

A close-up portrait of an older man with a friendly smile, wearing a blue button-down shirt over a white t-shirt. The background is a soft-focus green, suggesting an outdoor setting. The text is overlaid on the top left of the image.

# **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. <sup>1</sup>



<sup>1</sup> 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. Reconectar 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

