



CAJA DE HERRAMIENTAS

PARA LA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO

**HOMBRES CON
ANTECEDENTES PENALES**

HOMBRES CON ANTECEDENTES PENALES

Los hombres que se enfrentan a problemas judiciales que pueden acarrearles una pena de prisión o que han pasado por una estancia en prisión pueden estar más expuestos a sentimientos de vergüenza y culpa.

Por lo tanto, pueden plantearse el suicidio para poner fin al sufrimiento y al estigma que padecen.





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 PSICOLÓGICOS Y DE IDENTIDAD

- Sentimiento de culpa o vergüenza (culpabilización, discurso negativo sobre uno mismo)
- Etiquetado social (uso de vocabulario como «exrecluso» o «criminal») que afecta a la autoestima
- Estrés postraumático carcelario: ansiedad, hipervigilancia, trastornos del sueño, alteración de la relación con el tiempo
- Pérdida de sentido relacionada con el encarcelamiento o la duración de la pena

FACTORES DE RIESGO SOCIALES Y RELACIONALES

- Aislamiento social, rechazo por parte del entorno o la sociedad
- Estigmatización (exclusión relacionada con los antecedentes penales)
- Cambios en las relaciones (separación, alejamiento de la familia)
- Falta de apoyo y acompañamiento (dificultades de reinserción, sentimiento de fracaso)

FACTORES DE RIESGO CONTEXTUALES Y ECONÓMICOS

- Cambios en la situación vital (pérdida del empleo, precariedad, vivienda inestable)
- Espera angustiante (juicio en curso, libertad condicional, otros procedimientos judiciales)
- Movilidad espacial reducida (restricciones geográficas que limitan las posibilidades de reorientación o de relación social)

SIGNOS DE ANGUSTIA SUICIDA

- Cambios de comportamiento (irritabilidad, agresividad, retraimiento, discurso pesimista)
- Aislamiento social (retirada de las interacciones, sentimiento de exclusión o abandono)
- Discurso desvalorizante (vergüenza, culpa, autoinculpación)
- Pérdida de sentido (impresión de que la vida ya no tiene sentido)
- Consumo de sustancias (aumento del consumo para aliviar el sufrimiento)
- Aparición o agravamiento de trastornos psicológicos (ansiedad, desorientación, trastornos del sueño)
- Falta de proyección hacia el futuro (desesperanza, ausencia de planes o proyectos)



EMPATÍA Y ESCUCHA ACTIVA PARA ALIMENTAR LA ESPERANZA

¿Cuáles son las mejores prácticas para llegar a los hombres con problemas judiciales, escucharlos e invitarlos a pedir ayuda?

- Crear un espacio sin juicios (acogida respetuosa de la dignidad)
- Escuchar más allá del comportamiento: buscar las causas profundas de la judicialización
- Valorar las fortalezas, los esfuerzos de cambio (trayectoria de rehabilitación) y la complejidad de cada trayectoria individual
- Valorar cada acción vivida como un éxito
- Normalizar la vulnerabilidad y fomentar la solicitud de ayuda
- Evitar actitudes moralizantes o punitivas
- Reconocer el potencial de transformación, incluso después de errores cometidos en el pasado
- Trabajar en colaboración, responsabilizando sin culpar



ACOMPañAMIENTO

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



REDUCCIÓN DE LAS BARRERAS DE ACCESO A LOS SERVICIOS (HORARIOS FLEXIBLES, ACCESIBILIDAD)



ACOMPañAMIENTO INDIVIDUALIZADO Y ADAPTADO AL RITMO DE LA PERSONA



FAVORECER UN CLIMA DE CONFIANZA (TRANSPARENCIA, CONSTANCIA, CONFIDENCIALIDAD)



TRABAJAR SOBRE LOS IMPACTOS DEL CONFINAMIENTO (PÉRDIDA DE AUTONOMÍA, GESTIÓN DE LAS EMOCIONES, SOCIALIZACIÓN).



IMPLICAR A PROFESIONALES CON EXPERIENCIA PROPIA O CERCANA



ADOPTAR UN ENFOQUE MOTIVADOR (PERMITE DEVOLVER LA ESPERANZA Y ACOMPañAR A LA PERSONA EN EL PROCESO DE CAMBIO)



PRESTAR ATENCIÓN AL VOCABULARIO UTILIZADO (EVITAR TÉRMINOS ESTIGMATIZANTES COMO «DELINCUENTE», «EXRECLUSO»)



OFRECER RECURSOS VARIADOS (APOYO INDIVIDUAL, GRUPOS DE CONVERSACIÓN, ACOMPañAMIENTO COMUNITARIO).



RESPECTAR EL RITMO DE LA PERSONA, MANTENIENDO AL MISMO TIEMPO UN COMPROMISO ACTIVO.





PROTEGERSE

¿Cuáles son los factores de protección que deben implementarse para reducir los comportamientos de riesgo?

¿Cómo sería un plan de acción o un plan de seguridad para un hombre con antecedentes penales?

1. Reforzar los elementos protectores mencionados por la persona (comprobar los vínculos con su entorno y reforzar los vínculos con su comunidad).
2. Reducir o eliminar los elementos de peligrosidad señalados por la persona
3. Identificar los momentos críticos (comparecencia ante el tribunal, reuniones familiares, entrevistas de trabajo).
4. Establecer un plan con objetivos alcanzables (favorece la sensación de logro y aumenta la autoestima).
5. Mantener o reconstruir los vínculos familiares y sociales.
6. Acceso a una vivienda estable y segura
7. Integración en programas de reinserción social o profesional
8. Participación en grupos de apoyo o de responsabilización.
9. Acceso a servicios de salud mental y de adicciones adaptados
10. Desarrollo de la identidad personal fuera del sistema judicial
11. Sentimiento de utilidad y contribución (empleo, voluntariado, papel parental)



Recursos útiles

CAJA DE HERRAMIENTAS

PARA LA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO

HOMBRES CON
ANTECEDENTES PENALES 2025 ©ROHIM

