

# 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 (hygiene, estado de ánimo, absentismo, rendimiento, actitud, consumo)**
- **Aislamiento y retramiento (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).



PROPOSER 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