

A photograph of five young men of diverse ethnicities lying on their backs on a plaid blanket outdoors. They are all smiling and looking towards 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 gold eye makeup. The man to his left is wearing a white t-shirt and a denim jacket. The man at the bottom left is wearing a yellow and black plaid shirt. The man at the bottom right is wearing a yellow hoodie. The background is green grass.

CAJA DE HERRAMIENTAS

PARA LA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO

HOMBRES
JÓVENES

HOMBRES JÓVENES DE ENTRE 14 Y 29 AÑOS

Aunque los jóvenes en general tienen una tasa de mortalidad por suicidio inferior a la de otros grupos de edad, debemos prestarles especial atención porque presentan índices preocupantes de angustia psicológica. **Entre los hombres en general, uno de cada cuatro en Montreal tiene un alto índice de malestar psicológico.**



Mientras que entre los hombres de 25 a 34 años esta proporción se eleva a casi uno de cada dos, para ser precisos, el 43% .





ESTAR ALERTA

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

Es importante señalar que el suicidio rara vez es el resultado de una única causa. Suele ser multifactorial, en el que intervienen una combinación de muchas variables diferentes. Los investigadores utilizan a veces el modelo «estrés-vulnerabilidad». He aquí algunos factores que pueden aumentar el riesgo de suicidio, especialmente cuando se combinan.



FACTORES DE RIESGO ONLINE

- Víctima de explotación sexual o sextorsión
- Bullying y acoso en las redes sociales
- Exposición a violencia (como agresión o intimidación)



FACTORES DE RIESGO PSICOLÓGICOS

- Trastorno dismórfico corporal
- Baja autoestima
- Tratarse de forma denigrante a sí mismo



FACTORES DE RIESGO FAMILIARES

- Separación de los padres
- Entorno familiar disfuncional
- Mudanza/traslado



FACTORES DE RIESGO CONDUCTUALES

- Exceso, ya sea en sentido negativo, como dormir demasiado, o en sentido positivo, como hacer demasiado deporte.
- Comportamiento más extremo, imprudente e incluso peligroso.
- Autolesiones
- Problemas judiciales (o judicialización)



FACTORES SOCIALES DE RIESGO

- Presión social o familiar
- Rendimiento en relación con sus pares
- Radicalización ideológica
- Desvinculación social o de otro tipo
- Fracaso escolar
- Ruptura sentimental



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 ESPERA

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

- Adoptar un enfoque centrado en el joven.
- No trivializar o ser condescendiente.
- Garantizar un clima de confidencialidad, discreción y confianza.
- Comprender los cambios culturales de nuestra sociedad y sus repercusiones (por ejemplo, «¿Qué significa ser un hombre joven hoy en día?», la adhesión a los roles masculinos tradicionales, etc.).
- No ofenderse ni tomarse como personal las resistencias o fracasos.
- Respetar la ira y mantener la calma.



Proporcionar un marco informal para la intervención.



APOYO

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



PSICOEDUCACIÓN EN LOS MOMENTOS OPORTUNOS

IDENTIFICAR LAS ACTIVIDADES QUE AL JOVEN LE GUSTARÍA EXPLORAR

CREAR VÍNCULOS CON REDES ESPECÍFICAS PARA HOMBRES JÓVENES (POR EJEMPLO, APOYO ENTRE IGUALES, COMUNIDAD ONLINE, DEPORTE, ETC.).

IMPLICAR A ADULTOS SIGNIFICATIVOS (LOS PADRES NO SON NECESARIAMENTE LAS ÚNICAS PERSONAS QUE PUEDEN AYUDAR).

PROMOVER EL ENFOQUE ENTRE IGUALES

TRANSPARENCIA, INTERCAMBIO HORIZONTAL

UTILIZA LA DIRECTIVIDAD BENEVOLENTE (POR EJEMPLO, «TENGO UN RECURSO PARA TI, ME GUSTARÍA COMENTARLO CONTIGO HOY »).



PROTECCIÓN

¿Qué factores protectores pueden reducir los comportamientos de riesgo? ¿Cómo sería un plan de acción o un plan de seguridad para un hombre joven?

1. Exposición a actividades en contextos adecuados (por ejemplo, pista de atletismo)
2. Evitar los consultorios estériles
3. Identificar a los adultos de confianza
4. Identificar a los compañeros prosociales
5. Alimentar sus intereses
6. Crear espacios seguros
7. Psicoeducación compartida (por ejemplo, dándoles la oportunidad de compartir con usted lo que saben).
8. Reforzar los elementos de protección nombrados por la persona
9. Reducir o eliminar los factores de riesgo identificados por la persona afectada



Recursos útiles

CAJA DE HERRAMIENTAS

PARA LA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO

HOMBRES
JÓVENES 2025 ©ROHIM