¡Junio es el mes de la Salud Masculina!

Cindy Waters Montero

Dirección de Igualdad de Género e Interculturalidad

El 1 de junio conmemoramos el Día Nacional de la Salud Masculina, un día dedicado a reflexionar sobre los retos de salud que enfrentan los hombres, pero también sobre cómo podemos contribuir al bienestar emocional y físico de todos. Este día resalta la importancia de una salud integral, que incluye tanto el cuerpo como las emociones.

En el marco de esta conmemoración, es clave entender cómo las masculinidades asertivas tienen un impacto directo en la salud mental y el bienestar laboral. Adoptar una masculinidad que sea empática, respetuosa y colaborativa que no solo mejora las relaciones laborales, sino también la salud emocional y la capacidad para que los hombres enfrenten desafíos.

¿Por qué es importante, promover las masculinidades asertivas en la salud del hombre?

- Las masculinidades asertivas promueven la comunicación abierta y el manejo saludable de emociones, evitando tensiones innecesarias en el trabajo.
- Fomentan el respeto mutuo y la colaboración, lo cual contribuye a un entorno laboral más armonioso y seguro.
- Ayudan a reducir la presión social que a menudo lleva a la violencia o al aislamiento emocional.

En este mes te invitamos a reflexionar sobre el papel que juegan las masculinidades asertivas en nuestra vida diaria y laboral. Juntos podemos construir un espacio más saludable y respetuoso para todas las personas.

¡Invitamos a ser parte de este cambio y conmemoremos este día reflexionando sobre el bienestar individual y colectivo!