

# Dificultades de las masculinidades tradicionales para superar la depresión y el cambio de paradigma de las Nuevas Masculinidades Alternativas

escrito por Harkaitz Zubiri | septiembre 10, 2020



La depresión afecta [a más de 264 millones de personas en el mundo](#). Entre las personas que sufren depresión, hay más mujeres que hombres, pero el número de hombres es considerable y, además, hay que tener en cuenta que la depresión es un factor de riesgo que puede llevar al suicidio (cada año 800.000 personas fallecen por esta causa en el mundo; es la segunda causa de muerte entre las personas de entre 15 y 29 años) y la incidencia de este fenómeno es mucho mayor entre los hombres: en nuestro entorno, [alrededor de 3 de cada 4 suicidios afectan a hombres](#).

No es un problema exclusivamente individual. Tiene mucho que ver con cómo nos posicionamos ante las cosas, con las relaciones que desarrollamos con nuestro entorno, con el sitio que tenemos en nuestra comunidad. [El reto es cómo abordar la pérdida de sentido que se sufre en estas situaciones](#).

Los estudios sobre masculinidades aportan evidencias que pueden ser útiles para abordar el problema. [En un estudio publicado recientemente](#) se señalaba que los hombres más apegados a las masculinidades tradicionales son los que más dificultades tienen para superar la depresión. Tienen más problemas para aceptar que sufren depresión y que deben afrontar la situación. También tienen más dificultades para buscar y aceptar ayuda. Además, según el estudio, cuando los hombres más apegados a las masculinidades tradicionales sufren depresión, en algunos casos tienden a adquirir conductas agresivas y peligrosas o conductas como el abuso de sustancias. Lo hacen con el objetivo de reafirmarse conforme a las normas de las masculinidades tradicionales, pero estas conductas realmente les llevan a agravar la situación y a que los síntomas aumenten. El artículo no analiza si existen diferencias entre las masculinidades tradicionales que se definen como opresoras u oprimidas.

Esta distinción podría ser interesante, porque probablemente unos y otros no tiendan a tener los mismos comportamientos.

[El nuevo paradigma internacional sobre salud mental](#) se basa en los derechos humanos, la equidad y las evidencias científicas. Además, [la salud mental](#) no se considera solo la ausencia de enfermedad sino también sentirse bien con uno mismo, tener relaciones enriquecedoras y sentir que la contribución que hacemos es beneficiosa para la comunidad.

[Las nuevas masculinidades alternativas](#) encajan perfectamente en este nuevo paradigma de salud mental. Fusionar la ética y el atractivo y fomentar [la amistad](#), [la solidaridad](#) y [el amor](#) son ejes básicos para las nuevas masculinidades alternativas. La investigación ya ha demostrado que [las relaciones de calidad son imprescindibles para desarrollar una vida larga, feliz y saludable](#). Por lo tanto, fomentar las nuevas masculinidades alternativas puede ser una de las claves fundamentales para abordar la salud mental entre los hombres.