

La Universidad para la Cooperación Internacional (2012), considera que el origen de la palabra “grupo” puede rastrearse al término italiano *gruppo*, que en sus inicios hacía referencia a un conjunto de personas representadas en pinturas o esculturas de la época. Sin embargo, a partir del siglo XVIII, este concepto se modifica para referirse a una reunión de personas. De acuerdo con Pichón-Rivière

(1975), se define al grupo como “el conjunto restringido de personas, ligadas entre sí por constantes de tiempo y espacio y articuladas por su mutua representación interna, que se propone en forma explícita o implícita una tarea que constituye su finalidad...” (citado por Andrade, 2011, p.196 ). Es decir, se concibe como grupo a las personas reunidas que tienen un objetivo por el cual trabajar en conjunto.

La palabra "encuentro" es definida por la Real Academia Española (s.f.) como “el acto de coincidir en un punto dos o más cosas. Proviene del latín vulgar *incontra*, formado a partir del prefijo *in-* (que indica dirección o aproximación) y *contra* (que significa 'frente a' o 'opuesto a'). Esta construcción de la palabra sugiere que existen elementos que convergen o incluso que se enfrentan en un punto común. (Diccionario Etimologías de Chile, 2025)

Tomando en cuenta esta raíz y observando el concepto desde una perspectiva grupal, la palabra encuentro puede utilizarse para definir el acto de vincular por el cual dos o más subjetividades pueden aproximarse en un espacio común. Desde la teoría psicoanalítica grupal, Kaës (2000) propone que el grupo no es solo la suma de inconscientes individuales, sino que produce una formación psíquica intersubjetiva con un inconsciente propio. Este inconsciente grupal se conforma desde el vínculo, permitiendo un espacio donde lo no dicho, lo reprimido o lo traumático común puede circular y transformarse colectivamente.

Desde esta perspectiva, se propone el concepto de “grupo de encuentro” como un espacio grupal de resonancias, donde lo singular y lo colectivo se entrelazan. Lo grupal no solo implica juntarse, sino reconocerse en el espacio y ser movilizados por el otro. La configuración vincular va más allá de lo verbal, aludiendo también al encuentro de sus trayectorias psíquicas, sus heridas colectivas, sus resistencias y su deseo de transformación.

De esta manera, el grupo de encuentro se constituye como un aparato psíquico colectivo, que permite pensar lo impensado, alojar lo traumático y elaborar sentires comunes desde lo intersubjetivo e inconsciente. Entonces, se puede comprender el grupo de encuentro como un espacio para la elaboración psíquica de lo que no puede ser pensado en soledad, abriendo la posibilidad de ruptura de pactos denegativos, promoviendo desde el reconocimiento mutuo y la transferencia, la elaboración y la simbolización de lo traumático desde lo colectivo hacia lo subjetivo.

Existe una interdependencia en los vínculos humanos, que se forman, se sostienen y se complican en la convivencia y la cultura en la que se habita. Estos vínculos comparten intereses, afectos, ideas, creencias y significados profundos que operan a nivel inconsciente y simbólico. Más allá de ser simples enredos superficiales, estos lazos se componen de tejidos afectivos, psíquicos y psicológicos que intervienen en la conducta, la vida psíquica y la organización social de individuos en una modalidad de existencia común; poniendo en evidencia desde la lectura psicoanalista, las tensiones y conflictos que surgen (Ferrari, 2021).

El lazo social está compuesto por procesos de identificaciones y afectos profundos, cargados de sentimientos tanto de pertenencia como de rechazo y exclusión, es decir, puede unir o separar a las personas o grupos. Para fines de este proyecto, el lazo social y el encuentro funcionan como potenciadores del bienestar psíquico y social, a partir de los tejidos afectivos y simbólicos que generan pertenencia, seguridad y reconocimiento mutuo en un espacio de empatía y comprensión (Ferrari, 2021).

Por ende, dentro del grupo de encuentro orientado desde la teoría psicoanalista que se construyó para este proyecto, el lazo social es experimentado

como una influencia positiva al consolidar identificaciones, compartir afectos y significados en la búsqueda de la integración y la satisfacción. El contacto con otros es una necesidad y un desencadenante de afecto, empatía y apoyo emocional. Este lazo social dentro del grupo potencia el sentimiento de comprensión y aceptación, lo que fortalece la salud emocional y la integración social de las participantes (Ferrari, 2021).

Como parte de esta fase, se utilizaron técnicas ludopedagógicas y juegos psicodramáticos. La ludopedagogía es una herramienta que utiliza el juego como una forma transformadora de conocer y relacionarse. Jugar implica interrumpir la rutina para entrar en una realidad distinta, con otras posibilidades, donde se movilizan el cuerpo, las emociones y el pensamiento (Fulladosa, 2015).

En el espacio grupal, el juego permite cambiar la perspectiva, activar otras formas de escuchar, sentir y comprender. Al modificar el escenario, también cambia la percepción y se abren espacios nuevos para la reflexión, la acción y el compartir. Desde esta mirada, las actividades lúdicas no solo permiten jugar, tiene un valor epistemológico, donde se aprende y se vive a través del cuerpo y las experiencias con él (Anton, 2014).

Para el registro de las sesiones fue empleado el diario de campo como una herramienta metodológica para registrar y organizar las experiencias durante el proceso de acompañamiento, así como para documentar las observaciones que emergen a lo largo del mismo. Esto facilitó la organización y reflexión de la información. Su uso permitió recolectar información de forma sistemática, lo que facilitó tanto el análisis como la interpretación de los datos registrados (Luna, Nava & Martínez, 2022).

A partir de la información que se recolectó, se analizaron los datos y se monitoreó la contratransferencia de las estudiantes. Como señalan diversos estudios, en este proceso se involucraron elementos inconscientes propios de la persona terapeuta. Este fenómeno ha sido objeto de análisis desde Freud (1856–1939) hasta la actualidad (Maldavsky, 2017), y el uso del diario permite monitorear y prevenir posibles afectaciones derivadas de dicha implicación. Así, este “cuaderno de notas” no solo cumple una función técnica, sino también una función reflexiva y preventiva en el trabajo de campo.

#### 4.3.3. Fase III: Acompañamiento

Para esta fase final del proceso, se desarrollaron 10 sesiones de acompañamiento grupal y una sesión de evaluación al proceso por parte de las participantes. El proceso fue co-visionado con el equipo asesor, con el fin de supervisar y monitorear a lo largo del abordaje el acompañamiento realizado por las estudiantes con el grupo de mujeres. Además, se llevó a cabo el registro de las sesiones por medio de una memoria del proceso, con una persona en el rol de observadora y de registro. Finalmente, realizó una memoria fotográfica y se presenta a través de un video que permite hacer un recuento de la experiencia.

#### 4.3.4. Fase IV. Análisis

Esta fase se desarrolló a partir de un análisis temático, el cuál consistió en una búsqueda de similitudes y patrones, tanto en las entrevistas como en las sesiones grupales, que permitieron la clasificación de la información obtenida en las categorías de análisis previamente establecidas en el enfoque teórico, a partir de revisión bibliográfica realizada.

Para llevar a cabo este análisis se siguieron las 4 fases propuestas por Braun y Clarke (2021): 1) Familiarización con los datos: en conjunto se leyeron las 12

entrevistas y los 12 procesamientos de las sesiones de trabajo de campo; 2) Generación de códigos: se unificó toda la información de las entrevistas y las sesiones, a partir de esto se establecieron códigos por similitudes temáticas; 3) Clasificación de los códigos: las ideas, conceptos y patrones recurrentes se dividieron en categorías de análisis. 4) Análisis: las categorías establecidas se analizaron con base a la teoría planteada en el enfoque teórico. Esto permitió realizar una identificación, organización e interpretación de los datos dentro de la información recopilada.

#### **4.4. Tareas, roles o funciones de las profesionales**

Nuestro rol como investigadoras a lo largo de las distintas fases de este trabajo, consistió en llevar a cabo tareas, desde la planificación hasta la ejecución, que permitieron acercarse al tema, plantear una estrategia de intervención y el posterior análisis de los datos obtenidos. En la etapa de diagnóstico, se asumió la función de planificación, facilitación de las sesiones, creación de la entrevista, entrevistar, supervisar grupalmente y el registro de las sesiones planteadas, así como de las entrevistas individuales, en los respectivos diarios de campo.

En las fases de diseño y acompañamiento, se llevó a cabo una revisión de bibliografía e información obtenida en la fase de diagnóstico, que acercó a las facilitadoras a la realidad de la provincia. Además, se planteó un cronograma de trabajo para la planificación, la compra de materiales, ejecución y posterior procesamiento de las sesiones, las cuales eran supervisadas semanalmente por el equipo luego de cada encuentro. También, se designó un rol rotativo por sesión para realizar el debido registro por medio de una crónica y fotografías. Como cierre de la

fase III, se realizó una ceremonia de graduación al final del proceso donde la planificación, la decoración y la dirección estuvo a cargo del equipo de facilitadoras. En la fase de análisis, las investigadoras cumplieron la función de planificación de un cronograma de trabajo. Dentro de este, se dividieron las responsabilidades para la revisión de los datos registrados durante el proceso, la redacción de los resultados y el análisis de la información obtenida.

#### **4.5. Las estrategias de evaluación**

##### 4.5.1. Supervisiones con la tutora

Se coordinaron supervisiones con la profesora tutora Msc. Helga Arroyo Araya desde antes de iniciar la fase de diagnóstico para orientar el trabajo y posteriormente para dar seguimiento al proceso de abordaje. Las reuniones tuvieron lugar en las siguientes fechas: 1 de abril, 22 de abril, 12 de mayo, 27 de mayo, 24 de junio, 26 de junio, 5 de agosto y 2 de octubre.

##### 4.5.2. Procesamiento de las sesiones de trabajo de campo

Se realizaron procesamientos semanales luego de cada sesión en el trabajo de campo, y a partir de lo discutido en estos espacios diseñar semanalmente la siguiente sesión. Además, de poder dialogar sobre nuestras resonancias y movilizaciones. Este proceso permitió dar un seguimiento y analizar lo previamente realizado con el grupo.

##### 4.5.3. Supervisiones por sesión con una asesora

Se coordinaron reuniones con Julieta Montoya Molteni, una de las lectoras del proyecto. La cual nos brindó orientación metodológica y análisis del proceso grupal por su formación como psicodramatista. Se evaluaba cómo fue el desarrollo de la sesión anterior para planificar la siguiente, tomando en cuenta las necesidades

y emergentes grupales. Estas se realizaron en las siguientes fechas: 15 de mayo, 19 de junio, 26 de junio, 3 de julio, 10 de julio, 17 de julio, 22 de julio, 1 de agosto y 8 de agosto.

#### 4.5.4. Espacio semanal para resonancias con el grupo de mujeres

A partir de la cuarta sesión, al inicio de los encuentros se habilitó un espacio para permitirle a las mujeres compartir cómo se sintieron durante la semana tras la última sesión, qué emociones o sensaciones traían en ese momento. Además, se consultó si había quedado afectándolas algún tema, ya sea negativa o positivamente, por una experiencia ocurrida durante la última sesión o bien de cualquier sesión en general.

#### 4.5.5. Sesión de evaluación con las participantes

Luego de la sesión de cierre, se realizó una última sesión en donde las participantes por medio de diferentes actividades evaluaron a las facilitadoras. Una de las actividades consistió en retomar la actividad que se realizó en la primera sesión donde se les había pedido que escribieran las expectativas que tenían del proceso para ver cuáles sí se cumplieron y cuáles no. Como segunda actividad evaluadora se diseñó por medio de la técnica de arpillera, un bordado de un símbolo elegido por cada integrante del grupo que representa una “calificación” de cada una de las sesiones.

## V. RESULTADOS

*“Somos escoria, somos basura, por eso nos matan”*

## **5.1. Presentación del proceso vivido**

En el siguiente apartado se presentan de manera descriptiva los principales resultados, permitiendo ejemplificar los hallazgos obtenidos a lo largo del proceso.

### **5.1.1. Descripción del diagnóstico**

La primera parte de la fase de diagnóstico se llevó a cabo dentro del marco de las prácticas profesionalizantes de los cursos de Licenciatura en Psicología de la Universidad Nacional. Durante el primer ciclo del 2024, en el curso de Psicología Comunitaria, se planteó una aproximación diagnóstica. Se realizó una convocatoria abierta para un grupo donde se buscaba explorar la temática del duelo con mujeres que sobrevivieron la pérdida de un familiar cercano por homicidio.

En este primer acercamiento, se desarrollaron cuatro sesiones en la Sede del Pacífico Central del INAMU. Para estas sesiones se contó con la participación de un grupo de mujeres que habitan principalmente en el cantón central de Puntarenas. Las sesiones consistieron en la construcción de una caracterización sociodemográfica por medio de talleres participativos. Es a partir de este primer acercamiento que apareció el interés mutuo del grupo de mujeres y las investigadoras por explorar más a fondo esa vivencia del duelo.

Para el segundo semestre del 2024, se planteó continuar trabajando con este grupo de mujeres para la práctica profesionalizante del curso de Modelos de Intervención en Procesos Grupales. El enfoque de este curso permitió desarrollar un abordaje grupal, cuyos encuentros se llevaron a cabo en La Casa de la Mujer de la Municipalidad de Esparza. Para este semestre, el equipo de investigadoras concursó por el Fondo para el Fortalecimiento de las Capacidades Estudiantiles (FOCAES) de la Universidad Nacional, con el cuál se logró financiar el transporte y la alimentación tanto del equipo como del grupo de mujeres.

El objetivo de estas sesiones fue potenciar la cohesión grupal desde el autocuido y el cuidado colectivo, explorando lo común sobre ser mujer en una provincia costera. A partir de este trabajo, Sandra Rojas, la psicóloga del área social de esta institución, como contraparte expresó un interés por continuar trabajando la temática en este espacio de La Casa de la Mujer en Esparza. Esto se debe a que ha atendido varias consultas individuales de mujeres que han perdido hijos por homicidio en la zona y considera que es necesario abordar la temática.

#### 5.1.2. Descripción de las entrevistas

Para la segunda parte del diagnóstico, se realizaron 12 entrevistas individuales al grupo que participó de las sesiones semanales, una a cada mujer integrante. El grupo se conformó en su mayoría por mujeres que eran madres y habían perdido por lo menos un hijo por homicidio. También había dos mujeres que perdieron a sus hermanos y una a varios primos hermanos. Las profesiones de estas mujeres son variadas, muchas de ellas son emprendedoras. Algunas de las mujeres tienen negocios propios, como un puesto de ventas de comida en el Paseo de los turistas, o un local de venta de celulares y accesorios en el mercado central de Esparza. También hay una mujer pianguera. El resto de las mujeres son trabajadoras de sus hogares. Para presentar los resultados se utilizaron como ejes orientadores las siguientes categorías analíticas: a) Lo social en el contexto situado de un grupo, b) sufrimiento ético-político y trauma psicosocial, c) Duelo por muerte violenta y sus manifestaciones en la resignificación de la pérdida y d) Cuerpos en resistencia: feminidades, cuerpos, afectos y lo común como vías de resignificación del duelo.

Las entrevistas estaban compuestas de dos partes, una que abarcaba preguntas personales y sobre su vivencia del duelo por homicidio, y otra que les

consultaba sobre sus comunidades. Para esta segunda parte se tomó la decisión de realizar en conjunto con ellas una pequeña cartografía social, para lo cual se requería caminar con ellas por sus barrios con el fin de que pudieran identificar lugares seguros, lugares peligrosos y en general que contaran la historia de su vida en esas comunidades mientras las recorrían con las investigadoras. Sin embargo, no en todos los casos fue posible este recorrido.

Las entrevistas tenían un formato semiestructurado, con 14 preguntas base y la posibilidad de hacerles preguntas que surgieran durante la entrevista para profundizar o bien aclarar algunos puntos. Cada mujer fue visitada por únicamente una de las investigadoras, la mayoría en sus casas pero dos de ellas en sus lugares de trabajo.

Los barrios y lugares donde se visitó a las mujeres fueron: un kiosko en el Paseo de los Turistas, 2 casas en El Cocal, 2 casas en Fray Casiano de Madrid, 2 casas en El Progreso, 1 casa en Los Almendros en Barranca, 1 casa en Carmen Lyra en Barranca, 1 casa en La Cima del Cielo en Esparza, el Mercado Municipal de Esparza y 1 casa en Punta Morales. Las entrevistas se ejecutaron en 3 fechas: 31 de mayo, 4 de junio, 14 de junio. Finalmente, ya habiendo empezado las sesiones, entrevistamos a una mujer más el 6 de julio, ya que ella se incorporó en la cuarta sesión.

### 5.1.3. Descripción de los encuentros grupales

En el marco del proceso grupal correspondiente al trabajo de campo, se realizaron diez sesiones semanales con las mujeres participantes. Cada sesión tuvo una duración aproximada de tres horas. El encuentro iniciaba con un espacio de café y encuadre, seguido por el desarrollo de las actividades planificadas para la sesión y concluía con un almuerzo compartido.

Cada sesión se estructuró en torno a un objetivo general y mantenía una organización metodológica general constante: se iniciaba con una actividad de caldeoamiento, continuaba con una actividad central o desarrolladora y finalizaba con una actividad de cierre y compartir grupal. Se realizó una última sesión, número once, la cual estuvo dedicada a la evaluación del proceso, mediante diversas actividades que permitieron a las participantes valorar su experiencia y el acompañamiento brindado.

Las investigadoras participaron por segunda vez en la convocatoria del Fondo para el Fortalecimiento de las Capacidades Estudiantiles (FOCAES) de la Universidad Nacional, resultando ganadoras. Gracias a este apoyo, fue posible financiar la alimentación, el transporte de las investigadoras y el transporte de las mujeres participantes, lo que permitió facilitar su traslado desde y hacia sus hogares.

## **5.2. Presentación de los resultados**

### 5.2.1. Resultados del diagnóstico

En este apartado, se describirán los resultados de ambas prácticas profesionalizantes realizadas durante el 2024. El acercamiento que tuvo el equipo a partir de estos primeros procesos, permitió observar de cerca el abandono sistemático de las provincias costeras por parte del Estado y, por lo tanto, comprender la importancia de abordar el duelo en esta población. El diagnóstico participativo proporcionó el espacio necesario para conocer el contexto social, cultural, económico y político en el que se desenvuelve el grupo de mujeres.

Esta metodología dio vía a la construcción de una herramienta que permitiera conocer los barrios, las experiencias, las expectativas y el compromiso de las participantes con el proceso. Es durante estas primeras sesiones que el grupo expresa que no existe un dispositivo grupal en Puntarenas que estuviera trabajando esta temática, ni una oferta de apoyo o acompañamiento en los servicios de salud pública de la provincia.

Durante la aproximación diagnóstica surgieron diversos emergentes en el proceso grupal. Uno de estos fue la convocatoria y el sostenimiento de la participación de las mujeres, ya que el equipo de las investigadoras no pertenecía a sus comunidades, lo que dificultó realizar un primer acercamiento presencial y generar un espacio de confianza. La recolección de información inicialmente se realizó a distancia, a partir de medios de comunicación: cifras estadísticas, censos y reportes oficiales, en donde se observaba que la necesidad existía. A esto, se agregaron limitantes de logística y del espacio brindado, como la disponibilidad de las mujeres participantes en sus horarios, debido a sus responsabilidades laborales,

académicas o de cuidado y tareas domésticas propias de sus roles como mujeres dentro de un sistema patriarcal.

En el proceso emergieron aspectos significativos. Las participantes manifestaron emociones y pensamientos que identificaron como traumáticos, dificultando el expresar y compartir con el grupo lo que realmente piensan y sienten. En las sesiones finales, las mujeres comentaron expectativas iniciales en donde esperaban que el espacio fuera para tratar temáticas directamente de duelo, haciendo notar la necesidad y urgencia por el acompañamiento. Sin embargo, en este proceso inicial la metodología propuesta fue la construcción progresiva de la grupalidad, ya que las investigadoras consideran fundamental un espacio de confianza para poder abordar el duelo.

Esta práctica permitió contrastar el acercamiento a este fenómeno social a través de leer noticias sobre algunos casos de homicidios en la provincia en medios de comunicación, los cuales ignoran el componente político de este fenómeno, participando en la reproducción del status quo. Versus conocer a las mujeres a partir de los relatos sobre la realidad a la que se enfrentan día a día, así como un poco de sus comunidades y sus expectativas sobre el proceso de acompañamiento de su pérdida dolorosa. A pesar de que no se conocían, su participación representó un antes y un después en sus vidas.

Las mujeres expusieron de forma recurrente las dificultades y limitaciones que enfrentan para acceder a oportunidades laborales, educativas y de empoderamiento económico; en especial para aquellas que son madres o mayores de 40 años. Esto afecta significativamente el desarrollo de sus responsabilidades familiares y económicas, así como su crecimiento personal y profesional.

Los principales resultados se relacionaron con el reconocimiento del grupo como un espacio de escucha que permitió la expresión emocional y la construcción de una red de apoyo mutuo. Las mujeres participantes manifestaron que los encuentros les permitieron expresar su dolor, llanto y soledad, generando un ambiente de sostenimiento de la vida en comunidad. Al escuchar las historias de otras mujeres, lograban identificarse con sus propias experiencias. Emergió la conciencia de que cada mujer aportaba a través de su presencia, acompañamiento, y respeto a las emociones de las demás, un fragmento importante de la cohesión grupal.

Además, estos procesos permitieron visibilizar las necesidades de las mujeres y, a su vez, demostrar el potencial transformador de un abordaje grupal en la intervención psicosocial. Con ambos procesos se puede observar la psicología comunitaria como un vehículo de transformación social, donde el dolor se enfrenta de manera colectiva. El abordaje grupal permitió la creación de una red de apoyo que se consolidó como una herramienta poderosa para hacer frente a las adversidades de la vida.

A diferencia de un abordaje individual del dolor, el grupo se planteó la posibilidad de ser un colectivo que puede enfrentar la violencia, la exclusión y el sufrimiento. Esto permitió la reflexión sobre la esperanza del mantenimiento a futuro del grupo como un espacio de encuentro y potenciador de rituales simbólicos para la resignificación.

## 5.2.2. Resultados de las entrevistas

### **5.2.2.1. Lo social en el contexto situado de un grupo**

Las entrevistas reflejan percepciones diversas sobre los fenómenos sociales que ocurren en sus comunidades, evidenciando tanto sentimientos de arraigo y tranquilidad como preocupaciones asociadas a la inseguridad y la violencia. Algunas mujeres describen sus comunidades como lugares tranquilos, con algunas oportunidades de recreación y un fuerte sentido de convivencia. Nona, por ejemplo, señala que en su comunidad en Esparza:

hay mucho para recrearse uno, tanto la mujer como los muchachitos, los jóvenes, [y menciona la existencia de] muchos talleres y un polideportivo, de niños, jóvenes, adultos, donde todos pueden ir a practicar deporte gratuitamente (Comunicación personal, 6 de julio de 2025).

En una línea similar, Maruja expresa que disfruta:

la tranquilidad, la playa, la gente [y que encuentra en su entorno un espacio de bienestar y seguridad personal] me gusta sentarme en las piedras frente al mar, es mi lugar seguro (Comunicación personal, 31 de mayo de 2025).

En contraste, Uvania menciona que en su comunidad:

la playa, antes era muy segura, ahora no, ahora está muy insegura. En la playa ya casi no, qué va [...] porque en la playa hay mucha droga (Comunicación personal, 31 de mayo de 2025).

Los testimonios también evidencian una valoración positiva del tejido comunitario. Por ejemplo, Maruja destaca que en su comunidad:

la gente se cuida entre sí: si alguien ve a una persona extraña, nos avisamos por teléfono (Comunicación personal, 31 de mayo de 2025).

Uvania expresa:

me gusta vivir cerca del manglar, porque me gusta la actividad de pianguar y todo eso, y vivo cerca de mi familia (Comunicación personal, 31 de mayo de 2025).

En ambas experiencias, se presenta una sensación de confianza y pertenencia. En otro de los casos, Vanesa reconoce la presencia de programas municipales que fortalecen la vida comunitaria:

en el barrio hay muchos programas, como reciclaje, cuidado a los indigentes, voluntariado, deportes, música [que promueven la participación social] (Comunicación personal, 31 de mayo de 2025).

Sin embargo, estas percepciones positivas contrastan con las experiencias de quienes viven en zonas marcadas por la violencia. Por ejemplo, Cataleya describe su barrio como un entorno afectado por la criminalidad:

vivo en el centro, donde hay bandas y mucha violencia (Comunicación personal, 14 de junio de 2025).

Ana, quién vive en un barrio que describe como más tranquilo, vecino al de Cataleya, relata que:

aparecían cabezas, de que ya eran matancinas aquí, ya a la gente le daba miedo [...] a veces me toca ir en bici y sí, uno va siempre pensando lo peor (Comunicación personal, 31 de mayo de 2025).

Considera que es un lugar donde las balaceras se escuchan feísimo porque son con armas pesadas.

En las entrevistas, se revela que la manera en la que muchas de estas mujeres se enfrentan con esa inseguridad es centrándose en sus propios asuntos:

Yo no me meto con nadie y nadie se mete conmigo (Comunicación personal, Cataleya, 14 de junio de 2025).

Se puede apreciar una tendencia al aislamiento, como Ana comenta

yo vivo en el mundo mío, igual aquí la mayoría de gente solo vive encerrada, me gusta eso (Comunicación personal, 31 de mayo de 2025).

Ante esta situación, algunas de las participantes mencionan que ya no quieren vivir en estas comunidades, Cataleya comenta que ella ya no quiere estar ahí, sin embargo señala que las balaceras le impedían vender la casa.

Gisel denota un incremento de la inseguridad en su comunidad:

este barrio ha cambiado mucho, antes no era así pero ahora hasta matan aquí... a uno no lo matan porque lo conocen pero aquí ahorita los que están presos son los que vendían droga [...] pero di, vuelven a salir y vuelven a lo mismo, y vuelve el barrio otra vez a descomponerse (Comunicación personal, 4 de junio de 2025).

Otras de las mujeres sí han logrado mudarse, todas buscando alejarse de las zonas consideradas conflictivas. Como relata Nona:

Me vine para acá sacando a mis hijos de aquel ambiente. Porque era un ambiente muy conflictivo, muy peligroso (Comunicación personal, 6 de julio de 2025).

Además de la inseguridad que se vive en estos barrios, algunas de las mujeres expresan su necesidad de irse porque no soportaban estar ahí y volver al lugar donde mataron a sus seres queridos. Uvania cuenta:

yo sentía la presencia de él [pausa] no tuve, no tuve coraje, yo no me pude quedar (Comunicación personal, 31 de mayo de 2025).

En los relatos de Rosa y de Gisel mencionan como las condiciones de vida y el entorno de sus casas influye en las relaciones sociales y la identidad del lugar en el que crecieron. Rosa indica que llegó a su actual vivienda tras ser reubicada desde la orilla del río:

No es que a uno le guste, pero sí aquí me dieron una casita y no tenía donde vivir [...] Aquí crié a mis hijos. Y aquí estamos todavía. (Comunicación personal, 31 de mayo de 2025).

Sin embargo, a pesar de tener un techo, expresa que la convivencia entre vecinos es difícil.

Gisel aunque forma parte del proyecto Boulevard etapa cinco, también comenta descontento con el entorno del barrio:

yo le digo a mi mamá que tampoco es un lugar muy lindo como para vivir, pero donde me den una casa yo me voy a vivir, si me la dan allá en Guanacaste, yo me voy para Guanacaste feliz de la vida (Comunicación personal, 4 de junio de 2025).

Para ella, las condiciones del lugar son muy difíciles, incluso afirma decirle a su mamá que dejara esa casa botada, que se fuera aunque sea a vivir a la orilla del muro o algo, porque para ella ahí no se puede vivir. Gisel menciona que con el tiempo ha llegado gente que es muy conflictiva. Explica que no le agradan algunos vecinos, ya que no respetan a los demás:

son vecinos que son las 3, 4 de la mañana y todavía tienen música a todo volumen, enfiestados (Comunicación personal, 31 de mayo de 2025).

Para algunas de ellas, como Gisel, Ana y Uvania, a pesar de que se sienten tranquilas en el lugar donde viven, hay factores que no son debidamente atendidos que les afectan en sus comunidades. Por ejemplo, los desastres naturales como las inundaciones, en este sentido Ana recuerda:

el patio se llenaba y nosotros andábamos ahí nadando con unos patos que tenía la vecina (Comunicación personal, 31 de mayo de 2025).

Otro factor como la movilidad, también les afecta a ellas dos. Ana dice que su barrio:

es un precario, lo que divide es el manglar (Comunicación personal, 31 de mayo de 2025).

Mientras que Gisel describe al suyo como un bajo, por eso se inunda, y además:

está muy largo esto de Barranca, y la salida, siempre es un dolor (Comunicación personal, 4 de junio de 2025).

Para ambas el transporte público es escaso. Además, hay normas implícitas sobre dónde o no se puede transitar en cada comunidad, como Cataleya que evita pasar por ciertas zonas internas donde la violencia es más frecuente. Otro factor importante que destaca en estos relatos es el desempleo, Uvania comenta sobre su comunidad:

Lo único que no me gusta, como vuelvo y le repito, es la falta de trabajo (Comunicación personal, 31 de mayo de 2025).

### **5.2.2.2. Sufrimiento ético-político y trauma psicosocial**

Tras la pérdida, las mujeres entrevistadas describen transformaciones profundas en su vida cotidiana y en su identidad. Miranda expresa que:

fue como si me hubiera quedado sin luz (Comunicación personal, 31 de mayo de 2025).

Mientras que Vanesa y Rosa coinciden en sentir que una parte de sí mismas murió junto a sus hijos. En sus relatos mencionan la dificultad para retomar la alegría o el interés por la vida, expresan ya no arreglarse o que todo les parece vacío y sin sentido.

Nona, por ejemplo, habla de:

aprender a vivir con el dolor (Comunicación personal, 6 de julio de 2025).

Reconociendo que este nunca desaparece, pero que logra integrarse a la vida, Nona menciona que antes:

Estaba completa. Y ahora es difícil porque me arrancaron todo (Comunicación personal, 6 de julio de 2025).

Uvania relata entre lágrimas que:

Hay veces siento que para mí no hay nada en este mundo que me mueva ni que me haga sentir bien [...] es un dolor demasiado fuerte (Comunicación personal, 31 de mayo de 2025).

Uvania se refiere a un proceso que se ha prolongado durante cinco años. Miranda también describe esa carga emocional persistente:

Desde que murió mi hermano, dejé de sentir. Ya no lloro, solo bloqueo las emociones (Comunicación personal, 31 de mayo de 2025).

Este dolor se acompaña, en algunos casos, de una sensación de miedo constante y vulnerabilización frente a la violencia. Nona expresa la percepción de inseguridad cotidiana:

[...] puede pasar. Usted no sabe en qué momento va a salir un loco de una casa, de una acera o de una esquina o de algo, ¿verdad? Y puede acabar con un ser querido. (Comunicación personal, 6 de julio de 2025).

De manera similar, Cataleya relata que otros familiares cercanos murieron en distintas circunstancias violentas:

Cada muerte fue un golpe emocional y me dejó con miedo constante. Sentí ataques de pánico y una profunda impotencia (Comunicación personal, 14 de junio de 2025).

Estas experiencias muestran cómo el trauma no solo se asocia con la pérdida, sino también con la exposición en contextos de violencia que generan gran desconfianza y temor.

En otros relatos, el dolor se traduce en encierro y desconexión del entorno.

Gisel comenta:

cambió mi manera de vivir porque yo me apagué más, ya no salía con nadie, no hacía nada (Comunicación personal, 4 de junio de 2025).

Ángeles comparte un sentimiento similar:

Encerrada. Hasta el día de hoy no he podido llorar. Tengo mucha cólera e impotencia, porque no pude hacer nada (Comunicación personal, 31 de mayo de 2025).

Estas expresiones revelan ese dolor reprimido y el enojo de la injusticia e impotencia. Ana recuerda que antes de la pérdida:

tenía una vida un poquito más normal (Comunicación personal, 31 de mayo de 2025).

Evidenciando un quiebre en su cotidianidad y en la posibilidad de sostener rutinas previas. Sofía, por su parte, relata aislamiento social:

paso así como muy, como decir, como fuera de este planeta (Comunicación personal, 4 de junio de 2025).

Sofía también menciona la pérdida de motivación y deseo de autocuidado:

no me siento así como con ganas de ir uno así a medio ponerse una manita de gato como dicen para verse mejor (Comunicación personal, 4 de junio de 2025).

Antes, según comenta, estudiaba con entusiasmo y tenía proyectos laborales, pero reconoce que después del homicidio, no continuó, aludiendo a una sensación de ruptura de este deseo.

Victoria, por otro lado, expresa como la pérdida impactó su forma de presentarse ante los demás y su relación con el autocuidado. Relata que desde su pérdida dejó de arreglarse el cabello, un gesto que realizaba con cotidianidad:

yo ya no me volví a arreglar el pelo. Ya tengo tres años. Desde que murió él no me lo arreglo (Comunicación personal, 31 de mayo de 2025).

Victoria relata una intención de reconectar con el cuidado propio:

Ahora para el día de las madres. Yo me lo voy a cortar. Me lo voy a arreglar para el día de las madres (Comunicación personal, 31 de mayo de 2025).

Sofía, también comparte una situación similar y menciona:

Antes sí, ah, a mí me gustaba hasta, digamos, hacerme rayitos en el pelo o teñirmelo, verdad, ahí, o ponerme uñas, y ahora, o sea, no, no me dan, yo lo veo y “ay, que lindo” y todo, pero o sea, ya yo no (Comunicación personal, 4 de junio de 2025).

En su manera de vincularse con los demás, algunas mujeres participantes evidencian cambios marcados por dolor, aislamiento y la dificultad de sostener vínculos. Sofía expresa un claro distanciamiento:

no me gusta salir casi. Yo me aparté demasiado con todas las personas, yo casi no, bueno no salgo a ningún lado (Comunicación personal, 4 de junio de 2025).

Lo que muestra una ruptura de la red de apoyo, incluso sus amigas dejaron de hablarle por miedo a las amenazas que sufrían Sofía y su familia. Ana por su parte, menciona como el duelo alteró sus hábitos cotidianos y su relación con los demás en su entorno:

antes yo tomaba un poquito más [...] o como que después de ahí el alcohol como que, tampoco es que era alcohólica [se ríe] pero sí pasé así como que yo no volteaba a ver, o yo veía una cerveza, todo me acordaba a él (Comunicación personal, 31 de mayo de 2025).

En su relato se percibe la presencia constante del recuerdo y la dificultad de desprenderse emocionalmente de su hermano y de las actividades que realizaban juntos.

Uvania, por otro lado, describe un tipo distinto de ruptura en el vínculo, relacionado a la irritabilidad emocional emergida del sufrimiento. Ella explica:

siento que me he vuelto un tanto rebelde como un tanto explosiva, no me pueden decir nada porque siento que esto, o sea siento que tengo que reaccionar y contestar a veces con groserías [luego agrega con dolor] después de eso yo me lastimo, yo sufro, yo lloro porque yo digo yo no soy así (Comunicación personal, 31 de mayo de 2025).

Este relato refleja cómo la experiencia de dolor no procesado puede traducirse en una constante sensación de alerta, Uvania continúa:

si yo voy y alguien me ofendió yo reacciono inmediato ... como que me mantengo como con una chispita, esperando que cualquier cosa para ya de una verdad (Comunicación personal, 31 de mayo de 2025).

Esto resalta el sentimiento de enojo generalizado por la vida, lo que la hace explotar ante cualquier pequeña situación.

En cuanto a sus relaciones de pareja, dos mujeres relataron sobre su separación, la cuál asocian al estado de ánimo en el que se encontraban después de los homicidios, así como el desinterés, la frialdad y la pérdida del deseo sexual que llegaron a presentar. Ana, quien vivía con su pareja y el papá de dos de sus hijos dice:

creo que sí me he aislado mucho de la gente ... y creo que sí afectó nuestra relación porque diay nos terminamos separando, [además afirma que] hasta el día de hoy, yo creo que sentimientos por así, de una relación amorosa, no no siento como la necesidad de, no es una necesidad tampoco, pero no siento como el deseo (Comunicación personal, 31 de mayo de 2025).

En el caso de Uvania, ella terminó su matrimonio y se fue de la casa porque consideraba que su esposo no la apoyaba:

en realidad él no me apoyaba porque, este, cuando a mí me pasó eso él en el principio, él me buscaba para tener intimidad y como yo no quería yo le decía a él y él me forzaba [...] él me veía llorando y eso y llegaba y me regañaba y me decía cosas (Comunicación personal, 31 de mayo de 2025).

Si bien Vanesa actualmente continúa conviviendo con su esposo, a pesar de tener conocimiento de infidelidades previas a la muerte de su hijo, quién además la defendía, posterior al homicidio Vanesa empezó a desarrollar un odio hacia su pareja. Sobre la permanencia en esa relación, Vanesa expresa:

Y te voy a ser sincera. No me voy, porque no tengo dinero. Porque siento que no lo voy a dejar en mi casa. Porque de ahí me ha costado mucho. Y yo no voy a ir a andar ahí rodando y alquilando. Y viendo a ver de dónde cojo plata para alquilar. Teniendo yo mi espacio. (Comunicación personal, 31 de mayo de 2025).

Dentro de las transformaciones que describen las mujeres a partir de la pérdida, también se pueden observar las dinámicas familiares. Hay una tendencia de cambio, como Ana comenta:

las cosas que hacía con él, uno como que no las hace, no le dan ganas tampoco (Comunicación personal, 31 de mayo de 2025).

Se evidencia en su relatos cómo la muerte también representa pérdidas de tradiciones familiares, Ana cuenta:

antes de hecho era como casi que una tradición que íbamos a Caldera pero ya ahora ya, este año ni salimos, entonces, sí creo que diay en realidad como que rompió la familia porque él era como el que llamaba a todo mundo (Comunicación personal, 31 de mayo de 2025).

Esto representa cómo la ausencia de las personas se siente de distintas maneras en las familias. Además de la pérdida de tradiciones familiares, esta ausencia también es percibida cuando hay infancias presentes, como cuenta Gisel:

el bebé me pregunta por él, tal vez en eso sí. Entonces, yo no sé qué decirle, ¿Qué te puedo decir? Cómo decir, antier, él me pregunta, porque como está en el kínder, me dice que qué le va a llevar de regalo del Día del Padre, entonces, yo no sé qué decirle a él, tal vez por ese lado si me afecta bastante (Comunicación personal, 4 de junio de 2025).

Esto evidencia una de las secuelas de este tipo de violencia en las familias. Varias de las mujeres narran cómo la pérdida también ha cambiado su manera de relacionarse con sus familiares. Cataleya comenta que, en su caso, ella tuvo que asumir la responsabilidad de situaciones en su familia porque ésta estaba fragmentada:

llegó un momento en que sentí que debía continuar por mis hijos y mi madre (Comunicación personal, 14 de junio de 2025).

Relacionado a esto, Sofía habla sobre el cambio que percibió en la dinámica que tiene con su hijo. Ella menciona que cuando su hijo sale a ella le agarra una desesperación porque siente que le va a pasar lo mismo que a su otro hijo. Ella lo comienza a llamar insistentemente siempre que sale hasta que contesta, también menciona que su familia no la entiende y le llaman dramática o que busca manipular, pero realmente es por la desesperación que ella siente. Sofía ante esta situación, comenta:

uno se siente solo, entonces, uno para que no estén ellos diciéndole cosas a uno, entonces, uno mejor se hace a un lado, para no escuchar tal vez (Comunicación personal, 4 de junio de 2025).

Así como Sofía, Nona ha sentido mucho temor cuando tiene que dejar salir a sus hijos para que hagan su vida, ella comenta que:

siempre me quedo como con aquel miedo que solo pidiéndole a Dios que me lo deje regresar. Porque, este, eso, perdón, me golpeó tanto que me hace también ver y valorar que los seres que uno ama ahorita están, pero más tarde no sé, más tarde no sé (Comunicación personal, 4 de junio de 2025).

Ella comparte que el temor hace que quiera partirse en varias partes para poder proteger a cada uno de sus hijos, sobretodo cuando sabe que se acerca la hora para que lleguen a la casa y se escuchan unos disparos a la distancia.

En los relatos, la atención en salud pública aparece de manera limitada. Solo algunas mujeres mencionan haber recibido acompañamiento profesional tras la

pérdida, y en la mayoría de los casos, este se centró en la medicación, sin un abordaje más profundo de lo que están atravesando emocionalmente.

Sofía comenta que actualmente está siendo apoyada por la Caja Costarricense de Seguro Social. Relata que la profesional la atendió por su dificultad para dormir:

en los dos, en tratamiento psicológico y en el psiquiatra [...] la psiquiatra me dijo que si yo no dormía y yo le dije “no, no duermo, yo no puedo dormir”. Entonces le conté lo que me había pasado, ella me mandó pastillas para dormir. Todavía actualmente estoy en tratamiento (Comunicación personal, 4 de junio de 2025).

Su testimonio evidencia que el acompañamiento se limitó principalmente al uso de medicación para sueño y relajación. De manera similar, Uvania relata las dificultades para acceder a un apoyo psicológico constante y cercano:

yo iba desde acá desde Punta Morales, y a mí me mandaban hasta Monteverde a que me viera la psicóloga (Comunicación personal, 31 de mayo de 2025).

Los procesos judiciales, particulares de las muertes por homicidio, son un factor que muchas de las participantes mencionaron en sus entrevistas, tanto quienes enfrentaron formalmente los procesos como quienes se abstuvieron. La abstención fue el caso de Ángeles, por miedo decidió no involucrarse en el proceso:

No reaccioné porque tenía que pensar en mis nietos, por miedo a que les hicieran daño si yo hacía algo (Comunicación personal, 31 de mayo de 2025).

Gisel no participó activamente en la denuncia ni seguimiento del caso, pero constantemente escuchaba sobre lo que iba pasando:

que estén hablando mucho de lo que pasó, como se está llevando un proceso de denuncia y todo eso, tal vez me llegan a decir lo que se está resolviendo o lo que va con el proceso eso sí me afecta (Comunicación personal, 4 de junio de 2025).

A Ana este tema también le afecta, aunque el proceso judicial no ha iniciado como tal pues el sospechoso está prófugo, ella cree que:

voy a estar tranquila hasta que el que lo hizo lo pague, porque el que lo hizo anda ahí como si nada (Comunicación personal, 31 de mayo de 2025).

Sofía y Victoria, dos madres que sí se involucraron en el proceso pero que lo vivieron de formas diferentes. Victoria pidió que la borrarán de la lista de testigos pues tal como ella comenta:

Solo una vez fui a testificar. Ponen un montón de fotos. Y vieras que yo no quise. Yo no tengo que ni hacer nada. Esta es la última. Y ya eran ellos dos. Mi nieto y ella si quieren seguir. Pero yo creo que ya se es tontera seguir en esta cosa. No me lo van a revivir. Y yo no voy a estar martirizada viendo esas cosas (Comunicación personal, 31 de mayo de 2025).

Para ella fue renunciar, pues no quería volver. En cambio Sofía, continuó el proceso hasta su resolución, y sobre la experiencia comenta que fue frustrante pues veía a los acusados y a sus familias reírse, también relató:

verlas en un juzgado donde las están acusando y todo eso, entonces, ya uno ver esa persona que le hizo algo a tu hijo, uno desea como, o sea, el cuerpo de uno donde los ve, y ellos tomando como, como en son de burla, porque, digamos, uno de ellos se paró y me dijo, este “los 14 años que me metieron no lo va a resucitar”, entonces, a uno le entra una cólera, una impotencia que uno desea prácticamente como desbaratarlos (Comunicación personal, 4 de junio de 2025).

Es necesario considerar que hay elementos que aparecen en los relatos de las mujeres que pueden complejizar las vivencias del duelo. Algunos factores son parte de la dinámica familiar, como en el caso de Uvania que menciona que unos meses después de que mataron a uno de sus hijos, su otro hijo también perdió a su hija pequeña por ahogamiento y a raíz de esto comenzó a fumar piedra y anda ahí en la calle. También Gisel menciona que tiene un problema con su papá, ella comenta:

que él también es el dueño de la casa y vive peleando. A mí me tiene pegada a la pensión, yo le pago pensión y vive de nosotros (Comunicación personal, 4 de junio de 2025).

Lo cual también es otro factor que se debe tomar en cuenta para observar cómo es la vivencia del duelo.

Por otro lado, hay factores propios de la vivencia de las mujeres, como es el caso de Uvania cuando recuerda el momento de la muerte de su hijo:

yo no tuve el valor de estar con él pero estuvo mi hermana en mi lugar. Esa es la única parte que me duele mucho que yo sé que fui cobarde [...] hay momentos que yo deseara verlo y como yo siento que que no puedo entonces eso lastima (Comunicación personal, 31 de mayo de 2025).

También, Ana comenta que los recuerdos que llegan de la nada y hacen que uno vuelva al momento de la muerte, son los que más la afectan. En el caso de Sofía, ella cuenta en su entrevista que fue testigo del homicidio de su hijo ya que este fue cerca de su casa. Ella comenta que para evitar pasar por donde asesinaron a su hijo tiene que irse a dar una vuelta, Sofía menciona:

Sí me afecta, porque, digamos, si yo voy a salir, tengo que salir aquí directo, y allá está la otra entrada, entonces, o sea, volver a ver para allá, o saber qué ahí [...] entonces, me agarra como, siento como que el corazón se me va a ir (Comunicación personal, 4 de junio de 2025).

### **5.2.2.3. Duelo por muerte violenta y sus manifestaciones en la resignificación de la pérdida**

En las manifestaciones emocionales del duelo por muerte violenta, las mujeres relatan un dolor que se hace presente en el cuerpo y los sentidos. Maruja expresa haber sentido incluso la presencia sensorial de su hijo a través de su perfume, mostrando cómo el recuerdo permaneció vivo. Rosa describe un estado de inmovilidad y tristeza profunda:

Duré un mes en la cama. No comía, no bebía, no me paraba, no podía bañarme (Comunicación personal, 31 de mayo de 2025).

Victoria menciona el deseo de morir tras la pérdida:

Yo sabía que yo me quería morir (Comunicación personal, 31 de mayo de 2025).

Mientras Ana recuerda momentos de desconexión y confusión:

Uno en el momento estaba ahí y después se desconectaba del mundo (Comunicación personal, 31 de mayo de 2025).

También relata cómo los objetos cotidianos despiertan la tristeza y el recuerdo:

Un día estaba ahí limpiando un mueble y me encuentro unas tenis de él y me puse a llorar (Comunicación personal, 31 de mayo de 2025).

Sofía, por su parte, vivió momentos de descontrol emocional:

Me daba por llorar, por gritar, porque no quería que nadie me hablara (Comunicación personal, 4 de junio de 2025).

Uvania también asume su cambio interno al decir:

Me he vuelto un poco más, los guilas dicen amargada (Comunicación personal, 31 de mayo de 2025).

Las mujeres entrevistadas describieron el duelo como una experiencia profundamente corporalizada, donde el dolor emocional se manifestó de manera tangible en el cuerpo. Los relatos mencionan síntomas físicos como cansancio extremo e insomnio. Ángeles, señala la falta de energía y el desgano como una forma de agotamiento corporal y emocional. Rosa cuenta que antes ella dormía tranquila y ya no. En el caso de Sofía ella comenta que:

Yo no dormía y no dormía y no dormía y tenía que levantarme e ir a trabajar [...] el mismo cuerpo seguro reaccionó y empezó ya como dicen a quemarme facturas que ya yo caí en un estado que yo caí al hospital (Comunicación personal, 4 de junio de 2025).

Sofía estuvo internada dos veces, la segunda vez le recetaron medicamentos para que pudiera dormir, sin embargo ella cuenta que a pesar de la medicación:

Siempre me acuesto, tengo que tomar pastillas para dormir, yo me despierto así, como con esa imagen, me levanto pero súper asustada (Comunicación personal, 4 de junio de 2025).

Algunas indicaron presentar taquicardia, temblores, hiperventilación y ansiedad persistente. Como por ejemplo Cataleya, quien habló de ataques de pánico y estrés constante. Uvania a partir de la situación que vivió ella, dice:

No puedo escuchar un disparo o algo que suene porque eso a mí me activa inmediatamente y yo me pongo a llorar y me pongo nerviosa (Comunicación personal, 31 de mayo de 2025).

Sofía fue testigo del homicidio de su hijo, ella explica que desde entonces le da mucha palpitación en su corazón, ella lo describe como:

Mucho nerviosismo en mis manos, en mi cuerpo, yo no puedo escuchar, digamos, es eso por aquí se escucha mucha balacera y yo escucho y el cuerpo mío automáticamente empieza como una gelatina, o sea, de nervios, entonces, sí le afecta bastante a uno (Comunicación personal, 4 de junio de 2025).

Para Sofía hay épocas en las que es más complicado para ella por el juego de pólvora:

En diciembre, yo en diciembre es un mes que yo paso pero mal, porque pasan reventando chirribones (Comunicación personal, 4 de junio de 2025).

Además, ella habla de la sensación de nervios y pánico que le ocurren en diversas ocasiones, no solo con los sonidos de balaceras o semejantes, también con objetos diarios:

Yo oigo una moto pasar y yo me quedo como que se siente, bueno, me agarra un escalofrío en la parte esta (Comunicación personal, 4 de junio de 2025).

También visualmente Sofía tiene estas sensaciones:

Ve una persona tatuada yo no puedo [...] más si es morena [...] me pongo mal (Comunicación personal, 4 de junio de 2025).

Varias de las mujeres presentaron síntomas estomacales, inapetencia y pérdida de peso. Rosa relata que antes ella comía tranquila y ya no, aunque actualmente sí come le es muy difícil. Sofía explica que:

Antes no padecía nada, ahora padezco mucho, bueno, de inflamación en el estómago, todo lo que como, o no como, o como, me cae mal, este, me agarra mucho mareo, he estado padeciendo mucho de mareo (Comunicación personal, 4 de junio de 2025).

Mientras que otras, como Vanesa quien expresó sentir “náuseas”, así mismo Ana dijo, refiriéndose al lugar donde asesinaron a su hermano:

De hecho no puedo volver a ese lugar, no, no lo supero, creo yo escucho ese lugar y me dan ganas de vomitar (Comunicación personal, 31 de mayo de 2025).

En el caso de Ana, la ausencia de alimentación fue a nivel familiar, ella dice:

Los primeros días en esta casa fue algo triste, nadie comía (Comunicación personal, 31 de mayo de 2025).

Por su parte, Gisel tampoco se alimentaba, comenta:

Bajé demasiado peso porque yo no comía, yo estaba encerrada en un cuarto, no hacía nada, no comía, no nada y descuidé una parte del bebé (Comunicación personal, 4 de junio de 2025).

Victoria afirmó que antes del homicidio ella era gorda y bajó de peso por la situación que enfrentó, tanto que se lo decían amistades y familiares, utilizando comentarios ofensivos como fea, cuenta que llegó a pesar 50 kilos y que después de tres años en sus últimas revisiones médicas las doctoras le dijeron que subió de peso y estaba muy bien.

Las mujeres relatan cómo el cuerpo se convierte en un espacio donde el dolor emocional se hace evidente en el cuerpo. Sofia explica cómo las preocupaciones se pueden reflejar en malestares corporales:

Me estuvo afectando mucho la alergia [...] me da mucho dolor de cabeza [...] de tanto pensar y pensar seguro me afecta y me agarra dolor de cabeza (Comunicación personal, 4 de junio de 2025).

Uvania por su parte, relata una vivencia corporal de lo que sintió:

Yo sentí que algo en el vientre me expulsaba, como que un desgarramiento en el vientre, un dolor inmenso (Comunicación personal, 31 de mayo de 2025).

Cataleya amplía esta experiencia al describir estrés y ansiedad sostenida:

Viví con mucho miedo y estrés, con síntomas físicos como caída de cabello, dolores y bajadas de defensas (Comunicación personal, 14 de junio de 2025).

Sus relatos evidencian que la exposición a la violencia y el trauma muestran una respuesta corporal significativa. Otro padecimiento fue la pérdida de memoria en el caso de Sofía, lo cual le afecta en su bienestar individual, comenta:

Yo he ido a la pulpería a comprar algo y me he devuelto porque no sé qué es lo que iba a comprar (Comunicación personal, 4 de junio de 2025).

Igualmente le afecta en la interacción con su familia, ella cuenta que un día le iba a preparar el desayuno a su hijo antes de que él se fuera a trabajar y terminó disgustándose con ella:

Según yo iba para la pulpería y de ahí me fui para otro lugar, y era el desayuno que iba a comprar y me fui (Comunicación personal, 4 de junio de 2025).

Las mujeres en muchos de sus relatos indican sensaciones de incompreensión y soledad durante el proceso del duelo. Nona expresa lo difícil que ha sido para ella hablar del tema y el sentirse juzgada por mostrar su tristeza:

Casi siempre me siento como que, como que me juzgan solo porque lloré ... estoy pintando algo y se me vienen las lágrimas (Comunicación personal, 6 de julio de 2025).

Rosa recuerda con tristeza cómo dejó de cocinar, un acto cotidiano se transformó en un recuerdo doloroso:

Mi hijo me decía: mami, hágame un bistec [...] yo no hacía carne y si hacía, lloraba (Comunicación personal, 31 de mayo de 2025).

Ella relata la falta del apoyo que antes recibía de sus hijos, y el vacío de la ausencia:

Ellos estaban conmigo era una compañía que digamos si uno se enferma [...] ahora no tengo ese apoyo (Comunicación personal, 31 de mayo de 2025).

Uvania describe un aislamiento traumático:

Pasaba solo acostada, llorando, encerrada. Yo sentía la presencia de él en la casa y yo sabía que él no estaba (Comunicación personal, 31 de mayo de 2025).

Sofía, también, menciona la frustración y el distanciamiento con su entorno: Les pregunto algo y se me olvida [...] me gritan, “pero ya te lo repetí”, pero es que no recuerdo (Comunicación personal, 4 de junio de 2025).

Ana menciona que:

A veces como que la misma mente de uno quiere como evadir eso [...] dice uno, “ahorita viene” y después uno cae a la realidad y sí, la siente más feito (Comunicación personal, 31 de mayo de 2025).

Aquí se refleja como existe una soledad y una necesidad de comprensión, ya

que en varios de los relatos mencionan que los recuerdos cotidianos son los que mantienen viva la ausencia.

En algunas de las historias la pérdida se manifiesta como una dificultad para aceptar la realidad. Rosa menciona como la mente busca un refugio en la negación, aferrándose a la idea de que los hijos aún regresarán:

En las noches no duermo, porque yo pienso que ellos van a venir [...]. El que se me fue segundo, yo digo que anda allá trabajando (Comunicación personal, 31 de mayo de 2025).

Ana comparte una sensación similar, aunque a la vez prolonga algunas de las emociones que siente:

Uno dice ‘anda paseando’ y a uno se le olvida completamente que no está, entonces, esa ya no es la realidad (Comunicación personal, 31 de mayo de 2025).

Sofía, por otro lado, relata que el dolor se manifiesta en la forma de levantarse y los sueños que tiene al dormir:

Me despierto siempre o pegando gritos o suspendida [...] caer en la realidad es como un golpe para uno (Comunicación personal, 4 de junio de 2025).

En las entrevistas se resalta una tendencia a la espiritualidad cuando se les preguntó a las mujeres cómo ellas han enfrentado el duelo. Las mujeres del grupo en su mayoría son creyentes en Dios, entonces, encuentran un apoyo importante en su fe. Hay un discurso fuerte en varias de las mujeres donde resaltan la importancia de buscar fuerzas en Dios. Cuando se le preguntó a Nona sobre qué le

recomendaría a otras mujeres que también perdieron a un familiar cercano por homicidio, ella dice:

Que le deje todo en manos de Dios y que se refugie. Solo de ahí, porque definitivamente que él es el único que le da a uno las fuerzas. Porque a veces uno trata de conseguir fuerzas y otras cosas, pero todo lo demás puede fallarte (Comunicación personal, 6 de julio de 2025).

Vanesa también expresa que:

Solamente Dios es el único [...] fue lo único, hasta el día de hoy que me ha sostenido y me ha mantenido en pie (Comunicación personal, 31 de mayo de 2025).

Además de fortaleza, la religión también ha aportado tranquilidad, como en el caso de Sofía, ella comenta:

Me gusta como estar escuchando música cristiana, es lo que me calma, digámoslo así, un poco, verdad, este, a veces me pongo a leer versículos (Comunicación personal, 4 de junio de 2025).

Uvania es una de las mujeres que más comenta sobre la importancia que ha tenido la religión en su vivencia, mencionando que:

Sin Dios yo calculo que yo no hubiera soportado nada de lo que he soportado (Comunicación personal, 31 de mayo de 2025).

Uvania expone en su relato que para ella su creencia es muy importante, incluso afirma que Dios para ella es todo. En este caso, su fe ha sido una fuente principal de apoyo, como ella misma cuenta:

Nunca me suelto de la mano de él porque sé que solamente él es el que me puede dar la fuerza para salir adelante, él es el que me puede dar, toda la fortaleza que yo necesito está en manos de mi Dios (Comunicación personal, 31 de mayo de 2025).

También comenta que su creencia influye en cómo ella ve el homicidio de su hijo, Uvania señala:

Señor, si tú mandaste a tu hijo a este mundo a ser descarnado por mis pecados ¿Quién soy yo para decir que no tenía que irse mi hijo? (Comunicación personal, 31 de mayo de 2025).

Vanesa también refleja en su relato cómo su fe ha sido un factor importante en su vivencia del duelo, menciona que:

Lo único que me ayuda a sobrellevar esto es la esperanza de volver a ver a mi hijo (Comunicación personal, 31 de mayo de 2025).

Rosa también menciona en su entrevista que su creencia ha sido un sostén importante para ella y que el nieto que ahora vive con ella es muestra de su fe:

Dios, con la ayuda de Dios. Digo, él es el que es poquito a poquito me saca. Por algo me dejó este (el nieto) que tengo acá (Comunicación personal, 31 de mayo de 2025).

Algunas de las mujeres cuentan que tal vez antes no eran tan practicantes, pero que también han encontrado un apoyo en la religión. Por ejemplo, Ana menciona:

Mi vecina es cristiana y ella hacía como un culto ahí afuera, ella nos invitaba y empezamos a ir a los cultillos que hacía ahí [...] dicen mucho que uno con Dios encuentra fortaleza y la verdad es que sí me ayudó un poquito (Comunicación personal, 31 de mayo de 2025).

Sofía también comenta que:

Me he centrado también como en buscar a Dios para que él, por lo menos, es la única, ahora yo digo que es la única parte que a uno lo sostiene (Comunicación personal, 4 de junio de 2025).

Ella indica que ahora está atenta a las actividades que hace la iglesia los domingos para participar:

Yo voy a, los domingos, digamos, estoy en el coro ahí, me había metido a canto (Comunicación personal, 4 de junio de 2025).

Su experiencia señala que la iglesia también ofrece espacios recreativos.

En los relatos de las mujeres, la iglesia se presenta además como un espacio social. Además del canto, Sofía cuenta que ha conocido personas gracias a su iglesia:

Conocimos un pastor, entonces, él empezó a ayudarnos, verdad, él me mandaba versículos para que los leyera, me invitaba a ir a la iglesia, entonces, empezamos a ir, entonces, ya de ahí, este, llegaba y todas las

personas que están ahí me saludaban, este, hablaban conmigo (Comunicación personal, 4 de junio de 2025).

En las entrevistas también se reflejó lo difícil que es el proceso de duelo. Por ejemplo, Rosa menciona que ella ha intentado asimilar la muerte poco a poco pero a veces siente que no está bien su corazoncito, para ella las fechas importantes son muy complicadas porque le recuerdan que su hijo ya no está. A pesar de que es difícil, Rosa comenta cerca del Día del Padre:

Ya llevo dos días que no duermo. Ya es de lo mismo. Seguro ya otra vez me va dando. Como que me quiere dar la depresión. Pero a veces yo no me dejo. Yo no le doy cabida a esa depresión. Yo me voy para allá. O por eso fui a ayudar a esos señores. Porque yo me siento. Estoy ayudando. Y me siento como en otro lado. Entonces despejo la mente un rato (Comunicación personal, 31 de mayo de 2025).

Esto refleja su vivencia del duelo y cómo ella hace el intento de mantenerse positiva y ocupada para no volver a caer.

#### ***5.2.2.4. Cuerpos en resistencia: feminidades, cuerpos, afectos y lo común como vías de resignificación del duelo***

Las entrevistas muestran que, frente a la experiencia del duelo, las mujeres recurren a una amplia gama de apoyos y vías de resignificación, tanto personales como colectivas, que les permite sobrellevar la pérdida y reconstruir gradualmente un sentido de continuidad en sus vidas. Gisel comparte como las visitas al cementerio se convierten en un acto de conexión:

yo voy siempre al cementerio y le llevo flores y todo, pero ya no es lo mismo (Comunicación personal, 4 de junio de 2025).

En el caso de Gisel el estudio se transformó en una herramienta de superación y apoyo:

pasó eso y me enfoqué solo en el estudio, nada más, en seguir adelante [...] sí seguía metida en mis estudios pero ya no con el mismo gusto que yo tenía,

como ahora, ahora estoy otra vez volviendo y pues mejor porque ya es el último año y ya me graduo (Comunicación personal, 4 de junio de 2025).

Por su parte, Maruja resalta la importancia de la participación en actividades del estudio y celebraciones grupales en la escuela, menciona que esto le brinda alegría y sentido de pertenencia:

también estoy estudiando en la escuela [...] El grupo es muy unido, celebramos los cumpleaños, hacemos actividades, y eso me alegra mucho (Comunicación personal, 31 de mayo de 2025).

Además, ella destaca en su relato a las redes comunitarias como sostén emocional y de acompañamiento:

el apoyo más grande ha sido la gente de aquí, los amigos y el grupo. Ahí me siento acompañada y útil (Comunicación personal, 31 de mayo de 2025).

Otras mujeres recurren a recursos más íntimos o familiares, encuentran en las labores de cuidado un sostén. Por ejemplo, Ángeles comenta que en sus nietos encontró un motivo para seguir adelante, así como en el hijo de una familiar suya que dejaron a su cargo:

cuando mi hijo murió, a los tres meses me regalaron un bebé [...] sentí que él me necesitaba, y eso me frenó de hacer muchas cosas (Comunicación personal, 31 de mayo de 2025).

Uvania, también asumió la crianza de una nieta, ella expresa:

Tengo a esta chiquita por la cual tengo que seguir luchando, ella es la que ha estado siempre llevando mi sufrimiento, llevando mi dolor (Comunicación personal, 31 de mayo de 2025).

De igual forma Rosa cuida a su nieto, a quién considera su única compañía:

Ya no tenía a nadie yo. Solo él. Ya no tenía a nadie yo aquí. Y tal vez estando sola hubiera sido más difícil llevar esto. ¿Verdad? Él para mí es una compañía muy grande para mí (Comunicación personal, 31 de mayo de 2025).

Gisel, quien tras el homicidio de su pareja tuvo que asumir toda la responsabilidad del hijo de ambos, señaló:

me enfoqué en que yo tenía que seguir por el bebé y seguir por mí, por los estudios, que yo tenía que sacar eso para seguir adelante con el bebé (Comunicación personal, 04 de junio de 2025).

Ana, mamá soltera de 3 hijos, comenta que:

si no fuera por mis hijos seguro yo pasaría echada en la cama (Comunicación personal, 31 de mayo de 2025).

Algunas tuvieron un apoyo familiar bastante significativo. En el caso de Gisel fue su familia política, la mamá y la hermana de su pareja, pues ellas también estaban enfrentando la pérdida de un ser amado, entre todas se apoyaron bastante, sobre todo por el bebé. Para Ana, durante el duelo su familia estuvo unida y se apoyaron entre sí:

diay nosotros como familia, mi mamá, mi hermana, mi otro hermano, mi padrastro, mi abuela también, y mis hijos que diay pasan jodiendo y lo hacen a uno como estar en otra realidad (Comunicación personal, 31 de mayo de 2025).

Según cuenta se reunían a contar anécdotas de su hermanos que en lugar de ponerles tristes y hacerles llorar, se ponían a reír. Uvania también considera que su familia jugó un papel demasiado importante porque siempre estuvieron presentes:

mi familia está ahí cuando me ven llorando y me ven sufriendo ellas corren y me abrazan y están ahí conmigo (Comunicación personal, 31 de mayo de 2025).

Principalmente, ella recibió apoyo de uno de sus hijos:

yo tengo un hijo que es demasiado bueno, el más pequeño [...] él viene, él me trae cosas aquí a la casa y él siempre está pendiente de lo que a mí me pasa y siempre está diciéndome 'mamá, véngase', 'yo me la llevo', 'váyase conmigo' (Comunicación personal, 31 de mayo de 2025).

Así como de un sobrino que le ayudó con la casa que ella misma construyó, sobre él dice:

Tengo un sobrino que es bueno, para mí es como un hijo, el que vino y me hizo esa parte de la casita allá (Comunicación personal, 31 de mayo de 2025).

No obstante, la efectividad de estos apoyos se percibe de manera ambivalente: mientras algunas mujeres encuentran en ellos contención y esperanza, otras los describen como insuficientes para enfrentar el dolor. Miranda, por ejemplo, reconoce el valor de sus redes de apoyo en su proceso, pero también sus limitaciones:

me ayudan a distraerme, pero no a sanar del todo. No he podido hablar profundamente de lo que siento (Comunicación personal, 31 de mayo de 2025).

Los relatos de las mujeres también muestran experiencias marcadas por el género, y cómo esto atraviesa sus historias de duelo. Ana recuerda los desafíos vividos desde muy joven, al asumir responsabilidades adultas y enfrentar relaciones afectivas dolorosas:

tuve a mi hija, a los 15 [...] Ese fue mi primer novio, y con ese uy, legal, si sufrí bastante [...] uno se siente como menos persona, uno se siente como denigrado (Comunicación personal, 31 de mayo de 2025).

De una manera similar, Sofía señala como la maternidad desde temprana edad transformó su adolescencia y cambió sus obligaciones:

tuve que ya como agarrar el rol de mamá, de una persona ya adulta con hijos (Comunicación personal, 04 de junio de 2025).

Uvania, por su parte, expresa su capacidad para accionar en medio de las dificultades, atravesando situaciones complejas de violencia sexual por parte de su esposo. Uvania logró apartarse y continuar en una nueva casa que ella misma construyó:

yo vivo haciendo allá para que no me entre agua a la casa, entonces, por el lado de atrás yo hice un bañito ahí, yo lo formé o sea lo construí, eso lo hice yo, tal vez no me quedó muy bueno pero lo hice yo con mis manos (Comunicación personal, 31 de mayo de 2025).

A Uvania la ayudó el poder salir de un ambiente de violencia, independizarse y tener mayor autonomía.

En los relatos de Gisel y Miranda también se evidencian las cargas de las dinámicas familiares marcadas por violencia y el cuidado. Gisel recuerda:

Mi mamá fue víctima de violencia doméstica con él [su papá], entonces, llevamos una vida muy dura (Comunicación personal, 04 de junio de 2025).

Mientras que Miranda expresa la responsabilidad emocional que asume dentro de su hogar:

Mi mamá también sufre de depresión y ansiedad, así que muchas veces siento que debo ser yo quien mantenga el equilibrio en la casa. No me corresponde, pero si no lo hago, siento que todo se derrumba (Comunicación personal, 31 de mayo de 2025).

Además, Ana comparte:

mi hija la que tiene 10 sí se le ha hecho un poquito más difícil, a veces así de la nada se pone a llorar y diay no, nada más la abrazo y le digo que mi hermano está bien, que ya no está sufriendo, sufre más uno aquí y ya se le pasa [...] a mí me duele ver eso, [...] igual a veces mi mamá se pone a llorar, claro yo siempre voy a decir esto, lo que es para mi mamá y para mi padrastro que fueron los papás de él no es el mismo dolor que yo siento (Comunicación personal, 31 de mayo de 2025).

El impacto del duelo en la hija y la madre de Ana la afecta a ella.

Las entrevistas revelan que las sesiones grupales participativas planteadas para trabajar el diagnóstico también representan un recurso importante para las mujeres. Varias de las participantes reconocen que tener un espacio con personas que han pasado por situaciones similares las hace reflexionar sobre su propia experiencia. En la mayoría de los relatos, lo que más resaltan las mujeres es la importancia de lo común en las historias. Maruja comenta al respecto:

me ayudó a entender que no estoy sola, que hay otras mujeres que han pasado por cosas parecidas (Comunicación personal, 31 de mayo de 2025).

Ángeles también refleja esto cuando comparte que:

cuando las escucho, entiendo el dolor que sienten, porque yo lo llevo dentro (Comunicación personal, 31 de mayo de 2025).

De acuerdo con los relatos de las mujeres, el grupo representa un apoyo para hacer frente a la soledad, un espacio donde se pueden reconocer en las historias de las otras. Gisel menciona que lo común en las historias:

sí me ha ayudado bastante para saber que no soy la única (Comunicación personal, 04 de junio de 2025).

Sofía también hace referencia a esto cuando menciona que ella siente apoyo:

en ver que otras personas pasaron por lo mismo [...] tal vez no lo mismo pero sí parecido, verlas a ellas, tal vez, de distinta manera y que tal vez, tal vez tenían más años, estaban de más, más edad, verdad (Comunicación personal, 04 de junio de 2025).

Con este comentario, Sofía también resalta la importancia de escuchar las experiencias de personas que tienen más tiempo viviendo el duelo, porque les permite ver cómo otras lo han sobrellevado.

Miranda también reflexiona sobre lo que significó para ella el escuchar otras historias cuando comenta que:

hay distintas formas de sobrellevar el dolor. Tal vez no se puede comparar un duelo con otro, pero escuchar a otras personas me enseña que se puede salir adelante (Comunicación personal, 31 de mayo de 2025).

Algunas comentan que el ver otros procesos también les da fortaleza, como Gisel que menciona que:

Diay, si ellas pudieron, yo también puedo (Comunicación personal, 04 de junio de 2025).

Victoria también comenta que le ha aportado un poco de tranquilidad el escuchar las historias de otras mujeres, menciona que ella:

se llena más de gozo, de oír aquella persona, que no solo yo, sino aquella persona está pasando igual que nosotros, con diferentes circunstancias, ¿entendés? (Comunicación personal, 31 de mayo de 2025).

Ángeles tiene un acercamiento particular cuando comenta:

Siento que algunas son más débiles, y eso me hace sentir un poco más fuerte. Cuando decido salir de ese encierro, lo hago con fuerza (Comunicación personal, 31 de mayo de 2025).

Para ella esto también representa la importancia de verse reflejadas en las historias de otras porque, además de darle fortaleza, también parece motivarla.

Varias mujeres señalan en sus entrevistas que el grupo ha significado un espacio importante para hablar de manera segura y sin juicios, validando lo que sienten. Maruja mencionó sentirse muy a gusto y comenta que:

en el grupo uno puede llorar, hablar, desahogarse, y nadie lo juzga. Es un espacio bonito, donde uno se relaja y se siente comprendida. El tiempo ahí se va volando, y cuando termina uno dice: ¿ya, tan rápido? (Comunicación personal, 31 de mayo de 2025).

Gisel también menciona que el grupo le ha funcionado en su proceso:

para distraerme un montón, sí me ha ayudado bastante (Comunicación personal, 04 de junio de 2025).

Rosa comenta que le ha ayudado a sentirse menos sola, ella menciona que:

sí me ha ayudado bastante, yo me siento bien cuando, más cuando uno va y conversa que estamos todas [...] que a mí me ha ayudado bastante ir ahí no crea (Comunicación personal, 31 de mayo de 2025).

Ese compañerismo también lo resalta Victoria en su relato cuando enumera las maneras en las que le ha aportado el reunirse con otras mujeres:

Primero conocimos más amistades, y yo decía, ¿por qué yo? Y no solo yo, mama, hay varias, le pasa que uno no sale, uno no visita, uno no dialoga con nadie (Comunicación personal, 31 de mayo de 2025).

Sofía también menciona que se siente acompañada:

porque que ustedes le pongan un mensaje a uno: 'vamos pa la actividad' o 'mire, este, tal día va a haber la actividad', entonces, uno se sienta como que: 'ah, me están tomando en cuenta' (Comunicación personal, 04 de junio de 2025).

El tema del duelo por homicidio es complejo para abordar en grupo, ya que requiere que las participantes compartan sus experiencias traumáticas. En el caso de Uvania, ella cuenta que sí fue difícil abrirse al inicio, sin embargo ella comparte su experiencia:

Todavía me recuerdo que la primera vez que llegué ahí, este, me sentía como nerviosa, me sentía insegura, me daban ganas de devolverme y todo eso, verdad, pero yo decía 'no, yo tengo que hacerlo, si yo vine yo tengo que estar ahí', verdad. Sí, me gusta compartir la experiencia porque yo sé que ahí también hay compañeras que han pasado lo mismo, yo sé que son traumas difíciles pero igual tenemos que entender y seguir luchando (Comunicación personal, 31 de mayo de 2025).

Lo común que estas mujeres encontraron en sus vivencias se destaca en sus relatos como uno de los elementos más importantes del trabajo en grupo. Además, el entendimiento que se obtiene de parte de otras personas que han pasado una situación similar, es muy distinto al apoyo que pueden recibir por parte de alguien que no ha vivido lo mismo. Como menciona Vanesa:

porque la gente en veces llega y te dice: 'Ay lo siento mucho'. Pero te hablan a vos como [pausa] con un frío. Como que, como que no les importara que la otra persona [pausa] que se le haya muerto. Es el hijo de uno. En cambio, uno ahí se siente, que [pausa] que ha vivido lo mismo. Entonces esa persona la entiende. Sabe qué fue lo que usted sintió. Entonces ahí hay diferencias (Comunicación personal, 31 de mayo de 2025).

### 5.2.3. Resultados de los encuentros grupales

La presentación de los resultado de la experiencia grupal se realizó a partir de las siguiente categorías analíticas: a) Lo social en el contexto situado de un grupo, b) sufrimiento ético-político y trauma psicosocial, c) Duelo por muerte violenta y sus manifestaciones en la resignificación de la pérdida y d) Cuerpos en resistencia: feminidades, cuerpos, afectos y lo común como vías de resignificación del duelo.

#### **5.2.3.1. Lo social en el contexto situado de un grupo**

En el siguiente apartado se describen los resultados obtenidos de los encuentros grupales. La redacción de esta sección fue a partir de las crónicas y los procesamientos, los cuales son herramientas de recolección de información durante el proceso. Cuando comenzaron las sesiones grupales, se evidenció desde el inicio

lo común en las participantes. A pesar de que previo al grupo no se conocían, se pueden identificar la violencia y los homicidios como fenómenos que resuenan en toda la provincia. Al compartir sus propias experiencias o las noticias que escuchaban, el grupo reconoce las historias de los homicidios. También, en algunos de los casos ellas o sus familiares ya conocían a la víctima porque el homicidio sucedió en sus barrios.

A lo largo de las sesiones, las mujeres comentaron sobre una memoria en común de algunos casos que fueron sonados. En una actividad donde se dio la indicación de compartir noticias que habían visto durante esa semana, las que comentaron en su mayoría trataban sobre homicidios o violencia en la provincia. Aquí se pudo notar que cuando alguna comentaba una noticia, todas conocían el caso. Resultó que una de las noticias mencionadas trataba sobre un familiar de Cataleya. Sumado a esto, cuando una mujer nueva se integró al grupo en la cuarta sesión, las demás la abordaron en el espacio del almuerzo y le preguntaron a quién le habían matado, seguidamente se pusieron a comentar del caso porque varias lo conocían.

En varias de las actividades, se reflejó el hecho de que a pesar de ser de diferentes barrios, las mujeres comparten elementos geográficos comunes de vivir en la misma provincia. En una ocasión donde les pedimos llevar fotos se repiten espacios recreativos, como el paseo de los turistas y los desfiles patrios de septiembre, o se reconocen lugares de interés público como la Clínica de Barranca. De igual forma, se observa en las fotos que los hijos de Vanesa y Rosa trabajaban en construcción, también familiares de otras mujeres dedicados a la pesca, lo cual nos habla de las opciones laborales en la zona de Puntarenas.

Aparecían emergentes relacionados con elementos de la zona, por ejemplo en la segunda sesión el 22 de junio del 2025, en la primera actividad les pedimos que se hicieran preguntas sobre sus gustos, Victoria hace la pregunta de “¿a quién le gusta pescar y a quién no?”; sin que estuviera planeado, la siguiente actividad se había nombrado “Pescando Emociones”. En actividades donde pintaron, otro elemento fue el color anaranjado, asociado a la provincia y al equipo de fútbol, en una actividad ese color fue asignado a Victoria, quién es aficionada al equipo y ella comentó que estar feliz porque le tocó el anaranjado. En el caso de Cataleya, en una sesión compartió que le gusta pintar y que tiene el pasatiempo de hacer artesanías con troncos de la playa, en los cuales representa componentes del mar.

Otro factor identitario que traza un adentro/afuera de las comunidades es justamente la experiencia de vivir en dichas zonas. En una actividad que consistía en trabajar las noticias de los homicidios de sus familiares, Nona compartió sobre cómo la noticia no refleja la realidad de lo que se vivió, dice que:

la gente de la comunidad sabe más de lo que está que en los medios de comunicación y la policía (Comunicación personal, 20 de julio de 2025).

En los relatos del grupo se evidencia una constante tensión entre la violencia y la vida cotidiana. Muchas de las mujeres expresan un sentimiento de inseguridad por la peligrosidad de sus barrios. Aunque en algunos casos también emerge una sensación de protección, como si el territorio ofreciera un refugio, por ejemplo Vanesa quien señala:

Porque en Esparza no hay peligro de nada, y estábamos en el mercado, y si fuera en mi casa mil veces más tranquilas (Comunicación personal, 17 de agosto 2025).

La violencia aparece naturalizada, como parte de lo común, en el grupo se escuchan frases como “a ellos los mataron y ahí sentí que se hizo justicia.” En algunas de las comunidades, según lo menciona Cataleya, ciertos símbolos como

por ejemplo los “cascos negros” permiten identificar al otro que no pertenece a las bandas que tienen el control en esas zonas. Entre las participantes hay una preocupación generalizada por la posibilidad de que nuevas mujeres estén vinculadas a los crímenes de sus allegados o a bandas rivales. En una de las actividades realizadas, los relatos giran exclusivamente en torno a noticias con contenido violento, lo que refuerza la violencia que vivencian en sus comunidades. Ángeles explica que vive en el epicentro de bandas del narcotráfico como los Leiner, los Ungas y los Pavones. Cataleya y Ana expresan irónicamente sobre lo “bonito” de sus barrios marginalizados, dominados por bandas como los Pikachu y los Daniel. Los relatos de las mujeres expresan cómo la cotidianidad también está atravesada por el miedo que genera ingresar a sus comunidades, Miranda menciona que el taxista le metió miedo a una de nosotras el día que la fuimos a entrevistar. Nona concluye diciendo que ya comprende por qué le consultamos sobre la seguridad de su barrio al integrarse al grupo para visitarla y entrevistarla, se burla exclamando que ya estábamos traumatadas.

En los relatos del grupo hubo conversaciones donde emergieron ideologías que exponen el machismo y los discursos religiosos conservadores. Hay estructuras hegemónicas e interacciones socioculturales que han moldeado sus formas de pensar. Vanesa, por ejemplo, evidencia discursos machistas cuando afirma que prefiere un hijo mujeriego a uno homosexual, asociando conductas esperables de los hombres con la validación social de ciertos tipos de masculinidades. Miranda, por su parte, critica esta situación al reconocer el favoritismo hacia el hijo varón y el dolor de sentirse desplazada a pesar de haber acompañado a su padre en los momentos más difíciles. En contraste, Uvania menciona que recuerda cómo su padre era idealizado precisamente porque no se le conocía a otras mujeres o hijos.

Algo que emergió y se desarrolló durante los encuentros es la identidad dentro del grupo. El compartir en el grupo permitió que entre las participantes se reconocieran en las demás historias. Cataleya hace referencia a esto cuando comentó:

cuando yo vine honestamente no quería venir, pero cuando pasamos y vi que ella está sufriendo, y ella está sufriendo, y yo que creía que solo yo me estaba asfixiando, me identifiqué demasiado (Comunicación personal, 17 de agosto de 2025).

También Rosa y Ángeles conversan al respecto durante una de las sesiones, donde Rosa comenta:

Yo pensaba: "no solo yo estoy pasando esto" (Comunicación personal, 17 de agosto de 2025).

Ángeles le contesta, y afirma son muchísimas madres las que viven esa situación:

y solo nosotras no, somos miles (Comunicación personal, 17 de agosto de 2025).

Durante los encuentros grupales, surge otro fenómeno ligado a la identificación. La empatía desde lo común en las vivencias fue algo que caracterizó al grupo. Vanesa comentó en una sesión:

ahí en el pueblo de ella [Cataleya], un muchacho que lo mataron, ni lo conozco ni sé quién es, me pegué una llorada por ese hombre, porque donde lo vi con el balazo en la cabeza yo vi una foto de [mi hijo], me identifiqué con la mamá de él. (Comunicación personal, 17 de agosto de 2025).

A pesar de que Vanesa describe la vivencia de una mujer que no era parte de la grupalidad, ella también vive ese dolor desde la empatía. La historia a la que Vanesa hizo referencia resultó ser la de un primo de Cataleya.

El apoyo y el compañerismo es otro factor que caracterizó los encuentros grupales desde sus inicios. Victoria y Maruja son vecinas, por lo que ya conocían un poco sus historias. Al comenzar con las sesiones, Maruja comenta que Victoria la

motivó mucho para participar, le decía que se animara a unirse al grupo, ya que solo pasaba encerrada en su casa, además de las constantes visitas al hospital y la clínica. Esto además refleja una preocupación por el bienestar de Maruja y una comprensión de que era necesario buscar otras maneras de enfrentar el duelo.

Este compañerismo y grupalidad se puede identificar nuevamente cuando los encuentros estaban cerca de terminar. Cataleya mencionó que se estaba sintiendo deprimida porque le estaba gustando mucho llegar a las sesiones los domingos. El grupo comentó a lo largo de los encuentros sobre la posibilidad de sostener esta grupalidad y continuar viéndose de vez en cuando. Incluso algunas mencionan que cuando se vean en la calle ojalá se saluden, ya que muchas de ellas viven en comunidades cercanas sin saberlo antes de estar en el grupo y ahora expresan el deseo de mantener esa amistad.

### ***5.2.3.2. Sufrimiento ético-político y trauma psicosocial***

A lo largo de las sesiones las mujeres describieron tener un sentimiento generalizado de soledad, declarando que no sienten apoyo de las instituciones o muy poco, viviendo solas sus duelos. Ninguna mujer mencionó instituciones públicas que las apoyaran. Además, consideran que hay demasiada impunidad reflejada en casos no resueltos pero también en la complicidad de las instituciones públicas, pues para ellas la justicia no es justa, no se siguen las leyes como son o las leyes no sirven. Según sus relatos el Estado no se moviliza si no hay denuncias, Uvania comenta “la justicia en Costa Rica es pobre”, muchos casos se archivan, no hay debido seguimiento, tampoco hay testigo por miedo a represalias.

Sobre los equipos de primera respuesta, en el caso de Nona la policía no ingresó a la escena del crimen por encontrarse en una zona dominada por el

narcotráfico sino que personas de la comunidad entraron al lugar para identificar los cuerpos, ante esto ella se pregunta por qué tuvieron que hacer eso los familiares. En esta misma línea, pero con el servicio de paramédicos, dos mujeres refieren a que tal vez sus hijos estarían vivos si los servicios de salud no estuvieran centralizados y hubieran podido recibir atención más pronta.

Anudado a esto, están los discursos hegemónicos que se reproducen en los medios de comunicación, el sistema judicial e incluso en las conferencias del presidente Rodrigo Chaves. Comentan que les duele cuando las personas dicen que son ratas que se matan entre ellos, pues para ellas al final anden en los pasos que anden igual son pedacitos de sus vidas. Cataleya dice que también el Organismo de Investigación Judicial (OIJ) repite el mismo discurso, de hecho tras el homicidio de un primo suyo que tuvo mucha cobertura mediática, ella afirma que:

el presidente salió a dar declaraciones sobre uno de estos casos, dice que cómo le van a dar salida a un hombre que había matado a alguien pero el Organismo de Investigación Judicial (OIJ) no tiene ningún reporte de que eso sea verdad, es decir mintió en televisión nacional (Comunicación personal, 20 de julio de 2025).

Para Cataleya, esto ocurre porque la percepción que se tiene de sus comunidades y de las personas que viven en ellas es que:

somos escoria, somos basura, por eso nos matan (Comunicación personal, 22 de junio de 2025).

Todo lo anteriormente mencionado, ha provocado en algunas de ellas una sensación de querer tomar justicia en sus propias manos. En sus relatos, las mujeres comentan sobre el sentimiento profundo de soledad forzada, una soledad que no eligen, sino que les es impuesta por su entorno y las propias instituciones que deberían acompañarlas. Muchas expresan que su dolor es tan grande que nadie parece comprenderlo, e incluso sus familias las apartan. Sofia relata que su familia se queja y la aparta porque llora mucho. Este abandono trasciende lo

individual y se enlaza con una soledad institucional, donde el Estado y las redes comunitarias fallan al brindar apoyo. A pesar de no querer estar solas, son empujadas al aislamiento, quedando entre la incomprensión y el silencio social.

Cataleya revive su pérdida al enfrentar nuevas muertes. Ángeles comenta por primera vez, en la última sesión, sobre el asesinato brutal de su hermano y como, pese a saber “que andaba en malos pasos”, cargó con la culpa y responsabilidad de proteger a su madre. Maruja siente remordimiento por no haber acompañado a su hijo en el entierro, y Uvania relata cómo su hermana asumió el rol de madre ante su incapacidad para acompañar a su hijo mientras agonizó.

En medio del dolor, emerge también la reconstrucción colectiva: Vanesa reconoce que el grupo se convirtió en un espacio inesperado de alivio. Ángeles reafirma la presencia eterna de sus hijos en la memoria, transformando la pérdida por amor. Y finalmente, Uvania concluye que aprender a vivir con el dolor es una forma de valorar la vida.

En sus relatos también manifiestan una estigmatización mediática frente a la forma en la que los noticieros y medios amarillistas relatan las muertes de sus familiares. Las noticias lejos de ofrecer verdad o respeto, distorsionan la información reproduciendo rumores y mintiendo sobre la realidad de las víctimas, ocasionando dolores en las familias. Cataleya recuerda como los periódicos describieron falsamente a su familiar como vendedor de drogas, vinculando su asesinato con ajustes de cuentas o bandas criminales, sin embargo ella afirma que no fue así. De manera similar, Nona denuncia que su hermano fue representado como un delincuente, lo que mancha su memoria. Sofia expresa con enojo que si tuviera enfrente al periodista que publicó la foto del homicidio de su hijo “lo agarraría”, revelando la impotencia al leer las noticias publicadas.

Una de las mujeres asistió a canal 8 y comenta que los medios no cuentan los hechos como son, que solo buscan el sensacionalismo y no que se conozca la realidad de estas historias. Para una actividad realizada con las noticias de los homicidios de sus familiares, se logró identificar que los títulos que ellas eligieron para renombrarlas tenían elementos que se repiten: hablan de inocencia e injusticia. Lo que sale en las noticias es algo que de alguna manera les acompaña porque es información pública, las voces de ellas con su verdad se pueden perder porque los medios de comunicación tienen más fuerza.

Durante las sesiones, se evidencian otros factores que complejizan la vivencia del duelo. Las mujeres relatan situaciones externas que están fuera de su control, pero que las afectan directamente. Tal es el caso de Uvania, quien cuenta que ella está preocupada porque la persona que asesinó a su hijo va a salir de la cárcel. Además, comenta su preocupación por la posible mudanza de la familia del homicida a la par de su vivienda. Esta situación resulta revictimizante y tiene un impacto directo en la vivencia del duelo de Uvania, e incluso en la sensación de seguridad en su propia casa.

Relacionado a esto, la sensación de impotencia es un factor que se repite en sus relatos. En un conversatorio, varias mujeres expresaron sentir impotencia por la forma en que perdieron a sus seres queridos. Está la idea de que alguien las rompió, algo del afuera, la violencia. Nona comparte una situación similar a la de Uvania, comentando que los homicidas de su hermano están en su barrio y ella debe convivir con ellos. Esto también es revictimizante y provoca una sensación de impotencia e ideas de buscar cómo cambiar la situación, Nona dice:

mis emociones dicen vaya y busque, y haga (Comunicación personal, 03 de agosto de 2025).

Es importante resaltar que los procesos judiciales luego de un homicidio pueden ser igualmente revictimizantes. Rosa comparte que a ella le cuestan mucho los días que debe ir a la corte, ella llora bastante en esos días y dice que no se puede ir ahí porque todo se le devuelve, haciendo referencia a los recuerdos que afloran cuando se dirige a este lugar.

Aunado a esto, por la naturaleza violenta de las pérdidas que vivieron las mujeres, ellas reflexionan sobre lo traumático de la experiencia. En las conversaciones se evidencia que el trauma es tan fuerte, que no les permite conectar con la vida. Por ejemplo, Vanesa comenta en uno de los conversatorios que ya no tiene la misma felicidad de antes, Ángeles le contesta que tal vez sí tiene felicidad, pero la muerte lo nubla todo.

Este trauma también se refleja en el discurso de Uvania cuando recuerda el momento que fue entrevistada antes de iniciar con las sesiones, ella comenta que “traje a mi mente cosas que fueron muy dolorosas, cómo reaccioné en el momento, lo que mis ojos vieron”. Esto hace referencia a que ella revive elementos del evento traumático.

Algunas mujeres en sus relatos comparten cómo el homicidio deja secuelas que se viven a nivel físico. Vanesa indica que a partir de ese evento:

iniciaron los dolores de cabeza que casi me matan (Comunicación personal, 17 de agosto de 2025).

A lo largo de las sesiones menciona que siente un calor intenso en el lado derecho de la cara, le preocupa lo roja que se pone y a veces siente un hormigueo. Ella misma reflexiona y expresa que debe ser “el trauma no atendido”. En el caso de Maruja, ella de igual manera expresa que ha visto estas secuelas físicas:

el doctor me dijo que yo no tenía nada, que era psicológico, yo vivía enferma, desmayada (Comunicación personal, 17 de agosto de 2025).

Todas las mujeres identifican el acontecimiento como algo que marcó un antes y un después en sus vidas. Ana, comparte que en la carta que se escribieron a sí mismas para una de las actividades:

yo me escribí que extrañaba a mí yo de antes (Comunicación personal, 17 de agosto de 2025).

Cataleya agrega que no sabe:

en qué momento mi vida dio un giro de 90 (Comunicación personal, 17 de agosto de 2025).

Haciendo referencia a este antes y después que marca la pérdida.

Varias de las mujeres resaltan que, a pesar de trabajar el duelo, la herida queda. Uvania refleja esto al decir que ella ha intentado reconstruirse pero sabe que su hijo no volverá más. Ana, Sofía y Vanesa mencionan en la actividad de los platos quebrados que, así como los platos, han intentado que la herida no se vea pero siempre queda, el hueco queda ahí y que nunca va a quedar igual. Rosa comenta además que irse de su casa no es solución porque el dolor se lo lleva con ella. Es relevante mencionar el caso particular de Rosa, ya que ella comenta que estuvo pidiendo una pensión en una institución estatal y se la negaron en varias ocasiones. Expresa que la razón de esto era porque los hijos aparecían como un apoyo económico para ella. De acuerdo con lo que relata Rosa, no fue hasta el asesinato de un hijo y el suicidio de su otro hijo que a ella le aprobaron la pensión que necesitaba.

### ***5.2.3.3. Duelo por muerte violenta y sus manifestaciones en la resignificación de la pérdida***

Las mujeres identifican manifestaciones físicas asociadas al malestar emocional, principalmente ansiedad, malestares estomacales e insomnio, posterior

a algunas sesiones. Vanesa registra haber pasado súper mal del estómago después de la cuarta sesión por algunas semanas. Rosa menciona que después de una sesión que la impactó, tuvo un malestar general y le costó mucho dormir, así que otra vez tomó fármacos para conciliar el sueño. Sin embargo, hubo sesiones más avanzadas donde manifestó que se le quitó el dolor de cabeza que estaba presentando permanentemente, asimismo fue a una cita de control médico y le indicaron que subió 4 kilos, dice que le ha hecho muy bien el grupo.

Las mujeres describen emociones como el enojo, depresión y frustración, sentimientos que no solo las atormentan, sino que también las enferman. El dolor se expresa en el cuerpo: la imposibilidad de dormir, pensamientos recurrentes e involuntarios, el aislamiento intermitente. Algunas de sus expresiones reflejan que pueden estar en un momento feliz pero por dentro están tristes. La tristeza se vuelve constante, mientras que la alegría, cuando aparece, se percibe como una culpa. Algunas de ellas están medicadas, intentando sostener la necesidad de seguir viviendo. En el grupo, estas emociones se hicieron presentes en gestos y acciones en algunas de las actividades, por ejemplo: Vanesa le pegó almohadazos a una silla imaginando que era la mujer que mató a su hijo, le pegó con mucha fuerza.

Sofía confesó haber pensado en quitarse la vida, y de inmediato Ángeles la tomó de la mano y, con lágrimas, le dijo que ella también ha tenido esos pensamientos. En ese momento resuenan otras voces con esta idea compartida. Aún así la espiritualidad emerge como un sostén ambiguo: Uvania encuentra en la religión una forma de mantenerse en pie, desde el perdón religioso, aunque reconoce que este mismo perdón a veces la hunde en una tristeza más profunda, porque no le permite conectar con su enojo. Su nieta, vive también las secuelas del

duelo: se autolesiona, se vuelve agresiva, desea reencontrarse con su padre muerto.

Vanesa conserva la foto de su hijo y confiesa que habla con él, aunque su pareja le prohibió tenerla visible:

me hizo volver a guardar la foto [...] pero yo quiero estarlo viendo, porque yo hablo con él. Estoy tan loca que hablo con él (Comunicación personal, 17 de agosto de 2025).

Vanesa indica sentirse “como una momia”, adormecida por el cansancio y el trabajo. Ella también comenta:

tenía un hueco en el mercado donde todos los días llegaba y me metía a ese hueco, a llorar (Comunicación personal, 17 de agosto de 2025).

Uvania y Rosa indican también tener visibles las fotos de sus hijos, se cuestionan entre los recuerdos que duelen y los que dan vida. Uvania destaca que, al recordar las muertes, el grupo presenta baja energía, tristeza, menos participación y entusiasmo, pero cuando hablan de los recuerdos de la vida, de cómo eran esas personas, participan activamente y se nota la emoción.

Las mujeres también se encuentran atravesadas por la mediatización de las muertes, con la posibilidad de constantemente volver a los recuerdos dolorosos a través de las noticias y las redes sociales. La exposición continua a imágenes fuertes de los homicidios, relatos que ellas afirman no cuentan la verdad y comentarios discriminatorios sobre los hechos violentos, refuerzan el dolor, el miedo y la impotencia.

En los encuentros grupales se manifestaron algunas resistencias en varias de las mujeres. Por ejemplo, Rosa muestra esto por medio de su escasa participación en varias de las sesiones, sobre todo en las primeras. Además, durante algunas actividades se le nota bostezando y en otros momentos se queja o indica que le da pereza. También constantemente comenta que no entiende o que no puede hacer lo

que se le solicita, a pesar de que las investigadoras le acompañan de cerca para apoyarle en las actividades. Ella expresó en una de las sesiones:

las emociones que no me gustan, las desecho. (Comunicación personal, 17 de agosto de 2025).

De igual manera, comenta que la situación le causa tanto dolor que prefiere actividades que no la enfrenten con la muerte de su hijo.

Por otro lado, a Victoria se le notó llorando en algunas ocasiones, a pesar de que ella sostiene el discurso de que ella realmente no es la que necesita este espacio grupal, porque ella ya tiene más años desde que perdió a su hijo. De acuerdo con lo que comenta, ella asiste a las sesiones solamente porque quiere ayudar a las demás. También menciona que ella se consuela sola. Esta resistencia también se visibiliza en la actividad en la que debían escribirse una carta a sí mismas para reflexionar sobre sus vivencias; Victoria no escribió la carta para ella misma, si no que se la escribió a otra de las mujeres. Es relevante mencionar que ella no asistió a la primera sesión del proceso. Sin embargo, en la segunda sesión le tocó representar el personaje de la culpa, aquí indica que se sentía culpable por haber faltado a la primera sesión.

En el caso de Uvania, sus resistencias se manifestaban por medio de un discurso religioso. En distintas ocasiones, cuando en la conversación se hacían preguntas que tenían la intencionalidad de evocar reflexión en las mujeres, Uvania respondía de manera superficial y dándole a Dios su capacidad de agenciamiento. Cataleya también mostró resistencia al comentar que esa semana no había tenido retrocesos, a pesar de que esa misma semana había vivido la muerte de otro familiar. Cuando se le consulta sobre esto, ella menciona que prefirió no ir al funeral porque sentía que eso le iba a abrir cosas y que eso podía hacerla retroceder. Por su parte, Ángeles también muestra resistencia cuando indicó que “ahora sí se la

pusimos difícil” al consultarle por qué no trajo fotos del hijo que había perdido para la construcción de la actividad del memorial, solamente de otros familiares que están con vida.

Continuando con la temática de resistencias, otro elemento que se observó en los encuentros grupales es la negación. Gisel muestra esto en una de las actividades de caldeamiento cuando se indicó que se detuvieran cuando llegaba la persona que extrañaban, pero ella nunca se detuvo. Ella en la entrevista pasó bostezando y mencionó que su vida siguió normal, solo que el bebé le pregunta por el papá. Además de esto, Gisel no asiste a muchas de las sesiones y cuando sí asiste, se le nota viendo videos en el celular. Maruja comenta en la actividad de la silla vacía que ella pretende que su hijo está de viaje y que la pensión que le llega es dinero que él le manda, todo para pretender que él no está muerto. Ella es una mujer que históricamente sufrió violencia intrafamiliar desde niña, su hijo era su único apoyo, ahora sostiene una fantasía en la que su hijo se pudo ir a estudiar a España y le manda dinero, ella comenta que no puede aceptar la realidad de que su hijo murió.

En esta misma línea, Uvania comentó que ella no tiene tiempo para sentir el dolor o la depresión. Menciona que al inicio sí lloraba, pero tenía una casa y a su chiquita que mantener. También indica que ella no le desea el mal a las personas que mataron a su hijo ni a sus familias, pero expresó que está tranquila porque los ve sufrir en silencio. Además, hizo comentarios hirientes sobre las personas que van a la cárcel, donde ella refleja sus deseos de cómo quiere que sea la vivencia en la privación de libertad, sin considerar que algunos de los familiares de Cataleya estuvieron en la cárcel.

Hubo cinco casos que reflejan cómo enfrentarse a la violencia intrafamiliar ha incidido en su manera de vivir el duelo. Incluso, en el caso de Maruja es una obstaculización que no le permite procesar la pérdida. Ella cuenta como tras el homicidio de su hijo, en un momento de vulnerabilidad, un hermano abrió su casa y familiares entraron a llevarse todas las pertenencias de su hijo sin su permiso, lo cual la hizo sentirse culpable, a pesar de que fuera contra su voluntad y obligada por su hija. Previo a la muerte de su hijo, Maruja ya sufría este tipo de violencia:

yo le tenía miedo a la gente porque yo no sé hablar, no estudié, no nada, todo el mundo se ha burlado de eso, mi propia familia se ha burlado de eso, yo me sentía incómoda, porque llega alguien que sabe hablar, leer, saben todo, yo como un cero a la izquierda eso me sentía (Comunicación personal, 17 de agosto de 2025).

Sofía a partir del homicidio de su hijo comenzó a experimentar situaciones de violencia por parte de sus otros hijos, pues ella ha presentado diversas manifestaciones físicas y emocionales que ellos califican de manipulación, por lo que los minimizan, haciendo que ella se sienta incomprendida. Para Rosa y Miranda, lo que ha predominado es el sentimiento de soledad y desamparo. Rosa perdió dos hijos, y a pesar de tener otra hija, esta no la visita ni le ayuda, más bien la hace sentir que está en una situación de abandono y que no tiene a nadie. Miranda también se siente abandonada pero por su padre, quien se fue de la casa. A pesar de que Miranda vive con su madre y dos hermanos menores, la madre está ausente, pasa mucho tiempo fuera de casa, dejándola a cargo de sus dos hermanos menores, un adolescente y una niña pequeña. Esto aumenta la sensación de abandono y desamparo en Miranda. En la experiencia de Vanesa, la violencia es ejercida por parte de su pareja sentimental y está relacionada específicamente con infidelidades, malos tratos y dependencia económica.

En el grupo existe una ambivalencia entre la necesidad de salir adelante frente a la obligación de cuidar a otras personas y la posibilidad de continuar con la vida a pesar de la pérdida. En una de las sesiones, Ángeles tuvo que llevar a su nieta pues la estaba cuidando, y aunque siempre ha tenido que mostrarse como una mujer fuerte frente a sus familiares, hoy dijo que su nieta es la primera vez que la ve jugando y riéndose. Para Ángeles las sesiones grupales son salir del mundo externo para venir a este espacio. Las sesiones de juego fueron para ellas volver a la infancia, lo que describieron como un medio para enfrentar el dolor y metaforizarlo. Una actividad que ilustra esto, fue cuando jugaron a ser mantequillas que se derretían en el desierto, hablan de que algunas se derritieron muy rápido, que hay diferentes ritmos para “derretirse”, donde algunas personas se sienten mal o bien, y que no todos los procesos son iguales. En una sesión donde se realizó una actividad de arteterapia que consistía en quebrar unos platos para luego pegarlos y darles una nueva imagen, las mujeres decidieron cambiar el nombre propuesto por las facilitadoras de “Galería de la Ira”, por “Galería de la reconstrucción”, denotando la posibilidad de resignificar lo que se quebró aunque queden cicatrices.

#### ***5.2.3.4. Cuerpos en resistencia: feminidades, cuerpos, afectos y lo común como vías de resignificación del duelo***

En el grupo, lo común emerge en el acto de escuchar y reconocerse en las historias de otras. Vanesa expresa que les ha ayudado mucho el grupo, no pensaban que les iban a hacer sentir mejor. A pesar de que hay cosas distintas en cada historia, los vínculos se forjaron durante los encuentros. Antes de una actividad, Vanesa se acercó a Maruja y le preguntó:

¿Puedo darle un abrazo? Aquí nos acompañamos. Yo sé lo que usted está sintiendo, yo me he sentido así (Comunicación personal, 20 de julio de 2025).

El vínculo también se refuerza a partir de conversaciones y chistes que comparten las mujeres, así como en actividades donde se compartieron chismes, reforzando la confianza en el grupo. Nona relata que muchas personas se alejan no por indiferencia, sino porque:

no saben cómo ser el apoyo que ellas necesitan, que no tienen las herramientas para acompañarlas y por eso prefieren alejarse (Comunicación personal, 27 de julio de 2025).

En contraste, según lo comenta, el grupo se vuelve ese lugar donde sí se sabe acompañar.

Los encuentros grupales de este proyecto inevitablemente estuvieron atravesados por vivencias propias del género. El rol de la mujer se ve profundamente ligado con la vivencia del duelo. En este grupo, conformado en su totalidad por mujeres, surgen temas que es necesario tomar en cuenta a la hora de trabajar con esta población. A la mujer, históricamente se le ha otorgado el rol estereotipado de cuidado en las familias. Esta es la realidad para todas las mujeres participantes de este proyecto.

Todas de alguna manera cumplen ese rol de cuidado en sus hogares, desde sus propios hijos hasta hermanos, padres, madres, suegras y otros familiares. Cuando se reflexiona sobre este rol, relacionado a la vivencia del duelo, algunas se cuestionan “¿para quién estoy, estoy para mí o para las personas que me necesitan?”.

Las mujeres que conforman el grupo en su mayoría son madres, por lo que uno de estos elementos principales que surge en las sesiones es la maternidad. A propósito de esto, Ana estuvo llevando a su hijo de dos años a algunas de las sesiones, sin embargo, el niño era bastante inquieto, ella misma lo llamaba “*Chucky*” (haciendo referencia al personaje principal de una película de terror que es muy

maldoso), ya que no permitía que el grupo estuviera completamente inmerso en la tarea. Ana decidió no llevar a su hijo a más sesiones, señalando la importancia de tener un espacio para ella misma y darse ese lugar, no como madre o cuidadora, sino como mujer. Las participantes señalan que ser mujer no significa ser madre, sin embargo, no se puede desligar el ser madre para vivir el duelo. Las mujeres que perdieron a sus hijos comentan durante una de las actividades que se sentían culpables por la forma en que disciplinaron. Algunas además expresan tener resentimientos por cómo fueron sus hijos cuando ellas fueron alcahuetas.

De igual manera, este rol de cuidado también cumple la función de identificación entre las participantes. Victoria, Rosa y Ángeles comentan que ellas se enorgullecen por ser bisabuelas. Uvania también es abuela, ella relata que tiene a su cargo a la hija de otro de sus hijos, quién es habitante de calle. Su vivencia del duelo también va a estar permeado por el duelo de su nieta. Al final, al estar a cargo de otras personas que también están viviendo un duelo hace que la vivencia de este se viva de manera diferente, ya que tiene que preocuparse por el dolor de su nieta.

El apoyo mutuo se manifiesta en gestos cotidianos y en la construcción de la confianza en el grupo. Uvania asume un papel de acompañamiento en algunos momentos, mostrando una disposición para asistir a sus compañeras y a las investigadoras. En una de las sesiones, Maruja recuerda haberle confesado en algún momento a una de las investigadoras, que no sabía escribir y no sabía leer, y que aún así fue acogida sin que la juzgaran:

yo me sentí amada, que me querían en el grupo (Comunicación personal, 17 de agosto de 2025).

Las palabras de Victoria refuerzan esa sensación de acompañamiento colectivo, pues a pesar de que afuera en otros espacios se sientan mal, en el grupo pueden sacar lo que tienen adentro y sentirse bien.

Sofía, en una de las actividades de caldeamiento, propone saludarse con un abrazo, gesto que simboliza la cercanía con sus compañeras. Esa misma compañía se traduce en cuidado, cuando surge la posibilidad de integrar a una nueva participante. Ángeles propone que le preguntemos a Vanesa, quien no se encontraba en ese momento, si ella estaría de acuerdo con incluirla, recordando que algún momento Vanesa comentó que hay una mujer implicada en el homicidio de su hijo que también vivió el homicidio de un hijo, y no quiere que esa mujer se incluya.

En otras ocasiones, como cuando Uvania cuenta que vivirá cerca del hombre implicado en el homicidio de su hijo, las demás reaccionan con preocupación, sugiriendo medidas de protección y acompañándola física y emocionalmente. En algunas otras situaciones, lo común se va observando en distintos gestos como por ejemplo: avisándose entre sí cuando el transporte contratado se retrasa, preocuparse por la tristeza de la otra y sostenerse mutuamente cuando una se “derrite”, como lo expresaron en la actividad de las mantequillas en el desierto, donde reflexionaron sobre la necesidad de dejarse sostener y sostener a otras.

Ángeles confiesa que llegó cansada y en crisis, pero salir de casa y encontrarse con las demás le permitió liberarse, sentir el alivio de compartir lo insoportable. El grupo se convierte en un espacio donde muchas de las mujeres indican que el sufrimiento se transforma en algo colectivo: Uvania, al hablar de la salida en libertad del homicida de su hijo, encuentra un abrazo de sus compañeras, un “siento su dolor” que trasciende en las palabras. Las mujeres reconstruyen fragmentos de sí mismas, como en el rompecabezas donde Ana reflexiona sobre cómo cada pieza simboliza el reencuentro con lo propio y con las otras, lo cual en este proceso significa que volveríamos a encontrarnos. Pensando en la finalización del proyecto, las mujeres reflejan nostalgia, ante esto Ángeles comenta:

ojalá que cuando esto termine nos podamos apoyar unas a las otras (Comunicación personal, 17 de agosto de 2025).

Algunas de ellas mencionaron que el aseo y cuidado personal, lo que también llaman arreglarse, lo dejaron de hacer debido la tristeza que sentían por sus pérdidas. Este elemento como vía de resignificación es importante porque las hace volver a ellas mismas, a lo que describen que eran antes de los homicidios. También está vinculado a una exigencia de lo que se espera de lo femenino. La autopercepción de las mujeres quedó evidenciada en la actividad donde crearon las muñecas, se generó la conversación sobre cómo querían que fueran, cada muñeca sirvió como un ejercicio de identificación, ellas decidieron cómo las harían. Uvania menciona que ella piensa que la razón de la actividad es representarse a ellas mismas, entonces, Vanesa dijo que iba a hacer la muñeca similar a ella. Pudieron reflejar sus deseos y personalidades en cada muñeca. Aquí es fundamental visibilizar cómo los diseños estuvieron permeados por estereotipos de género e ideales de belleza impuestos por la sociedad, muchas les hacían pelos con peinados o les ponían accesorios, se hicieron pechos y caderas más grandes, bromeando sobre hacerse más delgadas o con más curvas.

En las sesiones quedó evidenciado como en las mujeres sí existe un deseo de continuar, o bien volver a hacer sus vidas, sin que esto signifique abandonar los recuerdos de sus familiares. Uvania comenta sobre esto:

A pesar de las cicatrices si podemos empezar esa reconstrucción (Comunicación personal, 17 de agosto de 2025).

Para que dicha reconstrucción sea posible, las mujeres han encontrado fortaleza en diversos apoyos, uno a nivel individual presentado sobre todo en las de mayor rango de edad fue la espiritualidad, específicamente la fe en Dios. Este fue un emergente grupal importante, las mujeres aseguran que gracias a Dios han

podido continuar. Dentro del grupo también descubrieron recursos que las ayudaron a atravesar el duelo, Rosa y Victoria se sintieron felices por aprender a realizar nuevas actividades y tuvieron la sensación de logro al crear las muñecas que trabajaron en las sesiones de cierre. Otras de ellas, hallaron esos apoyos en sus proyectos personales, ya fuera el estudio como en el caso de Gisel, Maruja y Victoria, o en el trabajo, por ejemplo Uvania con un proyecto de ostras como su medio de subsistencia. Asimismo, en la realización de actividades que representan para ellas la reproducción de saberes transmitidos por generaciones, como en la pesca en el caso de Victoria.

Muchas emociones afloraron durante las sesiones. Se trabajó con ellas un “conversatorio de emociones”, donde la ira, el miedo y la fortaleza fueron las emociones que más evocaron reacciones e historias en las participantes. Con la ira repetían qué la siente en todo el cuerpo, el miedo trajo muchas historias compartidas de lo profundo que lo sintieron varias de ellas en el momento en que mataron a sus hijos. La tristeza acompañó todas las sesiones, en Vanesa la tristeza estuvo asociada al llanto:

Yo todas las sesiones lloré, así que lloren para que se desahoguen, sino lloro yo me ahogo (Comunicación personal, 17 de agosto de 2025).

Pero para unas pocas, el llanto es negativo, como para Ángeles quién señalaba constantemente que “llorar es para débiles”. No obstante, todas coincidían en que, como indicó Vanesa, siguiendo una metáfora propuesta por las investigadoras, ellas debían “Tratar que los destellos de alegría sean más frecuentes en sus vidas”.

Miranda también dijo que es posible:

recuperar la alegría y puedo seguir sintiéndome enojada (Comunicación personal, 17 de agosto de 2025).

Conforme avanzaban las sesiones, las mujeres contaban cómo iban experimentando cambios en sus cotidianidades, o entre ellas se reconocían ciertos logros que notaban en la otra. Sofía ahora parece más activa, más animada, se sospecha que la grupalidad ha producido en ella un mayor estado de bienestar, se muestra menos tímida también. Además, comentó en el espacio de resonancias que logró establecer un límite con su familia y exponer su realidad de cómo se siente; contó la anécdota sobre el plato que reconstruyó, como en su casa le dijeron que el plato estaba feo y ella les respondió que así está:

mi corazón, mi alma, me lo respeta [...] para que se den cuenta cómo está realmente uno (Comunicación personal, 06 de julio de 2025).

Maruja habla sobre su caso personal, cómo han influido en ella las sesiones, dice:

Ahí mi enfermedad se fue quitando poco a poco, el vértigo y todo eso, me fui recuperando al ver que nadie se burlaba de mí (Comunicación personal, 17 de agosto de 2025).

Un día que Vanesa llegó tarde, todas le aplaudieron y la piropearon porque según ellas llegó muy bonita y arreglada. Vanesa compartió que no son solo sus compañeras quienes reconocen esos cambios, sino que en su trabajo también se lo hacen saber:

Ahora me levanto, me paro y atiendo. La gente pasa y me dice 'que bien te veo, Vanesa, que bonita que estás, en la mirada y en todo', tal vez la forma, el espíritu, más alegría y más felicidad. Todo el mundo me lo reconoce en el mercado, de cómo era yo antes, antes de que me mataran a [su hijo] (Comunicación personal, 17 de agosto de 2025).

Ángeles también recibió comentarios afirmativos por parte de sus compañeras, por ejemplo Maruja recuerda cómo era Ángeles en las sesiones diagnósticas que se realizaron en el Instituto Nacional de las Mujeres (INAMU), Maruja le dice a Ángeles que en el INAMU había que sacarle las palabras con cuchara, Ángeles responde que le daba vergüenza lo que fueran a pensar, pero que más bien ahora habla más de la cuenta "ahora la callan", dice.

### **5.3. Discusión de los resultados**

#### 5.3.1. Análisis de los resultados de las entrevistas y los encuentros grupales

En el siguiente apartado se desarrolla el análisis e interpretación de la información presentada anteriormente, realizando un tejido entre la teoría y los principales resultados del proceso. De la misma manera en la que se trabajó en la presentación de resultado, esta sección se organizó por las categorías analíticas: a) Lo social en el contexto situado de un grupo, b) sufrimiento ético-político y trauma psicosocial, c) Duelo por muerte violenta y sus manifestaciones en la resignificación de la pérdida y d) Cuerpos en resistencia: feminidades, cuerpos, afectos y lo común como vías de resignificación del duelo.

##### **5.3.1.1. Lo social en el contexto situado de un grupo**

Los relatos de las mujeres describen sus barrios como espacios atravesados por el miedo y la inseguridad. Las experiencias de Maruja y Uvania muestran como la seguridad en las comunidades costeras está profundamente marcada por el valor que el Estado le asigna a cada territorio. Maruja, quien vive en una zona turística, describe su entorno como un espacio de tranquilidad y bienestar. Esto evidencia cómo estos territorios reciben mayor protección y cuidado por su importancia económica. En estas áreas, la presencia del gobierno favorece condiciones que refuerzan la sensación de protección y pertenencia.

Por el contrario, Uvania vive en una comunidad que depende de la actividad pesquera como medio de subsistencia, donde la playa, que antes era percibida como segura, ahora está atravesada por el aumento de drogas y violencia. Esta transformación refleja como ciertos territorios son abandonados, designados como

inseguros y, por lo tanto, expuestos a dinámicas de control y opresión (Mbembe, 2003). Así, mientras unas zonas son protegidas, otras quedan expuestas a la precarización, generando condiciones cotidianas desiguales entre las personas residentes de distintas zonas por un mismo Estado.

Las participantes muestran en sus relatos como el territorio se convierte paradójicamente en un espacio de resguardo y de amenaza. Esto hace contraste con sus experiencias cotidianas, mientras algunas, como Vanesa que identifica en Esparza un lugar libre de peligros, otras como Cataleya y Ana, recurren a la ironía de “lo bonitos que son” para describir la violencia normalizada de sus barrios. Estos sitios son controlados por bandas de narcotraficantes como los Pikachú o los Daniel, entre otras; dicho control ha implicado una cantidad importante de homicidios y la aparición de cabezas decapitadas, lo que se convierte en un mensaje que produce miedo y que atraviesa la vida diaria de las personas al transitar en sus comunidades.

La diferencia en las percepciones de seguridad que exponen las mujeres, se puede vincular también a analogías que hacen referencia a jerarquías territoriales adoptadas en el mismo léxico del grupo, las cuales distinguen entre “bajar al Puerto” y “subir a Esparza”. Es aquí donde se sostienen estigmas que asocian ciertos cantones de Puntarenas con una mayor peligrosidad, resultando en experiencias diferenciadas entre mujeres que habitan en una misma provincia. Además, esta diferencia se subraya por estereotipos que sostienen que el cantón de Esparza presenta mejores condiciones que el cantón de Puntarenas, en cuanto a su situación socioeconómica, la oferta de oportunidades laborales y programas de participación social. En este sentido, la interseccionalidad (Butler, 2006) permite comprender cómo género, territorio, clase y estigmatización se entrecruzan,

generando discriminación que moldea las experiencias de las mujeres en sus diferentes contextos de violencia.

Tales desigualdades territoriales, tal como lo plantea Mbembe (2003), responden a formas de necropolítica en las que el Estado configura espacios donde ciertas vidas quedan más expuestas a la violencia. Pese a encontrarse bajo una misma administración estatal, en estos barrios coexisten dinámicas estructurales que perpetúan la exclusión social y esfuerzos de ciertos gobiernos locales, como la Municipalidad de Esparza, que cuenta con un centro de atención especializado para mujeres en condiciones de vulnerabilización: La Casa de la Mujer. Así, las vivencias de las mujeres van a ser distintas dependiendo de la zona donde viven y las oportunidades que se ofrecen desde la institucionalidad pública.

Además, se evidencia como la vida cotidiana se desarrolla en una tensión normativa de la violencia, configurando un adentro y un afuera que no solo delimita el territorio, sino también los saberes y las formas de sobrevivir. La experiencia de vivir en estas comunidades se convierte en un marcador identitario que distingue quienes pertenecen y quienes no, percibiéndolos como ajenos. Cataleya lo señala al mencionar ciertos símbolos como los “cascos negros” de los motociclistas, los cuales son utilizados para identificar a quienes, sin saber esta normativa, los utilizan y quedan expuestos como no pertenecientes a las bandas que ejercen control local, corriendo el peligro de ser asesinados. Estas dinámicas refuerzan mecanismos de vigilancia interna y legitiman políticas de muerte que operan como formas de control social, inscribiendo en la población y en el territorio una forma de represión (Mbembe, 2003).

Cuando Nona afirma que las personas de la comunidad conocen más de sus realidades que lo que muestran los medios de comunicación e incluso la policía,

evidencia cómo, en estos contextos, el conocimiento situado de las comunidades se convierte en las narrativas oficiales. No obstante, las personas de la comunidad suelen reservarse dicho conocimiento, pues la divulgación del mismo puede traer repercusiones negativas, como venganzas, por parte de grupos de crimen organizado que ejercen mayor control que las autoridades, quedando indefensas ante las medidas de protección que resultan insuficientes para resguardar realmente a las personas. Si bien el silencio forzado de las comunidades contribuye al carácter incompleto o distorsionado de los discursos mediáticos e institucionales hegemónicos, las mujeres reconocen en los medios de comunicación la reproducción de la violencia por medio de etiquetas que estigmatizan a las personas asesinadas y alteran la realidad con un fin sensacionalista. Es significativo en procesos como el duelo, el cual según Butler (2006), se ve atravesado por la precariedad y la amenaza constante que enfrentan los grupos inmersos en condiciones estructurales de violencia y opresión.

A pesar de que el grupo que se acompañó es una micro muestra de la realidad que atraviesa el país, en este caso específico de la provincia de Puntarenas, los relatos reflejan de manera clara cómo sus experiencias están marcadas por la presencia constante de la violencia y sus impactos en las comunidades. Por ejemplo, Vanesa se refiere a un caso de homicidio que sucedió durante las sesiones grupales, el cual la afectó y la hizo recordar el asesinato de su hijo por la forma similar en que ocurrieron los hechos, luego se reveló que era el homicidio del primo de Cataleya, lo cual ilustra cómo estas experiencias están entrelazadas y cómo el estigma afecta a todas por igual.

Entre las mujeres surge una preocupación a lo largo de las sesiones ante la posibilidad de que nuevas mujeres, que también estén atravesando un duelo por

homicidio, ingresen al espacio grupal. Debido a posibles nuevas integrantes que podrían estar vinculadas, ellas o alguno de sus familiares, a los crímenes de los allegados de las mujeres que ya conformaban el grupo o a bandas rivales implicadas. Finalizando el proceso, una de las mujeres participantes compartió con una de las investigadoras que había dejado de asistir frecuentemente a las sesiones, ya que ella afirma que una de las mujeres del grupo tiene una relación cercana con algunas madres de integrantes de la banda de narcotraficantes que asesinó a su hijo.

No solo se evidencia cómo los lugares destinados a un acompañamiento grupal, muchas veces sus espacios “seguros”, pueden tornarse “inseguros” para ellas, sino que denota la abundancia de casos de homicidios en la zona. En el escenario de una iniciativa pionera de abordaje del duelo por homicidio, la incertidumbre plantea cuestionamientos como: ¿Quiénes tienen derecho a llorar? o ¿Dónde pueden ser acompañadas aquellas mujeres cuyos duelos o historias de violencia están vinculadas al sufrimiento de las participantes de un grupo ya conformado? Estas tensiones muestran cómo la sociedad jerarquiza qué vidas son consideradas valiosas y, por tanto, dignas de ser lloradas reproduciendo dinámicas que pueden incluso revictimizar a quienes buscan apoyo. Butler (2006), lo describe al reconocer como la violencia estructural opera negando la duelabilidad de ciertas personas, sobre todo aquellos históricamente vulnerabilizados y deshumanizados, impidiéndoles a sus pérdidas ser reconocidas socialmente, lo cual afecta directamente la posibilidad de elaboración de un duelo legítimo para sus familias.

En el ámbito social, los testimonios reflejan una clara valoración positiva del tejido comunitario. Algunas mujeres describen sus comunidades como espacios tranquilos, con oportunidades de recreación y un marcado sentido de convivencia.

Además, describen la existencia de diversos programas municipales como iniciativas de reciclaje, apoyo a personas en condición de calle, voluntariados, deportes y actividades culturales, las cuales fortalecen la vida comunitaria y promueven activamente la participación social.

En una dinámica donde se les solicitó llevar fotografías familiares, se repitieron imágenes en espacios recreativos y de encuentro como el paseo de los turistas y los desfiles patrios de septiembre, también se reconocieron lugares de interés público como la Clínica de Barranca, lo que evidencia elementos identitarios de estos territorios en su vida cotidiana. De manera similar, en las actividades de manualidades emergió con frecuencia el color anaranjado, asociado tanto a la provincia como al equipo de fútbol local, elementos que remiten directamente a sentidos de identidad colectiva. Este reconocimiento activo de símbolos, lugares y prácticas contrasta con la noción de nuda vida que propone Agamben (1998), que describe a individuos reducidos a una única existencia biológica y excluidos del ámbito político, social y cultural. Las participantes en contraste con esta condición, revelan vínculos afectivos, identitarios y comunitarios que desafían la idea de ser concebidas únicamente como cuerpos sin identidad, mostrando que pese a discursos estatales y estructurales de exclusión, ellas mismas se reconocen como parte significativa de un entramado social que las acoge.

En un contexto donde la vivencia del duelo está directamente relacionada al valor político que otorgan las jerarquías de poder, el reconocimiento y la empatía surgen como parte de la fortaleza del tejido comunitario. Cataleya, a pesar de que al inicio tuvo resistencia para participar, logró identificar al grupo como un espacio de sostén, donde el reflejo propio en otras historias y las redes de apoyo forjadas desde la solidaridad, pueden representar una vía para la resignificación. Dicho

reconocimiento también se identifica cuando Ángeles y Rosa describen el grupo conformado como una muestra pequeña de la realidad nacional, al mencionar:

y sólo nosotras no, somos miles (Comunicación personal, 17 de agosto de 2025).

Esta afirmación se presenta como un desafío a la violencia que ejercen las estructuras de poder, las cuales buscan mantener la indiferencia al mediar el derecho a recordar. El duelo puede ser un acto político de resistencia, donde la solidaridad permite darle reconocimiento colectivo a las muertes, dándose la elaboración del duelo social como una forma de desafiar a la violencia desde una construcción comunitaria (Butler, 2006).

Previo al abordaje realizado, sólo dos mujeres se conocían por ser vecinas, a pesar de que la mayoría vive en comunidades cercanas y atravesaban un duelo similar no reconocían la existencia de la otra. Le Blanc (2007) explica que el sistema político-económico a partir de la exclusión y vulnerabilización, ocasiona una opacidad de los rostros que los torna invisibles y vuelve inaudibles las voces. Pese a que dentro del marco del proyecto, el grupo tuvo un cierre, las mujeres expresaron reiteradas veces el deseo de continuidad para verse y conservar la grupalidad que las sostuvo en sus procesos de duelo. Ahora manifiestan como el grupo se convirtió en una red de apoyo y amistad que les ha permitido mirarse unas a las otras, reconocerse y saludarse en la calle, haciéndose visibles entre ellas desde lo común, rompiendo con la cadena de la precariedad de los duelos, el sufrimiento y la dependencia, causada por la invisibilización.

Le Blanc (2007), comprende que el sufrimiento social está directamente relacionado con la creación de la invisibilización, donde las estructuras de poder descartan algunas vidas y las despojan de lo humano. Estas mujeres viven inmersas en un entorno de violencia constante que las silencia y deshumaniza a la

vez. Cataleya describe su experiencia viviendo en una zona donde hay muchas bandas de crimen organizado y violencia, lo cual alude a las biopolíticas del Estado que estudia Agamben (1998), donde es éste el que decide quién vive o muere. Ana reside en un barrio vecino al de Cataleya, ella describe en sus relatos cómo la violencia es parte de su cotidianidad. Las matancinas en su comunidad y las cabezas decapitadas que aparecen reflejan la suspensión de derechos y libertades básicas de la vida, lo cual produce una vivencia plagada de miedo. Ana comenta como siempre va pensando lo peor, ya que es común escuchar balaceras de armas pesadas en la zona. Esta violencia es un ejemplo de las biopolíticas implícitas ejercidas por las estructuras de poder que exponen a las personas a un estado de vulnerabilidad extrema. Aquí surge el cuestionamiento, ¿Cómo se vive un duelo en un contexto de sufrimiento social impuesto?

Las vivencias que describen Cataleya y Ana son dos manifestaciones de un fenómeno ampliamente presente en la provincia. La participación en el grupo expuso estas experiencias compartidas, donde incluso las mujeres lograron reconocer las historias que contaban las demás, ya sea porque habían visto la noticia, conocían sobre el caso o sabían de los homicidios porque habían sucedido en alguna zona cercana de donde habitan. Este reconocimiento de las historias en un grupo de apenas doce mujeres, refleja la profunda deshumanización de la vida, donde la muerte y la violencia acompaña la cotidianidad permitido por un Estado que las ignora o justifica como parte de sus estrategias políticas de control (Agamben, 1998).

En muchas ocasiones, por la forma en que las mujeres relatan cómo viven las expresiones de los diferentes tipos violencia, se puede señalar que las han naturalizado. Dos de las participantes, afirman vivir en los epicentros de bandas

narcotraficantes como los Leiner, los Ungas y los Pavones, quienes usualmente se encuentran en disputas territoriales, dejando violencia y muertes como secuelas. Por lo que es común escuchar noticias sobre sus barrios con contenido exclusivamente violento. Esto quedó registrado en una actividad donde se les pidió llevar noticias de sus comunidades, que hubieran visto o escuchado durante la semana, siendo situaciones violentas de la provincia el único tema. Resulta importante subrayar que una de esas noticias resultó ser sobre el homicidio del primo de una de las participantes, ella durante el proceso sufrió la pérdida de dos familiares.

A pesar de que no se les pidió que fueran noticias sobre violencia u homicidios, y que recurrentemente expresan disgusto por la divulgación de dicho tipo de noticias, no se abordaron otras cuestiones. De igual forma, en el grupo manifestaron una sensación de justicia cuando mataban a alguien que había cometido un homicidio o varios. Esto de alguna manera, resultaba contradictorio con otros de sus relatos donde expresaban cómo les afectaba que a sus familiares se les colocaran etiquetas estigmatizantes, así anduvieran en malos pasos. Las contradicciones que aparecen en estos discursos pueden estar asociadas a lo que Mbembe (2003) describe como políticas de control sobre la vida, las cuales le otorgan a ciertas existencias una condición de dispensables, es decir, vidas con las que se puede acabar, mientras se instauro en el estatus quo que dichas muertes son inevitables.

Los homicidios en el contexto del grupo solían presentarse como resultado de conflictos y disputas cotidianas, pero el análisis no puede limitarse a explicaciones centradas en los individuos. Aunque en la teoría es común que la violencia se relacione con la falta de control emocional o la agresión física, este enfoque resulta

insuficiente e incluso revictimizante, pues desplaza la atención hacia responsabilidades personales y desestima las condiciones estructurales que moldean la vida en territorios afectados por la criminalidad.

En los relatos de algunas de las mujeres del grupo, emergen fenómenos sociales como el desempleo y la precariedad laboral, por ejemplo Uvania menciona que lo único que no le gusta sobre su comunidad, es la falta de trabajo. Los empleos informales o subempleos también se ven reflejados en las fotografías de los hijos y familiares de varias participantes, quienes realizan actividades de subsistencia como trabajos en construcción o la pesca. Estas experiencias muestran un entorno marcado por oportunidades limitadas, inestables y poco remuneradas, lo que incrementa la vulnerabilidad social y reduce las alternativas de desarrollo.

En línea con lo planteado por Martín Baró (1990), las causas del entorno afectado por la criminalidad deben comprenderse desde la interacción entre condiciones estructurales y las dinámicas sociales que se producen en ellas. El homicidio, más que un acto aislado, se evidencia como una manifestación de la violencia social que expresa la ruptura de las oportunidades sociales y culturales disponibles para las personas de estas comunidades. Las restricciones económicas, la falta de empleo digno y la escasez de recursos comunitarios no solo generan tensiones interpersonales, sino que produce terreno fértil donde los conflictos pueden escalar hacia formas extremas de violencia. La criminalidad no surge en un vacío, sino en escenarios donde la exclusión, la precariedad y la falta de apoyo institucional debilitan el tejido social y favorecen la aparición de dinámicas violentas.

Como consecuencia de esto, en las experiencias cotidianas de las mujeres, se evidencia que han desarrollado estrategias de afrontamiento centradas en el resguardo personal y el aislamiento. Tal como menciona Cataleya, no se involucra

en los asuntos de otras personas y espera que las otras personas tampoco lo hagan con los suyos; o lo compartido por Ana, sobre que prefiere mantenerse en su propio mundo, todos lo hacen, se aíslan y permanecen reclusos, evidenciando como la inseguridad constante promueve dinámicas de aislamiento en las interacciones sociales. Este encierro forzado no solo limita la participación comunitaria, sino que deteriora los vínculos sociales y la sensación de pertenencia. La criminalidad también impacta directamente en el creciente anhelo de reubicarse, algunas mujeres expresan su deseo de abandonar la comunidad, pero las balaceras y la violencia dificultan incluso la posibilidad de vender una vivienda, como lo relata Catalaya. En la misma línea, para Gisel las condiciones del lugar donde vive son tan adversas que incluso le indicaba a su mamá que dejara esa casa abandonada y se fuera a vivir aunque fuera a la orilla del muro, porque según lo comenta, en ese entorno simplemente no se puede vivir. Del mismo modo, Gisel observa un deterioro progresivo en su comunidad afirmando que antes ahí no ocurrían homicidios y ahora sí, señalando la normalización del peligro y la pérdida de la seguridad básica que debe ofrecer el Estado.

Estas experiencias muestran cómo la violencia no afecta la integridad física, sino que genera un sufrimiento social profundo, que según Le Blanc (2007), transforma la vida en un terreno donde se entrelazan precariedad, miedo y limitaciones estructurales. El sufrimiento social intensifica el sufrimiento psíquico, restringiendo la autonomía, deteriorando la autoestima y confinando a las personas a formas de existencia invisibilizadas, vidas que no valen dentro de un entorno que constantemente amenaza su bienestar. Así, la criminalidad produce un doble escenario, uno externo impuesto por el riesgo y la violencia, y el otro interno,

alimentado por la desesperanza y el aislamiento, reforzando un círculo de vulnerabilidad que condiciona las posibilidades de vida digna.

Los entornos donde viven las mujeres son afectados por diversos factores, si bien la criminalidad y la inseguridad corresponden a un porcentaje importante de estos. Existen otros tipos de violencias como el empobrecimiento y la precarización de las viviendas que son transversales a la reubicación geográfica, que comentan varias de las mujeres. Rosa compartió que decidió reubicarse a otro sitio debido a la peligrosidad del terreno donde estaba su vivienda, pues ella había construido a la orilla del río, pero recibió la oferta de participar en la ocupación ilegal de un terreno más seguro, sin embargo precarizado. Otro factor que motiva el deseo de migrar son los desastres naturales como las inundaciones tras fuertes lluvias en territorios cercanos al río en el caso de Gisel, o al manglar en el caso de Ana.

Además, otras mujeres señalan la escasa posibilidad de movilizarse, de sus barrios a zonas más céntricas y viceversa, por el servicio de transporte público que resulta insuficiente. Lo cual las limita pues se vuelve costoso poder trasladarse. Aparte de la inseguridad y de los fenómenos naturales que les afectan, hay otro factor que está anudado a esa necesidad expresada por irse de sus comunidades, el cual responde propiamente a la vivencia del duelo, Ana lo expresa como lo insoportable que resulta volver al lugar donde mataron a tu ser querido.

Es posible comprender estos fenómenos a la luz de la teoría de Mbembe (2003), a través de políticas que fomentan la exclusión social y la falta de acceso a servicios básicos, el Estado contribuye directamente a la vulnerabilidad y a la deshumanización de estos grupos, legitimando, de manera implícita, la violencia como herramienta de control y mantenimiento del poder. El Estado se presenta así como principal actor en la administración del poder sobre la vida y la muerte,

promoviendo jerarquías que marginan y deshumanizan a ciertos sectores de la sociedad mediante prácticas estructurales de exclusión social. Esta perspectiva ayuda a entender cómo factores como la precarización de la vivienda, la violencia, la insuficiencia de servicios y la exposición a desastres naturales no son meramente incidentales, sino parte de un entramado de desigualdad estructural.

La criminalidad es consecuencia de una distribución desigual del poder, donde el encarcelamiento se ve como la respuesta a la problemática social. En Costa Rica, este método se ha visto potenciado durante el mandato del presidente de la República, Rodrigo Chaves, cuyo gobierno impulsa la creación de una megacárcel como resolución ante el incremento de la criminalidad (Rojas, 2025). Sin embargo, Gisel ejemplifica por qué esto resulta simplista e inefectivo, al mencionar que las personas privadas de libertad cuando salen de la cárcel, “vuelven a lo mismo”, catalogando la estrategia como insuficiente. Martínez (2016) argumenta que el aumento progresivo de la violencia en comunidades vulnerabilizadas y marginalizadas es consecuencia directa del abandono del Estado. Por ende, estas estructuras de poder generan pueblos en duelo comunitario que son desprotegidos y olvidados.

Se puede concluir que es necesario exigir que el Estado invierta en iniciativas sociales que brinden a las comunidades la posibilidad de surgir. Esto debido a que una población vulnerabilizada, sin oportunidades de desarrollo, e incluso sin garantías básicas para sostener una vida digna, está más expuesta a participar de redes criminales. Es fundamental establecer un plan de reinserción social fundamentado en la educación, la creación de oportunidades laborales y la inversión sostenida en la zona para romper el ciclo de la violencia desde un enfoque más preventivo.

Sin embargo, Mbembe (2003) plantea que existe una estructura política implementada desde el colonialismo que busca mantener el control social, de manera que jerarquiza algunas vidas sobre otras, invisibilizando las que se consideran como no dignas desde una exclusión sistemática e interseccional. Costa Rica reproduce la estructuración social anclada en una sociedad heteropatriarcal, y además no es un Estado laico. Este escenario permite la implementación de las necropolíticas que describe Mbembe (2003), las cuales categorizan las vidas “desechables” utilizando variables como la raza-etnia, la clase socioeconómica, la nacionalidad, entre otros, sobre lo cuál se decidirá quiénes tienen derecho a vivir y quiénes son despojados de su valor.

Las estructuras hegemónicas no sólo sentencian a las comunidades, sino que también han moldeado su manera de pensar. Esto se evidencia en las sesiones grupales cuando en los discursos de las mujeres emergen ideologías impuestas, como lo son el machismo y los discursos religiosos conservadores. Martín-Baró (1990) afirma que el abandono, y la violencia consecuente, producen una afectación sobre el estado natural de las personas que habitan en estas zonas marginalizadas y, con ello, el pensamiento que va a mediar en las interacciones socioculturales.

### ***5.3.1.2. Sufrimiento ético-político y trauma psicosocial***

Las experiencias narradas por las mujeres sostienen la idea de que alguien las rompió, algo del afuera, la violencia. Los homicidios marcaron una huella en las vidas de estas mujeres, sin embargo, esta marca no solo fue generada por la vivencia personal, sino que es el resultado de la violencia estructural. La violencia y el abandono presente en las comunidades se inscribe profundamente en la cotidianidad de las mujeres. Inevitablemente transforma sus rutinas, sus

percepciones de las vivencias e incluso su manera de relacionarse. Martín-Baró (1988) denomina esto como trauma psicosocial, haciendo referencia a una herida que es producida socialmente, la cual se revela en las vivencias y en la manera de relacionarse con el entorno.

La percepción de inseguridad es constante en las vivencias y aparece como una de las manifestaciones más visibles de esta huella. Nona expresa que antes del homicidio de su hermano consideraba que solo los que delinquían estaban expuestos, ahora piensa que en cualquier momento puede:

salir un loco de una casa [...] y puede acabar con un ser querido (Comunicación personal, 06 de julio de 2025).

Este cambio de perspectiva evidencia cómo el trauma se constituye entre la experiencia individual y un contexto que normaliza la violencia, donde la posibilidad de nuevas pérdidas parece siempre inminente. Rosa describe cómo el miedo es uno de los sentimientos que la acompaña de manera constante, reconociendo que este le produce impotencia, lo cual muestra cómo la violencia se configura en la cotidianidad.

Para otras mujeres el dolor se traduce en una desconexión con el entorno. Ese es el caso de Gisel, quién relata que después del homicidio su vida cambió pues “se apagó”, dejó de salir y de relacionarse con otras personas. Ana, por su parte, recuerda que antes tenía una vida un poquito más normal, subrayando un antes y un después que evidencia la fractura en su cotidianidad. Su vivencia es más que solo un sentimiento de tristeza; es la expresión de un dolor que reorganiza sus rutinas, las desconecta del entorno y les limita la posibilidad de sostener vínculos.

Otra manifestación del trauma psicosocial son los cambios en el modo de relacionarse con su entorno y establecer vínculos afectivos. Sofía describe cómo se siente tras el asesinato de su hijo, se volvió más reactiva, viviendo con una “chispita”

que la mantiene en un estado de alerta constantemente. Ella reflexiona sobre cómo el dolor no procesado la ha transformado en alguien que ella misma no reconoce. La autopercepción de Sofía refleja la dimensión relacional del trauma psicosocial, donde las emociones, el enojo y la desconfianza emergen no solo por la pérdida, sino por la manera en que el contexto violento interpela sus relaciones cotidianas, mostrando el factor social del trauma que describe Martín-Baró (1988).

Los vínculos familiares también sufren una transformación. Ana relata como ha visto un cambio porque dejaron de realizar tradiciones familiares pues su hermano era quien “llamaba a todo mundo”. El trauma se expresa en una reorganización del tejido afectivo y las rutinas familiares, mostrando cómo el homicidio no sólo arrebató a una persona, sino que desmonta prácticas, roles y modos de encontrarse. Esta fractura expone el carácter social de la violencia del entorno, la cual irrumpe en las dinámicas para desestructurar la vida familiar.

Un elemento que se presentó en varias ocasiones en los relatos de las mujeres fue el miedo por sus hijos vivos. Nona y Sofía coinciden en que experimentan un temor constante cuando ellos salen de sus hogares, llamándolos insistentemente por imaginar que pueden ser víctimas de la misma violencia. Ese deseo de “partirse en varias partes” para protegerlos refleja cómo el trauma psicosocial se proyecta hacia el futuro, produciendo un estado de alerta y angustia que condiciona las decisiones cotidianas. La amenaza no pertenece al pasado, sino que se reactiva en cada salida, en cada disparo que escuchan a lo lejos. Tal como plantea Martín-Baró (1988), la herida se mantiene viva precisamente porque el entorno sigue produciendo las condiciones que la originaron.

A su vez, las manifestaciones físicas emergen como resultados de la violencia. Vanesa hace referencia a esto cuando describe que ha vivido con dolores

intensos de cabeza, calor y hormigueos en su rostro, los cuales la preocupan; ella misma reconoce que puede deberse a no tratar el trauma. Maruja, por su parte, habla de cómo los médicos califican sus desmayos y malestares como provenientes de su estado psicológico. Las vivencias corporales que describen las mujeres representan una materialización de la huella psicosocial, mostrando cómo el cuerpo inevitablemente expresa el dolor que queda silenciado. Se expone una dimensión del trauma que, como subraya Martín-Baró (1988), trasciende lo individual y es consecuencia de la violencia del contexto.

Algunas mujeres nombran el trauma como una herida permanente. Rosa afirma que irse de la casa no es solución porque el dolor se lo lleva con ella. Vanesa refuerza esta idea cuando comentó que el hueco siempre queda ahí, una imagen que resuena con lo que propone Martín-Baró (1988) sobre las huellas que dejan los duelos silenciados. No es una herida que pueda cerrarse porque su origen no se encuentra únicamente en lo individual, sino que está anclada en un entramado social que reproduce la violencia y expone a las comunidades a una mayor vulnerabilidad.

La pérdida de sus hijos produce en las mujeres un estado que ellas mismas describen como una “muerte en vida”, una experiencia donde la idea de continuidad se suspende y sólo persiste el dolor. Vanesa y Rosa relatan que una parte de sí mismas murió junto a sus hijos, mostrando cómo el duelo se convierte en una forma de vivir acompañada por la apatía y el desaliento. Nona afirma que antes:

estaba completa. Y ahora es difícil porque me arrancaron todo (Comunicación personal, 06 de julio de 2025).

De forma similar, Ana señala:

Desde que murió mi hermano, dejé de sentir (Comunicación personal, 31 de mayo de 2025).

Estas frases muestran cómo el duelo se vive como una fractura radical del yo, donde la vida continúa biológicamente, pero se experimenta como lo que Ruíz (2022) califica como una no vida, caracterizada por la apatía, el desarraigo y la ausencia de deseo. Se convierten en vidas abyectas, obligadas a un margen de humanidad donde son condenadas al sufrimiento y al abandono, vidas cuya destrucción no “debería” provocar espanto ni melancolía. Aunque las mujeres no fueron asesinadas, su vida se ve reducida al sufrimiento, experimentando un duelo por personas que socialmente se les considera no merecedoras del mismo. Ante un imaginario social que despoja de valor sus pérdidas, surge como respuesta la experiencia subjetiva del dolor. Uvania, entre lágrimas, comparte:

Hay veces siento que para mí no hay nada en este mundo que me mueva ni que me haga sentir bien [...] es un dolor demasiado fuerte (Comunicación personal, 31 de mayo de 2025).

Su testimonio desafía de manera directa la idea de que las muertes no merecen melancolía, ya que el sufrimiento que describe desborda cualquier intento de silenciar la pérdida.

Desde la perspectiva de Antillón y González (2018), las vivencias de las mujeres puede leerse como el resultado de habitar una existencia que queda atrapada en un espacio de vulnerabilidad extrema, en comunidades sin comunidad, donde el sufrimiento prolongado funciona como una forma de tortura que no cesa y que, como expresa Ángeles, “lo nubla todo”. La pérdida no se limita a la muerte física del ser querido: también implica la suspensión de la propia humanidad, pues continúan vivas pero desde un estado de abandono emocional y social.

El sufrimiento se expresa también en la disminución del deseo y en la pausa o abandono de los proyectos vitales. Varias participantes relatan cómo, después del homicidio, pierden motivación para estudiar, trabajar o simplemente cuidarse. Sofía

comenta que ya no siente ganas de ponerse una manita de gato para verse y sentirse mejor; recuerda que antes estudiaba con entusiasmo y tenía planes laborales, pero que “después de esto no”, marcando la ruptura en el cuidado y la realización personal que impone la pérdida. Sofía también relata que antes disfrutaba arreglarse el cabello, hacerse rayitos o ponerse uñas, pero ahora, aunque le parezcan “lindas”, ya no encuentra el deseo de hacerlo. Victoria cuenta que desde la muerte de su hijo:

ya no me volví a arreglar el pelo [...] ya tengo tres años (Comunicación personal, 31 de mayo de 2025).

Los gestos que son aparentemente cotidianos como peinarse, cortarse el pelo, dedicarse tiempo para el cuidado personal en una fecha importante, se convierten en indicadores de un cuerpo que ha quedado paralizado, suspendido en el dolor. Cuando Victoria afirma:

ahora para el día de las madres [...] yo me lo voy a cortar, me lo voy a arreglar (Comunicación personal, 31 de mayo de 2025).

Se denota una pequeña intención de reconectar con el cuidado de sí misma, lo que se presenta como una pequeña fisura en esa parálisis.

La teoría del sufrimiento ético-político de Sawaia (2001) permite comprender estas experiencias como algo más que un malestar individual, sino que surgen como consecuencias de las desigualdades y las injusticias reproducidas desde lo estructural, manifestándose en el dolor causado por las violencias que el propio Estado ejerce. No todas las personas sienten el dolor de la misma manera, porque no todas están expuestas al hambre, a la criminalización y a la precariedad en igual medida. La incapacidad de la sociedad de ver y nombrar este dolor produce una despersonalización del sufrimiento y lo vuelve políticamente tolerable. En el grupo, las mujeres describen emociones que no son “naturales”, sino que son el resultado

de sistemas de opresión: vergüenza, humillación, la sensación de que su vida ya no merece proyectos a futuro ni cuidado propio. Dichas emociones son cuestiones ético-políticas; al mirar y nombrar el llanto, la apatía o la rabia, se obliga a ver el cuerpo que sufre y se le devuelve materialidad a lo que se pretende mantener incorpóreo, interrumpiendo la neutralidad que sostiene la violencia psicosocial. Las mujeres inscriben en sus vivencias miradas estigmatizantes que asocian empobrecimiento, delincuencia y “suciedad” con sus territorios y con su existencia, reforzando la idea de que no son dignas. Esta identificación con los estereotipos impuestos alimenta la vergüenza y la humillación, afectando la autoestima y reduciendo la capacidad de acción. El ejemplo de Sofía y su renuncia a la “manito de gato” ejemplifica cómo el estigma se materializa en el propio cuerpo, que deja de percibirse como digno de cuidado. Lo cual se convierte en una experiencia paralizante que se configura en la subjetividad como secuela de estructuras de poder que producen vidas prescindibles.

Sin embargo, en medio de esta vida suspendida también emergen destellos de agenciamiento y de potencia política. Nona habla de “aprender a vivir con el dolor”, reconociendo que este nunca desaparece, pero puede integrarse de algún modo en la vida. Esa frase muestra que, aunque el Estado no ofrece ningún tipo de reparación ni reconocimiento, ellas se ven obligadas a ingeniar formas de sostenerse. Tal como plantean Antillón y González (2018), Meloni (2018) y Ruíz (2022), el duelo tiene un potencial político y creativo que los poderes hegemónicos intentan negar: en la pérdida se aloja una rabia que puede transformarse en queja, en denuncia y en principios de revuelta. Cuando Vanesa y Ángeles sugieren que la felicidad está presente, pero la muerte la nubla, se abre la posibilidad de imaginar que el Estado debería intervenir precisamente allí, acompañando, reconociendo y

reparando. No obstante, su ausencia refuerza la sensación de abandono y refuerza una visión de la sociedad individualista, donde la responsabilidad de sostener el dolor recae casi exclusivamente en las propias mujeres. Lo cual puede agregar un nivel de complejidad a la vivencia del duelo, debido a que sostener puede referir a que hay un elemento que quedó inconcluso, sea por el sentimiento de injusticia o por la impunidad.

Las experiencias compartidas por las mujeres muestran cómo la expresión de la violencia no termina con la muerte de un ser querido, sino que atraviesa múltiples capas, configurando un sufrimiento que impacta a toda la familia. Uvania relata que, meses después del asesinato de su hijo, otro hijo perdió también una hija pequeña por ahogamiento. A raíz de la pérdida, este hijo comenzó a fumar piedra y ahora es habitante de calle. Las pérdidas que Uvania describe ilustran cómo el duelo en contextos de desigualdad no se vive como un acontecimiento aislado, sino como una secuencia de golpes, los cuales profundizan el sufrimiento familiar. De igual forma, Cataleya reconoce que cada nueva muerte ocurrida en su comunidad la obliga a revivir sus propias pérdidas, lo cual intensifica su dolor en un ciclo que no parece tener la posibilidad de un cierre. Tales experiencias revelan cómo el sufrimiento se acumula y se expande, afectando no solo a quienes han perdido a un ser querido, sino también sus vínculos, expectativas y sus proyectos de vida.

En otros casos, la violencia se entrelaza con dinámicas familiares conflictivas ya existentes. Gisel menciona que tiene un problema con su padre:

él también es el dueño de la casa y vive peleando. A mí me tiene pegada a la pensión (Comunicación personal, 4 de junio de 2025).

Su testimonio muestra cómo, ante la ausencia de redes justas de apoyo, las mujeres se ven obligadas a permanecer en relaciones atravesadas por violencia patrimonial, económica y emocional. Lo que podría ser un espacio de contención se

convierte, por el contrario, en un lugar de vulneración que agrava las condiciones de vida posteriores a un homicidio.

El sufrimiento también se complejiza cuando las mujeres cargan con la vergüenza y la humillación social asociadas a las muertes de sus familiares. Ángeles, por primera vez en la última sesión, logra hablar del asesinato brutal de su hermano. Aunque reconoce que “anda en malos pasos”, expresa cómo se sintió responsable de proteger a su madre de ese dolor, cargando con una culpa que no le correspondía. Maruja, por su parte, siente remordimiento por no haber acompañado a su hijo en su entierro, sin embargo relata que no asistió al funeral porque su familia no se lo permitió. En su experiencia, Uvania describe como presencié el asesinato de su hijo y que debido al estado de shock en que se encontraba ella, no fue capaz de sostenerlo mientras agonizaba. Su hermana sí lo acompañó hasta su muerte, esta situación la hace pensar que perdió su rol de madre. Los relatos revelan cómo el sufrimiento se puede agudizar no sólo por la pérdida, sino por la autoexigencia moral y afectiva que las obliga a ver su dolor como algo individual en un momento de fragilidad extrema. La vergüenza y la culpa, las cuales son emociones profundamente sociales, cumplen la función como factores que empeoran el sufrimiento, alimentadas por estructuras que deshumanizan a los familiares de las víctimas.

Además, se añade el factor de la mediatización de las muertes, un proceso que distorsiona la verdad, reproduce rumores y crea narrativas sensacionalistas que tienen un impacto directo en las familias. Las participantes comparten que sus voces se pueden perder porque los medios de comunicación tienen más fuerza, anulando así sus propias versiones de la historia. Uvania recuerda con dolor cómo las noticias mintieron sobre las circunstancias del asesinato de su hijo, incluso por la forma en la

que se referían a él, produciendo heridas adicionales. La mediatización no sólo despoja de dignidad a los muertos, sino que somete a las familias a un escrutinio que incrementa la humillación y consolida su exclusión simbólica. En este escenario, incluso los procesos judiciales se vuelven revictimizantes: trámites largos, falta de información, ausencia de protección y decisiones que no consideran el impacto emocional sobre las familias. Uvania expresa preocupación porque el asesino de su hijo pronto saldrá de la cárcel, y además la familia del agresor se va a pasar a vivir a la par de ella. Aquí se evidencia la insuficiencia del sistema de justicia y cómo, lejos de reparar, puede reinstalar el miedo en la vida cotidiana.

Sus vivencias individuales no pueden leerse como solamente desde el ámbito de lo personal, sino como el resultado directo de estructuras de desigualdad que precarizan, humillan y silencian. Tal como plantean Miura y Sawaia (2013) al referirse sobre el sufrimiento ético-político, estas emociones de vergüenza, culpa, desvalorización y temor, no surgen de manera espontánea, sino que se producen en contextos donde la injusticia se normaliza. En este sentido, el hijo de Uvania en condición de calle, los conflictos patrimoniales de Gisel o la falta de protección ante amenazas reales no son fallas individuales, sino efectos de un entramado estructural que impide a estas mujeres reconstruir su vida y actuar sobre su realidad.

No obstante, la teoría también plantea que el sufrimiento ético-político puede volverse un motor de resistencia cuando se logra resignificar la experiencia. Esta resignificación surge a partir del reconocimiento mutuo dentro del grupo: cuando las mujeres se escuchan, validan y comparten su dolor no como una carga individual, sino como una expresión colectiva de injusticia. A partir de ese reconocimiento es

posible cuestionar las narrativas dominantes que las han empobrecido simbólicamente y abrir espacios para la acción.

En esta línea, los pequeños gestos de cuidado personal adquieren un valor político y afectivo. El acto de Victoria de cortarse el cabello para el Día de la Madre después de tres años sin arreglarlo se convierte en una afirmación de dignidad y presencia pública: una forma de mostrarse ante el mundo desde una identidad que ha recuperado valor. Como plantean Miura y Sawaia (2013), esta resignificación permite transformar una vivencia históricamente asociada a la impotencia en una plataforma de lucha, dignidad y transformación profunda. En un entorno donde la mediatización distorsiona las muertes y donde la censura social pretende silenciar el dolor, la decisión de reaparecer, de hablar, de cuidar el cuerpo, se vuelve un acto de resistencia y de reclamación de humanidad.

La violencia que atraviesa las vidas de estas mujeres no solo produce la pérdida de un ser querido, sino también la desarticulación progresiva de sus redes de apoyo. Sofía expresa con claridad este distanciamiento al afirmar:

no me gusta salir casi. Yo me aparté demasiado con todas las personas (Comunicación personal, 04 de junio de 2025).

Su aislamiento no surge de un deseo personal, sino de amenazas directas contra ella y su familia. Incluso sus amigas dejaron de hablarle por miedo a las represalias, lo que evidencia cómo el contexto de violencia opera desde el desmantelamiento de los lazos comunitarios que podrían sostener el duelo. La fragmentación se sostiene en narrativas de exclusión que, como plantean Miura y Sawaia (2013), debilitan lo social, dificultan la movilización colectiva y profundizan la vergüenza, la humillación y el empeoramiento del sufrimiento.

La violencia se reproduce dentro de los propios hogares con la permanencia en relaciones violentas, lo cual también está atravesado por condiciones

estructurales. Un ejemplo de esto es la razón por la que Vanesa no termina su relación de pareja, ella expresa:

No me voy, porque no tengo dinero [...] yo no voy a ir a andar ahí rodando y alquilando [...] teniendo yo mi espacio (Comunicación personal, 31 de mayo de 2025).

Su testimonio expone una forma de dependencia económica, donde el derecho a un espacio propio queda subordinado a la imposibilidad material de salir de una relación desigual. Esta dependencia, lejos de ser una decisión individual, es el resultado de un entramado de precariedad económica, desigualdad de género y la ausencia de políticas públicas que garanticen condiciones mínimas de autonomía. Aquí, el sufrimiento ético-político se hace evidente: las mujeres “aguantan” humillaciones porque la estructura social las trata como inferiores, subalternas e inútiles, reproduciendo un orden patriarcal que limita sus posibilidades de acción (Sawaia, 2001).

Incluso dentro de sus propios hogares, muchas encuentran rechazo o incomprensión. Sofía relata que su familia se queja de que llora demasiado y, como consecuencia, la apartan. Ante este juicio, ella misma opta por autoaislarse:

uno se siente solo, entonces [...] uno mejor se hace a un lado, para no escuchar tal vez (Comunicación personal, 4 de junio de 2025).

El autoaislamiento surge como mecanismo de protección, pero a la vez profundiza la ruptura de los vínculos afectivos que podrían sostener su proceso de duelo. La soledad deja de ser una elección y se convierte en una imposición derivada del estigma que cargan las mujeres que lloran públicamente, como si el dolor fuera un exceso o una falla moral que la comunidad castiga.

Sus experiencias no son excepciones individuales, sino la expresión de dinámicas más amplias que Antillón y González (2018), Meloni (2018) y Ruíz (2022) describen como estrategias de domesticación del dolor. La des-socialización y el

des-enlace de la comunidad no ocurren al azar: son mecanismos a través de los cuales el Estado y las estructuras de poder segregan el duelo por muerte violenta hacia el ámbito privado. De este modo, el sufrimiento se confina al hogar, despojándolo de su potencial político y colectivo. La censura social, expuesta cuando familias o vecinas deslegitiman el llanto, o cuando la comunidad no quiere involucrarse por miedo, culpa a las víctimas de su propia victimización. En el caso de Sofía, el mensaje implícito es claro: si llora demasiado, si muestra su sufrimiento, será señalada y apartada.

El sufrimiento ético-político, como explica Sawaia (2001), describe precisamente este dolor que surge de ser tratada como inferior, indigna o culpable de las propias injusticias vividas. En un contexto marcado por el patriarcado, la precariedad económica, el estigma territorial y la violencia estructural, este sufrimiento organiza la vida afectiva y social de las mujeres, moldeando sus decisiones, deseos y posibilidades. La afectividad, lejos de ser un asunto privado, se vuelve un elemento profundamente político: nombra el dolor que la sociedad intenta neutralizar y convierte lo íntimo en evidencia de la desigualdad estructural. Reconocer estas emociones es, por tanto, un acto que obliga a mirar el cuerpo que sufre y cuestiona la supuesta neutralidad de los discursos que naturalizan la exclusión.

En medio de un proceso devastador, el sufrimiento ético-político puede transformarse en motor de resistencia cuando se resignifica colectivamente. En el grupo, las mujeres identifican que su dolor no es solamente algo individual, sino una experiencia compartida que tiene raíces en estructuras injustas. Cataleya lo menciona al relatar cómo tuvo que asumir responsabilidades familiares porque su familia estaba fragmentada. Su testimonio cuestiona no solo la falta de soporte

familiar, sino también la ausencia de redes comunitarias que deberían sostener a quienes atraviesan violencias extremas. ¿Por qué fue responsabilidad sólo de Cataleya, y no de la comunidad para acompañarla a ella y a su familia en este proceso de duelo? Su experiencia muestra cómo las narrativas opresivas que ven el dolor como algo individual se sostienen precisamente cuando la comunidad ha sido debilitada.

Es en lo común donde comienza a gestarse el desmantelamiento de esas narrativas. Al compartir sus historias, las mujeres se reconocen en la experiencia de otra y recuperan una forma de comunidad basada en el afecto y la escucha. Desde esta perspectiva, la afectividad se convierte en un concepto desestabilizador, desafiando la indiferencia, el silencio y la naturalización del sufrimiento. Como plantean Miura y Sawaia (2013), cuando el dolor se resignifica colectivamente, puede convertirse en fuente de alegría, fuerza y resistencia. La acción colectiva que emerge en estos espacios permite luchar contra la vergüenza social, reivindicar derechos y reconstruir las redes afectivas comunitarias que fueron destruidas por la violencia.

La ruptura inicial de las redes de apoyo no es el final de la historia. En los intersticios del dolor, las mujeres encuentran formas de acompañarse, de narrarse y de volver a aparecer públicamente. La resignificación del sufrimiento ético-político no niega la herida, pero transforma su sentido, pasando de un mecanismo de opresión, a una plataforma de dignidad, reconocimiento y transformación profunda. Los relatos de las mujeres evidencian con claridad cómo la violencia no termina en el acto de homicidio, sino que se perpetúa a través de la indiferencia institucional, la impunidad judicial y la ausencia de un Estado que proteja, acompañe o repare. Tal como plantean Antillón y González (2018), Meloni (2018) y Ruíz (2022), esta

indiferencia constituye una forma de neutralización política y un detrimento de la sensibilidad ética, donde la vida destruida no provoca conmoción pública ni responsabilidad estatal. Ante respuestas indolentes, el dolor queda relegado al ámbito privado, mientras las comunidades afectadas se ven forzadas a sostener una vulnerabilidad que, en teoría, debería ser atendida por instituciones encargadas de garantizar derechos, justicia y dignidad.

Los procesos judiciales por homicidio, lejos de ser espacios de verdad y reparación, se convierten para estas mujeres en escenarios revictimizantes, humillantes o directamente inaccesibles. El miedo es, en muchos casos, el primer obstáculo. Ángeles relata que decidió abstenerse de participar en el proceso por temor a represalias:

No reaccioné porque tenía que pensar en mis nietos, por miedo a que les hicieran daño si yo hacía algo (Comunicación personal, 31 de mayo de 2025).

Lo cual muestra cómo su silencio no es indiferencia, sino una forma de protección ante un sistema que no garantiza seguridad efectiva a quienes dan testimonio. La responsabilidad del Estado queda anulada y recae, injustamente, en las sobrevivientes.

Para Victoria, el juicio significó una experiencia profundamente dolorosa y frustrante. Ella misma pidió que la borrarán de la lista de testigos:

Solo una vez fui a testificar. Ponen un montón de fotos. Y vieras que yo no quise. No me lo van a revivir. Y yo no voy a estar martirizada viendo esas cosas (Comunicación personal, 31 de mayo de 2025).

Además de revivir el trauma, Sofia describe la indignación que sintió al observar a los acusados y sus familias reírse:

“los 14 años que me metieron no lo va a resucitar” [comentario que le hizo el homicida de su hijo] a uno le entra una cólera, una impotencia (Comunicación personal, 4 de junio de 2025).

Su testimonio muestra cómo los procesos judiciales, en lugar de actuar como mecanismos de reparación, profundizan el sufrimiento y exponen la fragilidad emocional de quienes buscan justicia.

En otros casos, la impunidad se materializa incluso antes de que inicie un proceso formal. Ana cuenta que aún no hay juicio porque el sospechoso está prófugo. Esta situación, lejos de ser un caso aislado, refleja la incapacidad del sistema para perseguir delitos y garantizar verdad. Esto se convierte así en una forma adicional de violencia: una herida abierta que se mantiene en el tiempo.

La ausencia estatal se manifiesta también en el abandono de funciones básicas de protección ciudadana. Nona recuerda que la policía no ingresó a la escena del crimen de su hermano porque se trataba de una zona controlada por el narcotráfico. Fueron personas de la comunidad quienes debieron entrar a identificar los cuerpos. Ella misma se pregunta, con dolor e indignación por qué tuvieron que hacer eso los familiares. Este vacío institucional muestra, como advierte Martín-Baró (1988), una polarización social donde el Estado retrae su presencia en los territorios más vulnerabilizados, marcando fronteras entre “nosotros y ellos”, y dejando a ciertas poblaciones expuestas a dinámicas bélicas, mentiras institucionales y violencia represiva. La retirada del Estado no solo produce desprotección, sino que normaliza la deshumanización de quienes viven en estos territorios.

Ninguna de las mujeres mencionó instituciones públicas que las acompañaran o protegieran. Sus experiencias revelan que el Estado decide qué vidas merecen protección legal y cuáles pueden ser expulsadas y condenadas al dolor sin reparación. En esta jerarquización, ellas y sus familiares quedan fuera de la categoría de vidas dignas de ser lloradas y protegidas dentro del marco idealizado

de ciudadanía. La justicia, desde su perspectiva, no es justa, las leyes no se siguen como son o no sirven. La frase de Uvania resume este sentir colectivo:

La justicia en Costa Rica es pobre (Comunicación personal, 13 de julio de 2025).

Muchas denuncias se archivan, los casos no reciben seguimiento, los testigos callan por miedo y el Estado solo se moviliza si hay denuncias, aun cuando denunciar en algunos contextos puede significar un riesgo vital. Tal indiferencia estatal opera como una forma de violencia simbólica que despoja a estas mujeres de su derecho a la justicia, a la reparación y al reconocimiento. No se trata simplemente de ineficiencia, sino de una forma de biopolítica y necropolítica que determina qué vidas importan y cuáles pueden ser ignoradas o descartadas.

En los relatos de las mujeres, la atención en salud pública aparece marcada por la centralización, la desprotección y la reproducción de desigualdades que profundizan el dolor. Lejos de ser un espacio de acompañamiento y reparación, el sistema de salud funciona como un dispositivo que fragmenta, silencia y, en ocasiones, niega derechos básicos.

Una de las participantes relata que buscó apoyo por su dificultad severa para dormir:

la psiquiatra me dijo que si yo no dormía y yo le dije 'no, no duermo, yo no puedo dormir'. Entonces le conté lo que me había pasado, ella me mandó pastillas para dormir. Todavía actualmente estoy en tratamiento (Comunicación personal, Sofia, 4 de junio de 2025).

Su testimonio muestra un acompañamiento médico limitado a la prescripción de medicamentos para conciliar el sueño, sin que haya un acompañamiento real del trauma, ignorando la raíz de este sufrimiento, así como sus dimensiones sociales y políticas. Ya se ha señalado teóricamente, que esta medicalización surge como una forma de silenciamiento, donde el sufrimiento no se acompaña ni se escucha, sino

que se controla químicamente. La medicación aparece como una herramienta para “callar” el dolor para devolver el cuerpo a la funcionalidad mínima esperada, mientras la causa estructural del trauma permanece oculta.

Uvania, por su parte, expone las barreras geográficas que enfrenta al intentar acceder a un acompañamiento psicológico:

yo iba desde acá desde Punta Morales, y a mí me mandaban hasta Monteverde a que me viera la psicóloga (Comunicación personal, 31 de mayo de 2025).

Su experiencia evidencia tanto el esfuerzo económico como el desgaste emocional que implica buscar apoyo en un sistema de salud altamente centralizado, donde los servicios especializados se concentran en pocas zonas del país. Esta estructuración de la atención en salud, que obliga a desplazamientos largos y costosos, niega en la práctica el derecho a un acompañamiento psicológico constante, accesible y cercano. El propio relato de Uvania señala que, de haber existido servicios de salud más descentralizados, es posible que sus hijos habrían recibido atención más rápida, y tal vez, como expresa ella, “estarían vivos”. Su afirmación pone en evidencia la dimensión política del acceso a la salud: la falta de presencia estatal en territorios vulnerabilizados no solo dificulta tratamientos, sino que contribuye a la producción de vidas desprotegidas y expuestas.

El caso de Rosa muestra otra cara del abandono estatal, el acceso desigual a beneficios económicos fundamentales. Ella relata que solicitó una pensión en varias ocasiones, pero se la negaron porque sus hijos aparecían como apoyo económico. No fue sino hasta el asesinato de uno de ellos y el suicidio del otro que la institución estatal aprobó finalmente la pensión que necesitaba. Pone en evidencia cómo los sistemas públicos pueden funcionar como agentes que condicionan al deterioro extremo de las condiciones de vida. En lugar de funcionar como redes de soporte,

las instituciones reproducen mecanismos de exclusión que solo reconocen la necesidad una vez que el daño ya es irreversible.

Teóricamente, todas las personas nacen como sujetos políticos con derechos plenos. Sin embargo, como señalan Antillón y González (2018) y Meloni (2018), el orden de la dominación es capaz de despojar a ciertas poblaciones de su estatuto político, suspendiendo simbólicamente y materialmente su derecho a tener derechos. Las experiencias de estas mujeres muestran ese despojo: el acceso limitado a atención psicológica, la centralización de los servicios de salud, la indiferencia institucional ante el trauma y la negación, reiterada o implícita, de apoyos económicos revelan un Estado que no garantiza igualdad de derechos, sino que administra la precariedad. La salud pública, aunque en teoría es un derecho universal, no “llega” de manera equitativa. La debilidad de las instituciones, agravada por políticas neoliberales que desfinancian y fragmentan los servicios, deja zonas enteras del país sin acceso real a cuidados necesarios para su bienestar integral.

Lo cual tiene consecuencias profundas sobre cómo se vive el trauma. Tal como lo describen Antillón y González (2018) y Meloni (2018), el trauma psicosocial puede cristalizarse cuando los sobrevivientes de la violencia son abandonados por las instituciones encargadas de protegerlos. La cristalización del trauma produce subjetividades militarizadas: personas obligadas a vivir en alerta, en entornos inseguros y desiguales, cargando solas con heridas que no son únicamente individuales, sino resultado de violencias políticas institucionalizadas. El abandono no solo aumenta el sufrimiento, sino que también desresponsabiliza al Estado, el cual se desliga de las funciones que justifican su existencia: garantizar derechos, proteger la vida y acompañar el dolor colectivo.

Así, la atención en salud pública, o su ausencia, se convierte en un campo

donde se materializan las jerarquías de las vidas que importan y las que pueden ser dejadas a su suerte. La falta de acompañamiento psicológico real, la centralización extrema de los servicios, la indiferencia estatal y la medicalización que “calla” pero no repara revelan un Estado que mira desde lejos, que atiende a medias o que interviene tarde, reforzando la vulnerabilidad en lugar de disminuirla. Las mujeres no solo enfrentan sus duelos, sino también deben lidiar con el peso de un sistema que les niega plenamente su condición de sujetos políticos y de ciudadanas con derechos.

Los relatos de las mujeres ponen en evidencia cómo la violencia que atraviesa sus vidas no es únicamente un conjunto de hechos individuales, sino un proceso estructural profundamente arraigado, sostenido por discursos sociales, prácticas institucionales y políticas estatales que naturalizan la muerte en determinados territorios. La violencia opera despojando a las personas de su condición humana y reduciendo sus vidas, y sus muertes, a estigmas, etiquetas y narrativas degradantes.

Las participantes comparten que les hiere profundamente escuchar comentarios como que “son ratas que se matan entre ellos”, ya que para ellas, aun cuando sus familiares “anden en los pasos que anden”, siguen siendo “pedacitos de sus vidas”. Las expresiones no son expresiones del lenguaje cotidiano, sino el resultado de un proceso histórico de deshumanización, tal como lo describe Erickson (1985, citado en Lira, 1987). La violencia política, en su forma más sofisticada, posee la capacidad de nombrar a ciertos grupos como enemigos, delincuentes o sujetos peligrosos, justificando que sus vidas sean tratadas como prescindibles. Una vez instalada, esta violencia adquiere legitimidad institucional, se normaliza socialmente y otorga al Estado la autoridad simbólica para despojar a

determinadas poblaciones de su humanidad.

La violencia se evidencia con particular crudeza en el testimonio de Cataleya, quien recuerda una declaración del presidente en televisión nacional en la que este tergiversó información sobre un caso de uno de los familiares de ella, que se encontraba privado de libertad, y que fue asesinado al salir de la cárcel. Ella menciona que el presidente se cuestionaba ¿cómo le van a dar salida a un hombre que había matado a alguien? Sin embargo, Cataleya señaló que el Organismo de Investigación Judicial (OIJ) no tenía ningún reporte que confirmara lo que el presidente estaba afirmando.

Para Cataleya, esta mentira mediatizada no es casual, sino reflejo de una percepción arraigada que tienen sobre las personas de su comunidad:

somos escoria, somos basura, por eso nos matan (Comunicación personal, 22 de junio de 2025).

Su lectura señala cómo el Estado, al difundir información falsa o estigmatizante, legitima la idea de que ciertas vidas no son dignas de protección ni de luto. La violencia deja de ser un problema social y pasa a entenderse como destino natural de quienes habitan territorios empobrecidos o vinculados, real o imaginariamente, al narcotráfico.

Nona expresa cómo su propia mirada cambió al vivir una pérdida violenta:

antes yo era tal vez como un ser que decía, bueno, ahí se están matando entre ellos. Y ahora aprendí [...] que cualquiera podemos ser víctimas (Comunicación personal, 6 de julio de 2025).

Su reflexión evidencia cómo la deshumanización no sólo se ejerce desde instituciones y medios, sino que permea a la población misma, reproduciendo jerarquías de valor en las que unas vidas, las “vidas peligrosas”, parecen merecer menos duelo, mientras que otras sí son consideradas dignas de protección. Nona desmantela desde su propia experiencia esa lógica estructural, reconociendo que la

violencia no es un fenómeno aislado ni exclusivo de “los otros”, sino una fuerza que puede alcanzar a cualquiera, simplemente por existir en un territorio abandonado por el Estado.

De manera conjunta, los relatos muestran cómo en contextos de muerte violenta el derecho al duelo es sistemáticamente negado. La deshumanización estructural despoja a estas muertes de valor político y social, produciendo una indolencia colectiva que minimiza la gravedad de los hechos y convierte las muertes en “daños colaterales” de la mal llamada guerra contra el narcotráfico. Estas vidas son presentadas como desechables, y sus muertes como inevitables, justificadas o incluso funcionales para mantener un orden social que ya las había excluido. En este marco, sus muertes son “no llorables”: no conmueven, no movilizan y no exigen reparación porque se asume que pertenecen a poblaciones que ya de por sí estaban perdidas.

La negación del duelo es una forma de violencia política. Implica abstraer estas muertes de su crueldad y de sus causas estructurales, reduciéndolas a narrativas individuales que responsabilizan a las víctimas y sus familias mientras encubren las condiciones de desigualdad, abandono estatal y criminalización territorial que hicieron posibles esos homicidios. Las mujeres del grupo no solo cargan con la pérdida, sino con la carga adicional de defender el valor de sus seres queridos ante un sistema y una sociedad que los niega.

Lo estructural, entonces, atraviesa no solo la forma en que suceden las muertes, sino también la manera en que estas son interpretadas, gestionadas y recordadas. La deshumanización no es solo un discurso: es un mecanismo que sostiene la impunidad, debilita la acción estatal, legitima la violencia y borra el derecho al luto. En sus palabras, en su dolor y en su resistencia, las mujeres

evidencian la urgencia de cuestionar estos procesos estructurales y de reivindicar la humanidad y la dignidad de quienes han sido históricamente tratados como vidas descartables.

### ***5.3.1.3. Duelo por muerte violenta y sus manifestaciones en la resignificación de la pérdida***

La muerte forma parte del ciclo natural de la vida y, aunque siempre implica dolor, su llegada esperada o por causas naturales suele situarse dentro de los márgenes de lo comprensible. Cuando la muerte ocurre bajo circunstancias repentinas y violentas, como en el homicidio, el duelo puede volverse más complejo de procesar. La pérdida por muerte violenta se convierte en un evento que fractura el sentido e interfiere con la capacidad de comprender lo que ocurrió.

La interrupción abrupta es descrita por las mujeres no solo desde la ausencia de su ser querido, sino también desde un plano físico en la cotidianidad. El insomnio es un claro ejemplo que aparece de manera constante en los relatos, evidenciando la imposibilidad de descansar frente a un hecho que no encuentra explicación ni cierre. Rosa comenta que antes dormía con tranquilidad, pero ya no puede hacerlo sin la ayuda de medicación recetada por una psiquiatra; Sofía describe noches interminables en las que no logra conciliar el sueño, lo que la condujo a un desgaste de tal magnitud que la llevó a estar hospitalizada. Este tipo de respuestas, como el insomnio y otras alteraciones del sueño, se evidencian con mayor intensidad en los relatos de estas mujeres, lo cual subraya cómo la violencia produce una afectación psíquica. Ante un evento traumático se revela una dimensión psicológica del insomnio asociada a las condiciones de vida de las personas y a las alteraciones en sus estados de ánimo. Lo cual se relaciona con la repetición en los sueños de las

experiencias traumáticas que las mujeres intentan reprimir, de manera consciente o inconsciente, por lo dolorosas que resultan. Sin embargo, aparecen involuntariamente en forma de pesadillas o sueños angustiantes, ocasionando que se despierten abruptamente reiteradas veces o la imposibilidad de conciliar el sueño (Arias y Unzueta 2005; Christmann, Pronkevich & Reinstädler, 2022; Escobar et al 2008; Martín 2024).

Otras manifestaciones físicas que generan las muertes violentas en algunas mujeres son la pérdida de apetito, mareos, inflamación, vómitos o pérdida de peso. Sofía expresa que antes no padecía ningún problema físico y ahora casi todo lo que come le cae mal, mientras que Gisel recuerda haber bajado mucho de peso porque no comía durante días, al punto de afectar el cuidado de su bebé. Victoria también asocia su pérdida con una transformación corporal drástica al perder una cantidad considerable de peso. Las secuelas muestran cómo el cuerpo se convierte en un canal directo de expresión del trauma, no es solo la mente la que procesa la violencia, sino que la experiencia afecta la fisiología misma, marcando el duelo como una vivencia profundamente encarnada. Se observan cuando el cuerpo asume una función comunicativa donde la experiencia traumática no puede ser metabolizada psíquicamente. La somatización no se concibe como un síntoma únicamente orgánico, sino como la expresión corporal de conflictos psíquicos inconscientes que no han logrado ser procesados. Los mecanismos de respuesta de las mujeres surgen como una forma defensiva del cuerpo para proteger una estructura psíquica que ha sido debilitada por el trauma y en consecuencia presenta limitaciones para procesar emociones y representaciones dolorosas mediante el lenguaje (Okumura, Serbena & Dóro, 2020).

Asimismo, los cuerpos de las mujeres parecen reaccionar ante recordatorios del homicidio. Ana describe que escuchar el nombre del lugar donde asesinaron a su hermano le provoca ganas de vomitar, lo cual aparece como una respuesta visceral que evidencia cómo el duelo por muerte violenta no es solamente emocional, sino que también se vive en lo físico. Vanesa reportó problemas estomacales luego de una sesión particularmente intensa y Rosa indicó que sintió un malestar que la obligó a medicarse nuevamente para dormir. Las manifestaciones exponen cómo la muerte violenta no sólo afecta la vida cotidiana, sino que continúa irrumpiendo en el cuerpo, recordando de manera constante la imposibilidad de asimilar una pérdida marcada por la brutalidad.

En las vivencias de algunas de las mujeres, ellas relatan reacciones emocionales y cognitivas intensificadas a través de una sensibilidad frente a estímulos auditivos y visuales que las hacen remitirse a la violencia sufrida. Uvania expresa como los ruidos fuertes activan de inmediato recuerdos dolorosos:

no puedo escuchar un disparo o algo que suene porque eso a mí me activa inmediatamente y yo me pongo a llorar y me pongo nerviosa... por aquí se escucha mucha balacera y yo escucho y el cuerpo mío automáticamente empieza como una gelatina, o sea, de nervios (Comunicación personal, 4 de junio de 2025).

De manera similar, Sofia describe que ciertos meses se vuelven especialmente difíciles por la presencia de pólvora. También señala reacciones corporales intensas ante sonidos cotidianos vinculados a la escena traumática, como cuando:

oigo una moto pasar y me agarra un escalofrío (Comunicación personal, 4 de junio de 2025).

Incluso los estímulos visuales pueden desencadenar malestar y temor. Las experiencias muestran cómo el trauma asociado a la muerte violenta no solo invade los recuerdos, sino que se reactiva en el cuerpo, generando respuestas de alerta

que interfieren de manera persistente en la vida cotidiana y en la posibilidad de elaboración del duelo. Algunas de estas reacciones pueden interpretarse como parte de un trauma psíquico no elaborado, en donde un acontecimiento violento desborda al yo para integrar la experiencia. La hipersensibilidad a estímulos auditivos y visuales representa un funcionamiento marcado por estados de alerta, disociación y repetición, donde ciertos estímulos reactivan la escena traumática como si ocurriera nuevamente en el presente. La imposibilidad de simbolizar el evento genera síntomas persistentes que se inscriben tanto en el cuerpo como en la vida psíquica. En este sentido, la reactivación constante del trauma interfiere en la elaboración del duelo, manteniendo a las mujeres en una experiencia de amenaza continua que limita procesar la pérdida (Carvajal, 2011).

En el duelo por muerte violenta, las manifestaciones emocionales y cognitivas se intensifican más allá de lo esperable en un duelo común. Según Freud (1917), la persona puede presentar tristeza profunda, pérdida de interés y dificultad para sostener la vida cotidiana, pero en estos casos el impacto se vuelve más abrumador: algunas mujeres experimentan estados de inmovilidad prolongada, mientras que otras atraviesan momentos de desbordamiento emocional que se expresan en llanto, irritabilidad o incapacidad para tolerar las interacciones con los demás. A nivel cognitivo, estas reacciones se manifiestan en confusión, olvidos frecuentes o dificultades para ejecutar tareas simples, incluso llegando a perder la habilidad para realizar actividades cotidianas o despertarse sobresaltadas, sintiendo el regreso a la realidad como algo doloroso.

Las alteraciones emocionales y cognitivas repercuten directamente en la relación con su entorno, generando tensiones con otras personas y, en muchos casos, nuevas formas de violencia hacia ellas. Algunas mujeres son criticadas por

llorar, incomprendidas en su dolor o acusadas de exagerar sus emociones y síntomas, lo que genera sentimientos de incomodidad, culpa y aislamiento. Algunas, además, viven la falta de apoyo familiar como una forma de abandono: hay quienes en medio del duelo, asumen responsabilidades domésticas sin acompañamiento, o se enfrentan a la indiferencia o agresividad de familiares que interpretan sus dificultades como manipulación. Las relaciones tensas o violentas no solo obstaculizan la elaboración del duelo, sino que profundizan la sensación de soledad, haciendo que el impacto emocional de la pérdida se entrelace con dinámicas previas y otras emergentes del maltrato y la desprotección.

En los relatos del grupo se evidencia cómo el dolor del duelo por muerte violenta va apoderándose de todo, hasta dejar poco espacio para otras experiencias. Tal como plantea Freud (1917), en estos procesos la persona puede perder el interés por el mundo exterior y quedar atrapada en un estado de inhibición emocional profundo. Aparece claramente cuando varias de ellas describen que la tristeza no solo es constante, sino que incluso los momentos de alegría se viven con culpa, sienten que no “deberían” permitirse sentir algo diferente al dolor. La coexistencia entre un destello de bienestar y una culpa que sabotea desde adentro muestra la dificultad para reconectar con la vida, y coincide con esa limitación afectiva que acompaña al duelo intenso.

En varias de las voces de las mujeres aparece la metáfora de un “hueco”, que es tanto una sensación dentro de ellas como una representación simbólica que condensa esa desconexión con el mundo exterior. Vanesa hablaba de “un hueco en el mercado”, literalmente un espacio físico donde se escondía para llorar cuando estaba trabajando y Uvania también relataba cómo se metía a llorar todos los días en un hueco imaginario. Esta imagen funciona casi como una materialización de la

inhibición descrita por Freud (1917), quedan sumergidas en un lugar mental en el que la vida se suspende y solo queda el dolor. Paralelamente, las fechas importantes intensifican el recuerdo de las pérdidas. Rosa lo expresa con claridad cuando dice que días antes del Día del Padre ya no puede dormir, siente que la depresión se le viene encima otra vez y reconoce que cada año el cuerpo le avisa antes de que la mente lo procese.

El cuerpo y la mente también revelan esa lucha interna. Algunas recurren a la medicación para poder enfrentarse con el día a día, y en el caso de Sofía, la aparición de pensamientos suicidas expone una forma extrema de ese desinterés por la propia vida que Freud vincula con la melancolía. Lo más significativo es cómo la vivencia no es aislada, ya que apenas Sofía lo menciona, Ángeles confiesa haber tenido los mismos pensamientos. La ideación suicida, es decir pensar en el suicidio, es una señal alarmante que no se debe ignorar, a pesar de que sea esperable tras la vivencia de un acontecimiento traumático como el homicidio de un ser querido. Se desarrolla a partir de sentimientos como los que reiteradamente expresaron las mujeres de sentirse derrotadas, atrapadas en un hueco, desesperanzadas y valoraciones negativas hacia sí mismas o hacia la vida en general. Cuando se acompañan de síntomas físicos, como los que también fueron expresados por ellas, aumenta la probabilidad de presentar ideación suicida; en especial cuando los recuerdos o los sueños las llevan a la re-experimentación severa e intrusiva del suceso traumático (González & Crespo, 2022).

Este gesto muestra que el grupo comparte un nivel de dolor tan profundo que las une en una experiencia emocional que les sobrepasa, reforzando la idea de que el duelo por muerte violenta deja secuelas que se vuelven parte de lo cotidiano.

También aparecen mecanismos para no enfrentar directamente la pérdida, lo que muestra la complejidad del duelo por muerte violenta. Algunas participantes prefieren desechar las emociones que no les gustan o buscar actividades que no las confronten con la muerte de sus familiares, lo que refleja un esfuerzo por evitar el dolor. A nivel psíquico, el dolor implica un gasto constante de energía al remover los afectos que fueron depositados sobre el objeto perdido, es decir, el ser querido que fue asesinado. Ante esta angustia que provoca la pérdida, se exige al yo una acción defensiva cuyo objetivo es evitar ese gasto energético y mantener lo que ya se conoce hasta donde sea posible, lo cuál se denomina como resistencia. Un ejemplo de dicho mecanismo ocurrió cuando en una sesión introspectiva Victoria no escribió la carta dirigida a sí misma sino que decidió escribirla a otra de las mujeres (Freud, 1926, p.147).

En otros casos, como el de Maruja, emerge uno de los mecanismos de defensa propios de la resistencia, la negación explícita: ella imagina que su hijo está de viaje y que la pensión que a ella le llega cada mes es dinero que él envía desde España, que era el país donde el hijo quería ir a estudiar. De acuerdo con Freud (1923-1925), la negación cumple la función de evitar una confrontación directa con la situación que produce dolor. El aparato psíquico rechaza la realidad que le genera angustia y busca construir una defensa que mantiene el evento traumático fuera de lo lógico, minimizando su gravedad con tal de evadir el malestar emocional (p.254). Las estrategias forman parte de un mismo intento por sostenerse ante una realidad emocionalmente insoportable. En conjunto, todos los relatos dialogan con lo planteado por Freud sobre la dedicación total del aparato psíquico al duelo y muestran cómo, en contextos de muerte violenta, el proceso se vuelve aún más absorbente, más desgarrador y más difícil de transitar.

Un elemento central para comprender la complejidad emocional de las mujeres es la mediatización de las muertes violentas. Tal como señala Tandon (2007) y diversos estudios sobre trauma derivado del escrutinio público, cuando una muerte se vuelve objeto de narrativas mediáticas, los familiares no solo enfrentan la pérdida, sino también la exposición de su intimidad en representaciones que con frecuencia resultan sensacionalistas, incompletas o abiertamente inexactas. Esta doble violencia genera sentimientos de desorientación, invasión y pérdida de control, pues la historia de la persona fallecida queda en manos de discursos externos que rara vez consideran el dolor de quienes lo viven de manera directa. En los relatos del grupo, el efecto aparece con claridad: la exposición repetida a imágenes fuertes, titulares amarillistas y comentarios discriminatorios sobre los hechos violentos no sólo reactivan el trauma, sino que refuerzan el miedo y la impotencia al sentir que la muerte de sus hijos es tratada como un espectáculo. Uvania y Rosa mencionan que, frente a estas noticias, experimentan un desgaste emocional profundo; Uvania incluso compara el impacto de ver cómo los medios narran la muerte de su hijo con observar las fotografías donde él aparece en vida.

La presencia constante de discursos externos sobre la violencia reabre la herida una y otra vez, dificultando que las mujeres puedan elaborar el duelo desde su propia voz y, por tanto, obstaculizando el proceso de integrar la experiencia traumática en una narrativa más coherente y humanizante. La mediatización, no sólo documenta el hecho, sino que lo viraliza, insertándose en la privacidad de la vida de las familias y reactivando el trauma como un recordatorio persistente de la brutalidad y la falta de control que acompañaron la muerte. El proceso judicial asociado a una muerte violenta introduce una dimensión traumática adicional que complejiza la elaboración del duelo. Para varias de las mujeres participantes, asistir

a audiencias o brindar testimonio implica enfrentarse nuevamente a imágenes, relatos o pruebas que reactivan el dolor de lo sucedido. Algunas de ellas expresan que al ser obligadas a observar evidencias del crimen sienten que vuelven a vivir la pérdida, como si se les pidiera revivir lo irreparable. También, relatan la carga emocional que supone ver frente a ellas a la persona acusada de la muerte de un ser querido, situación que despierta una mezcla de ira e impotencia al constatar que ninguna sentencia, por severa que sea, puede revertir el hecho traumático ya ocurrido. No obstante, los casos que quedan impunes o que las sentencias son muy cortas, representan para las mujeres una especie de burla, que despierta en ellas el deseo de justicia a mano propia. Estas experiencias se convierten en momentos de revivir el trauma que interrumpen la continuidad del duelo, manteniendo a las mujeres atrapadas en un ciclo de dolor que se reactiva ante estas diligencias judiciales.

La prolongación del proceso legal afecta directamente la posibilidad de resignificar la pérdida. Como señalan Silva et al. (2018), el duelo queda en suspenso cuando la atención se centra en la búsqueda de justicia, lo que retrasa la aceptación emocional de la muerte. Cada avance judicial obliga a las mujeres a reabrir heridas, impidiendo que la elaboración del duelo siga su curso. Incluso cuando se obtiene una resolución judicial, esta no siempre produce el alivio esperado, pues ninguna sentencia devuelve lo perdido. En algunos otros casos, la ausencia de un cierre judicial no solo añade una carga traumática, sino que se convierte en un obstáculo para reconstruir la narrativa personal y avanzar hacia la resignificación. En los relatos del grupo se vuelve evidente cómo la presencia del ser querido que falleció continúa habitando de alguna manera en la cotidianidad. Maruja comenta que llegó a sentir el perfume de su hijo, como si él estuviera ahí, y

esta experiencia sensorial muestra cómo el recuerdo permanece vivo, casi corporal. En otros momentos, son los objetos, como unas tenis del hermano de Ana encontradas mientras limpiaba, los que reactivan el dolor y la tristeza de manera constante. Los elementos cotidianos funcionan como detonantes que conectan de inmediato con la pérdida, revelando cómo la vida sigue profundamente anclada al ser querido ausente. La persistencia del vínculo puede entenderse como una respuesta dentro del contexto del miedo, la angustia y la inestabilidad emocional que caracterizan a los duelos enmarcados en la violencia (Carvajal, 2014).

Algunas participantes describen cómo su mente parece jugar entre la evasión y el choque con la realidad. “Ahorita viene”, se dicen a sí mismas, aunque saben que no vendrá. Este movimiento interno entre negar y aceptar muestra la complejidad del duelo cuando la muerte ocurre de manera violenta, donde las emociones son tan intensas que la mente busca protegerse, aunque sea temporalmente, de una verdad demasiado dolorosa. Carvajal (2014) señala que reacciones como la negación o la culpa complican el proceso de duelo y lo hacen más prolongado. Lo que aparece en las narraciones es justamente esa oscilación entre un intento de sostener la ilusión y el recordatorio constante de la ausencia.

Para algunas mujeres, las noches se han vuelto espacios de inquietud, donde no logran dormir porque sienten que sus seres queridos podrían regresar o porque imaginan que siguen trabajando en algún lugar lejano. Este tipo de pensamientos no solo refleja la dificultad para procesar la pérdida, sino también es una forma de protegerse ante la devastación que implica aceptar lo ocurrido. Tal como plantea Carvajal (2014), estas emociones intensas dejan a las familias en un estado de vulnerabilidad extrema, erosionando su sentido de seguridad y su confianza en el mundo.

En conjunto, estas experiencias muestran cómo la muerte violenta no sólo irrumpe en la vida, sino que la reconfigura por completo. Las participantes viven en una tensión constante entre la presencia simbólica de los seres queridos, el dolor que se activa con cualquier objeto, y el miedo latente que acompaña cada recuerdo. Todo esto confirma que el duelo en estos contextos se vuelve más doloroso y más difícil de atravesar, porque está sostenido por un entorno emocional marcado por la amenaza, la angustia y la necesidad de seguir encontrando formas de sobrevivir a lo irreparable.

Frente a un duelo que resulta envuelto entre preguntas sobre su pérdida por homicidio, a las que usualmente no le encuentran respuesta, las mujeres viven en la incertidumbre del constante cuestionamiento ¿por qué a mí? Cuando en realidad, estas muertes son resultado de estructuras de poder y dominación que ejercen control a través de necropolíticas, lo que les resulta complejo de comprender. Se les destina a una individualización del sufrimiento que las sentencia a la culpa, el aislamiento, la exclusión y el abandono del Estado. Ante tal escenario, las mujeres se refugian en su espiritualidad y la religión como medios que les aportan fortaleza y tranquilidad. La gran mayoría de mujeres del grupo se han apoyado en Dios y su fe en él para buscar la fuerza que les han permitido “seguir adelante”, incluso algunas de ellas que no eran tan practicantes afirman haber encontrado en Dios un sostén tras la pérdida.

Uvania, por ejemplo, maneja un discurso religioso muy fuerte pues Dios es todo para ella y su fuente principal de apoyo, expresa:

sin Dios yo calculo que yo no hubiera soportado nada de lo que he soportado (Comunicación personal, 31 de mayo de 2025).

Rosa también relata que Dios es muy importante para ella y que la ha sostenido, comenta que su nieto, su única compañía, es muestra de su fe, de que

Dios no la dejó sola. Así como ellas, a la mayoría de las mujeres, quienes además del duelo por homicidio enfrentan un empobrecimiento agudo, la marginalización en sus viviendas y diversas manifestaciones de las violencias estructurales reproducidas dentro sus dinámicas familiares, solo les queda Dios, pues el Estado y sus instituciones les han dado la espalda.

Allouch (2014) señala que el duelo implica la pérdida de un trozo de sí mismo, el cual sin importar su tamaño metafórico, destaca por su valor simbólico. Es decir que no solo perdieron a la persona que fue asesinada, sino una parte de ellas mismas y un sentido de identidad que les conectaba con sus familiares, lo que les causa un profundo dolor por lo que significaban. Además, al ser una vida arrebatada, persiste la sensación de que es una vida que quedó inconclusa y que continúa reclamándole a las sobrevivientes por una deuda simbólica que en realidad es lo que les permite continuar vinculándose a la persona que perdieron y a la parte de la identidad propia que murió con su ser querido. Esta doble pérdida ocurre en soledad por las particularidades de este tipo de duelo, que son invisibilizados como parte de las responsabilidades del Estado. Respecto a esto, para las mujeres creyentes, solo queda Dios y la religión. Sin embargo, ellas mismas reconocen la ambivalencia de este apoyo. Por un lado, es la única forma de mantenerse en pie desde el perdón, mientras que por otro lado ese perdón religioso significa “poner la otra mejilla”. En el caso de Uvania, ella afirma que el perdón la hace no desearle el mal al culpable del homicidio de su hijo y que por eso está tranquila, pero que la hunde en una tristeza profunda porque no le permite conectar con su enojo.

La espiritualidad, la religión y la Iglesia como un espacio social, les han permitido a las mujeres hacer públicos sus duelos en un espacio de contención y sostén. Ana recuerda que una vecina realizaba en la comunidad rezos por su

hermano, a pesar de que ella no era tan devota, esto la ayudó a ella y a su familia a sentirse apoyados. Sofía explica lo fundamental que ha sido para ella la Iglesia y las personas que asisten a las actividades que organizan los domingos, porque esto le ha permitido conocer personas y participar en espacios recreativos que ofrece la Iglesia, como el coro. Para Allouch (2014), la exposición del duelo es clave y le da sentido a la experiencia de la pérdida, aunque se revela la fragilidad de quién lo atraviesa, también determina que se pueda realizar un cierre.

En conclusión, todas estas formas de rechazo y estigmatización social, derivadas de la violencia estructural que desemboca en el escrutinio público, revictimizan a las familias al sugerir que las víctimas de homicidio merecían ese destino, ignorando por completo factores económicos, políticos y sociales. En tales circunstancias, el duelo se puede complicar y prolongar, debido a lo solitaria y avergonzante que resulta la experiencia. A su vez, esto dificulta la posibilidad de resignificar las pérdidas. Durante el desarrollo de las sesiones, quedó evidenciado el deseo de las mujeres por resignificar sus duelos y de continuar con sus vidas a pesar de la pérdida. El grupo fue para ellas un espacio donde a través del juego y del arte pudieron materializar y metaforizar su dolor, con actividades y juegos que les permitieron volver a la infancia. Enfrentaron su dolor desde la risa, la creatividad, la acción y la creación. Ángeles define al grupo como un lugar fuera del mundo externo, donde ya no tiene la obligación de ser una mujer fuerte, así como se presenta frente a su familia. También comenta que su nieta, hasta ese día que la tuvo que llevar a una sesión, nunca la había visto jugar y reírse, lo cual refiere a otra forma de salir adelante vinculada a la obligación de cuidar a otras personas que tienen a su cargo, pero que les ha permitido continuar viviendo pese al sufrimiento de la pérdida.

Los sentimientos de culpa, vergüenza asociada al estigma y el aislamiento social son un obstáculo para el proceso de sanación, pues les niegan a las familias el derecho de llorar y recordar a las personas que perdieron (Spungen, 1998). No obstante, en el duelo por muerte violenta aparecen dos clases de recuerdos, los de la vida y los del homicidio. Uvania lo señala cuando menciona que el grupo se siente triste, sin energía ni entusiasmo y participan menos cuando en las sesiones recuerdan el homicidio, ya sea a través de ver las noticias o hablar sobre los hechos. En contraste, comenta que cuando recuerdan a sus familiares en vida, cómo eran, lo que hacían, en el grupo se despierta la emoción y todas participan más activamente. Esto también ocurre en sus casas, Rosa y Uvania se cuestionan sobre tener visibles las fotos de sus hijos pues son recuerdos que les duelen pero al mismo tiempo les dan vida. Los recuerdos del homicidio, que generan sentimientos degradantes hacia sus familiares asesinados, inhiben la capacidad de resignificación.

El conflicto interno que se genera entre el dolor de la pérdida y el amor por la persona que murió, que además chocan contra la vergüenza social y la culpa, puede ser devastador y paralizar tanto el proceso de duelo como el de resignificación (Spungen, 1998). A nivel grupal, hubo momentos donde las mujeres de forma colectiva lograron darle una nueva perspectiva, aunque fuera metafóricamente, a sus huellas traumáticas. Un ejemplo de esto ocurrió en una sesión donde las investigadoras propusieron actividades de “descarga” para trabajar la ira, emoción recurrente en las vivencias de las mujeres. Estas incluían jugar pelea de almohadas, romper periódicos, gritar y romper un plato, el cual posteriormente pegaron, pintaron, decoraron y finalmente expusieron en una galería, que decidieron nombrar: Galería de la reconstrucción. Sofía contó que, aunque en su casa le

preguntaron qué era eso tan feo, le había servido para que su familia se diera cuenta de cómo está realmente por dentro, y que aunque su corazón y su alma estén rotos, la deben respetar. Lo anterior demuestra cómo las mujeres han podido hacer públicos sus duelos, incluso establecer límites familiares. No solo dándoles un nuevo sentido a las muertes sino que a nivel personal han presentado mejoras en sus estados de ánimo y también a nivel corporal, sobre esto Rosa contó que el dolor de cabeza permanente que la acompaña desde hace años se le ha ido quitando, y que en una cita médica la encontraron mejor de salud, incluso subió 4 kilos, lo que ella vincula con la participación en el grupo y la posibilidad de encontrar un nuevo sentido de vida.

#### ***5.3.1.4. Cuerpos en resistencia: feminidades, cuerpos, afectos y lo común como vías de resignificación del duelo***

La vivencia del duelo no se construye en el vacío, sino que se entrelaza con experiencias simultáneas de desigualdad y violencia que configuran la cotidianidad de las mujeres. Antes de la pérdida, las mujeres ya transitaban entornos marcados por exigencias sociales, relaciones afectivas dolorosas, responsabilidades de adultas siendo adolescentes y dinámicas familiares atravesadas por la violencia sistémica. Sus historias de vida revelan que el duelo no inaugura la vulnerabilidad, sino que se superpone a un tejido preexistente de afectaciones, roles impuestos y cargas emocionales.

Los relatos de Ana, Uvania y Miranda muestran como el duelo se vive dentro de estructuras de género que normalizan la responsabilidad desproporcionada y la violencia hacia las mujeres. Ana recuerda haber “sufrido bastante” en su primera relación de pareja tras asumir responsabilidades de madre desde los 15 años,

mientras que Uvania, relata como ha accionado por su autonomía aun en medio de la violencia sexual ejercida por su esposo. Miranda, por su parte, revive una historia familiar marcada por la violencia doméstica y por la necesidad de sostener emocionalmente un hogar atravesado por la depresión que vive su madre, quien a raíz de eso ha descuidado el rol materno. Miranda afirma:

debo ser yo quien mantenga el equilibrio en la casa. No me corresponde, pero si no lo hago, siento que todo se derrumba (Comunicación personal, 31 de mayo de 2025).

Las experiencias confirman que, como señala Huisman (2019), las normas culturales e identidades de género moldean el apoyo social que reciben las mujeres, otorgándoles empatía pero también imponiéndoles expectativas de resiliencia, cuidado y contención emocional. Así, la resistencia de las mujeres en el duelo no se expresa únicamente en la respuesta a la pérdida, sino en la capacidad de resignificar heridas previas y habitar el dolor en entornos que les exigen fortaleza constante asociado a roles estereotipados, aun cuando esta fortaleza no está presente en su experiencia emocional.

La vivencia del duelo en este grupo de mujeres se encuentra profundamente atravesada por los estereotipos y expectativas sociales que reproducen estructuras de poder, los cuales definen lo que significa ser mujer en sus contextos. Tal como lo sugiere Huisman (2019), las feminidades han estado históricamente entrelazadas con roles de género asociados al cuidado y, por lo tanto, a la creación de vínculos desde los afectos, lo que no solo configura sus relaciones familiares, sino también la manera en que se procesa una pérdida. Todas las participantes, sin excepción, han ejercido ese papel de cuidado de otros en sus dinámicas familiares. Desde el inicio, en los relatos aparece la imposibilidad de desligar el rol de cuidado o la maternidad con el modo en el que transitan el duelo, a pesar de que el grupo afirma que ser mujer no

significa ser madre ni cuidadora. En este sentido, el cuestionamiento sobre cómo los afectos se convierten en vías para resignificar el dolor, encuentra respuesta en las mismas experiencias del grupo, ya que estas revelan que su relación con este rol es simultáneamente una carga y un sostén.

Ana expresa con claridad esta encrucijada cuando decidió no llevar más a su hijo a las sesiones porque su comportamiento le impedía concentrarse, reconociendo la necesidad de tener un espacio propio, uno que no esté mediado por la maternidad. El gesto de separarse, aunque sea momentáneamente, de este mandato de cuidar a otros, muestra cómo el duelo también exige un retorno hacia sí mismas, pero sin la posibilidad real de desligarse por completo de las expectativas sociales atribuidas a las mujeres. De acuerdo con lo planteado por Huisman (2019), las mujeres suelen demostrar una mayor apertura para la expresión de sus emociones debido a la socialización dentro de un sistema patriarcal, lo cual da vía para que ellas experimenten respuestas emocionales más intensas en un proceso de duelo. En este caso, eso significa que el lazo afectivo y la obligación de estar pendientes de otras personas marca el ritmo de la vivencia de su propio sufrimiento.

Este entrelazamiento entre el cuidado y el dolor aparece de manera constante en los relatos. Uvania asumió la crianza de una nieta; Gisel quedó a cargo del hijo que tenía con su pareja que fue asesinada; Rosa cuida a su nieto, quien se convirtió en su única compañía; Sofía y Ana describen cómo la maternidad temprana las obligó a asumir responsabilidades adultas que afectaron sus procesos de vida y ahora atraviesan su procesos de duelo. A la vez, el dolor de la hija y la madre de Ana impacta directamente el suyo, mostrando cómo las mujeres viven duelos en capas: el propio, el de quienes dependen de ellas y los que acompañan. A partir de estas experiencias, surge una pregunta en varias de las participantes: “¿para quién

estoy, estoy para mí o para las personas que me necesitan?”. El cuestionamiento refuerza la idea del rol de cuidado, no sólo como algo que estructura la dinámica familiar, sino que también como condicionante en la forma en que cada una vive la pérdida. Se alinea con la teoría de Huisman (2019) que señala que las mujeres suelen ubicarse en el centro de las prácticas de duelo debido a expectativas sociales históricas, lo que permite una mayor apertura emocional, pero también implica una carga adicional.

Asimismo, las labores de cuidado funcionan como un sostén emocional, un recurso íntimo y cotidiano, que también se convierte en un punto de identificación colectiva. Victoria, Rosa y Ángeles expresan orgullo al reconocerse como bisabuelas, mostrando cómo este rol les otorga un sentido y un lugar dentro de su comunidad afectiva. Algunas mujeres encuentran en los afectos una fuerza que les permite seguir adelante. Ángeles, por ejemplo, reconoce que en sus nietos encontró un motivo para continuar, mostrando cómo el cuidado puede funcionar como anclaje vital en medio de un dolor tan intenso y constante. Así, el duelo se resignifica no únicamente desde la expresión del sufrimiento, sino desde las relaciones que sostienen la vida cotidiana. Tal como lo propone Huisman (2019), esto no solo intensifica la experiencia del duelo, sino que también posibilita que esos mismos vínculos se conviertan en caminos para darle nuevo sentido a la pérdida.

El sentido de continuidad en la vida de las mujeres surge como una forma de resistir y resignificar desde los afectos y los proyectos personales que las sostienen. Tal como lo plantea Nasio (2007), la curación psíquica no depende de borrar los recuerdos, sino de permitir que el amor hacia quienes ya no están, conviva con nuevos vínculos y aspiraciones. Se observa en la manera en que cada una proyecta su vida hacia el futuro; Gisel encontró en sus estudios una vía para seguir adelante

con el bebé. Por su parte, Maruja y Victoria, quienes son adultas mayores, encontraron el sentido de continuidad desde la participación en actividades de la escuela en la que estudian y celebraciones en sus comunidades, que les brindan pertenencia y felicidad. Uvania halló una forma de resignificar la vivencia de su duelo en la posibilidad de construir su propia casa e independizarse, le permitió salir de una convivencia de pareja marcada por la violencia patrimonial y sexual. En todas ellas aparece un mismo deseo de continuar sin renunciar al recuerdo, una forma de sostenerse en medio del dolor mientras se abren paso hacia nuevas formas de vivir.

El movimiento hacia la continuidad también está profundamente atravesado por las relaciones y los afectos que las sostienen, reafirmando lo que Freud (1917) señala sobre el amor como remedio frente al sufrimiento psíquico más intenso. Para Ana, ser madre soltera de tres hijos le da un motivo para levantarse cada día, evitando pasar echada en la cama. Sofía destaca el impacto emocional positivo de sentirse reconocida y tomada en cuenta, mientras que Vanesa observa cómo su comunidad nota cambios en su expresión y su ánimo, comenta que la ven más alegre y más feliz, aún después del homicidio de su hijo, mostrando cómo la mirada del otro puede devolver la esperanza. Asimismo, en los espacios grupales emergió un fuerte anhelo de sostén mutuo, como lo expresa Ángeles:

Ojalá que cuando esto termine nos podamos apoyar unas a las otras (Comunicación personal, 17 de agosto de 2025).

Desde estas experiencias, la continuidad no se vive como un simple seguir adelante, sino como una reconstrucción afectiva donde la memoria del familiar que perdieron se mantiene viva mientras las mujeres se permiten nuevos proyectos, vínculos afectivos y formas de relacionarse en el mundo.

El elemento de lo común estuvo presente en todas las sesiones de forma espontánea, ya que el grupo en sí mismo fue pensado para que este fuera una vía de resignificación. Todas lo reconocieron como un espacio de encuentro para reflexionar sobre experiencias similares desde la propia vivencia, también hallaron un apoyo, dicen “me ayudó a entender que no estoy sola” o “no soy la única”. De igual forma, comparar sus experiencias con otras mujeres que tienen más tiempo duelando, les permite identificar en sus procesos aquello que las ha sostenido para sobrellevar el dolor y el sufrimiento. No obstante, no se trata solo de aquello que refiere a una vivencia similar sino del anudamiento con la afectividad y la colectividad.

Sawaia et al. (2018) denominan la construcción de una forma de existencia política, nueva y alineada con el compromiso de transformación social, como lo “común afectivo y político”, las mujeres lo describen en sus relatos al decir:

cuando las escucho, entiendo el dolor que sienten, porque yo lo llevo dentro (Comunicación personal, Ángeles, 31 de mayo de 2025).

Es decir que son más que un acompañamiento desde la escucha, o alguien que entiende desde la empatía, sino que literalmente lo llevan dentro. Haciéndolas capaces de unir las singularidades para visibilizar sus sufrimientos e impulsándolas a su emancipación, a través de convertir el sufrimiento del duelo por homicidio en territorios de acción política y comunitaria. Tal como expresan las mujeres, el grupo representó un medio para hacerle frente a la soledad reconociéndose en las historias de las otras.

De manera más profunda, en los vínculos afectivos construidos a partir de circunstancias compartidas surge la posibilidad de ser débiles (Nasio, 2007). Las mujeres señalan esto como un entendimiento que aparece al experimentar una situación muy similar, pues es un apoyo distinto al de alguien que no ha vivido lo

mismo. En el grupo se creó una colectividad que les permitió romper con sus soledades y hablar de temas que con otras personas no pueden porque las sobrepasan. Ante una situación como el duelo por homicidio, Nona considera que las personas se alejan porque no tienen las herramientas para acompañarlas, pero no necesariamente porque sean indiferentes. En cambio, entre ellas sí pueden traer al presente recuerdos que mantienen consigo, lo cual resulta una acción reconfortante, para Uvania cuando una compañera le dice siento su dolor es una afirmación trasciende las palabras, pues la evitación y el olvido no son capaces de suprimir el sufrimiento (Nasio, 2007).

El grupo de mujeres que se conformó, resulta una plataforma donde el sufrimiento individual se transforma en colectivo. Para Butler (2009) la politización del dolor ocurre cuando colectivamente se transforma la pérdida en acciones comunitarias, las cuales se traducen en cuestionamientos a las estructuras de poder sobre la perpetuación de la violencia y la desigualdad. Uvania lo describe cuando expresa:

yo sé que son traumas difíciles pero igual tenemos que entender y seguir luchando (Comunicación personal, 31 de mayo de 2025).

El duelo pasa a ser un acto de resistencia política cuando se visibiliza y las personas con vivencias similares se unen en solidaridad. En el grupo se observó cuando notaban que alguna venía triste a las sesiones y se preocupaban, cuando se sostenían entre ellas al contar situaciones que les causaban dolor o al comprender que cada una tenía su propio ritmo y forma de llevar su proceso. Lo cual resulta fundamental pues, así como explica Butler (2009) las nuevas formas de comunidad, empoderamiento y lucha por la justicia social, necesarias y urgentes, surgen del reconocimiento de una vulnerabilidad compartida.

Los encuentros demostraron que la grupalidad, como sugiere Huisman (2019), se convierte en un espacio donde las construcciones de género, que históricamente han estado profundamente vinculadas con una mayor apertura emocional en las mujeres, pueden ejercerse como formas de afrontamiento al sufrimiento. En este sentido, cuando una participante expresa que en el grupo:

uno puede llorar, hablar, desahogarse, y nadie lo juzga (Comunicación personal, Maruja, 31 de mayo de 2025).

Aparece con claridad cómo este entorno que valida puede contrarrestar las presiones culturales que las han enseñado a contener, minimizar, silenciar o incluso ocultar su dolor. Aquí, las emociones no se sancionan: se reconocen, se legitiman y se vuelven parte de un proceso de sanación colectiva. Lo que en otros espacios se vive como vergüenza o inseguridad, en el grupo se transforma en posibilidad; Ángeles, que antes no compartía tanto, reconoce que ahora más bien habla más de la cuenta, reflejando cómo la aceptación comunitaria potencia la expresión afectiva.

Huisman (2019) también señala que, cuando las mujeres comprenden las exigencias culturales y sociales de su contexto pueden encontrar fortaleza al redefinir su duelo en sus propios términos; es a partir de esto que emergen formas más integrales para el procesamiento emocional. Se evidencia cuando las participantes describen cómo el grupo les permitió conectar con otras personas que también sufren pérdidas violentas y que comprenden lo que han atravesado. Maruja lo sintetiza al afirmar:

yo me sentí amada, que me querían en el grupo (Comunicación personal, 17 de agosto de 2025).

Construyendo una experiencia afectiva que contrasta con la exclusión o el juicio presentes en otros contextos. La resignificación del duelo no implica negar el dolor, sino situarlo en un marco donde ya no se vive en soledad, buscando la compañía

desde lo común, lo que abre un horizonte emocional distinto, uno donde la vulnerabilidad no es un signo de debilidad, sino una vía para el encuentro.

Desde la perspectiva de los afectos como fuerza para relacionarse, lo que ocurre en este grupo puede entenderse como un tránsito desde pasiones tristes, que, en términos de Spinoza (Dobles & Arroyo, 2020), disminuyen la potencia de actuar o incluso pueden ser paralizantes, hacia pasiones que aumentan la capacidad colectiva de sostener la vida. Un ejemplo que evidencia esta potencia es cuando Maruja menciona que en el grupo:

ahí mi enfermedad se fue quitando poco a poco, el vértigo y todo eso, me fui recuperando al ver que nadie se burlaba de mí (Comunicación personal, 17 de agosto de 2025).

Se demuestra cómo el apoyo en grupo puede tener efecto no solo a nivel emocional, sino también corporal; el afecto, encarnado en el acompañamiento y la comprensión mutua, aumenta su potencia vital. En esa misma línea, un abrazo espontáneo de Vanesa a Maruja expresa solidaridad que no es abstracta, sino profundamente corporalizada; un gesto que reconstituye humanidad allí donde la violencia la arrebató.

Asimismo, la creación del grupo muestra cómo los afectos pueden transformarse en prácticas políticas cotidianas. El grupo se logró consolidar de tal manera que incluso gestionaban entre ellas, sin intervención de las investigadoras, cuando había algún inconveniente en el traslado o a lo largo del proceso. Lo cual revela que la grupalidad dejó de depender exclusivamente del acompañamiento profesional y pasó a sostenerse por vínculos que ellas mismas construyeron. No solo resalta la fuerza relacional del afecto, sino que también se inscribe en lo que Dobles y Arroyo (2020) identifican como una resignificación política de los encuentros: una forma de resistencia que emerge cuando las personas en duelo se

organizan afectivamente, creando espacios propios de cuidado y justicia emocional. El proceso grupal, entonces, no solo acompaña el duelo, también lo transforma.

Sofía, quien inicialmente se mostraba retraída, aparece más activa y capaz de poner límites en su vida familiar, lo que indica que la pertenencia al grupo ha incrementado su bienestar y su agencia. Al integrar estas experiencias individuales en un entramado de apoyo mutuo, las mujeres logran contrarrestar las pasiones tristes que la violencia les impuso y abrir paso a afectos que fortalecen su potencia de existir en común. Así, el grupo se convierte en un territorio donde la expresión emocional, lejos de ser una debilidad, se convierte en fuerza, en afirmación de vida y en resignificación colectiva del duelo.

#### **5.4. Contratransferencias**

##### ***“Volver para cumplir un sueño: trabajar en mi propio territorio”***

*por Mónica Acosta*

Iniciar este proyecto fue la concretización de un sueño. Siempre supe que irme de mi amado Puerto era momentáneo. Yo quería estudiar y formarme, pero volver siempre estuvo en mis planes. Cuando pensaba en mi Trabajo Final de Graduación, no estaba muy segura del tema en sí, lo que sí sabía era que iba a ser en Puntarenas y que iba a trabajar con mujeres. Una noche estaba en la playa con una amiga, que tiene una pulpería en Barranca, y ella me contó que muchas veces llegaban señoras a contarle de sus pérdidas, de sus hijos asesinados, y que ella no sabía qué responderles.

Esa noche me quedé pensando en esas mujeres, y me preguntaba si yo podría hacer algo por ellas, aunque fuera ofrecerles mi escucha y presencia.

Entonces, de ahí surgió para mí, la idea de lo que hoy puedo decir que fue este proyecto.

Este camino no lo recorrí sola. Primero llegó Vale, mi mejor amiga de la U. Hicimos trabajos juntas desde el primer año, allá en el 2019. Cuando estábamos por iniciar la licenciatura, ella me escribió, me propuso que lleváramos todos los cursos juntas y que hiciéramos también el TFG. Conversamos un poco de las ideas que teníamos, yo le hablé a Vale de mi sueño y del tema que, para ese momento, era solo una idea. A Vale le gustó y conectó con él pues recientemente había perdido a un abuelito, por lo que le interesaba el tema del duelo.

En el curso de Taller de Trabajo Final de Graduación conocí a Caro. Vale ya la conocía de una optativa que llevaron juntas. El primer día de clases, la profe del curso le consultó al grupo si alguien ya tenía alguna idea de proyecto, Vale y yo comentamos nuestro tema. Al finalizar la clase, Caro se acercó y nos dijo que nuestro tema sonaba muy interesante y Vale, impulsivamente, la invitó a trabajar con nosotras. Fue un poco extraño para mí porque yo no la conocía pero por esos misterios de la vida y siguiendo la corazonada de Vale, Caro se integró al grupo. Desde entonces somos: Tres Volcanes en Erupción. Así nos bautizó la profe y nos apropiamos del nombre porque nos identificamos con él.

Este proceso no ha sido nada fácil, empezamos sin un grupo, y sin saber realmente lo que iba a pasar, pero yo tenía muchas ganas de mirar a esas mujeres que sabía nadie las estaba mirando. Fuimos a Puntarenas y pegamos afiches en lugares transitados, me dio mucha ilusión llevar a mis amigas de gira a mi provincia. La convocatoria fue lo que esperaba, sin embargo, nunca la dimensioné realmente. Nos contactaron muchísimas mujeres, cada una con una historia diferente. Esto por un lado me llenaba de esperanza porque parecía que el grupo sí se iba a formar.

Pero por otro lado, me hacía sentir muy triste pensar que tantas mujeres, y sus familias, estuvieran pasando por esas situaciones en completa soledad.

Los primeros encuentros fueron en el INAMU, en El Roble de Puntarenas. Sentía una especie de orgullo porque esta institución nos abriera las puertas y se interesara por nuestro proyecto. Llegaban pocas mujeres, lo que no dejaba de preocuparme; de hecho, una sesión la tuvimos que cancelar por falta de participantes. Tenemos un recuerdo del que siempre me río y me da nostalgia pensarlo, de nosotras tres viendo por la ventana durante una de las sesiones porque no llegaban las mujeres. Ahora me da risa pero ese día sentía miedo y angustia de que no pudiéramos continuar con el tema. Ese primer semestre me enseñó que por más que haya voluntad y necesidad, la realidad de las comunidades es diferente a lo que se aprende en la universidad.

El segundo semestre cambiamos de horario a petición de las mujeres, y por ende de institución, pues el INAMU solo trabaja “horario de oficina”. Nos trasladamos a La Casa de la Mujer de la Municipalidad de Esparza. El espacio era más abierto, más verde y las mujeres se sentían más a gusto, yo también. Esto me enseñó que el espacio importa, y que los lugares rodeados de naturaleza le ganan a los edificios grises, aunque tengan murales o pinturas bonitas.

Ganamos FOCAES que financió nuestra práctica de la licenciatura, y esto también fue un aprendizaje: presupuestos, proveedores, facturas, informes financieros. Me hacía recordar un poco a la economía de las trabajadoras del hogar, que sacan de “esto” para completar “aquello”, y al final con poco siempre resuelven. Me gustaba que podíamos hacerlas sentir importantes con el transporte, la comida y hasta con los materiales.

Si bien en nuestras prácticas no trabajamos el tema del duelo como tal, era recurrente, y estaba siempre emergiendo en cada conversación y cada actividad. Se hacía presente esa diferenciación entre el tiempo burocrático de la universidad versus el tiempo de ellas y de sus necesidades latentes. Me resultaba angustiante la promesa de “sí lo vamos a trabajar pero todavía no”.

Cada vez me sentía más familiarizada con ellas, con los nombres de sus barrios y con sus historias. Pasaron algunos meses entre la última sesión que tuvimos y el inicio del proyecto. Habíamos creado un grupo en WhatsApp, por ahí les escribimos como tres veces contándoles un poco del proceso que estábamos llevando en la universidad, no quería que pensarán que nos desaparecimos.

Recuerdo que una de nuestras lectoras nos dijo que no les diéramos tantas explicaciones porque igual ellas no comprenden esos procesos de la U; de mi parte, lo que quise siempre fue reafirmarles el compromiso con ellas. Sentir pasar el tiempo y que aquellos planes que habíamos programado cada vez fueran más lejanos porque no habían aprobado el anteproyecto, o porque aún no daban el resultado de FOCAES la segunda vez que participamos, me generaba mucho estrés, incertidumbre e incluso diría que me desesperaba. Sentía una responsabilidad muy grande y también me sentía comprometida por “no dejar botado” al grupo.

Cuando por fin pudimos comenzar nuestro proyecto, iniciamos con unas entrevistas. Habíamos decidido visitarlas en sus casas para entrevistarlas ahí. Esta experiencia fue realmente hermosa, me pude acercar más a cada mujer que entrevisté y un poco a sus realidades. Pero no puedo negar que también me sentí pequeña e impotente, ahora conocía más situaciones en las que quería intervenir.

Agradezco de esta experiencia los frescos, las galletas y la piña que me dieron, las mascotas que conocí y los tours dentro de sus casas y por sus barrios.

Finalmente, sobre el trabajo de campo puedo decir que representa un antes y un después. Empecé siendo una persona y terminé siendo otra. Aprendí demasiado del trabajo en equipo y de la resolución de conflictos entre mis compañeras y yo. Aunque me resultaban acongojantes los imprevistos, que se terminaban convirtiendo en retos, pude hacerles frente y explotar la herencia emergencióloga que me dejó el trabajo con mi tutora. Ahora puedo decir que confío más en mis capacidades, reconozco mis fortalezas y debilidades para usarlas a mi favor, y me creo que seré una buena psicóloga, una que trabaja desde la trinchera de la ternura. Por siempre estarán en mi corazón estas 12 mujeres, y otras que no continuaron, que la verdad me costó soltar, de quienes también aprendí. En conclusión, a seguir soñando y trabajando por un mundo más justo.

## ***“Acompañar para encontrar un corazón fragmentado”***

*Por Valeria Fernández*

Empezar este proceso fue un desafío. Los miedos que sentimos como estudiantes al estar en la licenciatura y las incertidumbres escuchadas en los pasillos sobre los posibles escenarios para los Trabajos Finales de Graduación son abrumadores. En lo personal, atravesar la licenciatura con una amiga me dio tranquilidad y motivación. Aparte de una amiga, es una colega con la que tengo mucha afinidad profesional. Le compartí a Mo mi interés en realizar el Trabajo Final de Graduación con un tema relacionado con la salud, o también conversamos sobre mi interés en trabajar con grupos. Siempre trabajamos juntas en diferentes cursos y, en procesos grupales, encontramos afinidad en estos escenarios. Luego de conversarlo, ella me propuso una idea: su sueño de volver a su pueblo para devolver un poco a las personas que viven en él, y aún más, a las mujeres. Desde ahí inició nuestro camino, al cual se unió Caro, con este hermoso proyecto que hoy nos tiene acá.

Realmente, al inicio tuvimos muchos desafíos. Sentía que había varias “piedras en el camino”, entre ellas el tema financiero. Luego de investigar y escuchar algunos consejos, logramos concursar por FOCAES y obtuvimos una respuesta positiva. Esto nos permitió acercarnos a la población y trabajar desde dos cursos distintos de la licenciatura en la formación del grupo. Me sentí muy emocionada y conmovida por el proyecto, pero más que eso, sentí mucho miedo. Mantener la participación inicialmente fue muy complejo.

Este año, al iniciar el proceso de las prácticas, sentí muchas emociones juntas. Estábamos listas para empezar este camino y terminar de construir nuestro

ahora sueño. El proceso inició con las entrevistas; intentamos organizar bien el tiempo para estas, sin embargo, fue un desafío, ya que el tiempo de traslado también era un factor a considerar y debíamos realizar varias entrevistas el mismo día. Muchas de las mujeres nos comunicaron que los lugares donde vivían no eran tan seguros, lo que despertó un pequeño miedo. Aun así, estaba lista para acompañarlas.

En una de las casas que visité tuve que transportarme en taxi y dejar el carro en otro lugar. Recuerdo que subí al taxi y el taxista me dijo que “me iba a meter a la boca del lobo”. Esto hizo que mi cuerpo temblara un poco. Sentí miedo, pero también tristeza. Al llegar a la casa, me recibieron con un incienso; eso me hizo sentirme más cómoda, aunque no totalmente segura, ya que la mujer me comentó que algunos días eran días de balaceras. Intenté no demostrar con ningún gesto el miedo que sentía; también sentí culpa por sentirme así, entendiendo que ella estaba expuesta a eso todos los días.

Luego de las entrevistas iniciamos el proceso de los encuentros grupales. Esto fue, a grandes rasgos, un desafío emocional. Las primeras sesiones fueron intensas; una en particular fue de las más duras para mí. En esta se realizó una actividad llamada “la silla vacía”, en donde las participantes traían a la persona que perdieron al espacio y conversaban o decían algo para despedirse o cerrar algo que quedó inconcluso. En esta sesión yo escribía la crónica, por lo que mi escucha estaba más activa que la de mis compañeras que dirigían. Al menos yo siento que, cuando realizamos este rol, la escucha debe estar más atenta para registrar detalles. Durante la actividad sentía cómo mis lágrimas querían salir. Me sentía abrumada y triste, pero una parte de mí no me permitía llorar por el rol que tenía en ese momento. Fue duro y cansado.

Normalmente, luego de las sesiones me sentía cargada emocionalmente. Sentía tristeza y, aun así, debía continuar con mi vida. Esos meses de encuentros grupales estuvieron acompañados de tristeza e irritabilidad. En otros aspectos de mi vida —familia, pareja y estudio— estas emociones también estuvieron presentes. Por eso, mi proceso también tuvo que estar acompañado de terapia.

Luego de la sexta sesión, aproximadamente, empecé a observar una esperanza; además, me sentía un poco menos cargada. Esto estuvo acompañado de escuchar cómo algunas mujeres nos comentaban algunas mejoras, incluso sin darse cuenta. Por ejemplo, recuerdo a una de ellas decir que sus dolores de cabeza habían disminuido o que logró decirle a sus hijos cómo se sentía. Eso me hizo sentir más tranquila, como si tuviera una responsabilidad y esta se estuviera haciendo realidad.

El cierre del proceso fue lindo, pero nostálgico. Me sentía feliz, pero un poco triste por no poder continuar más con ellas, además de que surgía una pequeña culpa por no poder extender más el acompañamiento. Considero que este proceso, más que por los tecnicismos profesionales, estuvo acompañado de amor de mi parte y de mis compañeras. Y también de un amor inmenso de las mujeres que construyeron el grupo. Ellas me hicieron ver —aunque suene romántico— la vida de una manera diferente y me recordaron por qué elegí esta carrera.

El proceso de escritura de este proyecto fue cansado, pero para mí fue enorgullecedor, ya que en él se plasmaban los resultados de un largo proceso práctico. No voy a mentir: el trabajo en grupo fue un desafío. Trabajar con compañeras que tienen pensamientos distintos o metodologías diferentes es complejo, pero fue una herramienta valiosa para obtener el resultado que logramos. La verdad, no sabría cómo habría sido este proceso sin ellas.

## ***“El honor de acompañar”***

*Por Carolina Leandro*

Desde el primer momento que mis compañeras mencionaron el tema de duelo por homicidio, en el curso de Trabajo Final de Graduación I, supe que quería participar. Tenía un tiempo de estar indecisa con el tema que quería trabajar individualmente porque quería que mi TFG tuviera algún aporte real a la población que escogiera. Siempre me ha interesado mucho la política y he intentado que mi profesión se vea guiada por lo que creo correcto, manteniendo como norte el bienestar humano. Yo iba a desarrollar un tema relacionado a la psicooncología en personas adolescentes, buscando hacer su paso por la enfermedad un poco más ameno desde el apoyo y la identificación con otros jóvenes que ya se encontraban en remisión. Sin embargo, había algo en mí que sabía que el TFG para la licenciatura era una oportunidad para exponer alguna temática que fuera relevante para la realidad política costarricense.

Apenas escuché a Vale y a Mo explicar qué querían hacer, supe que ahí era donde yo tenía que estar. Con cada cosa que mis compañeras iban explicando sobre lo que querían hacer, se iba volviendo claro para mí que este es un tema urgente por trabajar y que aquí es donde puedo aportar un granito de arena para que, como mínimo, se pueda empezar una conversación pendiente.

La violencia e inseguridad ha aumentado de manera exponencial en Costa Rica, nuestros medios de comunicación están plagados de historias de asesinatos o diferentes tipos de crímenes. Siempre me había chocado el enfoque sensacionalista de los medios, pero entendí que con este proyecto yo iba a tener la oportunidad de ir donde los medios no se atreven: a las voces que quedan detrás de esa violencia.

Yo solo sabía que quería conocer las historias silenciadas, sin embargo jamás me imaginé que en ese momento comenzaría mi participación en un proyecto que ha cambiado mi vida por completo.

Trabajar con población que ha sobrevivido el homicidio de un ser querido conlleva muchos retos, el primero siendo el más importante: ¿cómo podemos encontrar un grupo para trabajar este tema del duelo tan específico? Sabíamos que no existía un grupo ya conformado para esto, entonces decidimos aventurarnos a pegar afiches para poder ver si realmente existía una necesidad para trabajar la temática en la provincia. Aquí se comenzó a ver el espíritu que caracteriza a nuestro equipo, sin saber si íbamos a lograrlo, fuimos a pegar afiches por varios puntos importantes de Puntarenas. Esto generó en mí muchos sentimientos encontrados, por un lado estaba muy emocionada por comenzar a trabajar con el equipo y la temática me ilusionaba mucho; por otro lado, tenía mucho miedo porque no había nada asegurado.

Para mí, las primeras sesiones que planteamos como diagnóstico fueron un momento de alegría amarga porque, por un lado, sí encontramos a mujeres interesadas en participar de la iniciativa, confirmando que había una necesidad en la población. Sin embargo, esto también expone una cruda realidad que nadie en el mundo debería tener que atravesar: la de los duelos por muerte violencia, o como algunas mujeres lo describen, la muerte en vida.

Cuando vimos que sí habían personas interesadas y que era posible sostener un grupo, nos enfrentamos al siguiente reto más importante y, tal vez, uno de los más complicados de solucionar: ¿cómo conseguimos los recursos económicos para poder hacer posible el trabajo con esta población? Gracias a la universidad pública y sus iniciativas extensionistas, pudimos concursar y ser ganadoras dos veces del

Fondo de Fortalecimiento de las Capacidades Estudiantiles (FOCAES). Es gracias a este dinero que este proyecto fue posible, sin eso, no habiéramos podido cubrir el costo de cada gira a Puntarenas. Aunque fuimos ganadoras del fondo, el participar de este concurso me produce una sensación de frustración y tristeza porque sé que el dinero es uno de los mayores obstáculos con el que topan muchas de las iniciativas de proyectos fuera del GAM. Es necesario defender el presupuesto que se dispone para las universidades públicas y, a su vez, exigir que se abran más posibilidades para que estudiantes puedan acceder a trabajar con poblaciones de zonas alejadas porque, al final, la universidad pública debería ser una herramienta para la inclusión social.

Una vez consolidado el grupo, supe que cada encuentro iba a estar plasmado de momentos de dolor y resistencia, sin embargo jamás hubiera podido imaginar lo mucho que cada historia iba a atravesar mi cuerpo. Nunca he sido particularmente hábil para manejar el sentimiento de impotencia, pero este fue uno de los que más me acompañó en cada encuentro con las mujeres. ¿Cómo es posible que haya personas que tengan que experimentar la violencia de tal magnitud que sus vidas sean despojadas de todo valor humano? ¿Cómo es que hay personas cuya existencia es reducida a una estadística porque alguien afirma que “se matan entre ellos”? Cada historia nueva que iba conociendo, cada entrevista, cada encuentro, me movía al punto de marcarme con la imposibilidad de reconocer estas vivencias como algo aislado, para mí es evidente que hay algo más grande en juego. Este grupo de mujeres es la prueba de que las personas que viven las consecuencias directas de estructuras de poder que reproducen necropolíticas no son aquellos que las ejercen, sino estas voces silenciadas que rápidamente quedan en el olvido.

En mi experiencia, cada sesión exigió mente, cuerpo y alma. Desde la planificación hasta la ejecución, quise dar todo de mí, porque sabía que a cada mujer ya le habían arrebatado todo. Sabía que ellas merecen entrega, comprensión, desahogo, sostén y una escucha real desde la ternura. Días antes de cada gira, mi mente se llenaba de ideas y expectativas en preparación de lo que iba a escuchar. Cada viaje en el carro con mis compañeras se convirtió para mí en un espacio de meditación, donde buscaba la fortaleza y compañía que quería que el grupo viera para poder proporcionarles un espacio seguro donde supieran que sus relatos serían resguardados con el mayor respeto.

## **VI. CONSIDERACIONES FINALES**

*“A pesar de las cicatrices si podemos empezar esa reconstrucción”*

## **6.1. Perspectivas a futuro y el rol de la persona profesional en psicología**

Ante la clara necesidad de atención que enfrentan las mujeres que atraviesan procesos de duelo por muerte violenta, lo primero sería justamente acompañar. Podría resultar una afirmación obvia, sin embargo, en este proyecto de abordaje que fue pionero en el tema, quedó evidenciado que, a pesar de la gran necesidad identificada, no hay un acompañamiento adecuado por parte del Estado. Lo anterior, anudado a la incapacidad económica que atraviesan las mujeres, ocasionada por las desigualdades económicas, resultado del avasallante sistema capitalista que no les permite acceder a la atención psicológica privada.

La interrogante aquí sería: ¿Cómo acompañar? Es fundamental que el abordaje sea psicosocial, pero sobre todo que contemple el homicidio como un fenómeno social que no está aislado sino que surge como resultado de las estructuras de exclusión y dominación. Del mismo modo, se debe comprender que la estigmatización y la deshumanización de ciertas vidas que se clasifican de matables, a través de necropolíticas, genera que se establezca en el status quo la idea de que dichas muertes son inevitables. Esto permitirá que el abordaje se realice a partir del reconocimiento de que el sufrimiento que experimentan es ético-político, por ende se constituya que el acompañamiento es el cumplimiento efectivo de un derecho y no la disposición de un privilegio. Además, el rol de la persona profesional en psicología, deberá cuestionar las estructuras de poder político-económicas que causan desigualdad y exclusión, así como potenciar la transformación social.

A pesar de que el componente espiritual/religioso tiene un peso importante en las vivencias de las mujeres, y este ha sido prácticamente su único recurso de afrontamiento, el abordaje debe ser laico. Esto no significa que se requiera

invisibilizar, ignorar o negar este recurso que corresponde a su fe; para acceder a él las mujeres cuentan con otros espacios como las iglesias o las congregaciones. Mas no se considera ético que se unifique con el abordaje psicosocial, porque se podría caer en delegarle a Dios o a otro ser/fuerza superior la capacidad de agenciamiento del yo, indispensable en los procesos de resignificación. Además, en este proyecto quedó evidenciado que finalmente es un recurso que les resulta insuficiente, ya que no es capaz de cambiar las realidades materiales de estas mujeres, que tienen más que ver con el modelo económico de un sistema que produce desigualdades.

Desde esta experiencia que apostó por lo grupal, se considera que es un método de abordaje consecuente con la urgencia que se presenta en la provincia de Puntarenas, pero también a nivel país, debido a la creciente ola de violencia y homicidios. No obstante, el abordaje grupal no debe ser excluyente en sí mismo de la atención individual. Es por esto que se deben establecer de manera adecuada los criterios de inclusión y exclusión, pues existen casos que por sus particularidades no son candidatos para el acompañamiento grupal. Por ejemplo, que la muerte haya ocurrido recientemente, que la persona esté experimentando ideaciones suicidas sin ser referida a atención individual, o que exprese no sentirse cómoda en espacios grupales. Estas pueden ser señales de que lo grupal podría no resultar tan provechoso para ellas como sí podría serlo un proceso psicoterapéutico individual.

Las alianzas entre instituciones estatales, lastimosamente se acercan más a la utopía que a la realidad, pero en la práctica es una necesidad. En el desarrollo de las sesiones surgieron emergentes, que pueden ser referidos a diversas instituciones públicas para su atención. Algunas de estas instituciones podrían ser el INAMU para casos de violencia contra las mujeres o para acceder a procesos de

capacitación relacionadas al área laboral y el empoderamiento de las mujeres que ofrece esta instancia; el IMAS a través de beneficios, subsidios y transferencias monetarias para el desarrollo socioeducativo y productivo-comunal, y para el bienestar familiar, pues como se mencionó antes, muchas de estas mujeres se encuentran en situaciones socioeconómicas complejas de empobrecimiento, como desempleo, empleos informales o subempleos; en cuanto a situaciones que enfrentan las mujeres en sus hogares, como vivir en precarios, no tener las escrituras de la propiedad donde habitan o que la infraestructura de las casas esté en estado de marginalización, se cuenta con el Instituto Nacional de Vivienda y Urbanismo (INVU), institución que se encarga de garantizar el acceso digno a la vivienda y procura un bienestar integral contemplando lo social, lo ambiental y lo económico; las universidades públicas a partir de su compromiso de extensión universitaria podrían continuar trabajando el tema desde Prácticas Profesionalizantes o Trabajos Finales de Graduación. Por último, y muy importante, la Caja Costarricense de Seguro Social, no solo para atender situaciones de salud física en estos cuerpos duelantes que somatizan, sino para ofrecer un acompañamiento que no se reduzca a la medicación, la cual ha funcionado como herramienta para silenciar los duelos, cuando en realidad necesitan espacios de escucha crítica que potencien sus voces.

## **6.2. Aprendizajes logrados y limitaciones**

Durante el desarrollo de este proyecto final de graduación se identificaron varios aprendizajes y limitaciones significativas para el abordaje del duelo en un grupo de mujeres de una zona costera. En primer lugar, es fundamental contar con un presupuesto que pueda cubrir gastos básicos para la ejecución de las sesiones,

tales como materiales, comida, transporte para las estudiantes y para las participantes, entre otros gastos emergentes.

A su vez, para la planificación de las sesiones, fue imprescindible adaptar los horarios de reunión a las necesidades de la población. En este caso, resultó imposible mantener un horario programado entre lunes y viernes porque todas las participantes debían cumplir con responsabilidades laborales o de sus respectivos hogares, inhabilitando su posibilidad de participar del proceso. Por este motivo, se tomó la decisión colectiva de programar las sesiones en un día del fin de semana. Esto, sin embargo, también presentó un reto porque algunas de las participantes tienen actividades familiares o religiosas en esos días, por ejemplo una de las mujeres decidió no asistir al proceso porque iba a la iglesia en el horario propuesto. También, otra de las mujeres que estaba interesada en formar parte del grupo no logró incorporarse debido a que su horario laboral incluía fines de semana.

A partir de la decisión de fijar las sesiones los domingos, surge otra limitación que resultó en un aprendizaje importante para este trabajo. Al principio, se planteó desarrollar las reuniones en el espacio físico del Instituto Nacional de las Mujeres (INAMU), sin embargo, este lugar y otras instituciones públicas donde se consultó, solamente los prestaban en horario de oficina, siendo completamente incompatible con los tiempos posibles para el grupo. Se logró obtener acceso a la Casa de la Mujer en Nances, Esparza, gracias a un contacto preexistente con una contraparte en la Municipalidad y se llevaron a cabo las sesiones sin problema. No obstante, la ubicación de este nuevo espacio presentó una limitante por la distancia que algunas de las mujeres debían recorrer para poder llegar. A pesar de esto, se obtuvo un aprendizaje al comprender que era necesario contratar un servicio de transporte que facilitara el traslado de las participantes a las sesiones.

En el desarrollo de las sesiones propiamente, se evidencia el tiempo de reunión como una limitación importante para el proyecto. El tiempo establecido para la ejecución de cada encuentro era de dos horas, incluyendo el tiempo para merendar en la mañana y almorzar una vez finalizada la sesión. Sin embargo, esto demostró ser insuficiente para la elaboración de las actividades y compartir la comida, resultando en aproximadamente una hora más de tiempo por sesión.

Durante el proceso, una de las mayores limitantes identificadas fueron las resistencias que mostraron algunas de las mujeres para participar de los encuentros. Incluso antes de empezar con las sesiones, una mujer que fue parte del grupo en la fase de diagnóstico, no logró concretar la asistencia a ninguna de las sesiones de la siguiente fase. Ella mostró su resistencia al mantenerse en el grupo de Whatsapp que se creó con el propósito de coordinar las sesiones. También indicó que ella guardó su pieza del rompecabezas que se hizo con el fin de mostrar el compromiso con el grupo de retomar los encuentros, sin embargo, cortó comunicación con las facilitadoras cuando ya estaba por comenzar esta siguiente parte. Este fue el caso de cuatro mujeres más que solo participaron en algunas reuniones de la primera fase y que, sin comunicarlo, abandonaron el proceso por razones que no se llegaron a conocer.

Un aprendizaje fundamental que surgió durante los encuentros fue el tema de la accesibilidad. Una de las participantes que se integró en la segunda fase es usuaria de silla de ruedas y ocurrieron diversas situaciones que demostraron grandes limitaciones del equipo para incluirla. Un ejemplo de esto es que, por presupuesto y espacio en el transporte contratado, la persona a cargo del cuidado de esta participante no podía asistir con ella a las sesiones. Esto implicó momentos de incomodidad para ella, donde el equipo facilitador pudo haber intervenido de

mejor manera para adaptarse a sus necesidades. Se considera que influyó la inexperiencia y la falta de herramientas para una mayor inclusión.

Es importante mencionar que los criterios de exclusión también representaron una limitación para la participación de algunas personas interesadas en el proceso. Por ejemplo, una joven que quería formar parte del grupo porque había sufrido la pérdida de la pareja con la que vivía. No obstante, ella era menor de edad, por lo que no fue posible tomarla en cuenta. Aunado a esto, otra participante comenzó a asistir a las sesiones por el asesinato de su sobrino político, sin embargo, terminó exponiendo que su proceso de duelo se centraba en su padre, quien había fallecido por circunstancias naturales. En algunas actividades ni siquiera participaba, era más una distracción, lo que obligó a las investigadoras a excluirla del espacio, pero expone un aprendizaje sobre la abundante necesidad de trabajar el tema del duelo en la provincia.

### **6.3. Conclusiones**

El proceso de diagnóstico se dividió en dos partes con el fin de cumplir el primer objetivo específico. Inicialmente se realizaron ocho sesiones planteadas en el marco de cursos de la licenciatura en Psicología, lo cual comprobó ser una vía de entrada indispensable para entender los duelos por homicidio. A pesar de que esta vivencia no fue abordada en esta primera fase, se mostró fundamental comprender primero la complejidad presente en un territorio históricamente atravesado por desigualdades, estigmatización y violencia. Además, al ser un grupo constituido por mujeres que, en su mayoría, no se conocían previamente, este primer acercamiento permitió que surgieran los cimientos para establecer un vínculo de confianza que fue

la base sobre la cuál se pudo trabajar un tema tan complejo como el duelo por homicidio.

A través de los talleres participativos desarrollados, se lograron identificar algunas de las condiciones materiales, simbólicas y afectivas que atraviesan las vivencias de las mujeres. Gracias a esto, fue posible contextualizar sus experiencias, situando los duelos en un territorio con características que son innegables a la hora de realizar un trabajo con esta población. Desde las primeras sesiones del diagnóstico, las historias compartidas representaron lo que implica ser mujer en una provincia costera, que vive las consecuencias de la violencia estructural, desde lo laboral hasta los vínculos que forman en sus comunidades. Estos relatos revelan cómo el territorio donde se habita puede moldear los roles y las cargas que recaen sobre las mujeres, entendiendo que a su vez estas inciden en la manera en que viven la violencia, la percepción de seguridad y la posibilidad misma de expresar el dolor. Fue posible observar cómo el abandono estatal, la limitada presencia de políticas de protección y el deterioro del tejido comunitario configuran escenarios donde el dolor no encuentra espacios seguros de expresión.

En este sentido, este primer acercamiento reveló la ausencia de espacios de acompañamiento en salud mental en la provincia, mostrando una precariedad a nivel institucional en cuanto a servicios disponibles para abordar un duelo por muerte violenta. Desde las primeras sesiones, se escuchó cómo la violencia representa un componente de la cotidianidad, organizando rutinas y condicionando vínculos, en un contexto que tiene recursos limitados para transitar estas vivencias.

Asimismo, el diagnóstico también permitió identificar las condiciones necesarias para construir un espacio donde las mujeres pudieran sentirse seguras y en confianza para compartir sus vivencias. Se encontró resguardo y

acompañamiento en un espacio donde se definieron los acuerdos y límites para los encuentros de manera colectiva. Esto permitió que se transitará el proceso desde un lugar de cuidado mutuo, convirtiéndose en contraparte de un territorio marcado por la desconfianza y la violencia constante. Fue evidente desde estos primeros encuentros que las mujeres sostienen una enorme capacidad de resistencia y un deseo genuino de ser escuchadas, de poner palabras a lo silenciado y de empezar a reconstruirse.

A partir del proceso de diagnóstico fue posible establecer un encuadre para el desarrollo de los encuentros grupales que respondiera a las necesidades de las mujeres, de tal manera que el grupo no se convirtiera en un espacio que reproduce la violencia ejercida por estructuras de poder que buscan silenciar sus historias. Este encuadre, a su vez, se convirtió en un sostén fundamental desde el cual las mujeres pudieron reconocerse, legitimar sus experiencias y comenzar a sembrar una “semilla” para la resignificación. Este proceso de diagnóstico permitió comprender que cualquier abordaje que pretenda acompañar duelos por homicidio en Puntarenas debe partir del reconocimiento del contexto, en el que la violencia se experimenta tanto como amenaza externa como una huella que queda en los cuerpos de las participantes. Se puede concluir de esta fase que, en entornos donde el dolor se silencia y la violencia se naturaliza, el acto de definir cómo cuidarse mutuamente se vuelve un gesto profundamente político y reparador. De esta manera se reconoce el encuentro como punto de partida para desarrollar un acompañamiento del duelo por homicidio.

El diseño de este proyecto se consolidó como una propuesta metodológica cuidadosa y sensible ante un contexto situado, tomando en cuenta las realidades que atraviesan las participantes mediante un diálogo constante con sus

necesidades. De esta manera, se asumió un enfoque desde el cual se construyó un acompañamiento que buscó evitar la imposición de estructuras rígidas, las cuales pueden resultar violentas y que pueden llegar a funcionar bajo las mismas lógicas que sostienen las estructuras de poder.

El segundo paso de este primer objetivo específico consistió en realizar doce entrevistas individuales, planteadas desde una sugerencia de la profesora tutora de este proyecto. Ella recalcó la importancia de un acercamiento personal y territorial, el cual permitió comprender la singularidad de cada historia, de tal manera que fue posible para el equipo de investigadoras familiarizarse con las vivencias que posteriormente se iban a abordar de forma grupal. Estas entrevistas funcionaron como una cartografía social que aportó insumos fundamentales para el diseño del acompañamiento, permitiendo generar una especie de mapeo de los dolores, de las redes de apoyo, de los lugares significativos en sus barrios y de las dinámicas comunitarias que influyen en la forma de vivir el duelo.

El acercamiento individual, permitió profundizar en las particularidades de cada historia. En esta modalidad se muestra una realidad que se repite, una plagada de miedo, inseguridad, agotamiento emocional, dificultades para sostener vínculos y una sensación de desconexión que atraviesa tanto su vida social como sus subjetividades. Esto refleja que la violencia no termina con el homicidio, sino que se reproduce en sus barrios, en los medios, en la institucionalidad y en los propios cuerpos, haciendo que estas mujeres revivan su dolor de manera constante. Las mujeres comentan sobre las consecuencias emocionales y físicas, como el insomnio, dolores de cabeza y ansiedad, que muestran el profundo impacto del duelo y la necesidad de un abordaje integral.

Es importante destacar que en las entrevistas se revelaron algunos de los recursos que las mujeres utilizan para el sostenimiento de la vida, como la espiritualidad, el trabajo o el cuidado de otras personas, los cuales cumplen la función de anclaje que les permite continuar, sin embargo no borran el sufrimiento.

De esta manera, el proceso de diagnóstico y las entrevistas evidenciaron un panorama donde el duelo por homicidio se encuentra atravesado por el territorio, las desigualdades y la débil respuesta institucional. A pesar de esto, la posibilidad de expresar sus vivencias, generó un sentido de colectividad que contrarresta el aislamiento producido por el miedo, el estigma y el sentimiento de incompreensión social. El diagnóstico evidenció la necesidad de espacios donde el dolor pueda nombrarse sin juicio y acompañarse sin silenciar, reafirmando que el duelo por homicidio puede apostar por lo grupal, sin embargo también requiere dispositivos de abordaje especializados y sostenidos.

A partir del acercamiento individualizado, el acompañamiento grupal se diseñó a través de diez sesiones y una sesión de evaluación, lo cual nos permitió cumplir con el segundo objetivo específico. Cada sesión siguió una estructura constante, se iniciaba con un espacio de resonancias, caldeamiento, actividad central, cierre y espacio para compartir un almuerzo, lo que generó continuidad, contención y un marco estable para el trabajo que se debía desarrollar. Para cada encuentro, los objetivos y actividades se ajustaban semana a semana en base a los emergentes que surgían dentro del grupo. Esta flexibilidad permitió adaptar la metodología a las necesidades reales de las mujeres y no buscar un proceso que las forzara a cumplir con un plan rígido ya establecido.

Este diseño metodológico se fundamentó en una preparación teórica en técnicas ludopedagógicas y psicodramáticas previa a su construcción, así como por

supervisiones constantes con la tutora y con una de las lectoras del proyecto, quien es psicodramatista. Para la planificación de las sesiones propiamente, el equipo de facilitadoras sostuvo reuniones semanales y se utilizó un formato de tabla para la construcción de una guía clara de la sesión, donde se describía el nombre de las actividades, cómo se iban a realizar, los materiales necesarios, el tiempo que iba a ocupar cada parte y la persona que se encargaría de dirigir la actividad. El “precopeo” o caldeamiento previo del equipo facilitador también formó parte del diseño metodológico. Este espacio permitió ensayar las actividades, preparar el cuerpo y la disposición emocional de las estudiantes. En procesos como el de este proyecto, donde emergen relatos de violencia y trauma, este ejercicio funcionó como una estrategia de autocuidado profesional y como una práctica ética que fortaleció la capacidad del equipo para acompañar al grupo y sostener sus relatos desde la ternura.

El acompañamiento de parte del equipo asesor, antes y durante el proceso de trabajo de campo, garantizó que las actividades fueran pertinentes, éticas y coherentes con los objetivos del proceso, permitiendo que se sostuviera un enfoque metodológico dinámico y capaz de responder a lo que emergía grupalmente. En este sentido, el acompañamiento se fue construyendo como un proceso vivo, en constante diálogo entre las facilitadoras, el equipo asesor y las mujeres. De este modo, las actividades que se propusieron para cada encuentro se pensaron para facilitar la expresión simbólica de las vivencias, el movimiento corporal, la memoria y la construcción colectiva de vínculos, integrando lo lúdico como una vía legítima para trabajar experiencias de dolor profundo.

Otro elemento central del diseño fue la elaboración de crónicas en el transcurso de las sesiones, adoptando un rol rotativo por parte del equipo de

estudiantes. Este mecanismo permitió registrar con detalle los diálogos, emociones y resonancias del grupo, constituyéndose en la principal herramienta para los procesamientos posteriores de cada sesión. De esta manera, para formular dichos procesamientos, se buscó analizar e integrar en las categorías teóricas propuestas, lo ocurrido en el encuentro anterior, además se discutían necesidades emergentes y se realizaban ajustes metodológicos cuando correspondía.

Este diseño no solo cumplió con el objetivo de construir una propuesta de acompañamiento grupal, sino que demostró que es posible generar espacios de cuidado, expresión y resignificación cuando la metodología se construye desde la escucha, la reflexión y el compromiso ético con las vidas que buscan acompañamiento. Al ser un proyecto pionero en el tema, este proceso grupal sienta bases sólidas para futuras intervenciones en contextos similares, resaltando la importancia de propuestas flexibles, críticas y profundamente humanas para abordar el duelo por homicidio en territorios marcados por la violencia, tomando en cuenta el contexto social y político en el que se vive este dolor.

La ejecución de la propuesta de acompañamiento grupal con mujeres puntarenenses que han perdido a un familiar cercano por homicidio, se cumplió con éxito, de acuerdo con el tercer objetivo específico. A partir de este abordaje psicosocial, se pudo conocer una realidad silenciada de la provincia. Los relatos de las mujeres permiten concluir que el territorio opera como un organizador central de sus experiencias de seguridad, duelo y vida cotidiana. La profunda desigualdad entre comunidades turísticas y barrios precarizados evidencia cómo el Estado produce jerarquías espaciales que determinan quienes son protegidos y quienes permanecen expuestos a la violencia. Mientras algunos territorios reciben inversión, oportunidades y resguardo institucional, otros se convierten en espacios

abandonados que concentran criminalidad, estigma y homicidios. A través de estas desigualdades se evidencia la vigencia de las necropolíticas, en las cuales el valor otorgado a cada territorio determina también la exposición diferencial de sus habitantes a la muerte y a la inseguridad. Así, las mujeres viven en un constante vaivén entre sentir sus barrios como refugio, y a la vez, como una amenaza latente que condiciona sus prácticas, sus relaciones y sus posibilidades de vida digna.

El duelo por homicidio se ve profundamente atravesado por la violencia estructural y por las jerarquías que determinan quién merece ser llorado y quien no. La negación de la duelabilidad opera como un mecanismo de exclusión que precariza aún más a quienes ya viven en condiciones de vulnerabilización. Los testimonios muestran cómo el miedo, el silencio forzado y la estigmatización dificultan la elaboración del duelo, al mismo tiempo que los relatos de justicia por mano ajena revelan contradicciones propias de territorios donde la violencia se ha naturalizado. A pesar de ellos, los espacios grupales permitieron que las mujeres encontrarán resonancias, acompañamiento y reconocimiento mutuo, evidenciando que el duelo también puede convertirse en un acto político de resistencia y recuperación de la humanidad negada. Según el análisis, la criminalidad y la inseguridad no pueden comprenderse sin contemplar los factores estructurales que las sostienen: el desempleo, la precarización laboral, la falta de servicios públicos, el deterioro del tejido social y la ausencia de políticas integrales de apoyo comunitario. Estos elementos configuran escenarios donde la violencia prospera y donde las mujeres se ven forzadas a buscar estrategias para silenciar sus duelos como mecanismo de supervivencia.

Los hallazgos evidencian la urgencia de replantear el papel del Estado en territorios históricamente marginalizados. Las mujeres identifican la necesidad de

políticas públicas que trasciendan respuestas como la construcción de cárceles, y que apuesten por la inversión social, mejores oportunidades laborales, la prevención de la violencia y el fortalecimiento comunitario. La perspectiva interseccional permite comprender cómo el género, la situación socioeconómica y la zona de residencia se entrelazan en la producción de vidas precarizadas, y por ello cualquier acompañamiento debe considerar estas múltiples dimensiones. A pesar del abandono y la violencia, los relatos demuestran la potencia de los vínculos, la solidaridad y la reconstrucción colectiva de significado como rutas para resistir y rehacer la vida en medio de condiciones adversas y dolores profundos. Estas voces abren la posibilidad de imaginar territorios donde todas las vidas sean dignas de protección, acompañamiento y duelo.

El trauma psicosocial está predominantemente presente en los duelos por homicidio, debido a que marca una huella en la vida de las mujeres. Este trauma es resultado de la violencia estructural, se manifiesta como una sensación de inseguridad constante, que se construye desde la experiencia individual contenida en un contexto que ha normalizado la violencia, frente a la posibilidad inminente de otro homicidio.

La desconexión con el entorno, que proviene de un dolor que reorganiza sus cotidianidades y les imposibilita sostener o establecer vínculos afectivos, es parte de la huella traumática. Este cambio en la forma de relacionarse con su entorno evidencia cómo el contexto violento configura sus interacciones en el día a día y reorganiza los afectos en sus tejidos sociales. Dichas alteraciones no se restringen al núcleo familiar sino que son de carácter social. En el plano individual, debido a que en el entorno se siguen reproduciendo las condiciones estructurales que

ocasionaron la herida traumática, las decisiones cotidianas y la proyección hacia el futuro generan angustia y prolonga el estado de alerta, manteniéndola viva.

Como resultado de la violencia también aparecen las manifestaciones físicas, comprendidas como la materialización de la huella traumática, pese al intento de silenciar el dolor, el cuerpo habla. La reproducción de la violencia y la vulnerabilización en el entramado social, no permiten a la herida cerrarse. Ante la experiencia de estar muerta en vida, donde solo habitan el dolor y el sufrimiento, el duelo como fractura radical del yo, oprime la vitalidad e intensifica la apatía. Hay una continuación de la existencia meramente biológica, caracterizada por el desarraigo y la desaparición del deseo, es decir una no vida. Las vidas de las mujeres quedan abyectas, reducidas al sufrimiento y condenadas al abandono. Sometidas a una experiencia de duelo despojado del valor de la pérdida, frente a una vivencia subjetiva de un dolor tan agudo que es imposible silenciar, pues para ellas la persona que perdieron sí es merecedora de duelo.

Vivir en comunidades sin comunidad, causa que la existencia enfrente extrema vulnerabilización ante la tortura de un sufrimiento que no se extingue. Además, experimentan la deshumanización a través del abandono emocional y social que ejerce el Estado. Ocasionando que las mujeres sufran una ruptura en el deseo de continuar con sus proyectos dirigidos a la realización personal y del autocuidado, evidenciando la paralización que atraviesa el cuerpo debido al profundo dolor. Estas consecuencias son resultado del sostenimiento y reproducción estatal de las violencias e injusticias estructurales, que producen desigualdad y la incapacidad de reconocer y nombrar socialmente un sufrimiento que, al despersonalizarlo, resulta en la tolerancia política. La obligación de ver un cuerpo que sufre, convierte a las emociones en un asunto ético-político, dejando de lado la

falsa neutralidad que legitima la violencia psicosocial. La vergüenza y humillación que experimentan las mujeres, es alimentada por la interiorización de miradas estereotipadas y estigmatizantes, las cuales son parte de un proceso de identificación que deteriora la autoestima y compromete la capacidad de acción. Las estructuras de poder, que clasifican de prescindibles algunas vidas, paraliza sus experiencias y marca sus subjetividades.

A pesar de que las mujeres son obligadas a inventar formas para sostenerse y aferrarse a la vida, el duelo en sí mismo tiene un potencial creativo y político de agenciamiento, tras reconocer que el dolor no desaparece pero es posible integrarlo a la vida. Este poder se ha intentado negar, lo que desencadena en la desatención e inacción del Estado, reforzando tanto el abandono como la creencia de que la responsabilidad de sostenerse en el dolor es exclusivamente individual. No obstante, cuando el sufrimiento ético-político se torna en motor de resistencia, es posible resignificar la huella traumática. Desde lo grupal y lo común hay una oportunidad de resignificación, cuando se sienten escuchadas y validadas por otras mujeres que comparten su dolor como una reivindicación colectiva de la injusticia. Las pequeñas reconfiguraciones en cuanto a su autoestima y cuidado personal, se llenan de valor político, dignidad y resistencia, humanizándolas y potenciando la presencia pública como una plataforma de lucha históricamente deshabilitada.

El duelo por una muerte violenta ocurrida en contextos de desigualdad, no se puede abordar como un incidente aislado, sino como el resultado de un continuum de violencia y dolor que profundiza el sufrimiento ético-político y la precariedad ya existentes. Impacta a nivel familiar y comunitario, afectando los vínculos, las expectativas y proyectos de vida, ya que el sufrimiento no solo se acumula sino que se expande y se entrelaza con situaciones familiares complejas previas al duelo.

Convirtiendo los espacios de contención en formas de vulnerabilización que agudizan el deterioro de las condiciones de vida. El sufrimiento empeora cuando aparecen las sensaciones de vergüenza y humillación asociadas a la muerte violenta. Hay un agravamiento ocasionado por las autoexigencias morales y la fragilidad extrema, las cuales son percibidas como propias. Sin embargo, no se deben asumir en soledad, ya que son generadas por las fuerzas opresivas de las estructuras de dominación que deshumanizan a las mujeres a través de la culpa y el sufrimiento insoportable.

Otras formas de complejización del duelo son la mediatización de las muertes y los procesos judiciales. Aunque son diferentes, producen en las mujeres la sensación de que los familiares de las víctimas son sometidos al escrutinio público, la humillación y la revictimización. Además, se distorsiona la verdad, se asumen rumores y hay un despojo de la dignidad de las personas asesinadas. Entre estas narrativas sensacionalistas de los medios de comunicación, las mujeres sienten que se pierden sus voces; mientras el sistema judicial resulta insuficiente para la reparación. La justicia se torna inaccesible cuando aparecen elementos como el miedo, que funcionan como mecanismos de autoprotección frente a un sistema que no garantiza realmente la seguridad de los denunciantes ni de los testigos, pues las denuncias muchas veces representan un riesgo de muerte. Para las familias que sí acudieron a la vía judicial, culminaran o no el proceso, la experiencia les provocó dolor y frustración. En estos procedimientos legales también apremia la impunidad.

En el ámbito de las redes de apoyo, la violencia estructural de sus contextos logra la desarticulación del tejido comunitario. Una vez debilitado lo social, las narrativas de exclusión inmovilizan lo colectivo empeorando el sufrimiento. Las condiciones estructurales, como las desigualdades económicas y de género,

aunadas a la escasez de políticas públicas que provean mejores condiciones de vida, perpetúan dicha violencia que se reproduce en los hogares, permitiendo vinculaciones violentas. En los duelos por muerte violenta, predominan la vergüenza y la humillación como herramientas para domesticar el dolor, reservándolo al ámbito privado. Se genera autoaislamiento, que es impuesto pero se disfraza de elección, como una supuesta medida de protección que en realidad refleja la ruptura de las redes afectivas comunitarias, la des-socialización y el des-enlace. De esta forma se despoja del potencial político y colectivo, individualizando los duelos y confinando el sufrimiento al hogar.

La indiferencia institucional, por ende estatal, que perpetúa la violencia estructural, no empieza ni termina con el homicidio. Se expresa como neutralización política, pérdida de la sensibilidad ética, no injerencia del Estado ni conmoción pública ante la destrucción de la vida y violación de derechos, justicia y dignidad, así como la abstención en sus funciones de protección ciudadana. La desprotección del Estado en ciertos territorios, no solo naturaliza la deshumanización de quienes los habitan, sino que clasifica algunas vidas como merecedoras de exclusión. Entonces, la indiferencia es más que ineficiencia, es biopolítica pues interpela los cuerpos, pero también es necropolítica porque determina unas vidas como descartables.

En esta misma línea de los aparatos estatales, se puede señalar al sistema de salud pública como reproductor de desigualdades y profundizador del dolor, debido a que ignora las raíces sociales, políticas y económicas que ocasionan el sufrimiento. Sin un cuestionamiento crítico, lo fragmenta e intenta silenciarlo químicamente para devolverle a los cuerpos la funcionalidad mínima necesaria para su reincorporación en el sistema productivo. Además, el acceso a la salud está centralizado, lo que permite la vulnerabilización de ciertos territorios, el

mantenimiento de vidas expuestas a condiciones de salud precarizadas y la producción de mecanismos de exclusión incapaces de reconocer las necesidades, solo cuando ya han permitido daños irreparables. Este abandono por parte de las instituciones que deberían protegerles, así como la violencia política, desresponsabiliza al Estado y genera una cristalización del trauma psicosocial en los cuerpos de las personas sobrevivientes, maximizando su sufrimiento.

El lenguaje también juega un papel importante, a través de narrativas degradantes históricas, que se instalan exitosamente en el status quo y deshumanizan. Esto permite que la violencia obtenga legitimidad institucional y naturalice socialmente los discursos estigmatizantes que terminan excluyendo a ciertas vidas del derecho a la protección y al luto. Tal proceso estructural favorece la degradación del valor político y social de las muertes, abstrayéndolas de la crueldad y la gravedad en que ocurren. Implantando en el inconsciente colectivo que dichas muertes son inevitables.

El duelo por muerte violenta opera como una fractura radical en la vida de las mujeres. La muerte inesperada y violenta no solo interrumpe el ciclo natural de la vida, sino que irrumpe en el cuerpo y en la mente con una intensidad particular, manifestándose en insomnio persistente, pérdida de apetito, somatizaciones, hipervigilancia y reacciones físicas ante estímulos que remiten al hecho traumático. Estas respuestas, lejos de ser anécdotas, muestran que la violencia se encarna: el trauma no se recuerda únicamente desde lo cognitivo, sino que se siente y se revive en el cuerpo. Así, el duelo se configura como una experiencia profundamente corporalizada, donde cada síntoma confirma que la pérdida no ha podido transitarse.

A nivel emocional y cognitivo, las mujeres atraviesan un terreno marcado por la desorientación, la culpa, la irritabilidad, la inmovilidad y episodios de desbordamiento afectivo, que superan las características de un duelo convencional. Estos estados se ven agravados por la falta de apoyo social y familiar, la incomprensión y la estigmatización, reproduciendo nuevas formas de violencia que profundizan su aislamiento. De este modo, las mujeres quedan atrapadas en una circulación constante del recuerdo doloroso, lo cual complejiza su capacidad de avanzar emocionalmente.

El entorno simbólico en el que se desarrolla el duelo está atravesado por la persistencia del vínculo con la persona fallecida, la presencia sensorial del ausente y el intento de la mente por alternar entre la negación y la aceptación. En un contexto donde la muerte violenta es resultado de estructuras de desigualdad, abandono estatal y necropolíticas, las mujeres cargan con una individualización del sufrimiento que las culpa y las orilla a la soledad. Frente a ello, la espiritualidad y la religión emergen como pilares que ofrecen sostén emocional, sentido y un espacio de contención colectiva. Sin embargo, este refugio es ambivalente: el mandato del perdón puede aliviarlas, pero también inhibe el enojo que forma parte de su proceso emocional, generando tensiones internas respecto a cómo expresar el dolor.

El grupo de acompañamiento se consolida como un espacio fundamental para la reconstrucción subjetiva y la posibilidad de resignificación. A través del juego, la elaboración y la expresión emocional, las mujeres lograron materializar su dolor, compartirlo con sus compañeras y devolverle un sentido humano a sus experiencias, contrarrestando la vergüenza, el silencio y el estigma. Este proceso permitió no solo sentir, sino también la apertura a nuevas formas de cuidado personal, límites familiares y transformaciones físicas y anímicas. La “Galería de la

reconstrucción”, al igual que los testimonios sobre cambios corporales y emocionales positivos, simboliza un tránsito posible: aunque la violencia dejó huellas profundas, las mujeres han empezado a construir sentidos alternativos para seguir viviendo. Este proceso confirmó que el acompañamiento es requerido al atravesar un duelo por muerte violenta, además del reconocimiento social y espacios seguros para que la narrativa traumática pueda transformarse y tener en ella “pequeños destellos de alegría”.

Incluso en la vivencia del duelo las mujeres se enfrentan a los estereotipos y expectativas sociales que se vinculan al género y se desprenden de las estructuras de poder. La pérdida por homicidio no fue el detonante de sus experiencias en entornos caracterizados por ciertas exigencias sociales, roles impuestos, vinculaciones afectivas perjudiciales, responsabilidades de cuidado desproporcionadas y violencia de género, sino que ellas ya los transitaban. Es por esto, que el sufrimiento del duelo por homicidio y su resignificación, en el caso de las mujeres, cohabitan dentro de estos cuerpos en resistencia. También se enfrentan al mandato de fortaleza que les exigen los roles que deben asumir, pese a que no coincida con la experiencia emocional que están atravesando.

Si bien, ser mujer no necesariamente implica ser madre o cuidadora, en la realidad material de las mujeres, es imposible desligar el rol de cuidado o de maternidad de la vivencia del duelo. Lo cual es tanto un sostén, pues por un lado exige estar pendiente de otras personas y por otro lado cuentan con un lazo afectivo; como una carga asociada a la imposibilidad de poder desprenderse de las expectativas sociales que determinan el ritmo de sus duelos y sufrimientos. Es decir, la maternidad o el rol de cuidado, condicionan las posibilidades reales que tienen las mujeres de vivir sus pérdidas, a la vez que estructuran las dinámicas familiares.

No obstante, resulta fundamental reconocer que muchas mujeres encuentran en los cuidados y los afectos, una fortaleza que les posibilita continuar pese a la pérdida. Frente al dolor intenso y permanente, deben buscar fuerzas para cumplir con sus funciones de cuidado, lo que les permite anclarse a la vida, resistir e ir tras un nuevo sentido de continuidad que les posibilite resignificar la pérdida, partiendo de los afectos para posteriormente explorar otros proyectos de vida. Lo anterior no significa que deban renunciar a los recuerdos de su familiar sino abrirse a nuevas experiencias como una forma de sostenerse ante un sufrimiento psíquico intenso. Comprendiendo el amor y la mirada de otras personas como remedios esperanzadores, que las impulsen a continuar con la vida, lo cual es más que el cliché de salir adelante, más bien es la capacidad de reconstruir lo afectivo, donde coexistan la memoria de su familiar asesinado con nuevas formas de vincularse consigo mismas y con el afuera.

El encuentro de lo común en la grupalidad, posibilita reflexionar la propia experiencia desde otras vivencias similares, con la particularidad de que debe ser a partir del anudamiento de la afectividad y la colectividad. Es más que “entender” el sufrimiento, es convertirlo en trinchera de acción política y comunitaria. Mientras en lo común surge la permisividad de ser y mostrarse débiles, en el grupo se desarticula la soledad; el cruce de ambos elementos les permite hablar lo que han callado y, por ende, sanar. Esto politiza el sufrimiento, tras emerger la posibilidad de transformar el dolor en acción. Las acciones son capaces de cuestionar las estructuras que perpetúan la distribución inequitativa de poder, la violencia y las desigualdades.

La unión de personas con vivencias similares, la solidaridad comunitaria y la visibilización de los duelos, son formas de resistencia política frente a un sistema

que oprime, minimiza y silencia el dolor. Es por esto que el reconocimiento y la legitimación son indispensables en los procesos de sanación colectivos, pues los afectos contrarrestan la exclusión y el juicio presentes en las pérdidas por muerte violenta. El encuentro de lo común, la exposición a la vulnerabilidad acompañada y la comprensión mutua como vías de resignificación, tienen efectos emocionales y corporales, que potencian la vitalidad y el derecho a existir en el espacio público de las mujeres. En síntesis, la resignificación será ético-política y defenderá la justicia emocional, o no será.

Finalmente, sobre el proceso de evaluación, cuando comenzaron los encuentros grupales, se les solicitó a las participantes escribir qué expectativas tenían para el proceso que estaba por iniciar, estas se retomarían en la última sesión, la cuál tenía el objetivo de evaluar el acompañamiento. Utilizando un espectrograma, la mayoría de mujeres indicaron que sus expectativas se cumplieron al 100%. Tres de ellas comentaron que solo se lograron al 80%. Ahora bien, las expectativas de las mujeres, con respecto al proceso, tenían que ver con poder ser parte del proceso de otras, empatizar con ellas, escucharse, ayudarse entre sí desde sus experiencias, salir adelante todas, conectar con el mismo dolor de sus compañeras, encontrar en el grupo un apoyo emocional, poder sacar/liberar el dolor que les causa la ausencia, además de aprender a vivir con la pérdida y entenderse tanto a ellas mismas como a su dolor, sanar la herida y que las acompañen en la depresión en la que están sumidas.

En el proceso de evaluación se realizó una actividad, con una metodología innovadora, la arpillería. Las mujeres participantes lograron simbolizar por medio de un bordado la valoración del proceso de acompañamiento. A esta sesión asistieron 10 mujeres, a cada una se le asignó un día. Este método les permitió reflejar desde

sus subjetividades la vivencia del proceso. Algunas plasmaron más las emociones y otros aspectos más simbólicos, como por ejemplo una silla con alas, para hacer referencia a la actividad de la silla vacía. Las mujeres pudieron plasmar en los bordados lo que el proceso representó para ellas, evidenciando que fue significativo y las marcó positivamente.

#### **6.4. Recomendaciones**

- Elaborar un protocolo de abordaje para personas que enfrentan un duelo por homicidio, tomando como referencia los lineamientos existentes en el Ministerio de Salud para la intervención de duelo por suicidio, que pueda ser utilizado por la Caja Costarricense de Seguro Social y otras instituciones públicas que dan atención psicológica.
- Asimismo, un protocolo para niñas y adolescencias que se encuentran estudiando y sufren la pérdida de un familiar por homicidio, adaptándolo especialmente a las necesidades de menores de edad a partir del protocolo vigente del MEP para el abordaje del duelo por suicidio.
- En un acompañamiento grupal, como el realizado en este proyecto, es necesario considerar las particularidades de la población menor de edad, incorporando enfoques de protección y acompañamiento familiar, para poder incluirlos.
- Realizar un sondeo sobre la conveniencia de los horarios para las mujeres, o personas, con el fin de asegurar mayor participación y permanencia en el proceso.
- Explorar y establecer alianzas con posibles contrapartes comunitarias que puedan ofrecer espacios gratuitos y seguros para la realización de las

sesiones grupales, sean instituciones públicas, privadas o espacios autogestionados.

- Generar espacios inclusivos para mujeres o personas con diversidad funcional, garantizando accesibilidad y un seguimiento más individualizado para facilitar mayores apoyos.
- Habilitar zonas de cuidado para familiares que acompañan a las mujeres participantes, de manera que la falta de apoyo en el cuidado no sea un obstáculo para su participación.
- Fortalecer los canales de difusión, utilizando medios digitales y físicos con mayor alcance comunitario, para incrementar la participación de las personas interesadas.
- Gestionar financiamiento previo, debido al costo elevado del proyecto, explorando diversas fuentes de apoyo económico y colaboraciones institucionales públicas o privadas.
- Promover la continuidad del abordaje del duelo por homicidio en las universidades públicas y privadas, mediante Proyectos de Trabajos Finales de Graduación, Prácticas Supervisadas, cursos y proyectos de TCU, especialmente en áreas de psicología y ciencias sociales.

## VII. REFERENCIAS

- Agamben, G. (1998). *Homo sacer: El poder soberano y la nuda vida*. Pre-Textos.
- Allouch, J. (2014). *Erótica del duelo en tiempos de la muerte seca* (1.<sup>a</sup> ed.). El Cuenco de Plata.
- Andrade, J. (2011). La intervención grupal: Una lectura de los conceptos de Enrique Pichón-Rivière. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 14(3), 194–228.
- Antillón, X., & González, M. (2018). Políticas del duelo: Entre lo psíquico y lo social. *Argumentos (Xochimilco)*, 87.
- Anton, M. C. (2014). Jugar es una forma de libertad: Psicoanálisis con niños. *Perspectivas en Psicología*, 11(1), 100–104.  
<https://perspectivas.mdp.edu.ar/revista/index.php/pep/article/view/135/85>
- Araya, M. A., Arroyo, H., & Dobles, I. (2025). *Liberación, resistencias y decolonialidad: Desafíos de la psicología comunitaria*. EUNA.
- Arias, G. A., & Unzueta, C. (2005). El sueño y sus trastornos: Una perspectiva psiquiátrica y psicoanalítica. *Ajayu*, 3(2), 1–18.  
<https://www.redalyc.org/pdf/4615/461545476001.pdf>
- Boelen, P. A. (2015). Peritraumatic distress and dissociation in prolonged grief and posttraumatic stress following violent and unexpected deaths. *Journal of Trauma & Dissociation*, 16(5), 1–17.
- Braun, V., & Clarke, V. (2021). *Thematic analysis: A practical guide*. SAGE.

- Butler, J. (2006). *Vida precaria: El poder del duelo y la violencia* (F. Rodríguez, Trad.). Paidós. (Trabajo original publicado en 2004).
- Butler, J. (2009). *Marcos de guerra: Las vidas lloradas*. New Left Books.  
<https://drive.google.com/file/d/1Hk1gCKFwGy94uHK-c0Q4tQJFIFskngsf/view>
- Carvajal, C. (2011). Trauma y estrés postraumático: Algunas reflexiones. *Revista Chilena de Neuropsiquiatría*, 49(3), 221–224.
- Carvajal, D. R. (2014). *Duelo por un homicidio*. Asociación Mexicana de Tanatología.  
<https://www.tanatologia-amtac.com/descargas/tesinas/164%20Duelo.pdf>
- Chacón, L., & Umaña, C. (2019). Mataron a “Tiqui”: La banalización y fascinación de la muerte en escenarios narcomenudeantes. *Anuario de Estudios Centroamericanos*, 45, 1–25.
- Chacón, L., & Zúñiga, J. (2015). ¿Será vida ver la muerte tan de cerca? Conflicto de drogas y lucha espacial en Pavas, Costa Rica. *Anuario de Estudios Centroamericanos*, 41, 215–240.
- Chinchilla, D. (2025, 11 de marzo). Homicidios en Puntarenas siguieron aumentando en 2024, contrario a lo dicho por Seguridad. *Radioemisoras UCR*.  
<https://radios.ucr.ac.cr/2025/03/doblecheck/homicidios-puntarenas-siguieron-aumentando-2024/>
- Christmann, T., Pronkevich, O., & Reinstädler, J. (2022). Trauma, sueño, insomnio: Introducción. En T. Christmann, O. Pronkevich & J. Reinstädler (Eds.), *Trauma, sueño e insomnio en la literatura española: Desde el siglo XIX hasta el siglo XXI* (pp. 7–12).

Cordero, J. (2022, 15 de junio). Aumentan homicidios en zonas costeras del país. *La Nación*.

<https://www.nacion.com/sucesos/seguridad/aumentan-homicidios-zonas-costeras/>

Currier, J. M., Irish, J. E. F., Neimeyer, R. A., & Foster, J. D. (2015). Attachment, continuing bonds, and complicated grief following violent loss: Testing a moderated model. *Death Studies*, 39(4), 201–210.

<https://doi.org/10.1080/07481187.2014.975869>

Del Cueto, A. M. (2005). *Grupos, instituciones y comunidades: Coordinación e intervención*. Lugar Editorial.

Del Cueto, A. M., & Fernández, A. M. (1985). *El dispositivo grupal*.

<https://www.terras.edu.ar/biblioteca/30/30DEL-CUETO-Ana-Maria-Fernandez-Ana-Maria-El-dispositivo-grupal.pdf>

Diccionario Etimologías de Chile. (2025). *Encuentro: Qué es, concepto y definición*.

BibliaTodo. <https://www.bibliatodo.com/Diccionario-biblico/encuentro>

Dobles, I., & Arroyo, H. (2020). *Neoliberalismo y afectos*. Arlekín.

<https://surcosdigital.com/wp-content/uploads/2021/02/Neoliberalismo-y-afectos-derivaciones-para-una-praxis-social-liberadora.pdf>

Domingues, D., Dessen, M. A., & Queiroz, E. (2015). Dolor y afrontamiento en familias víctimas de homicidios. *Arquivos Brasileiros de Psicologia*, 67(2), 1–14.

Escobar, F., Folino, J. O., & Eslava, J. (2008). Síntomas de estrés postraumático y trastornos del sueño en un grupo de mujeres adultas de Bogotá. *Universitas Médica*, 49(1), 29–45.

Fernández, A. M. (1995). *El campo grupal*.

<http://salud.mendoza.gov.ar/wp-content/uploads/sites/16/2017/04/3-Fern%C3%A1ndez-A-2008-El-vocablo-grupo-y-su-campo-sem%C3%A1ntico.pdf>

Ferrari, H. (2021). *Lazo social: Revisitando Psicología de las masas y análisis del yo*.

<https://www.psicosisapdeba.org/wp-content/uploads/2021/11/12.-FERRARI.pdf>

Freud, S. (1917/2006). Duelo y melancolía. En *Obras completas* (Vol. 14). Amorrortu.

Freud, S. (1923–1925/2006). *El yo y el ello y otras obras* (Vol. 19). Amorrortu.

<https://www.psicopsi.com/wp-content/uploads/2021/05/Freud-Amorrortu-19.pdf>

Freud, S. (1926/2006). *Inhibición, síntoma y angustia*. Amorrortu.

[https://psicopatologiaunounlp.com.ar/bibliografia/tp/psicopatologia-freudiana/Freud\\_S\\_1926\\_Inhibicion\\_sintoma\\_y\\_angustia.pdf](https://psicopatologiaunounlp.com.ar/bibliografia/tp/psicopatologia-freudiana/Freud_S_1926_Inhibicion_sintoma_y_angustia.pdf)

Fulladosa, T. (2015). *Con-jugando aportes: Entre el juego y la pedagogía* [Tesis de licenciatura, Universidad de la República].

[https://www.colibri.udelar.edu.uy/jspui/bitstream/20.500.12008/18710/1/TTS\\_FulladosaTania.pdf](https://www.colibri.udelar.edu.uy/jspui/bitstream/20.500.12008/18710/1/TTS_FulladosaTania.pdf)

- Gonçalves, M. (2019). Acompañando el duelo de madres que han perdido a sus hijos en situaciones violentas. *Revista Psicología*, 38(1–2), 52–71.
- González Gómez, E., & Crespo López, M. (2022). Revisión sistemática de la relación entre sintomatología postraumática y conductas suicidas. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 27(1), 73–90.
- Gómez, J. (2016). El uso de la autopsia psicológica para la comprensión de muertes violentas. *Cuadernos de Crisis y Emergencias*, 1(15).
- Granados, G. (2026). Costa Rica cerró el 2025 con 873 homicidios y mantiene tendencia por tercer año, confirma OIJ. *El Observador CR*.  
<https://observador.cr/costa-rica-cerro-el-2025-con-873-homicidios-y-mantiene-tendencia-por-tercer-ano-confirma-oij/>
- Gutiérrez, A. (2009). *Manejo de duelo en las madres y padres que pierden a su hijo o hija de forma inesperada*. Universidad de Costa Rica.
- Guzmán, J., & Sánchez, F. (2018). Duelo, trauma e identidad. *Analogías del Comportamiento*, 16.
- Heeke, C., Kampisiou, C., Neimeyer, H., & Knaevelsrud, C. (2019). A systematic review and meta-analysis of correlates of prolonged grief disorder in adults exposed to violent loss. *European Journal of Psychotraumatology*, 10(1), 1583524. <https://doi.org/10.1080/20008198.2019.1583524>
- Hernández, M. J., & Rojas, S. (2022). *Proceso de duelo en cuatro familias*. Universidad Nacional.

- Huisman, R. (2019). *The influence of gender-related factors on judgments about bereaved individuals* [Tesis de maestría, Universidad de Utrecht].  
<https://studenttheses.uu.nl/>
- Kaës, R. (2000). *Las teorías psicoanalíticas del grupo* (M. Segoviano, Trad.). Amorrortu.
- Le Blanc, G. (2007). *Vidas ordinarias, vidas precarias: Sobre la exclusión social*. Nueva Visión.
- Levy, E. (2022). Trastorno por duelo prolongado: Un nuevo diagnóstico en el DSM-5-TR. *Vertex*.  
<https://www.revistavertex.com.ar/ojs/index.php/vertex/article/view/179/157>
- Lira, E. (1987). Psicología del miedo y conducta colectiva en Chile. *Boletín AVEPSO*, 12, 46–57.
- Luna, G., Nava, A. A., & Martínez, D. A. (2022). El diario de campo como herramienta formativa. *Zincografía*, 6(11), 245–264.  
<https://doi.org/10.32870/zcr.v6i11.131>
- Maldavsky, D. (2017). Aportes al método de estudio de la mente. *Subjetividad y Procesos Cognitivos*, 21(1), 84–104.
- Martín, C. (2024). Evaluación del trastorno de insomnio. En N. M. Almeda & S. Carretero (Eds.), *Guía práctica de evaluación en psicología clínica* (pp. 165–184). Dykinson.
- Martín-Baró, I. (1988). La violencia política y la guerra como causas del trauma psicosocial. *Revista de Psicología de El Salvador*, 28, 123–141.

- Martín-Baró, I. (1990). *Acción e ideología: Psicología social desde Centroamérica* (2.ª ed.). UCA Editores.
- Martínez, A. (2016). La violencia: Conceptualización y elementos para su estudio. *Política y Cultura*, 46, 7–31.
- Mbembé, A. (2003). Necropolitics. *Public Culture*, 15(1), 11–40.
- Meloni, C. N. (2018). En los límites de lo pensable: Sujeto, duelo y melancolía en Judith Butler. *Política y Sociedad*, 55(3).
- Mercado, D. F. (2017). El duelo en contextos de violencia. *Revista Lumen Gentium*, 1(1), 35–43. <https://doi.org/10.52525/lq.v1n1a3>
- Milman, E., Neimeyer, R., Fitzpatrick, M., Mackinnon, C., Muis, K., & Cohen, R. (2018). Prolonged grief symptomatology following violent loss. *European Journal of Psychotraumatology*, 9(1), 1503522. <https://doi.org/10.1080/20008198.2018.1503522>
- Miura, P. O., & Sawaia, B. (2013). Tornar-se catador: Sofrimento ético-político e potência de ação. *Psicologia & Sociedade*, 25(2), 331–341. <https://www.scielo.br/j/psoc/a/5C6kGM6PmSrZTrNqN7cC8Rk/>
- Muzlera, S. (2012). Fundamentos para una comprensión psicoanalítica de los grupos. En *Coordinación de grupos, experiencias y aportes técnicos*. Aconcagua.
- Nasio, J. D. (2007). *La douleur d'aimer*. Gedisa.

Okumura, I. M., Serbena, C. A., & Dóro, M. P. (2020). Psychosomatic illness in the analytical approach: An integrative literature review. *Psicologia: Teoria e Prática*, 22(2), 487–515.

<https://doi.org/10.5935/1980-6906/psicologia.v22n2p487-515>

Poder Judicial de Costa Rica. (s. f.). *Homicidio doloso*. Diccionario usual.

<https://dictionariousual.poder-judicial.go.cr/index.php/diccionario/homicidio-doloso>

Ponce, J. V., & Rodríguez, L. A. (2022). La dinámica familiar frente al duelo. *Revista Científica Arbitrada en Investigaciones de la Salud GESTAR*, 5(9).

Real Academia Española. (s. f.). *Encuentro*. Diccionario de la lengua española.

<https://dle.rae.es/encuentro>

Ramírez, M., & Rojas, D. (2022). *Programa conjunto: Fortalecimiento de la Estrategia Puente al Desarrollo*. Gobierno del Bicentenario.

<https://pnud-conocimiento.cr/wp-content/uploads/2022/06/Ficha-tecnica-Puntarenas-digital.pdf>

Rojas, J. (2025, octubre 10). Megacárcel vs. reinserción. *Radioemisoras UCR*.

<https://radios.ucr.ac.cr/2025/10/radio-870/mega-carcel-vs-reinsercion/>

Ruiz, A. M. (2022). Giro ético del normativismo humanitario. *Co-herencia*, 19(36).

Salama, P. (2013). Homicidios: ¿Es ineluctable la violencia en América Latina? *Frontera Norte*, 25(49), 7–27.

Sawaia, B. (2001). O sofrimento ético-político. En *Artimanhas da exclusão* (pp. 97–117). Editora Vozes.

Sawaia, B., Albuquerque, R., & Busarello, F. R. (2018). *Afeto y comum: Reflexões sobre a práxis psicossocial*. Alexa Cultural.

Silva, G., Slavin, P., & Filomena, M. V. (2018). La intervención de víctimas en el proceso de duelo. *Opinión Jurídica*, 17(33), 221–234.

<https://doi.org/10.22395/ojum.v17n33a9>

Solano, H. (2024). Puntarenas y Cartago sufren con el aumento de homicidios. *El Observador*.

<https://observador.cr/puntarenas-y-cartago-sufren-con-el-aumento-de-homicidios-en-este-2024/>

Spungen, D. (1998). *Homicide: The hidden victims*. Google Books.

<https://rb.gy/mq7wwj>

Tandon, N. (2007). Secondary victimization of children by the media. *International Journal of Criminal Justice Sciences*.

<https://ijcjs.com/menu-script/index.php/ijcjs/article/view/368/299>

Uhng, D., & Sabucedo, J. (2019). Contribuciones de la concepción operativa de grupo de Pichón-Rivière a la psicología política latinoamericana. *Atenea Digital*, 19(2).

Universidad para la Cooperación Internacional. (2012). *El vocablo grupo y su grupo semántico*.

[https://www.ucipfg.com/Repositorio/MSCG/MSCG-07/BLOQUE-ACADEMICO/Unidad4/El\\_Vocablo\\_Grupo\\_y\\_su\\_Grupo\\_Sem%C3%A1ntico.pdf](https://www.ucipfg.com/Repositorio/MSCG/MSCG-07/BLOQUE-ACADEMICO/Unidad4/El_Vocablo_Grupo_y_su_Grupo_Sem%C3%A1ntico.pdf)

Villegas, E. I., Vázquez, I. A., Peña, J. E., & Loaiza, L. C. (2021). *Análisis del proceso de duelo por muerte violenta* [Trabajo de grado]. Politécnico Grancolombiano.

Werner, S. (2022). A review on the effects of homicide on co-victims. *Oregon Undergraduate Research Journal*, 21(1), 31–39.  
<https://doi.org/10.5399/uo/ourj/21.1.9>

Zúñiga, C. (2018). *Proceso de duelo de una madre tras la muerte repentina de su hijo asesinado por delincuentes*.  
<https://bibliotecadigital.academia.cl/server/api/core/bitstreams/84c49334-660a-49d7-b4d8-9aa997fd118d/content>

## VIII. ANEXOS

### 8.1. Formato Consentimiento informado



Estimada:

Las portadoras de este documento, **Mónica Acosta Cabezas (ced. 116660389)**, **Valeria Fernández Araya (ced. 117870945)** y **Carolina Leandro Arroyo (ced. 117590264)**, somos estudiantes de la licenciatura en Psicología de la Universidad Nacional, y nos encontramos realizando el trabajo final de graduación *Historias de mujeres: duelos silenciados de una provincia costera*. Grupo de encuentro para la resignificación de la pérdida por homicidio.

Este proceso al que se te está invitando a formar parte, involucra la creación y desarrollo de un acompañamiento a través de encuentros grupales con otras mujeres puntarenenses que han tenido una pérdida por homicidio, en el cual abordaremos el duelo por medio del juego, el arte, dramatizaciones, la música y otros elementos que promuevan la participación y el movimiento. Tu participación será totalmente voluntaria, en caso de ya no querer participar solo deberás comunicarlo.

Este proyecto comprende una entrevista individual, un abordaje grupal del duelo por homicidio de 10 sesiones y una sesión de evaluación del proceso. Cada sesión tendrá una duración aproximada de 2 horas, se realizarán en la Casa de la Mujer en Nances, Esparza, Puntarenas.

A modo de registro, en las sesiones se estarán tomando algunas fotografías, videos y grabaciones de audio de las actividades. Las fotografías y videos se tomarán sin que se vea el rostro de las participantes, y serán revisadas al finalizar las sesiones para que así puedan aprobarlas y sentirse cómodas y resguardadas. Este material será utilizado únicamente por las estudiantes como apoyo para la sistematización de los resultados que se deben presentar por medio de un informe del trabajo final de graduación.

En todo momento se protegerá la identidad y el anonimato de las personas participantes, no se divulgará su nombre ni ningún tipo de información sensible y confidencial que la exponga públicamente, ni de manera total ni tampoco parcial. El material será conservado en una carpeta privada, donde solamente las estudiantes a cargo del proceso tengan acceso, hasta el **19 de marzo del 2026**, día en que termina la vigencia de este proyecto, luego de esta fecha será destruido. Al terminar el proceso, se hará la entrega de un informe final al grupo, del trabajo que realizamos juntas a lo largo de las sesiones.

Si usted no quiere que en este material de registro aparezca su imagen no se debe sentir comprometida. Si no está de acuerdo con que su imagen sea utilizada, por favor hacerle saber al equipo de facilitadoras para que al tomar fotografías o videos,

su imagen sea protegida. En caso de posteriormente cambiar de opinión y ya no querer formar parte del registro audiovisual, en cualquier momento lo puede comunicar y se tomarán las medidas correspondientes.

En tanto, usted como firmante de este documento, esté de acuerdo en participar del mismo, con compromiso y puntualidad, con el fin de no comprometer el proceso. Iniciado el mismo, se espera su asistencia a todas las sesiones.

Al participar en este grupo podrían presentarse los riesgos y beneficios aquí detallados.

#### Riesgos:

Debido a que los temas que serán abordados en las sesiones pueden resultar sensibles para las mujeres participantes pues implica traer al presente recuerdos posiblemente dolorosos asociados a la pérdida de un familiar cercano, advertimos los siguientes riesgos de la participación en el grupo

1. Puede o no experimentar estados de ánimo depresivos leve o moderado.
2. Pueden o no presentarse episodios ansiosos.
3. Pueden o no aparecer sentimientos de incomodidad por diferencias en las opiniones de las integrantes del grupo.

En caso de que, durante los talleres o la entrevista, surgiera algún tema que afecte emocionalmente a la persona participante, se le brindará el apoyo necesario por parte del equipo. Asimismo, si expresa el deseo de recibir acompañamiento psicológico, podrá comunicarlo, y se gestionarán las acciones necesarias para identificar opciones de apoyo profesional. Una vez que se cuente con alguna alternativa, se le informará oportunamente para coordinar el acompañamiento correspondiente.

Aprovechando este consentimiento, se comparten algunos números de contacto importantes en caso de necesitar asistencia:

- Emergencias generales: 9-1-1 (disponible las 24 horas, los 7 días de la semana).
- Línea de apoyo “Aquí Estoy”: 2272-3774, con horario de atención de lunes a viernes, de 8:00 a.m. a 12:00 p.m. y de 1:00 p.m. a 5:00 p.m.

#### Beneficios:

1. Experiencia vivencial donde obtendrán un espacio de escucha activa, empática y respetuosa.
2. Compartir experiencias con personas que se encuentran o han atravesado situaciones similares por la pérdida de un familiar cercano a causa de homicidio.
3. Acompañamiento por parte de estudiantes de la Licenciatura en Psicología en el abordaje del duelo por homicidio que permita reflexionar desde la propia vivencia, ampliando y enriqueciendo las concepciones previas.
4. Las participantes contarán con transporte al lugar, merienda y almuerzo.

Yo,

---

\_\_\_\_, cédula de identidad \_\_\_\_\_, he leído en su totalidad el documento descrito anteriormente, he comprendido todo el contenido del documento y estoy de acuerdo en participar en todas las sesiones del proceso y en formar parte del registro audiovisual.

Firma de participante: \_\_\_\_\_

Firma de estudiantes: \_\_\_\_\_

## 8.2. Entrevista para acercamiento individual

Fecha: 31 de mayo, 2025

Preguntas:

1. Contame cómo sos.... (la historia del lugar dónde vivís, hace cuánto, lo que más y menos te gusta de vos, qué te gusta hacer).
2. ¿Cómo te definirías en 3 palabras? Por ejemplo, a qué comida/flor/paisaje te pareces o te representa?
3. ¿A qué te dedicás?
4. ¿Cómo has vivido tu duelo?
5. ¿Cómo te ha afectado en tu cuerpo, tus emociones, en tus relaciones?
6. ¿Cuáles han sido tus recursos para afrontar el duelo?  
fortalezas/apoyos/ayudas (religión, ejercicio, alcohol, nadar, cocinar, ser mamá, familiares)
7. ¿Cómo ha cambiado tu vida desde la pérdida?
8. ¿Qué te ha ayudado, qué no, quién y cómo?
9. ¿En qué te ha ayudado compartir tu experiencia/ vivencias/sentires/ emociones con otras mujeres en el marco de los talleres?
10. ¿Cómo te describirías antes de enfrentar este proceso de duelo?
11. ¿Si otra mujer pasara por esto qué le recomendarías?
12. Preguntar por el barrio: (si no salimos a caminar, que describan cada cosa)
  - ¿Qué te gusta?
  - ¿Qué no te gusta de tu barrio?
  - ¿Cuáles son los lugares que te dan seguridad?
  - ¿Cuáles son los lugares que identificás como inseguros?

### 8.3. Planificación de sesiones

#### 8.3.1. Planificación de sesión #1: 15 de junio, 2025

<b>Objetivo: Generar un espacio para el encuadre del proceso de acompañamiento y reencontrarnos</b>			
<b>Actividad:</b>	<b>Consigna</b>		<b>Tiempo y horario:</b>
Juego de bienvenida: "Telaraña".	<p>En un círculo, vamos a decir nuestro nombre y algo que nos pasó durante el tiempo que no nos vimos.</p> <p>Por ejemplo: Soy María y adopté un gatito. Cómo eran las otras telarañas. Volverla a pasar para desarmar.</p> <p>Algo en lo que me comprometo para dejar en el grupo. Ejemplo Puntualidad</p>	- Bola de lana	15 minutos
Reencuentro para armar el rompecabezas.	<p>En un círculo, en medio de todas se ponen las piezas que se entregaron a cada una de las participantes en la última sesión de la práctica del curso Modelos de Intervención en Procesos Grupales del II ciclo 2024.</p> <p>Carta para el cierre: "Armar este</p>	<p>- Piezas del rompecabezas que hicimos en la última sesión del II ciclo 2024</p> <p>- Caja forrada.</p>	<p>20 minutos</p> <p>Siempre hay huecos y vacíos y no pasa nada porque estamos juntas.</p>

	<p>rompecabezas es cumplir la promesa que les hicimos de volver. Es el cierre de un proceso y también el inicio de otro. Llegó el momento de despedirnos y guardar las piezas en la caja para tener las manos libres en este nuevo comienzo.”</p> <p>Finalmente, les pedimos que simbólicamente cada una guarde su pieza.</p>		
<p>Conversatorio: "Recuperemos la alegría sin perder la indignación"</p>	<p>Primero repartiremos una hoja con la lista de las frases incompletas:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cuando pienso que tengo derecho a la alegría, me siento:</li> <li>2. Lo que no me gusta de sentir alegría es:</li> <li>3. La alegría, a veces, me hace olvidar que:</li> <li>4. La alegría me conecta con:</li> <li>5. El enojo me conecta con:</li> <li>6. Recuperar la alegría no debería significar que yo:</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Imprimir frases 12</li> <li>● Lapiceros</li> </ul>	<p>25 minutos</p>

	<p>7. El enojo me sirve para:</p> <p>8. Cuando estoy indignada, me dan ganas de:</p> <p>9. Cuando pienso en justicia, me gustaría que:</p> <p>10. Siento indignación cuando:</p> <p>11. Para poder sentir alegría, necesito que:</p> <p>12. La alegría y el enojo son:</p> <p>13. Sentirme alegre no quiere decir que yo haya dejado de:</p> <p>14. Cuando elijo la alegría, también estoy eligiendo:</p> <p>15. Recuperar la alegría como derecho me hace pensar en:</p> <p>16. Lo que me impide sentir alegría a veces es:</p> <p>Después de completar las frases, abriremos el conversatorio repasando cada frase y dando espacio para que quien quiera comparta cómo completó la frase.</p>		
--	---	--	--

	<p>Finalmente, les mostraremos la frase con el nombre del conversatorio, les preguntaremos a las mujeres qué entienden cuando leen/escuchan esa frase. En caso de surgir dudas se abordarán.</p> <p>Que las frases incompletas nos permitan llegar a recuperar la alegría (es un derecho) y que no nos haga perder la indignación.</p>		
<p>Cierre de Bolsita de expectativas/deseos: ¿Qué esperamos?</p>	<p>Se pasa una bolsita con la etiqueta que dice “Expectativas” de una en una , con la consigna de escribir y meter en la bolsita algo que esperan en esta nueva etapa con respecto a su proceso de duelo.</p> <p>Compartir</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bolsa con una etiqueta de “Expectativas”</li> <li>- Papeles para escribir expectativas</li> </ul>	15 minutos
<p>Almuerzo: Compartir alimentos e historias.</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Servilletas</li> <li>- Cubiertos</li> </ul>	20 minutos

8.3.2. Planificación de sesión #2: 22 de junio, 2025

Objetivo: Explorar las diversas emociones que pueden surgir en los procesos de duelo por homicidio			
Actividad:	Consigna	Materiales:	Tiempo y horario:
Caldeamiento: Sociometría para concernos	<p>Identificar características generales sobre el contexto en el que se encuentran las mujeres</p> <p>Preguntas: De este lado</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Quienes tienen sueño y de este lado las que no</li> <li>2. Quienes son cédula 6 y de este lado quienes no</li> <li>3. A las que les gusta el calor y de este lado las que no</li> <li>4. Quién prefiere lo dulce y quién lo salado</li> <li>5. Quienes tienen hijos e hijas y de este lado quienes no</li> <li>6. Quienes tienen nietos y nietas y de este lado quienes no</li> <li>7. Preguntar si ellas quieren saber algo del grupo</li> <li>8. Ahora vamos a cambiar un poco la dinámica, este extremo de acá</li> </ol>	<p>Se dividirá el espacio con una línea imaginaria para darles opciones a las mujeres y que puedan elegir entre un lado u otro según las preguntas planteadas por las estudiantes.</p> <p>Preguntas orientadas al primer objetivo.</p>	15 minutos

	<p>es Esparza y este extremo de acá es el Barrio del Carmen, y ahora vamos a hacer una línea para agruparnos por barrios (Esparza, Carmen Lyra, Barranca, El Roble, Fraicasiano, El Cocal)</p> <p>9. Ahora vamos a agruparnos por mes de cumpleaños</p> <p>10. Ahora vamos a ponernos en orden alfabético por las iniciales de nuestro nombre</p> <p>11. Preguntar al final, ahora sí, ¿quiénes siguen con sueño y quiénes se sienten con más energía?</p>		
Vamos de pescar	Digo mi nombre y algo que llevaría en un viaje en bote para ir a pescar. Dar la instrucción de pasar al aula para la siguiente actividad.	- N/A	10 minutos
“Pescando Emociones”	En un círculo, se le da a cada participante un hilo atado a un solo imán, el cuál debe entrar por el pico de una botella. Se debe trabajar en equipo	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Botella de vidrio</li> <li>- Clips</li> <li>- Imán</li> </ul>	

	<p>para “pescar” con el imán los clips que se encuentran dentro de la botella. Cada clip tiene un papel doblado donde se nombra una emoción. Si les salen muchos clips, dar la consigna de que se pueden dejar uno y devolver los demás.</p>	<p>- Papeles con emociones:</p> <p>Enojo, tristeza, soledad, alegría, felicidad, nostalgia, miedo, indignación, ira, egoísmo, culpa, frustración, rechazo, aislamiento, vacío, impotencia, ansiedad, inseguridad, fortaleza, amor, injusticia, abandono, esperanza.</p>	
Sociodrama	<p>Con la actividad anterior, damos la consigna de que se conviertan en la emoción que pescaron de la botella. “Es decir, se olvidan de sus nombres y ahora son esa emoción”.</p> <p>Se hará una ronda, cada emoción se presentará. Por ejemplo: “Hola, soy el enojo”. El resto del grupo puede hacerle</p>	N/A	

	<p>preguntas sobre la emoción que la persona va a representar. Por ejemplo: “Enojo, vieras que de usted la semana pasada estábamos hablando mucho... ¿usted aparece en los duelos de todas las personas?”</p> <p>Y así, hasta pasar por todas las emociones.</p>		
“Compartir”	<p>Compartir lo que sentimos realizando las actividades. Todas deben compartir al menos una palabra o una frase corta. Preguntarle a cada participante cómo se sintió con la emoción que le tocó.</p>	N/A	15 min
<p>Cierre: “Volviendo a tierra”.</p>	<p>Consigna: “Ya nos vamos a devolver a tierra, pero vamos a tener la oportunidad de tirar al mar, un sentimiento que ya no quiero o al menos una parte de él. Simbólicamente, juntan las manos y lo tiran al mar.</p> <p>Salís del bote, y vamos por el almuerzo.</p>	N/A	10min

Almuerzo	Compartir alimentos e historias.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Servilletas</li> <li>- Cubiertos</li> <li>- Frescos</li> <li>- Vasos</li> </ul>	
----------	----------------------------------	--	--

8.3.3. Planificación de sesión #3: 29 de junio, 2025

Objetivo: Explorar las emociones presentes en los procesos de duelo de las participantes.			
Actividad:	Consigna	Materiales:	Tiempo y horario:
Caldeamiento	Se comienza a caminar por el espacio (área verde) y noto que están las compañeras y las miro a los ojos cuando pasen a la par, luego empiezo a saludarlas de diferentes formas (incluso propuestas por ellas).	N/A	5 min
Fantasía guiada	Seguirán caminando por el espacio: “Ahora, mientras sigo caminando, me voy a concentrar en mi respiración, sintiendo cómo poco a poco el aire llena mis pulmones. Y vamos a recordar las	N/A	10 min

	<p>emociones que nos visitaron la semana pasada (aquí se irán mencionando hasta llegar a la ira). Hoy vamos a explorar más la ira, ¿La ira me ha acompañado a lo largo de mi proceso de duelo?</p> <p>Comienzo a sentir la ira en mi cuerpo: en mi cara, en mis manos, en mis piernas, y hasta en mi voz.</p> <p>También me tomo un momento para ver lo que están haciendo mis compañeras.</p>		
Estaciones de descarga	<p>Habrán tres estaciones, el grupo rotará por cada estación. La primera estación será de gritos. Aquí se invita a las participantes a gritar con todas sus fuerzas.</p> <p>La segunda estación será con papel periódico, las mujeres podrán romper colectivamente los periódicos en muchos pedazos.</p> <p>Finalmente, la última estación será una guerra de almohadas, donde las</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Almohadas</li> <li>-Sillas</li> <li>-Papel periódico</li> </ul>	20min

	<p>participantes podrán jugar con peluches y almohadones. Además, habrá una silla a la que también podrán pegarle con los almohadones si así lo desean.</p>		
Galería de la ira	<p>Cada mujer tendrá un plato de cerámica, se les pedirá que con cuidado rompan ese plato golpeándolo con un martillo. Se recogen los pedazos para trabajar con el plato quebrado.</p> <p>El plato se pegará con silicón, y se les pedirá que pinten su ira. Tendrán pinceles, pinturas y otros materiales.</p> <p>Tiempo para compartir lo que cada una hizo. Finalmente, sus creaciones serán colocadas en el aula, al estilo de una galería en un museo. Iremos recorriendo el museo para que compartan cómo se sintieron dibujando su ira y con el resultado final.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Platos de cerámica</li> <li>-Martillos</li> <li>-Pinturas</li> <li>-Escarcha</li> <li>-Pinceles</li> <li>-Pañitos</li> </ul>	50min

Compartir: ¿Cómo me voy?	Registrar cómo se sienten las participantes al finalizar la sesión.  Eligiendo una palabra o una frase corta que exprese cómo me siento después de esta sesión.	N/A	20min
-----------------------------	---	-----	-------

#### 8.3.4. Planificación de sesión #4: 6 de julio 2025

Objetivo: Apalabrar lo “no dicho” a las personas que perdieron a través de la técnica silla vacía			
Actividad:	Consigna	Materiales:	Tiempo y horario:
¿Cómo vine?	En círculo, cada mujer responderá a la pregunta de “¿Cómo vine?”. Además, hará una escultura que todas espejaremos.	N/A	5 mins
Caminata	Caminan por el espacio: “Vamos a comenzar a caminar por el espacio en círculos. Círculos pequeños, círculos grandes. Y ahora, comenzamos a caminar en líneas rectas, como si fuéramos robots. Ahora caminamos en zig zag. Caminar	N/A	10 mins

	<p>hacia atrás con mucho cuidado de no chocar ni golpear a las compañeras. Ahora vamos a caminar en parejas. Suelto a esa pareja y voy a pensar en una persona que extraño, si extraño a varias personas camino con ellas. Poco a poco me detengo con la persona y esta persona o personas, van a venir con nosotras al aula.</p>		
Silla vacía	<p>La silla vacía trae al aquí y ahora a su persona importante que trajeron durante la actividad anterior. Las participantes le darán un mensaje a su persona (mensaje que quieran)</p> <p>Preguntas: Quién es esta persona que trajiste hoy, cuántos años tiene, qué le gusta, qué te gustaría decirle hoy, necesitas decir algo más en este momento (o sentís que necesitas algo en este momento) despedirse de la persona.</p>	N/A	90 mins

Compartir Esculturas	Las mujeres se agrupan con dos de sus compañeras y comentan cómo se sintieron en la sesión. Y registran por medio de una escultura cómo se sienten las participantes del subgrupo.	N/A	20 min
Cierre ¿Cómo me voy?	Se les pregunta a las participantes que compartan una palabra de cómo se van hoy.	N/A	5min

8.3.5. Planificación de sesión #5: 13 de julio, 2025

<b>Objetivo: Favorecer la introspección y reflexión de cada participante sobre la vivencia de sus duelos</b>			
<b>Actividad:</b>	<b>Consigna</b>	<b>Materiales:</b>	<b>Tiempo y horario:</b>
Resonancias	Retomar las resonancias de la sesión pasada.	- N/A	15 mins
Hipnósis Colombiana	Las mujeres realizarán una hipnósis colombiana, para la cual se ambientará el espacio con música mística. En parejas, primero una de las dos, con el	- Parlante	5 min

	<p>dedo índice hipnotizará a su compañera. La mujer que está siendo hipnotizada solo podrá ver el dedo índice de su pareja y seguirlo con la mirada. Poco a poco se empezarán a mover por el espacio, siempre cuidándose para no chocar, caerse ni golpearse.</p> <p>Cada pareja tendrá 2 minutos, 1 minuto por persona.</p>		
Meditación guiada	<p>Se da la indicación de cerrar los ojos, respirar profundo, siento como el aire llena mis pulmones con cada respiración, siento como mis piernas y brazos se van relajando. Pienso en la actividad que hicimos la semana pasada, cómo me sentí trayendo a las personas que traje, haya pasado o no, cómo me sentí escuchando a mis compañeras (si no pasaron) cómo me sentí diciéndole a la persona.</p>	- N/A	5 mins
Carta a sí	Carta individual que van a escribir para sí	- Hojas blancas	30min

mismas	<p>mismas. Se comenta que en la actividad de la semana pasada se dijeron mensajes para las personas que trajeron, pero que también hubo sentimientos hacia ellas mismas como la culpa, la tristeza, el resentimiento, el enojo, el amor y otros que tienen que ver con cómo viven ellas la muerte de sus seres queridos. En esta carta van a escribir un mensaje que le dirían a ellas mismas de hace unos años cuando ocurrió la pérdida.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Stickers</li> <li>- Marcadores</li> <li>- Lapiceros</li> </ul>	
Integración	<p>En subgrupos, pero individualmente, cada mujer leerá su carta y escribirá en tiritas de colores, palabras que haya escrito en la carta que le gusten o llamen más su atención.</p> <p>Después construirán en conjunto un collage grupal con los papelitos para compartirlo con el resto del grupo. Podemos ayudarles a buscar imágenes e imprimirlas ahí.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tiritas de colores para escribir las palabras</li> <li>- Papelógrafos</li> </ul>	40min

Compartir	Comparto cómo me sentí hoy y termino con una escultura.	- N/A	10min
-----------	---	-------	-------

### 8.3.6. Planificación de sesión #6: 20 de julio, 2025

<b>Objetivo: Facilitar un espacio potenciador de las voces e historias silenciadas por los medios de comunicación y el sistema judicial</b>			
<b>Actividad:</b>	<b>Consigna</b>	<b>Materiales:</b>	<b>Tiempo y horario:</b>
<b>Resonancias</b>	Se les realizarán algunas preguntas: ¿Cómo se sintieron la semana pasada? ¿Cómo se sintió escribirse la carta a sí mismas? ¿Qué les quedó de la semana pasada? ¿Cómo se han sentido durante la semana?	- N/A	15min
<b>Caldeamiento</b>	En un círculo de pie, cada mujer indicará su nombre, y como está el clima hoy (refiriéndose a cómo vinieron hoy en forma	- N/A	10min

	<p>de noticia).</p> <p>Pregonero.... Actividad de caminar por el espacio mientras van diciendo qué noticias vieron esa semana.</p>		
<b>Desarrollo</b>	<p>Cada mujer llevará la(s) noticia(s) del homicidio de sus familiares. En 3 subgrupos pequeños, individualmente leerán las noticias y compartirán cómo ha sido para ellas el proceso judicial si es que lo están llevando.</p> <p>Después cada una reconstruirá la noticia de una forma que sea empática con las familias.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hojas blancas</li> <li>- Marcadores</li> <li>- Noticias</li> </ul>	50min
<b>Integración: códigos no negociables</b>	<p>En tres subgrupos comparten las nuevas noticias con sus compañeras, y en conjunto proponen cuáles serían algunas recomendaciones para el sistema judicial a partir de sus vivencias.</p> <p>Para compartir, cada una leerá su nueva noticia al resto del grupo, y una</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hojas blancas</li> <li>- Papel cartulina gruesa</li> </ul>	20min

	representante de cada subgrupo leerá las recomendaciones.		
<b>Cierre</b>	Elijo algo que me gustó de la sesión de hoy y se lo regalo a una compañera.	- N/A	10min

### 8.3.7. Planificación de sesión #7: 27 de julio, 2025

<b>Objetivo: Mirar la posibilidad del encuentro entre el llanto y la risa / la tristeza y la alegría</b>			
<b>Actividad:</b>	<b>Consigna</b>	<b>Materiales:</b>	<b>Tiempo y horario:</b>
Resonancia	Se les realizarán algunas preguntas: ¿Cómo se sintieron la semana pasada? ¿Cómo se han sentido durante la semana?	- N/A	30 min
Caldeamiento	Pregonero: Retomaremos la actividad de la sesión pasada, esta vez vamos a caminar por el espacio mientras van diciendo qué chismes tienen esta semana. Cuando una compañera comparte algún chisme, todas nos movemos rápidamente hacia la	- N/A	10min

	compañera haciendo el gesto de la mano en la oreja para escuchar.		
Plañideras para despedir las noticias	<p>Se realizará un ritual de despedida que incorpora la tradición de las plañideras.</p> <p>En un primer momento, las mujeres le pondrán un título propio a las noticias.</p> <p>Se les solicita a las mujeres que lleven ropa negra para esta sesión. Se les entregarán velos y otros objetos para que se disfracen de plañideras.</p> <p>Las noticias de los homicidios con las que trabajamos la semana pasada, serán repartidas aleatoriamente a las mujeres.</p> <p>En un círculo, se les solicita que una por una compartan el título que le pusieron a la noticia con la que se trabajó la semana pasada. Luego de leerlo, apagarán su vela y en grupo se va a suspirar de manera sonora.</p> <p>Cuando todas hayan apagado su vela, las</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pinturas</li> <li>- Velos</li> <li>- Ropa negra</li> <li>- Candelas</li> <li>- Manta</li> <li>- Flores</li> </ul>	45min

	<p>mujeres encogerán el círculo para poder romper las noticias sobre una mantita que estará en el suelo.</p> <p>En un tercer momento, se le solicitará al grupo que se unan en parejas y se dará la consigna de dibujar una o varias lágrimas sobre la cara de la compañera y algo más que ellas creen que hará que se vean tristes.</p> <p>Luego, se pasará al momento de los “duelos menores”, se retomará el círculo y se dará la consigna de decir duelos menores como: “Cené y me di cuenta que había un aguacate en la refri cuando terminé”.</p> <p>Cuando cada una vaya diciendo su duelo menor, las demás gritaremos un lamento (frases como “¡ay, Dios mío!” o “¿por qué a mí?”).</p>		
Trabajo de fotografía en	Se les pedirá que regresen a las parejas con las que se pintaron las lágrimas.	- N/A	15min

parejas	Continuando con el rol de plañideras, se dará la consigna de tomarse fotografías una a la otra, evitando que se vean los rostros. Una vez terminadas las fotografías de ambas, se irán quitando poco a poco los velos y despidiéndose de las plañideras, diciendo “ya no soy una plañidera, ahora soy...” y cada una dirá su nombre.		
Compartir/Cierre	Aquí podrán compartir cómo se sintieron durante la sesión, lo que les gustó, lo que no les gustó.	- N/A	10min

### 8.3.8. Planificación de sesión #8: 3 de agosto, 2025

<b>Objetivo: Posibilitar la construcción de un memorial que les permita un recuerdo desde sus verdades y el amor</b>			
<b>Actividad:</b>	<b>Consigna:</b>	<b>Materiales:</b>	<b>Tiempo y horario:</b>
<b>Resonancias</b>	Se les realizarán algunas preguntas: ¿Cómo se sintieron la semana pasada? ¿Cómo se han sentido durante la semana?		

	Retomar la actividad del frasco de lágrimas y las intenciones de la semana.		
<b>Caldeamiento</b>	En un círculo de pie, cada mujer propondrá un estiramiento/movimiento de activación del cuerpo. Las demás lo espejarán.		
<b>Princesas y dragones</b>	(Técnica del teatro de la persona oprimida) Se da la consigna que hoy se va a jugar a princesas y dragones. Vamos a actuar como típicas princesas de los cuentos de hadas, Las princesas van a ser perseguidas por los dragones. Cada princesa sale corriendo para que el dragón no la alcance y se van a esconder en cuevas. Van a haber cuevas donde caben solamente dos personas, Cada cueva no puede tener más de dos personas, entonces cuando llega corriendo la nueva princesa, otra debe salir (aclarar que no pueden estar más de dos personas en la fila que es la cueva). Desde la dirección, se elige una cueva al inicio del		

	<p>juego y se solicita que una de las integrantes levante la mano, esa va a ser la princesa. El dragón será la primera persona de cada fila donde se esconde la princesa. El juego continúa así por las rondas necesarias y cuando se considere que se debe detener, se da la indicación dos rondas antes de terminar.</p> <p>Rápidamente se hace un compartir, se les pregunta a las participantes cómo se sintieron siendo princesas y dragones. Reflexionar de cómo se puede reflejar esto en la vida, a veces podemos ser princesas y otras veces dragones.</p>		
<b>Memorial</b>	<p>Sentadas en grupos pero trabajando de manera individual, cada una de las participantes escribirá la historia de su familiar y con fotografías contará la verdad de quienes fueron las personas que perdieron. Será una memoria, como una</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fotos impresas</li> <li>- Goma</li> <li>- Tijeras</li> <li>- Lapiceros</li> <li>- Marcadores de colores</li> </ul>	

	especie de crónica escrita que las lleve a recordar los momentos especiales que tuvieron con estas personas.	- Cartulinas blancas	
<b>Compartir</b>	Sentadas en círculo, podrán compartir cómo se sintieron durante la sesión, lo que les gustó, lo que no les gustó.	N/A	
<b>Cierre: Caldero Mágico</b>	<p>En un círculo donde todas estamos cerquita, levantamos el pulgar, luego vamos a tomar con la manos que tenemos el pulgar levantado, el pulgar de la compañera que esté a la par.</p> <p>Formando una especie de círculo, luego ese círculo se convertirá en un caldero mágico, donde cada una depositará un ingrediente especial que se necesita para poder despedirse amorosamente.</p> <p>Cada una se llevará un frasquito con un poco de la pócima, que es infinita.</p>	N/A	

8.3.9. Planificación de sesión #9: 10 de agosto, 2025

<b>Objetivo: Posibilitar la construcción de un memorial que les permita un recuerdo desde sus verdades y el amor</b>			
<b>Actividad:</b>	<b>Consigna</b>	<b>Materiales:</b>	<b>Tiempo y horario:</b>
<b>Resonancias</b>	Se les realizarán algunas preguntas: ¿Cómo se sintieron la semana pasada? ¿Cómo se han sentido durante la semana?		15min
<b>Mantequillas en el desierto</b>	Se le asigna a cada participante un número. Se da la indicación de que cuando un número se derrita el resto del grupo va a tener que rescatarles. Se da la consigna de cuando se llama el número asignado, van a pretender derretirse (preguntar primero cómo ellas representarían mantequillas derritiéndose en el desierto). Se llaman dos números a la vez esas personas pretenden derretirse. Las demás personas del grupo intentarán rescatar a esas mantequillas antes de que se terminen de derretir. Se		15min

	repite hasta que se llamen todos los números.		
<b>Superpoderes</b>	Sentadas en un círculo, marcando el turno con una bola, compartiremos la siguiente consigna: si pudieras elegir un superpoder para cambiar el mundo, ¿cuál elegirías? (Poderes como ser amorosa, ser empática)	- Bola	10min
<b>Memorial</b>	CONTINUACIÓN Sentadas en grupos pero trabajando de manera individual, cada una de las participantes escribirá la historia de su familiar y con fotografías contará la verdad de quienes fueron las personas que perdieron. Será una memoria, como una especie de crónica escrita que las lleve a recordar los momentos especiales que tuvieron con estas personas.	- Fotos impresas - Goma - Tijeras - Lapiceros - Marcadores de colores - Cartulinas blancas	20min
<b>Muñecas</b>	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=amter5Q-9YQ">https://www.youtube.com/watch?v=amter5Q-9YQ</a>	- Papel - Alambre que sea fácil	1:30min

		<p>de moldear</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Alicates de punta redonda</li><li>- Papel de periódico</li><li>- Papel de cocina</li><li>- Pintura al temple o papel de seda</li><li>- Masking tape</li><li>- Cola blanca</li><li>- Pinceles</li><li>- Vasos de plástico para la cola blanca o la pintura</li><li>- Silicona caliente o fría</li></ul>	
--	--	--	--

Compartir/ Cierre	Sentadas en círculo, podrán compartir cómo se sintieron durante la sesión, lo que les gustó, lo que no les gustó.		15min
----------------------	---	--	-------

8.3.10. Planificación de sesión #10: 17 de agosto, 2025

<b>Objetivo:</b> Hacer un cierre del proceso, integrando el recorrido vivido y las emociones movilizadas, mediante la expresión simbólica.			
<b>Actividad:</b>	<b>Consigna</b>	<b>Materiales:</b>	<b>Tiempo y horario:</b>
<b>Resonancias</b>	Se les realizarán algunas preguntas: ¿Cómo se han sentido durante la semana? <b>Presentación breve de las muñecas terminadas.</b>	- N/A	15min
Bailando en cadena	Nos pondremos en círculo y, por turnos, cada una realizará un movimiento de baile libre mientras suena la música. El resto del grupo imita ese movimiento, manteniéndolo hasta que sea el turno de la siguiente persona, quien propondrá un nuevo movimiento que todas replicarán.	- Parlante	10min

<p>Caldeamiento: Los caminos de la vida</p>	<p>Se le entregará a cada participante un recorte de cuerda y se les pedirá que caminen por el espacio. Se les da la siguiente indicación: Ahora mientras caminamos por el espacio, sin hablar, van a dejar que la cuerda las acompañe. Quiero que empiecen a caminar libremente, dejando que la cuerda se arrastre. Pueden moverse hacia donde quieran, pueden arrastrarla o moverla como quieran, jugar con la forma que va tomando mientras se mueven. Vayan viendo cómo las cuerdas empiezan a encontrarse, cruzarse o unirse con las de las demás.</p> <p>Poco a poco, todavía sin hablar, entre todas vamos a ir dejando los pedazos de cuerda en el piso intentando armar un tipo de línea o camino, no tiene que ser perfecto, pero intenten que los pedazos de cuerda queden uno detrás del otro, como si fueran tejiendo juntas una ruta.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Recortes de lana</li> <li>- Cinta o algo para marcar las estaciones</li> </ul>	<p>10 mins</p>
---	---	---	----------------

	<p>Una vez estén todos los pedazos de cuerda en el suelo, las facilitadoras marcaremos con cinta diferentes estaciones que van a representar las sesiones a lo largo del camino construido.</p>		
<p>Recorrido por las sesiones:</p>	<p>En esta actividad de cierre, se explica que haremos un recorrido por las 10 sesiones que compartimos, recordando brevemente las actividades realizadas en cada una. Utilizaremos el camino que las participantes crearon para ir “caminando” por cada sesión (podemos usar algo simbólico como las muñecas para moverlas de estación a estación para que ellas no caminen o las facilitadoras vamos caminando por las estaciones para marcar ese recorrido de sesión por sesión).</p> <p>Por cada sesión, habrá una “parada” para</p>	- N/A	1:15min

	<p>poder interactuar y comprar en la tienda mágica. Usaremos la imaginación para que las participantes puedan “comprar” algo de la tienda, (un aprendizaje o un recuerdo). Pero no comprarán con dinero sino con un compromiso o algo de cada una que darán a cambio.</p> <p>Luego se dará la consigna de que se pongan en una estación que fue muy significativa para ellas y que hagan un comentario breve de por qué fue así.</p>		
<p>Cierre: abrazo de caracol.</p>	<p>Mientras nos enrollamos en el abrazo de caracol, cada una podrá ir diciendo que se lleva del proceso y que quiere dejar en este cierre.</p>	- N/A	10 min

8.3.11. Sesión de Evaluación, 24 de agosto, 2025

<b>Objetivo: Evaluar el proceso</b>			
<b>Actividad:</b>	<b>Consigna</b>	<b>Materiales:</b>	<b>Tiempo y horario:</b>
<p>Caldeamiento: <i>Caminata por el espacio.</i> <i>¿Qué hacemos con las expectativas?</i></p>	<p>Retomar la actividad que hicimos en la primera sesión para ver qué expectativas sí se cumplieron y cuáles no. Trabajar con las expectativas que surgieron en la primera sesión.</p> <p>Las participantes comienzan caminando en silencio por el espacio. Se da la indicación que en silencio van a estar atentas a las demás participantes mientras caminan, voluntariamente, alguna mujer se va a detener y las demás van a estar atentas para detenerse también apenas se dan cuenta que alguna se detuvo. Se van a hacer unas tres rondas para que se</p>		15 min

	<p>comprenda la dinámica y luego se colocarán en el suelo los papeles donde las participantes habían escrito las expectativas en la primera sesión. Seguirán caminando y la última mujer en detenerse va a recoger uno de los papeles del suelo y lo leerá en voz alta. Sigue la dinámica hasta que todos los papeles se hayan recogido.</p>		
Tejer Evaluación	<p>Se repartirán los materiales que utilizaremos. Luego se le asignará a cada mujer una sesión del proyecto.</p> <p>Se les explicará sobre la técnica de arpillería, para bordar un símbolo que represente una “calificación” de esa sesión.</p> <p>El símbolo lo diseñarán las mujeres. Se hará con fieltro. Después los símbolos se coserán en una tela.</p>	-	
Cadáver exquisito.	<p>En un tipo de “acordeón” anónimo, cada mujer escribirá algo que extrañará o algo</p>	- N/A	15 min

	<p>que le gusta o admira de su compañera, o algo que le agradece a su compañera.</p> <p>Por fuera del papel debe indicarse el nombre a quien va dirigido.</p>		
--	---	--	--

