

# Transformando perspectivas: La importancia de las masculinidades positivas

En Share-Net Colombia, queremos hablar de masculinidades positivas porque es esencial para cambiar las realidades.

**¡Descubre cómo esto puede ayudarnos a salvar y cuidar la vida de miles de hombres a nuestro alrededor!**

## ¿De qué se trata la masculinidad positiva?

Es una manera de expresar y vivir la masculinidad de forma saludable, reflexiva, constructiva y equilibrada.

**Cuestiona constantemente creencias que se asocian con roles y actitudes tradicionalmente vinculados a lo masculino como:**

- Los hombres son fuertes y no deben llorar.
- Deben ser solo proveedores y no ejercer cuidados.
- Ser vulnerable y sensible hace a los hombres débiles y femeninos (como si ser femenino fuera algo negativo).



### La importancia de promoverla

- Nos permite avanzar y apoyar a los hombres en temas de salud mental y emocional.
- Fomenta las relaciones saludables.
- Contribuye a la reducción de la violencia.
- Apoya la igualdad de género.
- Ayuda a adquirir herramientas para entender las emociones y prevenir comportamientos autolesivos, incluyendo las conductas suicidas.



### Datos Clave para tener en cuenta:

- Entre 2015-2019 hubo en promedio **93.737** muertes por suicidio al año en la región de las Américas (OPS).<sup>1</sup>
- Al respecto, la mayor proporción de muertes por suicidio en la Región se registró en los hombres (**77,6%** en el 2019).<sup>2</sup>
- En Latinoamérica y el Caribe, los hombres tienen **3.5** veces más probabilidades de morir por suicidio que las mujeres.
- En Colombia, lamentablemente, los hombres son **4** veces más propensos a suicidarse que las mujeres, superando los promedios globales y regionales.<sup>3</sup>



## Promover las masculinidades positivas también puede prevenir Violencias Basadas en Género (VBG).

El cuidado de la salud mental y emocional de los hombres nos permite prevenir estos escenarios, dado que las emociones descontroladas y mal gestionadas pueden contribuir a comportamientos violentos que se pueden derivar en situaciones de violencia intrafamiliar, en pareja y hasta feminicidios.

Y yo como hombre, ¿qué puedo hacer para ejercer una masculinidad positiva?

Ey! Los hombres también lloran, sienten miedo y tristeza. Normalicemos necesitar ayuda emocional.

## Estos son algunos tips que puedes tener en cuenta:

- ✓ **Escúchate y escucha de manera activa a tus amigos, hijos y compañeros.** Juntarse con más hombres, y reflexionar sobre esto, puede abrirte una puerta para hablar con alguien de confianza, que seguro va a entender de manera más cercana eso que estás pasando.
- ✓ **Ir a terapia no es para débiles,** ¡es para todxs! ¡Es para quien lo necesite!
- ✓ **Empieza a trabajar en tus propios prejuicios y actitudes** que reconozcas como **'tóxicas'**, esas que, de alguna forma no te hacen sentir bien a ti o a alguien más.
- ✓ **Hablando se entiende la gente:** disculparte, plantear respetuosamente una inconformidad o un desacuerdo, puede ser una de las claves para evitar a toda costa el escalado de un conflicto que llegue a la violencia.



Ahora que conoces la importancia de la masculinidad positiva, te invitamos a buscar más información para formarte y reflexionar. Este es un camino en el que, día a día, podrás identificar características en ti y en tu entorno que quieras cambiar.

¡Y recuerda! Con paciencia. Lo importante ya está pasando en ti.  
**¡Ya no más macho mamarracho, mejor un macho de apapacho!**

<sup>1</sup> OPS: Organización Panamericana de la Salud

<sup>2</sup> Mortalidad por suicidio en la Región de las Américas. Informe regional 2015-2019. Washington, D.C.: Organización Panamericana de la Salud; 2022. Licencia: CC BY-NC-SA 3.0 IGO. <https://doi.org/10.37774/9789275324769>.

<sup>3</sup> Instituto Nacional de Salud de Colombia (2021).