

CAJA DE HERRAMIENTAS

PARA LA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO

HOMBRES
DE LAS FUERZAS DEL ORDEN

HOMBRES DE LAS FUERZAS DEL ORDEN

Los hombres que trabajan en las fuerzas del orden, ya sea en la policía o en las fuerzas armadas, son más propensos a estar **expuestos al sufrimiento humano, lo que puede llevarles a experimentar un mayor sufrimiento psicológico que el resto de la población.**





ESTAR ALERTA

¿Cuáles son los signos de angustia suicida? ¿Cuáles son los factores de riesgo a los que hay que estar atento?

FACTORES DE RIESGO:

Factores de riesgo:

Personales

- Aislamiento social y afectivo (ruptura, alejamiento familiar)
- Consumo de sustancias (cannabis, alcohol, dopaje, esteroides)
- Experiencias vitales difíciles en el pasado
- Sentimiento de fracaso o pérdida de control (ruptura sentimental, cambio en la trayectoria profesional prevista)
- Ansiedad, depresión, insomnio
- Adicciones (alimentarias, al juego, consumo de sustancias)

Organizativos

- Horarios atípicos y rotativos (perturba la vida familiar y el ciclo del sueño)
- Cultura militar (fuerza, disciplina, silencio emocional) y masculinidad tradicional (puede verse como el proveedor y el pilar de la familia)
- Presión por el rendimiento y valoración del éxito profesional (dependencia del trabajo, dificultad para descansar, competitividad)
- Trastorno por estrés postraumático (hipervigilancia, trastornos del sueño, síntomas de evitación, cambios de humor)
- Lesiones físicas relacionadas con el trabajo (dolor crónico, lesiones corporales)
- Lesiones por estrés operativo (acumulación de acontecimientos estresantes en el trabajo)
- Proximidad a armas (aumento del riesgo de suicidio)

SIGNOS DE ANGUSTIA

- Agresividad hacia uno mismo o hacia los demás
- Cambios de comportamiento (higiene, estado de ánimo, absentismo, rendimiento, actitud, consumo)
- Aislamiento y retraimiento (miedo a las repercusiones en la carrera profesional y al juicio de la familia y los compañeros de trabajo).
- Mensajes verbales directos («Me voy a suicidar») o indirectos («Sigo aquí»)

RECONOCER LOS ACONTECIMIENTOS QUE PROVOCAN VULNERABILIDAD:

- Ruptura sentimental, separación familiar
- Exposición a un acontecimiento traumático (fallecimiento, momentos de violencia)
- Problemas relacionados con la vuelta a la vida civil (temporalidad, soledad, cambio de entorno)
- Jubilación, baja por enfermedad (pérdida de identidad)
- Sanciones disciplinarias o suspensión de estas funciones (sentimiento de pérdida de control, menor autoestima)
- Lesiones que afectan al rendimiento en el trabajo (impacto en la autoestima)



ASPECTOS A EXPLORAR

1. Reconocer los signos de angustia
2. Actuar con rapidez
3. Crear una red de seguridad
4. Proporcionar herramientas a los familiares
5. Diseñar un plan basado en las necesidades individuales

EMPATÍA Y ESCUCHA ACTIVA PARA ALIMENTAR LA ESPERANZA

¿Cuáles son las mejores prácticas para acercarse a los agentes del orden, escucharlos e invitarlos a pedir ayuda?

PARA ESCUCHAR Y FOMENTAR LA EXPRESIÓN:

- Desmitificar la solicitud de ayuda (explicar que no es un fracaso).
- Reunirse en contextos informales (por ejemplo, durante el entrenamiento o una comida).
- Destacar la confidencialidad de las conversaciones.
- Crear un vínculo de confianza (respeto por su cultura profesional)
- Informar sobre los recursos existentes (el desconocimiento de los servicios frena la solicitud de ayuda)



ACOMPañAMIENTO

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



RESPETAR SU RITMO Y SU DESCONFIANZA



TRANQUILIZARLES SOBRE LAS REPERCUSIONES PROFESIONALES (CONFIDENCIALIDAD, AUSENCIA DE JUICIOS)



FOMENTAR LA AYUDA ENTRE PARES (POR PARTE DE COMPAÑEROS O ANTIGUOS POLICÍAS/ MILITARES).



PROPONER ACCIONES CONCRETAS E INMEDIATAS



CREAR UN VÍNCULO ACERCÁNDOSE A ELLOS, EN LUGAR DE ESPERAR A QUE SOLICITEN AYUDA



NORMALIZAR LA VULNERABILIDAD Y EL SUFRIMIENTO PSICOLÓGICO



FACILITAR EL CONTACTO CON LOS PROFESIONALES (CITAS PSICOLÓGICAS QUE SE PUEDEN ADAPTAR A LOS HORARIOS DE TRABAJO, ACCESIBILIDAD DE LOS SERVICIOS).





PROTEGERSE

¿Cuáles son los factores de protección que deben ponerse en marcha para reducir los comportamientos de riesgo? ¿Cómo sería un plan de acción o un plan de seguridad para un agente de las fuerzas del orden?

1. Reforzar los elementos protectores señalados por la persona (comprobar y reforzar los vínculos con los familiares y compañeros de trabajo).
2. Reducir o eliminar los elementos de peligro mencionados por la persona (retirada de armas de fuego si es necesario, reducción de las misiones con alto nivel de estrés).
3. Acciones concretas e inmediatas (adaptar los horarios o las responsabilidades en función del estado psicológico, permitir permisos o adaptaciones temporales).
4. Fomentar la ayuda entre compañeros y el uso de los servicios (favorecer la ayuda entre compañeros y los vínculos entre colegas, dar a conocer las diferentes ayudas psicológicas y económicas).
5. Validación del sufrimiento (evitar minimizar el malestar, no ejercer presión sobre cuestiones relacionadas con el rendimiento o la carrera profesional).



Recursos útiles

CAJA DE HERRAMIENTAS

PARA LA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO

HOMBRES
DE LAS FUERZAS DEL ORDEN 2025 ©ROHIM

CPSM
Centre de prévention
Au Québec de Montréal



McGill

Douglas
CENTRE DE RECHERCHE
RESEARCH CENTRE

|||ROHIMI|||
Regroupement des Organismes
pour Hommes de l'île de Montréal

INSTITUT UNIVERSITAIRE
SHERPA
INNOVATION, SOUTIEN, SANTÉ

Pères Séparés Inc.
Separated Fathers Inc.



Mdp
MAISON DU PÈRE