

Masculinidad saludable



Podemos reducir y eliminar la violencia sexual al explorar y cuestionar las causas de la violencia: normas y conductas sociales opresoras que promueven acciones sexualmente violentas. La masculinidad saludable –que desafía las conductas dañinas y violentas que están relacionadas tradicionalmente con la manera en que los hombres y los chicos a menudo se socializan y representan en la sociedad– significa valorar y respetar a las mujeres, las chicas y la comunidad LGBTQIA+, y respetar y valorarse a uno mismo al tratar de vivir de verdad.¹

PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA SEXUAL

Masculinidad tóxica

La masculinidad se puede definir de muchas maneras. La masculinidad tóxica se refiere a cómo las actitudes dañinas y las conductas nocivas se pueden relacionar con la defensa de nuestra “virilidad”. La masculinidad contribuye a una cultura que permite que los hombres cometan actos de violencia sexual. Los rasgos asociados con la masculinidad tóxica, como afirmar el dominio y el poder, y la normalización de conductas agresivas, a menudo son factores en instancias de violencia sexual.

Es fundamental recordar que la masculinidad tóxica nos hace daño a todos, incluso a los hombres. Cuando se refuerza el mensaje de que estos rasgos son la única manera de “ser un hombre de verdad”, se limita a los hombres y los chicos en su forma de interactuar con el mundo. Además de aumentar los actos de violencia doméstica y sexual, la masculinidad tóxica puede resultar en problemas mentales para los hombres y los chicos que a menudo no se abordan, entre muchos otros impactos sociales negativos.

Aprendan más, apóyense mutuamente.

La **prevención a nivel comunitario** exige que todos, incluidos los hombres, trabajen juntos para crear comunidades más seguras sin violencia sexual. Al cuestionar las representaciones dañinas de la masculinidad, los hombres y los chicos pueden promover una cultura de masculinidad respetuosa y saludable, y desempeñar una función fundamental en la creación de comunidades más seguras.



Casi 1 de cada 10 hombres experimentan depresión o ansiedad, pero menos de la mitad de esos hombres recibirá tratamiento.²

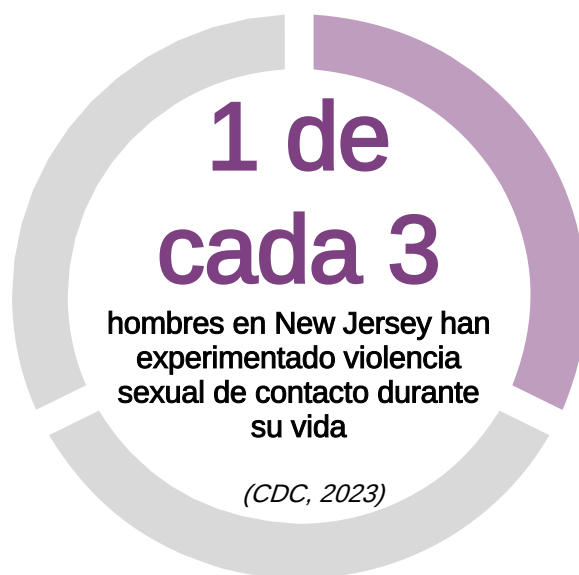
¿CÓMO PODEMOS PROMOVER UNA MASCULINIDAD SALUDABLE?

- **Expresa su opinión** contra los comentarios y las conductas sexistas, homofóbicas, transfóbicas y demás comentarios discriminatorios. Intervenga cuando escuche o vea conductas dañinas, y ayude a los demás a entender el valor de la alianza.
- **Apoye** a los hombres y los chicos que desafíen la masculinidad tóxica. Cree entornos de apoyo para que los hombres y los chicos expresen una amplia variedad de emociones y vivan auténticamente.
- **Celebre** la diversidad sexual y de género. Acepte y honre todos los géneros, expresiones de género e identidades sexuales.
- **Ponga en práctica y ejemplifique** una conducta empática hacia usted mismo y los demás al demostrar empatía, compasión y consentimiento.
- **Promueva la representación** de la masculinidad saludable en entornos basados en la comunidad. Incorpore prácticas y actividades saludables con su equipo, colegas, compañeros y más, y resalte los medios con ejemplos positivos y diversos de cómo podría lucir la masculinidad.
- **Escuche a los demás.** Si nunca ha sido víctima de violencia sexual, discriminación o atención sexual indeseada, tómese el tiempo de escuchar a aquellos que sí lo han sido. Si alguien le expresa que considera su conducta problemática, responda con compasión y humildad. Todos podemos aprender y crecer.
- **Siga aprendiendo.** Continúe ampliando su conocimiento y comprensión sobre cómo la masculinidad tóxica afecta a nuestras comunidades y sobre las estrategias para cambiar la cultura.

CÓMO APOYAR A LOS SOBREVIVIENTES

Aunque las investigaciones han mostrado que los hombres comenten la mayoría de los actos de violencia sexual, la mayor parte de los hombres no son perpetradores de la violencia. Solo una pequeña fracción de los hombres comente actos de violencia sexual, y es fundamental recordar que los hombres y los chicos también sufren daños. De hecho, aproximadamente 1 de cada 3 hombres en New Jersey ha experimentado violencia sexual de contacto durante su vida.³

Al promover una cultura de masculinidad saludable y crearles a los hombres y chicos que comparten sus experiencias de violencia sexual y apoyarlos, podemos ayudar a acabar con el silencio y abordar los obstáculos y los estigmas.



RECURSOS

Obtenga más información

- **A Call to Men:** acalltomen.org
- **Engaging Men – Futures Without Violence:** engagingmen.futureswithoutviolence.org
- **Men Can Stop Rape:** mcsr.org

njcoalition
against sexual assault

REFERENCIAS

- ¹A Call to Men. (sin fecha). Healthy manhood. A Call to Men. <https://www.acalltomen.org/healthy-manhood/>
- ²Anxiety and Depression Association of America. (sin fecha). Men's mental health. Anxiety and Depression Association of America. <https://adaa.org/find-help/by-demographics/mens-mental-health>
- ³Smith, S. G., Khatiwada, S., Richardson, L., Basile, K. C., Friar, N. W., Chen, J., Zhang Kudon, H., & Leemis, R. W. (2023). The National Intimate Partner and Sexual Violence Survey: 2016/2017 state report. Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Injury Prevention and Control. <https://www.cdc.gov/nisvs/documentation/NISVS-2016-2017-State-Report-508.pdf>

© New Jersey Coalition Against Sexual Assault 2024. New Jersey Coalition Against Sexual Assault (NJCASA) es la organización estatal de defensa y desarrollo de capacidades que representa a 21 centros condales contra la violencia sexual de New Jersey, a la Oficina de Prevención de la Violencia y Asistencia a las Víctimas de la Universidad de Rutgers (New Brunswick), y a un grupo de organizaciones culturalmente específicas.