

PREVENCION SUICIDIO MASCULINO

5 temas de los que los hombres deberían hablar más (y por qué es preocupante que no lo hagan)



A.S.U.L.A.C (Asociación de Suicidología de Latinoamérica y el Caribe) fue creada en el marco de las Terceras Jornadas de Suicidología del Mercosur y Primeras Jornadas de Prevención del Suicidio del Uruguay en Montevideo en noviembre del año 2000. Una de sus finalidades es fortalecer la investigación y la promoción de la prevención del suicidio en Latinoamérica. La suicidología, disciplina de carácter universal, debe contemplar la cultura local y la diversidad para ser efectiva.

▪ [Asociación de Suicidología de Latinoamérica y el Caribe](#)

PROPÓSITOS DE ASULAC

ASULAC se establece para prevenir el comportamiento suicida, aliviar sus efectos y proveer un foro para los profesionales de la salud mental, los académicos, los que trabajan con personas en crisis y los voluntarios. Con estos fines ASULAC se propone: [click aqu](#)



Los hombres suelen tener más dificultad para hablar de sus sentimientos.

Cada 40 segundos, una persona se suicida en el mundo.

Con frecuencia, son más hombres que mujeres quienes se quitan la vida, en parte, porque son menos proclives a hablar de sus problemas o buscar ayuda.

Entonces, ¿de qué temas deberían hablar más los hombres para sufrir menos?

[¿Por qué hay más hombres víctimas de suicidio aunque más mujeres lo intentan?](#)

1. De la diferencia entre redes sociales y realidad

Las redes sociales pueden tener un efecto profundo en la salud mental.

Un estudio de la Universidad de Pennsylvania, en Estados Unidos llegó a la conclusión de que cuanto más tiempo pasamos en las redes, **más posibilidades tenemos de sentirnos solos y deprimidos.**

Pero el efecto, dicen, es reversible.

Image caption *Las redes sociales muestran una imagen muy distinta a la realidad.*

"Usar menos las redes de lo que harías normalmente lleva a una disminución significativa de la depresión y la soledad", dice Melissa Hunt, psicóloga y autora del estudio.

"Estos efectos fueron particularmente pronunciados en personas que estaban más deprimidas cuando se hizo el estudio".

¿Pero qué tienen las redes sociales para ser tan dañinas?

Cómo la "masculinidad tóxica" me perjudica como hombre

Lo que pasa en las redes sociales es **raramente un reflejo veraz de la vida real** y, aún así, no podemos evitar hacer comparaciones, dice Oscar Ybarra, profesor de psicología de la Universidad of Michigan, en EE.UU.

"La gente no tiene que ser superconsciente de que eso está pasando, pero pasa. Entrás al sitio, y generalmente debes lidiar con contenido que está muy curado", dice.

Cuando más usas las plataformas, más tendencia tienes a hacer **comparaciones**, y eso se vincula a cómo te sientes luego, añade.

2. De la soledad

Un estudio de la BBC y la Wellcome Collection (una entidad encargada de difundir el conocimiento sobre las ciencias médicas y la historia de la medicina) encontró que los jóvenes entre 16 y 24 años son los que se sienten más solos.

Un estudio de 2017 de la Universidad de Oxford, en Reino Unido, halló que para los hombres es **particularmente difícil combatir la soledad**.

"Lo que determinó la supervivencia de la amistad entre mujeres es si hacían o no el esfuerzo de hablar más por teléfono entre ellas", dice Robin Dunbar, líder el estudio.

"Lo que permitió mantener la amistad entre los hombres fue el **hacer cosas juntos** (ir a ver un partido de fútbol, ir al pub, o hacer algún deporte juntos). Es una diferencia de género muy sorprendente".

Cuando la soledad se torna una condición crónica puede tener un impacto serio tanto en la salud mental como física.

Estudios vincularon la soledad al aumento en el riesgo de **demencia, enfermedades crónicas y comportamientos riesgosos para la salud**.

3. De sus sentimientos

Numerosos estudios indican que llorar no solo nos proporciona alivio, sino que también promueve la empatía y ayuda a crear vínculos sociales.

Aún así, el concepto de que **"los hombres no lloran"** está muy arraigado en la sociedad.

Llorar ayuda a generar empatía en los demás.

Según un estudio en Reino Unido, 55% de los hombres entre 18 y 24 años sienten que llorar los hace menos masculinos.

Este sentimiento es compartido en muchos otros países.

www.suicidioadolescente.com.ar

"Condicionamos a los hombres desde una edad muy temprana **a no expresar sus emociones**, porque expresarlas es ser 'débil'", dice Colman O'Driscoll, exdirector ejecutivo de operaciones y desarrollo en Lifeline, una organización sin fines de lucro australiana dedicada a prevenir el suicidio.

4. Sobre ser "el sostén de la casa"

En muchas sociedades, los hombres heterosexuales en una relación de pareja **creen que deben ganar más** que ellas.

Olumide Durojaiye es uno de ellos. "Yo veía cómo mi papá era el principal sostén (de la familia), y trabajaba día y noche viajando por todo el país. Yo necesitaba ser igual", dice Durojaiye.

"Necesitaba ganar dinero porque quería **ser ese tipo de hombre** que pensaba que mi pareja necesitaba".

Pero sentir el peso de la responsabilidad financiera puede exacerbar los problemas de salud mental.

Un estudio de 2015 descubrió que por cada aumento de 1% en la tasa de desempleo, hay un 0,79% de aumento en el índice de suicidios.

"Nos crían toda la vida para juzgarnos en comparación con nuestros pares y para ser económicamente exitosos", dice Simon Gunning, director ejecutivo de Campaign Against Living Miserably (Calm), una ONG británica dedicada a evitar el suicidio en los hombres.

"Cuando hay factores económicos que **no podemos controlar**, se torna muy difícil".

5. De su imagen corporal

Josh Denzel ganó cierta fama en Reino Unido el año pasado cuando salió tercero en un reality de TV llamado "Love Island".

"Vivía (metafóricamente) en el gimnasio antes de ir al programa e incluso así, recuerdo mirarme al espejo y, aunque estaba en forma, **no querer ir**", confiesa.

"Todavía hoy siento que no hay nada peor que estar en la playa y ver pasar a un hombre con unos abdominales increíbles y mirarte a ti mismo y sentirte menos hombre".

Si tú o alguien de tu entorno se encuentra deprimido o en problemas, busca ayuda. Puedes encontrar aquí recursos de apoyo según tu región.

<https://www.bbc.com/mundo/noticias-48281742>

Enlaces de ayuda para la prevención del suicidio

- bbcmondo.com/buscaayuda
- BBC MUNDO 9 mayo 2019



NEWCAST

www.suicidioadolescente.com.ar

Si tú o alguien de tu entorno se encuentra deprimido o en problemas, busca ayuda. Puedes encontrar recursos de apoyo en estos enlaces según tu región.

Latinoamérica y Caribe

Asociación de Suicidología de Latinoamérica y el Caribe



España

- [Teléfono de la Esperanza de España](#)

Estados Unidos

- [Línea de Prevención del Suicidio](#)

Recursos de la Organización Mundial de la Salud

• OMS: Prevención del suicidio

- [Salud mental](#)
- [Programa de acción mhGAP](#)
- [Trastornos mentales](#)
- [Prevención del suicidio](#)
- [Demencia](#)
- [Salud mental y emergencias](#)
- [Publicaciones](#)

Prevención del suicidio: un imperativo global



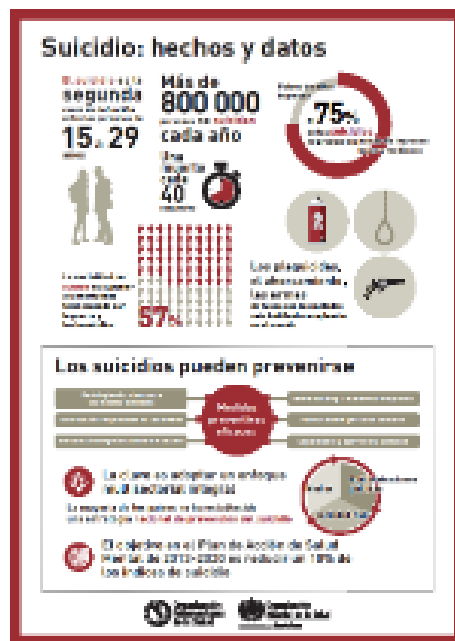
OMS

Los suicidios se cobran un costo alto. Más de 800 000 personas mueren cada año por suicidio, y esta es la segunda causa principal de muerte entre personas de 15 a 29 años de edad. Hay indicios de que, por cada adulto que se suicidó, posiblemente más de otros 20 intentaron suicidarse. Los suicidios son prevenibles. Para que las respuestas nacionales sean eficaces, se necesita una estrategia integral multisectorial de prevención.

• [Primer informe de la OMS acerca de la prevención del suicidio](#)

Información general

- [Suicidio](#)
- Nota descriptiva
- [¿Cómo se puede prevenir el suicidio?](#)
- Preguntas y respuestas
 - [Depresión](#)
 - [Salud mental](#)
 - [Prevención del suicidio: recursos](#)
 - [Tratamiento de las lesiones autoinfligidas y el suicidio](#)
 - [Programa de acción para superar las brechas en salud mental \(mhGAP\)](#)
 - [Prevención del suicidio \(SUPRE\)](#)
- Infografía



- [Datos y cifras sobre el suicidio: infografía](#)
- [Prevención del suicidio: un imperativo global](#)

Temas relacionados

- [Depresión](#)
- [Salud mental](#)
- [Salud](#)

Contenido relacionado

- [¿Por qué hay más hombres víctimas de suicidio aunque más mujeres lo intentan?](#)
2 abril 2019
- [Qué es la "depresión sonriente" y por qué es más peligrosa que los otros tipos](#)
22 febrero 2019

- **Cómo la "masculinidad tóxica" me perjudica como hombre** 23 octubre 2018

Líneas de crisis en Latinoamérica

¿Necesitas ayuda?

ARGENTINA

CENTRO DE ATENCIÓN AL SUICIDA

E-mail: casbuenosaires@outlook.com

Teléfono: (5411) 5275.1135

Línea telefónica gratuita: 135

Web: <http://www.casbuenosaires.com.ar/>

CENTRO DE ATENCIÓN AL FAMILIAR DEL SUICIDA

E-mail: cafs_ar@yahoo.com.ar

Teléfono: (5411) 4758.2554

Web: www.familiardesuicida.com.ar

CHILE

FUNDACIÓN VÍNCULOS

E-mail: fundacionvinculos@gmail.com

Teléfono: 5622 2442 533 y 5698 2481 971

Dirección física: Hernando de Aguirre #128 Oficina #904.

Providencia, Santiago de Chile

Web: www.undacionvinculos.cl/wpfv/

RESCATANDO VIDAS HUMANAS Y SU ESENCIA

E-mail: rescatandovidashumanas@gmail.com

Teléfono: 5642 2227 589 Abraham Heriberto Saldías

Dirección física: Calle Daid Gazmuri #255 San Carlos-Nuble, VIII Región.

Web: www.rescatandovidashumanas.blogspot.mx

COSTA RICA

FUNDACIÓN RESCATANDO VIDAS

E-mail: juliawoodbridge@yahoo.es

Teléfono: (506) 8715 0551 y 2273 7974

Dirección física: Curridabat camino a Granadilla, del súper Vindy, carretera principal 400 Sureste, casa #1201

Web: www.fundarevii.blogspot.mx

MÉXICO

ASULAC MÉXICO

Teléfono: 044 477 400 55 59 (Para dejar mensajes en buzón.)

Dirección física: Calle Lunik #215-B Colonia Futurama Monterrey, León, GUANAJUATO.

DECIDE VIVIR MÉXICO A.C.

Teléfono: 01(333)1211956

Línea gratuita: 066

Dirección física: Bruselas #516 Col. Moderna, Guadalajara, Jalisco.

Web: www.decidevivirmexico.com

INSTITUTO HISPANOAMERICANO DE SUICIDOLOGÍA

Teléfono: 0445552178167

www.suicidioadolescente.com.ar

Dirección física: Av. Del Imán 151 Local 110 c7. Coyoacán México DF,
Web info@suicidologia.com.mx www.suicidologia.com.mx

LÍNEAS EN EL INTERIOR DE LA REPÚBLICA:

Guanajuato: 01800-2900024 (Línea de Atención a Crisis Psicológicas de la Secretaría de Salud de Guanajuato) y 066 (Emergencias).

Jalisco: 01800-2274747 (Servicio de Intervención en Crisis del Instituto Jalisciense de Salud Mental) y 075 (Telmujer).

Ciudad de México: 01800-4727835 (SAPTEL Cruz Roja Mexicana), al 0155-58046444 (Línea UAM de Apoyo Psicológico) o al 0155-55335533 (Plan Estratégico para la Prevención del Suicidio, del Gobierno del Distrito Federal).

Puebla: 01-800-900-8432 (Di Sí a la Vida) o a los teléfonos 01 800 420 52 80 o 01800-5903636 (Línea de la Esperanza).

Coahuila, Nuevo León, Tamaulipas y Veracruz: 01800-8223737 (Línea de Apoyo Emocional del Centro Estatal de Salud Mental).

Yucatán: 999-9453777 (Salvemos una Vida).

Nayarit: 311-2 14 01 01 (Servicio de Intervención en Crisis Telefónica del Centro de Salud Mental).

Campeche, Quintana Roo y Yucatán: 01800-2328432 (VIVETEL, Secretaría de Salud de Campeche)

Baja California Sur: 066 (Línea de la Esperanza, enlazada a la Central de emergencias).

Baja California Norte: 075 (Línea de Intervención en Crisis).

Hidalgo: 01800-8393822

Resto de la República: 066 (Central de Emergencias)

PERÚ

SOCIEDAD PERUANA DE PREVENCIÓN DEL SUICIDIO

E-mail: consultoria@spps.com.pe

Teléfono: (01) 451 1148, Movistar: 999 900285, Claro: 993 551228

Dirección física: Jr. Pacamarca #319, San Miguel

Web: www.spps.com.pe

PUERTO RICO

LÍNEA PAS

Teléfono: 1 800 981 0023

Web: <http://www2.pr.gov/agencias/asmca/Servicios/ServiciosTratamiento/Pages/LineaPAS.aspx>

URUGUAY

ÚLTIMO RECURSO

Teléfono: *8483 y 08008483 Web: www.ultimorecurso.com.uy



ASULAC se establece para prevenir el comportamiento suicida, aliviar sus efectos y proveer un foro para los profesionales de la salud mental, los académicos, los que trabajan con personas en crisis y los voluntarios. Con estos fines ASULAC se propone:



1. Integrar el conocimiento y la experiencia disponible en Latinoamérica y el Caribe para la acción efectiva ante el problema social y de la salud pública que es el suicidio en toda la región.
2. Estimular el acopio de datos nacionales sobre el suicidio en cada uno de estos países y mejorar la validez de la información compilada.
3. Crear las oportunidades, el espacio para la convención de personas en el intercambio de conocimientos y experiencias sobre el suicidio.
4. Hacer disponible a sus miembros las guías para el establecimiento de programas o proyectos en prevención de suicidio.
5. Mejorar la oferta de información apropiada y conectar a los gobiernos, organizaciones, grupos y público en general sobre el tema de comportamiento suicida.
6. Lograr la concienciación de los gobiernos, organizaciones, grupos y público en general sobre el tema de comportamiento suicida en sus países.
7. Motivar a los líderes y comulgadores de política pública para que legislen sobre la prevención del suicidio.
8. Promover el desarrollo de organizaciones sociales para la prevención del suicidio.
9. Apoyar proyectos de investigación que ayuden a entender y atender el problema de suicidio.
10. Promover la capacitación profesional para la identificación temprana, el diagnóstico y el tratamiento de personas que exhiben comportamiento suicida sea manifestado como idea, amenaza, intento de suicidio o muerte por suicidio.
11. Mantener un foro permanente para la discusión y el análisis de asuntos relacionados al suicidio como: suicidio asistido, control de armas, prevención del suicidio, responsabilidad del profesional de la salud, responsabilidad de los medios de comunicación y otros.