

CAJA DE HERRAMIENTAS

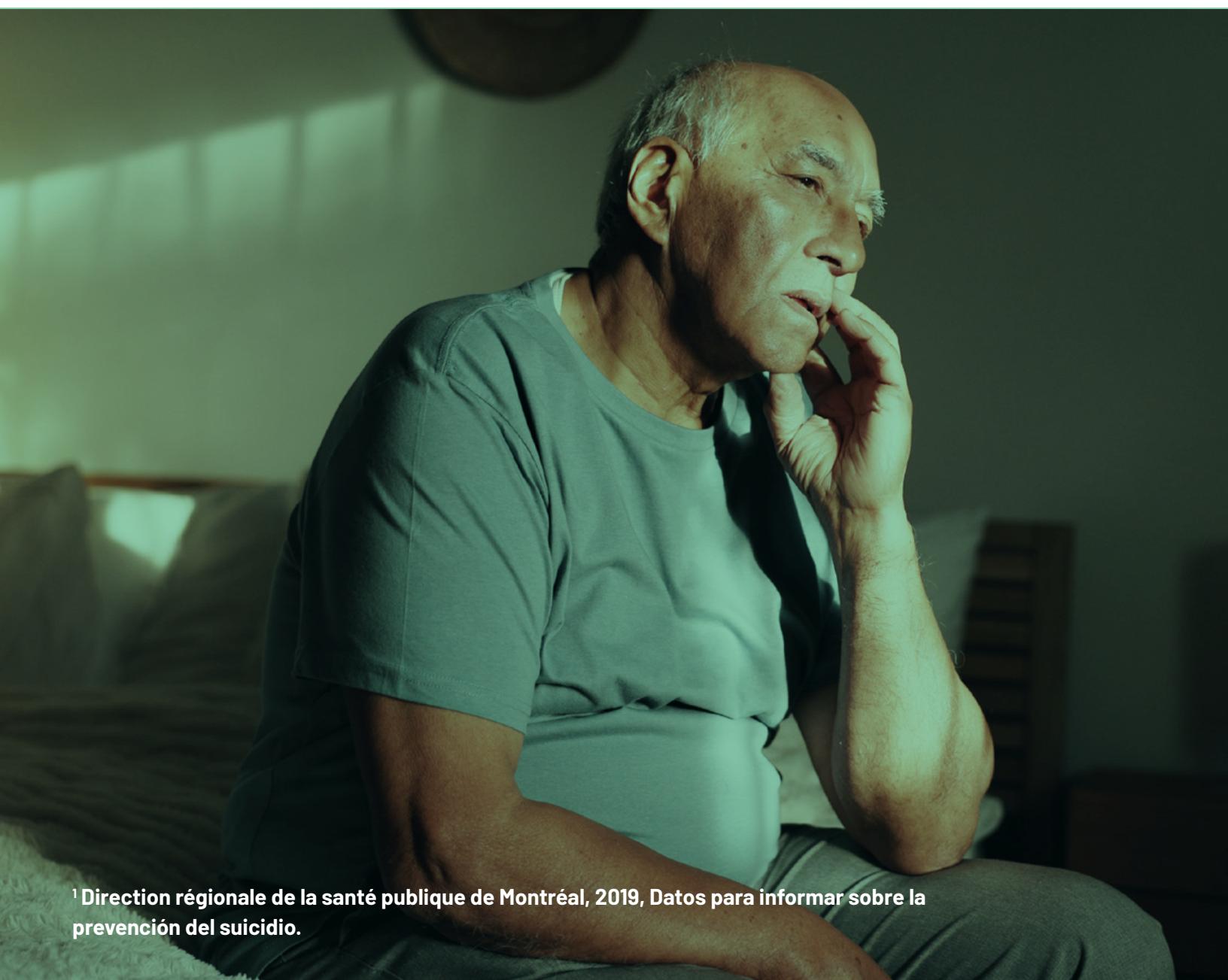
PARA LA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO



HOMBRES
EN GENERAL

HOMBRES EN GENERAL

En 2023, la tasa de mortalidad por suicidio en Montreal era dos veces y media más elevada para los hombres que para las mujeres. **Los hombres de entre 45 y 64 años son los más afectados**, con 28 suicidios por cada 100.000 personas, frente a los 10 por 100.000 de los jóvenes de entre 15 y 24 años, los 14 por 100.000 de los hombres de entre 25 y 44 años, y los 17 por 100.000 de los hombres de 65 años o más.¹



¹ Direction régionale de la santé publique de Montréal, 2019, Datos para informar sobre la prevención del suicidio.



ESTAR ALERTA

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

- Intento reciente de suicidio (SA), antecedentes y/o similitud con SA anteriores
- Empeoramiento del consumo de alcohol, recaída y/o síndrome de abstinencia.
- Adicción al juego, adicción al sexo, codependencia de las relaciones, etc.
- Salud mental debilitada
- Un hombre en proceso de divorcio
- Experiencia vergonzosa (no importa el tipo de acontecimiento, lo que cuenta es la perspectiva de la persona)
- Problemas disciplinarios (por ejemplo, antecedentes penales, medidas disciplinarias en el trabajo, suspensión de actividades deportivas, etc.)
- Aislamiento de la familia y/o la comunidad
- Vulnerabilidad, sobre todo si se adhieren a estereotipos masculinos.
- Adoptar el papel de ser estoico y valiente, diciendo que todo es normal y correcto.
- Un hombre con un historial de violencia
- Dificultades para dormir, comer y cuidarse (estilo de vida)
- Donaciones de objetos (especialmente objetos de valor personal)
- Reconocer eventos de vulnerabilidad:
 - Pérdida de empleo
 - Trauma
 - Cancelación de crédito
 - Hospitalización
 - Conflictos familiares

MENSAJES VERBALES DIRECTOS:

- Voy a suicidarme
- Voy a acabar con mi vida

MENSAJES VERBALES INDIRECTOS

- No voy a venir por Navidad
- Pronto no tendrás que preocuparte más por mí

COMENTARIOS DENIGRANTES

- Hablando del deseo de acabar con todo
- Baja autoestima

SEÑALES EMOCIONALES

- Cambios de humor
- Irritabilidad
- Gran desesperación
- Ideas

SEÑALES CORPORALES

- Cara triste, cabeza baja, mirada seria, etc.

CAMBIOS EN EL COMPORTAMIENTO

- Impaciencia, obsesión
- Comportamiento de riesgo
- Lenguaje y comportamiento agresivos
- Agresión, negligencia y/o abuso de compañeros, niños o animales

INDICADORES COGNITIVOS

- Dificultad para concentrarse, falta de motivación

INDICADORES BIOLÓGICOS

- Cambios en los hábitos de sueño

PÉRDIDA SIGNIFICATIVA

- Dinero, estatus, amistad, ruptura, muerte de un ser querido, muerte de una mascota, etc.



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. Crear una red de seguridad (familia, amigos y profesionales si es necesario)
7. Diseñar y evaluar un plan con la persona basado en sus necesidades, que sea revisable cada cierto tiempo.



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.).

EMPATÍA Y ESCUCHA ACTIVA PARA PROMOVER LA ESPERANZA

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

- Tomarse en serio la petición de ayuda
- No tratar de la misma manera a grupos heterogéneos
- Reconocer el esfuerzo y el valor que hay detrás de pedir ayuda.
- Validación y empatía
- Explorar brevemente la situación
- Informar a la persona de los elementos que siguen siendo confidenciales.
- Prestar atención las creencias y emociones propias que puedan surgir.
- No juzgar
- Normalizar sus sentimientos
- Reconocer la angustia que se esconde detrás de una actitud agresiva, estoica, tranquila, etc.



APOYO

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



NORMALIZAR EL USO DE LOS RECURSOS



IDENTIFICAR A UNA O MÁS PERSONAS CERCANAS QUE PUEDAN PARTICIPAR.



MENCIONAR LA PROPIA VALÍA (POR EJEMPLO, «¡TE MERECES UN POCO DE APOYO!»).



PROTECCIÓN

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

1. Factores individuales
Recordarles que no están solos
2. Factores familiares
Crear un círculo de apoyo con la gente cercana y la comunidad
3. Factores medioambientales
Conocer los recursos disponibles
4. Reconnectar con el gusto de disfrutar
5. Reforzar los elementos de protección nombrados por la persona
6. Reducir o eliminar los factores de riesgo identificados por la propia persona.



Recursos útiles

CAJA DE HERRAMIENTAS PARA LA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO

HOMBRES
EN GENERAL 2025 ©ROHIM