

La distinción entre masculinidad tóxica y sana

Por Joe Blakely

Un artículo de Green Hill Recovery explora la distinción crítica entre masculinidad tóxica y masculinidad sana, arrojando luz sobre las consecuencias perjudiciales de la primera y abogando por un cambio hacia la segunda. La masculinidad tóxica se describe como un conjunto estrecho y rígido de expectativas puestas en los hombres, que promueven comportamientos nocivos como la supresión emocional, la agresión y la supresión de la vulnerabilidad. Estas normas poco realistas pueden acarrear una serie de consecuencias negativas, como el abuso de sustancias, problemas de salud mental y relaciones tensas.

Por el contrario, el artículo subraya la importancia de cultivar una masculinidad sana, que anime a los hombres a abrazar su yo auténtico, expresar abiertamente sus emociones y desarrollar relaciones de apoyo. Sugiere que liberarse de la masculinidad tóxica requiere ser consciente de uno mismo y estar dispuesto a desafiar las normas sociales.

Hay que centrarse en las soluciones para fomentar una masculinidad sana, destacando la importancia de la educación y el diálogo abierto para concienciar sobre los efectos nocivos de la masculinidad tóxica. Debería insistirse en la importancia de buscar ayuda y apoyo profesional cuando sea necesario, haciendo hincapié en que la terapia y el asesoramiento pueden ser fundamentales para abordar las heridas emocionales causadas por la adhesión a ideales masculinos tóxicos. En conclusión, la sociedad necesita defensores de un cambio hacia expresiones más sanas de la masculinidad, que promuevan la autoaceptación, el bienestar emocional y las conexiones significativas como claves de una vida más plena y auténtica para los hombres.