

CAJA DE HERRAMIENTAS

PARA LA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO

PARA
LOS PROFESIONALES



PARA LOS PROFESIONALES

Al proporcionar intervención y apoyo a los hombres que experimentan angustia suicida, **es importante que los profesionales sanitarios no se sientan abrumados por la gravedad de las situaciones a las que se enfrentan**, y que presten atención a la fatiga de compasión y al trauma vicario. Para ello, deben pedir apoyo a sus jefes y colegas e identificar cursos de formación que puedan ser relevantes para su práctica.





ESTAR ALERTA

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



PROFESIONALES QUE TRABAJAN DEMASIADO, INVIERTEN EN EXCESO Y SE DESCUIDAN



FATIGA DE COMPASIÓN, TRAUMA VICARIO, BURNOUT



FALTA DE EMPATÍA CON CLIENTES Y COMPAÑEROS



RECHAZAR EL APOYO DE LOS COMPAÑEROS



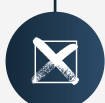
RETRAIMIENTO, CAMBIO DE ACTITUD, VOLVERSE EXTREMISTA



ADOPTAR EL PAPEL DE SER ESTOICO Y VALIENTE, DICIENDO QUE TODO ES NORMAL Y CORRECTO.



EXPERIMENTAR CAMBIOS SIGNIFICATIVOS EN EL CONTINUO PERMISIVO-RESTRICTIVO EN LA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO (POR EJEMPLO: «¿SIGUE SIENDO CORRECTO MI JUICIO CLÍNICO?»).



CUESTIONAR EL SISTEMA (POR EJEMPLO, «¿ESTOY MARCANDO REALMENTE LA DIFERENCIA?»)



RECONOCER EVENTOS DE VULNERABILIDAD :

- Plan de acción correctiva en el trabajo o medida disciplinaria
- Experiencia negativa con un-a paciente/usuario-a/cliente



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 profesionales, escucharlas e invitarlas a pedir ayuda?

- Normalizar, desdramatizar y validar la petición de ayuda
- Evitar las comparaciones entre colegas
- Cultura de trabajo positiva y de apoyo, sin negatividad, cotilleos, etc.
- Implicación emocional, calidez (no quite importancia al hecho de que se trata de un profesional).
- Mantener la confidencialidad entre colegas
- Atención a la búsqueda de sentido y a las afirmaciones derrotistas (por ejemplo, «¿para qué sirve mi trabajo?», «¿merece la pena lo que estoy haciendo?»).



APOYO

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



CONCIENCIACIÓN SOBRE SU PROPIA EXPERIENCIA

ASEGURAR MANTENER LA CONFIDENCIALIDAD ENTRE COLEGAS

IDENTIFICAR RECURSOS FUERA DEL TERRITORIO (POR EJEMPLO, UN TRABAJADOR DEL SPI EN MONTREAL TENDRÁ QUE SER REMITIDO A UN RECURSO FUERA DE MONTREAL).



PROTECCIÓN

¿Qué factores protectores pueden reducir las conductas de riesgo?

¿Cómo sería un plan de acción o un plan de seguridad para alguien que trabaja con hombres?

1. Soporte entre iguales
2. Evitar los entornos competitivos
3. Introspección, estímulo, inclusión de la persona en su tratamiento
4. Redescubrir el gusto por la diversión
5. Reforzar los elementos de protección nombrados por el individuo
6. Reducir o eliminar los factores de riesgo identificados por la persona afectada



Recursos útiles

CAJA DE HERRAMIENTAS

PARA LA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO

PARA
LOS PROFESIONALES 2025 ©ROHIM