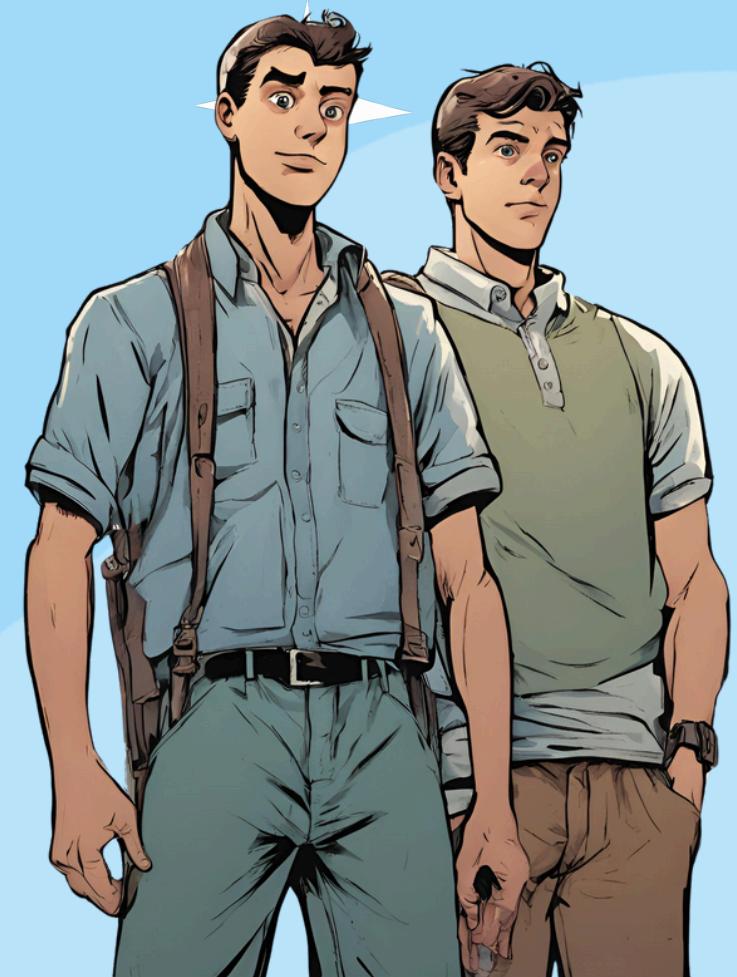


LA SALUD MASCULINA Y EL
CUIDADO DE SÍ



SALUD PSICOLÓGICA EN VARONES

Dr. Angel Corchado Vargas.
Lic. Eduardo Ismael Ruiz López





REFLEXIONES

SALUD Y SALUD PSICOLÓGICA

GÉNERO MASCULINO

INFLUENCIA SOCIAL EN LA MASCULINIDAD

FACTORES PROTECTORES Y FACTORES DE RIESGO EN LA SALUD
PSICOLÓGICA DE LOS VARONES

PRINCIPALES PROBLEMAS DE SALUD PSICOLÓGICA

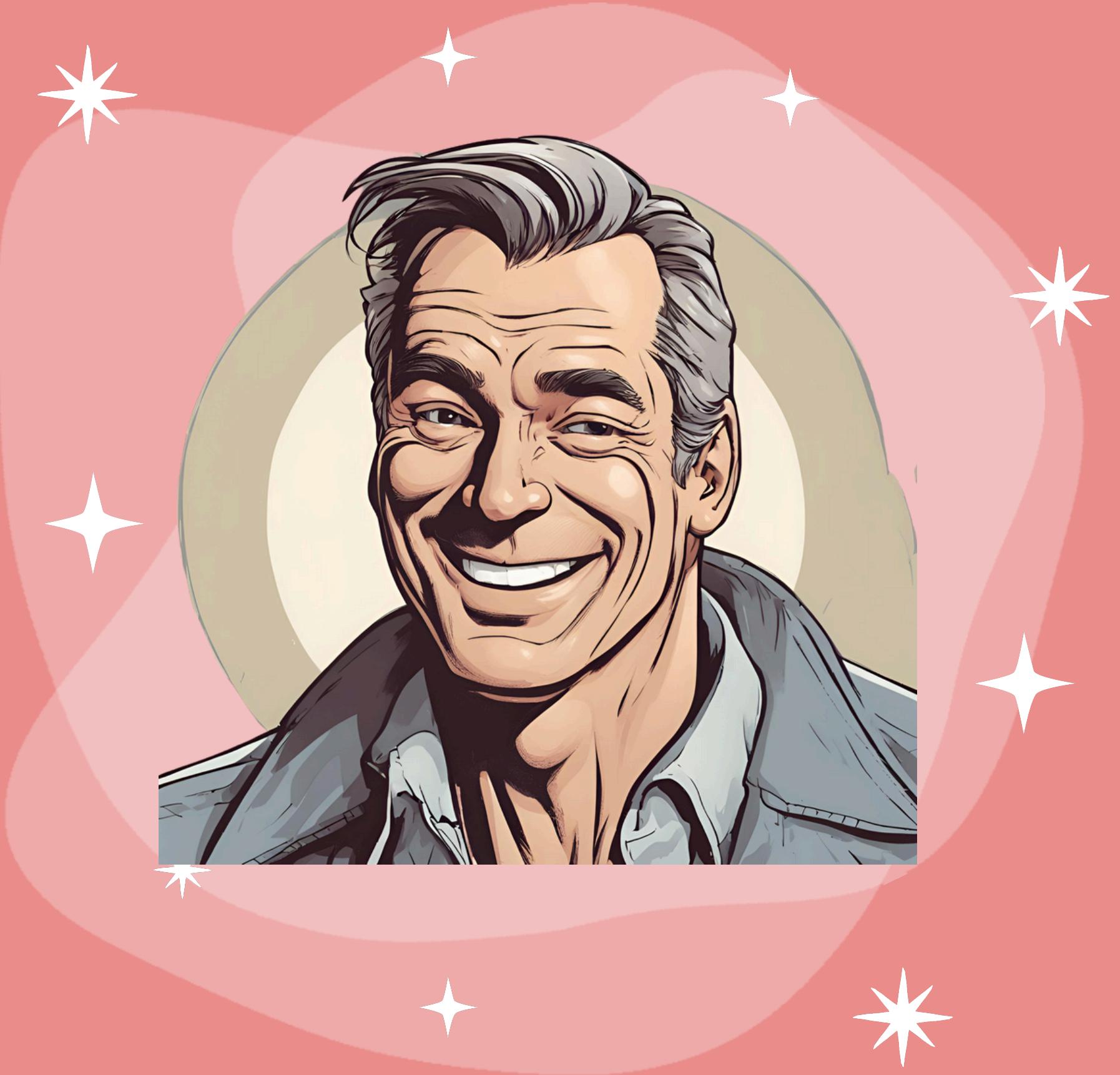
LAS NUEVAS MASCULINIDADES

PAUTAS DE AUTOCUIDADO EMOCIONAL

¿QUÉ ES LA SALUD?

"ES UN ESTADO DE PERFECTO (COMPLETO) BIENESTAR FÍSICO, MENTAL Y SOCIAL, Y NO SÓLO LA AUSENCIA DE ENFERMEDAD".





¿Y LA SALUD PSICOLOGICA?

ES EL RESULTADO DE UN
EQUILIBRIO EN TODAS
LAS ÁREAS DE LA VIDA:

PERSONAL,
AFECTIVA,
SOCIAL,
LABORAL/ACADÉMICA.

EJERCICIO 1



- **Escribe en una hoja tres palabras o frases cortas que describan cómo te sientes en este momento.**
- **Se honesto, no te juzgues.**
- **Ahora, en grupos pequeños, escucha lo que dijeron las personas de tu grupo, sin juzgarlos.**
- **Comparte de forma voluntaria.**
- **Hagamos una reflexión plenaria.**



La masculinidad es una arbitraria construcción social que deriva de la organización patriarcal y del dominio masculino en las relaciones de género.

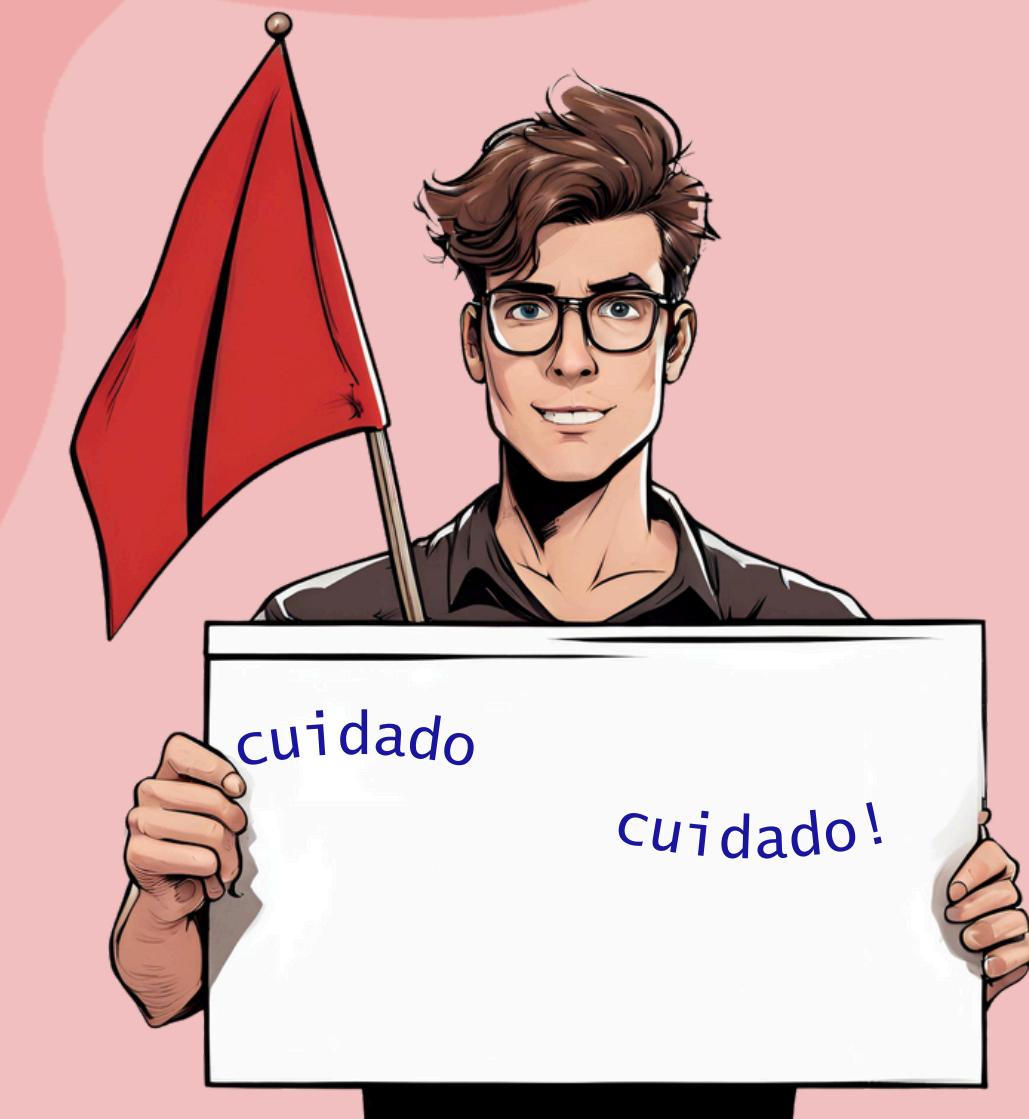


Está compuesta por un conjunto de valores, definiciones, creencias y significados sobre el ser, deber ser y no ser varón, pero sobre todo, de su estatus en relación a las mujeres.

¿ESTO ES SANO O NO LO ES?

SEGÚN LA AGENDA DE GÉNERO Y SALUD...

EL MMTH ES MÁS UN FACTOR DE RIESGO QUE DE PROTECCIÓN.



¿POR QUÉ?

porque promueve...

AUTOSUFICIENCIA
BELICOSIDAD HERÓICA
AUTORIDAD SOBRE LAS MUJERES
VALORACIÓN DE LA JERARQUÍA

SE INTERIORIZA Y DERIVA EN...



IDEALES

OBLIGACIONES

PERSONALIDADES
CONTROLADORAS

COMPARACIONES Y
COMPETENCIAS IDEALIZADAS

FALTA DE AUTOCUIDADO

POCA GESTIÓN DE EMOCIONES

ANSIEDAD PERSISTENTE

DEBEÍSMOS

INTROYECTOS



No



FACTORES DE PROTECCIÓN:

TODAS AQUELLAS CIRCUNSTANCIAS, CARACTERÍSTICAS, CONDICIONES Y ATRIBUTOS VINCULADOS AL COMPORTAMIENTO PROSOCIAL, QUE PERMITEN LAS CAPACIDADES DE UN INDIVIDUO PARA AFRONTAR CON ÉXITO DETERMINADAS SITUACIONES ADVERSAS.

¿QUÉ SON Y COMO IDENTIFICAR FACTORES PROTECTORES Y DE RIESGO?



LOS FACTORES DE RIESGO:

SON CONDICIONES, CONDUCTAS, ESTILOS DE VIDA O SITUACIONES QUE NOS EXPONEN A PRESENTAR UNA ENFERMEDAD O MALESTAR.

ENTONCES...

EJERCICIO 2



Recorriendo mi historia...

Una vez terminado el ejercicio, algunas personas podrán compartir en el grupo.

¿SE VALE?

SER HOMBRE Y
TENER MIEDO

SER TIERNO, COQUETO,
DÉBIL,
PACÍFICO, PATERNAL,
CUIDADOSO.

FACTOR DE PROTECCIÓN:

SENTIRTE LIBRE DE CONSTRUIR TU
PROPIA IDENTIDAD MASCULINA
LIBRE DE ESTEREOTIPOS DE GÉNERO.



LA FALTA DE GESTIÓN EMOCIONAL ES UNO DE LOS PRINCIPALES MOTIVOS DE CONSULTA PSICOLÓGICA.

- UNA PERSONA CON UNA BUENA SALUD MENTAL ACEPTA Y EXPERIMENTA TANTO LAS EMOCIONES POSITIVAS COMO LAS NEGATIVAS.
- COMPRENDER LAS NEGATIVAS NOS AYUDARÁ A MEJORAR LO QUE HA FALLADO.
- PERMITE ADAPTARNOS AL CAMBIO O PÉRDIDA.
- AYUDA A ENFRENTARNOS ANTE ADVERSIDADES CON UNA NUEVA Y REALISTA PERSPECTIVA.



VAYÁMONOS ENTENDIENDO...

LA FALTA DE ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO ANTE LAS DIFICULTADES DE LA VIDA PUEDE ESTAR PERMEADA POR CONDICIONES SOCIALES.



"NO HABLO, NO EXPRESO, NO BUSCO OPCIONES..."

PUEDO POTENCIALIZAR ALGÚN PROBLEMA DE SALUD PSICOLÓGICA"

RECOMENDACIONES:



**SÉ HONESTO CONTIGO MISMO Y NO
TENGAS MIEDO DE DESAFIAR LOS
ESTEREOTIPOS DE GÉNERO.**

**RECUERDA QUE NO HAY UNA SOLA
FORMA DE SER UN "HOMBRE". LO
IMPORTANTE ES QUE TE SIENTAS
CÓMODO Y AUTÉNTICO CONTIGO
MISMO.**

**NO TE COMPARES CON LOS DEMÁS. CADA PERSONA
ES ÚNICA Y TIENE SU PROPIO CAMINO POR
RECORRER.**

**SI TE SIENTES ABRUMADO O NECESITAS AYUDA PARA
ROMPER CON LOS INTROYECTOS E IMPOSICIONES
SOCIALES, NO DUDES EN BUSCAR APOYO DE UN
PSICÓLOGO O TERAPEUTA.**



ALGUNOS PROBLEMAS DE SALUD PSICOLOGICA RECURRENTES:



ANSIEDAD



DEPRESIÓN



ESTRÉS



CONDUCTAS ASOCIADAS
AL SUICIDIO



TEPT



ADICCIONES

HACIA UNA VISIÓN DIFERENTE DE MI SALUD PSICOLÓGICA

SOY HOMBRE, PERO ANTE
TODO SOY PERSONA.

SOY VULNERABLE.

MI MASCULINIDAD NO
DEBERÍA DEPENDER DEL
"DEBER SER"



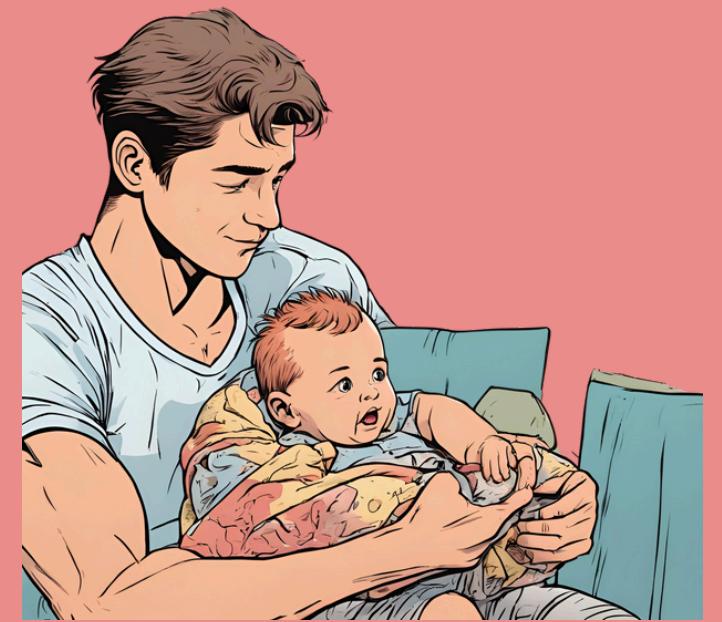
LAS NUEVAS MASCULINIDADES

DEJAR DE ASOCIAR LO MASCULINO CON
LA VIOLENCIA, EL DOMINIO Y LA FUERZA.

PENSAR QUE UN HOMBRE DEBE PROVEER
A LA MUJER.

ENSEÑARNOS DESDE NIÑOS A NO TENER
ESTEREOTIPOS, POR EJEMPLO: JUGAR A
LOS CARRITOS, REALIZAR DEPORTES
RUDOS Y VESTIR DE AZUL.

LAS NUEVAS MASCULINIDADES PROPONEN
LA IDEA DE PROMOVER EL TRATO
IGUALITARIO ENTRE LOS HOMBRES Y LAS
MUJERES.



EJERCICIO 3

meditando
sobre mi
masculinidad

PATRONES DE AUTOCUIDADO

APOYO POR PARTE DE
SUS PARES
(COLEGAS Y AMIGOS)



RELACIONES
INTERPERSONALES
ESTABLES (CON LA
PAREJA, CON LOS
AMIGOS, CON LA
FAMILIA)

CONTACTO CON ALGÚN
PROGRAMA
ACADÉMICO



PATRONES DE AUTOCUIDADO

SUPERVISIÓN, (FORMAL O INFORMAL; PERMANENTE U OCASIONAL). TENER LA OPORTUNIDAD DE ENRIQUECERSE CON PUNTOS DE VISTA DE PERSONAS EXPERIMENTADAS



EQUILIBRIO EN LA VIDA. NO SÓLO DEDICARSE AL TRABAJO, O LA ESCUELA SINO TENER TIEMPO PARA DISTRACCIONES, DESCANSO Y VACACIONES

PATRONES DE AUTOCUIDADO

PSICOTERAPIA
PERSONAL



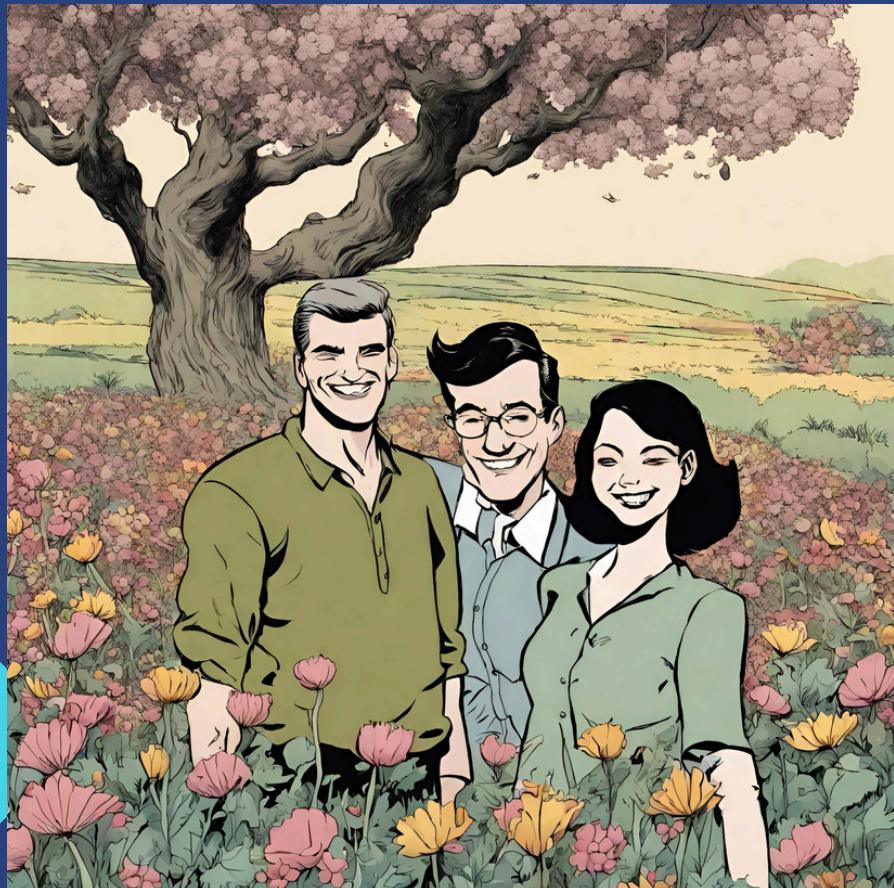
EDUCACIÓN CONTINUA.
ASISTENCIA A CURSOS Y
CONGRESOS. PARTICIPAR
EN DIPLOMADOS Y OTROS
PROGRAMAS DE
ENTRENAMIENTO



PERTENENCIA
AL UN NÚCLEO
FAMILIAR SANO

PATRONES DE AUTOCUIDADO

EJERCICIO
FÍSICO



SESIONES DE MASAJE
O DE CUIDADOS
QUIROPRÁCTICOS

LLEVAR UN
DIARIO
PERSONAL

PATRONES DE AUTOCUIDADO

VIDA ESPIRITUAL.
ORACIÓN, MEDITACIÓN,
PRÁCTICAS RELIGIOSAS
EN COMUNIDAD



PERTENECER A
CUALQUIER TIPO
DE GRUPOS DE APOYO
O AUTOAYUDA



RESPONDE LAS SIGUIENTES PREGUNTAS

¿CÓMO ESTOY YO?

¿IDENTIFICO EN MÍ ALGUNOS DE ESTOS SÍNTOMAS O INDICADORES DE PELIGRO?

¿CÓMO ENFRENTO LAS PÉRDIDAS EN MI VIDA?

¿CÓMO ME CUIDO?

¿CON QUIÉNES COMPARTO?

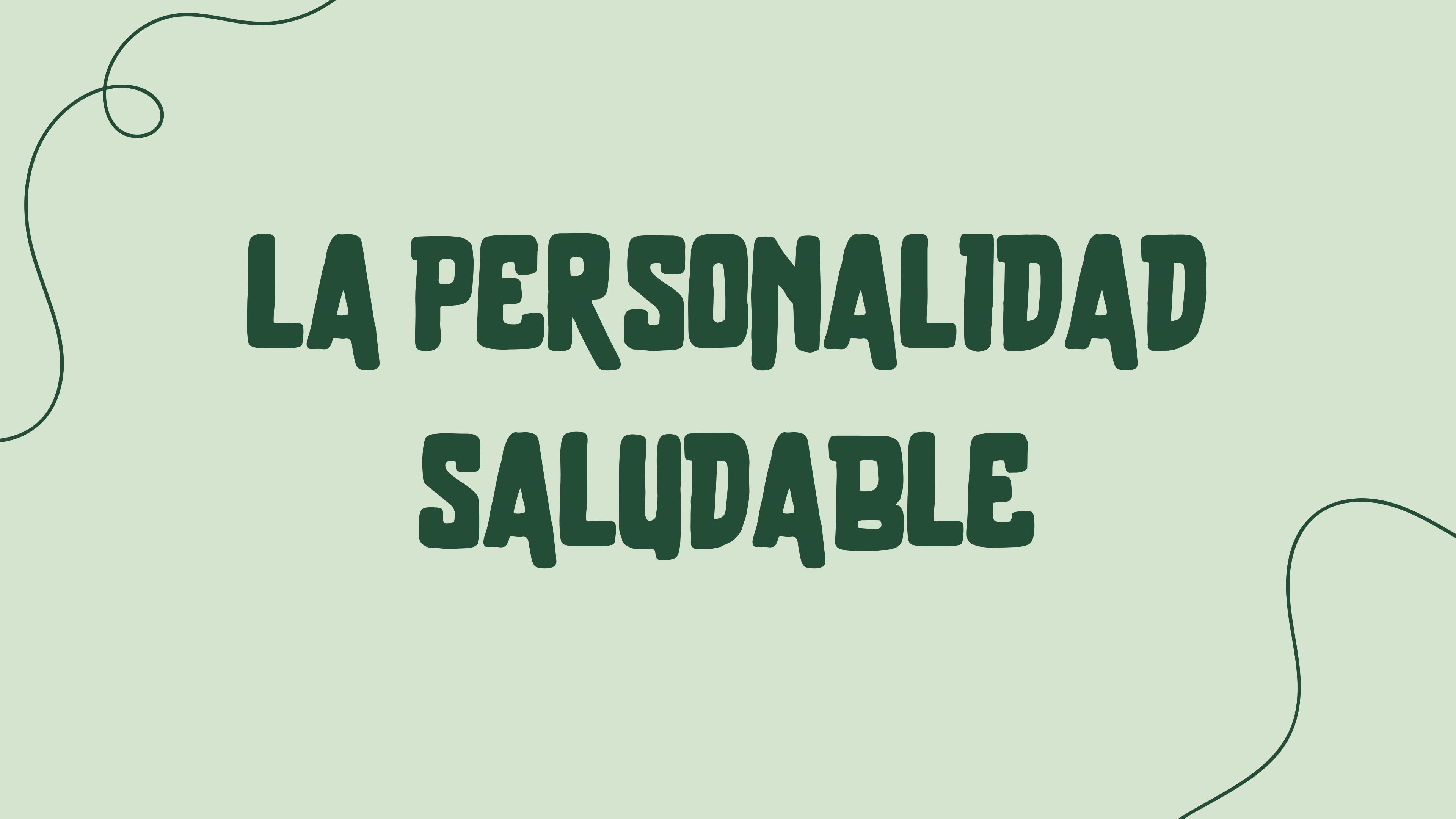
¿CÓMO DISTRIBUYO MI ENERGÍA?

¿IDENTIFICO EN MI VIDA UN PATRÓN ESTABLE Y CONSISTENTE DE AUTOCUIDADO?



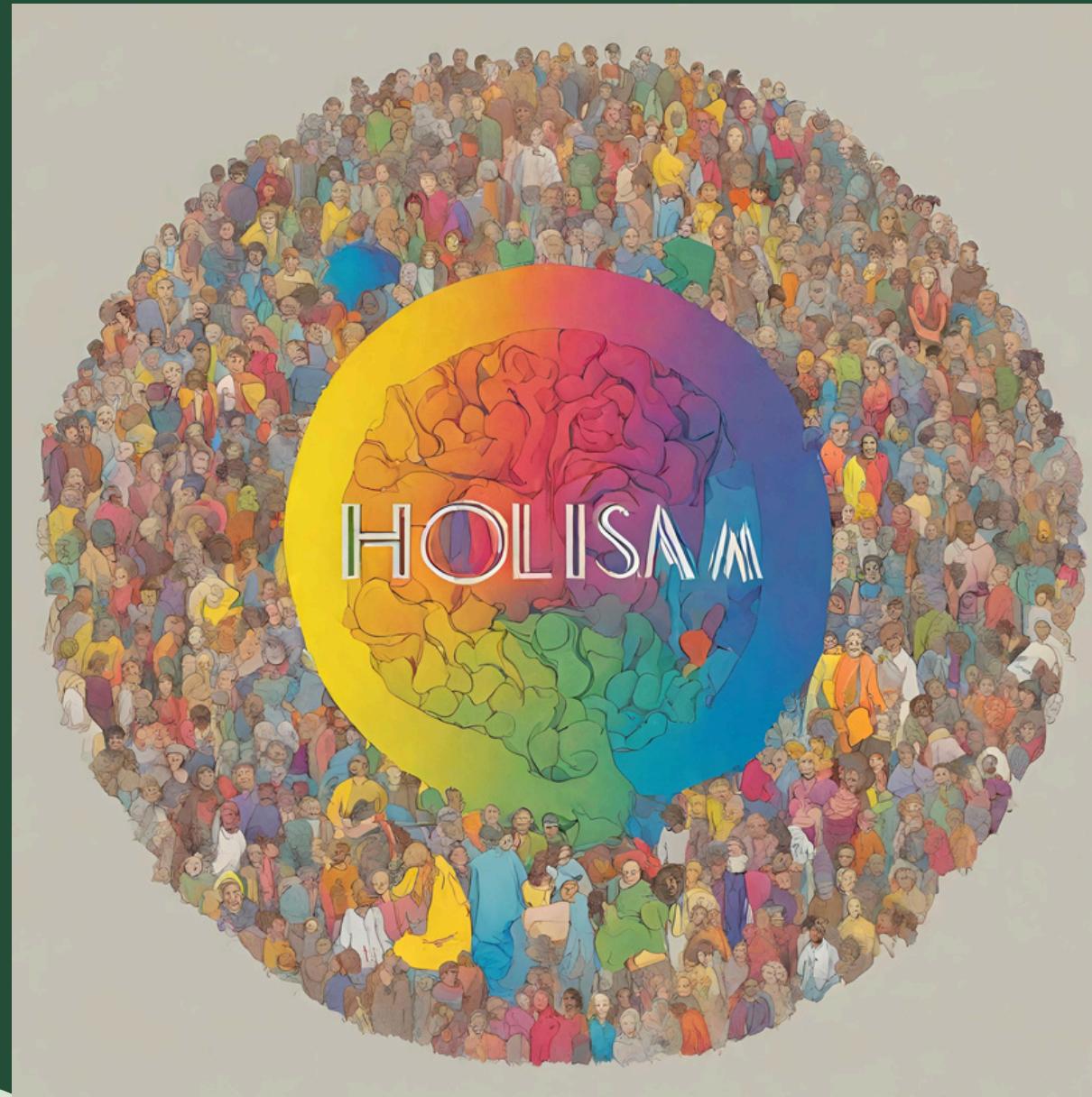
EJERCICIO 4

círculo de reflexión



LA PERSONALIDAD SALUDABLE

“LA PERSONA ES MUCHO MÁS QUE LA SUMA DE SUS PARTES”



- Refleja una visión holística de la individualidad y la complejidad humana.
- No podemos comprender completamente a una persona simplemente analizando sus componentes individuales (como características físicas, habilidades, pensamientos o emociones) de manera aislada.



- **Las interacciones, relaciones y la integración de estas partes generan cualidades, capacidades y esencias únicas que no se pueden predecir ni explicar totalmente al considerar las partes por separado.**



- **Esta perspectiva enfatiza la unicidad y la profundidad de la experiencia humana, superando una visión reduccionista o meramente analítica del ser.**

GRACIAS POR TU ATENCIÓN



CONTACTO



proyectometanoia.unam@gmail.com



Metanoia Unam