



CAJA DE HERRAMIENTAS

PARA LA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO

LOS HOMBRES
EN LA RUPTURA
MATRIMONIAL

LOS HOMBRES EN LA RUPTURA MATRIMONIAL

Las rupturas matrimoniales pueden ser difíciles para los hombres a veces y conllevar su propio conjunto de realidades (pérdida de la unidad familiar, custodia compartida, pérdida del lugar de residencia y/o mediación parental complicada, impacto en las finanzas, impacto en la salud mental) **que, dada la situación, puede repercutir en el nivel de malestar psicológico.**





ESTAR ALERTA

¿Cuáles son los signos de suicidio o de angustia psicológica? ¿Qué factores de riesgo debo tener en cuenta?



DISPUTAS POR LA CUSTODIA DE LOS HIJOS



AGRESIÓN, NEGLIGENCIA Y/O ABUSO DE COMPAÑEROS, NIÑOS, ANIMALES, ETC.



DORMIR EN EL SOFÁ, EN CASA DE UN AMIGO, EN SU COCHE, ETC.



DIFICULTADES PARA DORMIR, COMER Y/O CUIDAR DE SÍ MISMO.



FALTA DE DISPONIBILIDAD DE LA MEDICACIÓN POR LA MUDANZA



LA EXPAREJA ES LA ÚNICA PERSONA QUE SABE SOBRE LA RUPTURA



ELEVADA SENSACIÓN DE FRACASO

PRESENTA UN LENGUAJE Y COMPORTAMIENTO AGRESIVO

- Ideas homicidas

PROBLEMAS DE SALUD COMO ORIGEN DE LOS PROBLEMAS EN EL MATRIMONIO

- Traumatismo craneal
- Efectos secundarios de los fármacos

RECONOCER EVENTOS DE VULNERABILIDAD

- Contacto con la expareja
- Fechas de cumpleaños
- Sentencias judiciales



ELEMENTOS A EXPLORAR

1. Acoger la angustia (escucha activa, validación, empatía, destacar los puntos fuertes).
2. Preguntar si tiene ideación suicida.
3. Explorar la planificación e inminencia de un acto suicida.
4. Promover la búsqueda de ayuda (Centro de Prevención de Suicidio para la evaluación del riesgo de suicidio u homicidio, centro de crisis, psicología, servicios de emergencia, etc.)
5. Crear una red de seguridad (familia, amigos y profesionales si es necesario).
6. Proporcionar herramientas a los seres queridos (por ejemplo, educación sobre los signos de sufrimiento, los pasos para apoyar mejor a la persona con riesgo suicida, dar información, etc.)



Diseñar y evaluar un plan con la persona basado en sus necesidades, que sea revisable cada cierto tiempo.

EMPATÍA Y ESCUCHA ACTIVA PARA PROMOVER LA ESPERANZA

¿Cuáles son las mejores prácticas para acercarse a los hombres que sufren por una separación de pareja, con el objetivo de escucharles e invitarles a pedir ayuda?

- Atender a la posibilidad de violencia doméstica que pueda sufrir el hombre, como violencia psicológica, amenazas, etc.
- Validar el sufrimiento sin aumentarlo (es decir, explorarlo brevemente, no entrar en la raíz del problema, volver a las fuentes de esperanza).
- Evitar palabras que se relacionen con la vulnerabilidad y la culpa.
- Hacer hincapié en su margen de control y en las emociones positivas.
- Mantener la cordialidad y evitar la confrontación.
- Dejar que el hombre exprese su ira (diferenciándola de una amenaza).
- Animar a hablar de sí mismos y no de los demás.
- Promover el volver a centrarse en sí mismos.
- Identificar los elementos de estabilidad del individuo.
- Destacar los puntos fuertes.
- Informar a la persona de los elementos que siguen siendo confidenciales.
- Prestar atención las creencias y emociones propias que puedan surgir.



APOYO

¿Cuáles son las mejores prácticas para invitarles a utilizar los recursos?



ANIMAR («NO HAY NADA QUE PERDER, ¡BUSCAR AYUDA ES UNA BUENA IDEA!»)



¿SE NECESITAN RECURSOS FUERA DE LA CIUDAD?

EXPLORAR LA PRESENCIA DE NIÑOS Y SUS NECESIDADES

NORMALIZACIÓN DEL USO DE LOS RECURSOS

BASARSE EN LA EMPATÍA Y LA VALIDACIÓN

INSPIRAR ESPERANZA. ¡PASO A PASO!

IDENTIFICACIÓN DE GRUPOS DE APOYO PARA HOMBRES.

AYUDARLES A HACER LLAMADAS.

IDENTIFICA A UNA O MÁS PERSONAS CERCANAS QUE PUEDAN PARTICIPAR.

¿QUÉ ES LO QUE YA HA FUNCIONADO?



PROTECCIÓN

¿Qué factores protectores pueden reducir las conductas de riesgo? ¿Cómo sería un plan de acción o un plan de seguridad para un hombre que atraviesa una separación matrimonial?

1. ¿Es necesario introducir cambios en la red social? (por ejemplo, para un policía de la zona de Quebec City, le encontraríamos un recurso en Montreal).
2. Romper el aislamiento, implicando a la familia, los amigos y las personas de confianza.
3. Mencionar la propia valía (por ejemplo, «¡Te mereces un poco de apoyo!»).
4. Reforzar los elementos de protección nombrados por el individuo.
5. Reducir o eliminar los factores de riesgo identificados por la propia persona.



Recursos útiles

CAJA DE HERRAMIENTAS PARA LA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO

LOS HOMBRES
EN LA RUPTURA
MATRIMONIAL

2025

©ROHIM