

A photograph of five diverse men lying on their backs on a plaid blanket outdoors. They are arranged in a circle, looking up at the camera. The man at the top is wearing a brown t-shirt. The man to his right is wearing a yellow t-shirt and has a beard and gold eye makeup. The man at the bottom right is wearing a yellow hoodie. The man at the bottom left is wearing a yellow and black plaid shirt. The man on the left is wearing a white t-shirt and a denim jacket. The background is green grass.

CAJA DE HERRAMIENTAS

PARA LA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO

HOMBRES
DE 50 AÑOS O MÁS

HOMBRES DE 50 AÑOS O MÁS

Los hombres de 50 a 64 años se suicidan con más frecuencia que cualquier otro grupo. Los hombres de 50 años o más pueden experimentar problemas físicos que pueden tener un gran impacto en su estilo de vida. La pérdida del trabajo, de la pareja o del estatus en la familia o la comunidad puede parecer un reto insuperable.



Los hombres de 50 a 64 años se suicidan con más frecuencia que cualquier otro grupo.





ESTAR ALERTA

¿Cuáles son los signos de angustia suicida? ¿Qué factores de riesgo debo tener en cuenta?

- **Falta de motivación y procrastinación**
- **Aislamiento familiar y social, sentimientos de soledad**
- **Cambiar las relaciones con los niños que pasan a la edad adulta**
- **Quiebra, embargo, etc.**
- **Ser objeto de discriminación por motivos de edad**
- **Dolor físico, pérdida de movilidad, cambios corporales, aspecto físico.**
- **Aumento del dolor crónico**
- **Sensación de impotencia.**
- **Demanda implícita de ayuda (por ejemplo, «No voy a ir por Navidad», o cualquier otro mensaje indirecto).**
- **Adoptar el papel de ser estoico y valiente, diciendo que todo es normal y correcto.**
- **No querer ser una carga para los demás.**
- **Enmascarar el dolor para proteger a los demás.**
- **Aumento de los comportamientos protectores (p. ej.: «no te preocupes, está bien», «está bajo control», «todo irá bien», comportamientos nuevos para la persona).**
- **Escuchar desesperación y dificultad de proyectarse en el futuro.**

Reconocimiento de eventos de vulnerabilidad :

- Anticipar la jubilación
- Anuncio de un diagnóstico
- Pérdida del permiso de conducir
- Accidentes laborales
- Hospitalización



ELEMENTOS A EXPLORAR

1. Reconocer los signos de sufrimiento
2. Acoger la angustia (escucha activa, validación, empatía, destacar los puntos fuertes)
3. Preguntar si tiene ideación suicida
4. Explorar la planificación e inminencia de un acto suicida.
5. 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.).
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.).
7. Diseñar y evaluar un plan con la persona basado en sus necesidades, que sea revisable cada cierto tiempo.



Crear una red de seguridad (familia, amigos y profesionales si es necesario)



EMPATÍA Y ESCUCHA ACTIVA PARA PROMOVER LA ESPERANZA

¿Cuáles son las mejores prácticas para acercarse a los hombres de 50 años o más, escucharlos e invitarlos a pedir ayuda? :

- Acoger sus experiencias, poner de relieve sus puntos fuertes y su curiosidad, aportar elementos de reflexión
- Dedicar tiempo a la escucha, valorar el pasado, valorar la experiencia.
- Adoptar un ritmo de intervención más pausado.
- Abstenerse de proponer soluciones, escuchar la historia que cuenta la persona
- Explorar la motivación del contacto, incluyendo a la persona en su propio plan (por ejemplo, «¿Cómo le gustaría sentirse al finalizar las conversaciones?»).
- Adoptar una postura entusiasta
- Evitar la infantilización
- Identificar las razones para vivir, las cosas que le producen placer.



Lidiar con sus creencias y emociones. Prestar atención a nuestras propias creencias y emociones que puedan surgir.



APOYO

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



ACOMPañARLES (ACTUAR COMO FACILITADOR PARA BUSCAR AYUDA O RECURSOS).

NORMALIZAR Y DAR CORAJE.

IDENTIFICAR LA ACTIVIDAD QUE REALMENTE LES ENTUSIASMA.

ORIENTARLES HACIA SUS PROPIAS SOLUCIONES Y RECURSOS.

BUENAS EXPLICACIONES, PSICOEDUCACIÓN (NO DES POR SENTADO QUE LO CONOCEN TODO).

EVITE LAS ETIQUETAS RELACIONADAS CON LA EDAD (POR EJEMPLO: TENGA CUIDADO CON TÉRMINOS COMO EDAD DE ORO, LOS ANCIANOS, LA TERCERA EDAD, ETC.).



PROTECCIÓN

¿Qué factores protectores pueden reducir las conductas de riesgo? ¿Cómo sería un plan de acción o un plan de seguridad para un hombre de 50 años o más?

1. Crear una red para salir del aislamiento
2. Crear un círculo de apoyo con los familiares y la comunidad
3. Reflejar los recursos, los puntos fuertes y las habilidades que la persona ya tiene (la experiencia de la persona es un empuje en sí mismo, ya ha superado otras situaciones en el pasado).
4. ¿Qué papel concreto puede desempeñar la persona en la comunidad?
5. Anímales a realizar actividades de forma independiente (por ejemplo, ir a la compra, hacer otros recados, practicar deportes, etc.).
6. Reforzar los elementos de protección nombrados por la persona
7. Reducir o eliminar los factores de riesgo identificados por la persona afectada



Recursos útiles

CAJA DE HERRAMIENTAS

PARA LA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO

HOMBRES
DE 50 AÑOS O MÁS 2025 ©ROHIM