3

MASCULINIDAD POSITIVA y SALUD MENTAL

IMPOSIBILIDAD DE EXPRESAR EMOCIONES

Por imposición social, los hombres deben ser fuertes tanto físicamente como de carácter, no tienen permitido mostrarse vulnerables ni expresar sus emociones.

¿Has escuchado frases como: “Los hombres no lloran” o “No necesito ir a terapia psicológica para arreglar mis problemas”? Socialmente se excusa a los hombres con un “así son”, lo que les permite evadir el hacerse responsables de sus emociones y de cuidar a las personas que los rodean.

Muchos hombres pasan por alto los síntomas de enfermedades, los minimizan y se niegan a ir al servicio médico para no mostrar debilidad, lo que los coloca en situaciones de riesgo físico y emocional.

¡EL CUIDADO DE NUESTRA SALUD MENTAL NO TIENE GÉNERO!

Fuente de información:

De la Garza y Derbez (2020). No son micromachismos cotidianos, México: Grijalbo.

Julián, I. P., et.al. (2013). Estereotipos y prejuicios de género: Factores determinantes en Salud Mental. Dialnet. https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4694952

Ramos-Lira, L. (s. f.). ¿Por qué hablar de género y salud mental? http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185-33252014000400001

Rohlfs,I. et.al. (s.f.). La importancia de la perspectiva de género en las encuestas de salud.https://www.gacetasanitaria.org/es-pdf-S0213911100714488

Febrero 2025