IGUALDAD 360
www.agenciafeminista.es

Elaboración de contenidos
LARUME Axencia de Igualdade

Financia
Ministerio de Igualdad.
Secretaría de Estado de Igualdad y contra la Violencia de Género

Edición 2026

IGUALDAD 360

DIVISIÓN DE INVESTIGACIÓN DE LA MASCULINIDAD

Estado del caso: Abierto

Dirigido a: Agente en formación

Si este expediente ha llegado hasta tus manos es porque **formas parte** de la División de **Investigación de la Masculinidad** de IGUALDAD 360 - Agencia Feminista.

Ser hombre no viene con un manual de instrucciones. Sin embargo, desde la infancia aprendemos muchas ideas sobre **cómo debe ser un hombre, cómo debe comportarse, qué puede sentir, qué debe evitar y qué tiene que demostrar para ser reconocido como tal.**

En este expediente encontrarás pistas, documentos y herramientas para investigar de dónde vienen estas ideas, cómo las aprendemos, qué consecuencias pueden tener y qué podemos hacer para transformarlas.

Tu misión consiste en:

- Descubrir cómo se aprende a ser hombre.
- Identificar los mandatos masculinos en nuestra cotidianidad.
- Investigar de que manera influyen.
- Detectar cómo se mantienen y se transmiten.
- Explorar otras formas de ser, sentir y relacionarse.
- Superar desafíos para poner a prueba lo aprendido.

La investigación comienza ahora.

Gracias por formar parte.

Cómo funciona esta guía

Esta no es una guía de información al uso. Lo que tienes delante es un expediente de investigación que reúne datos, documentos y evidencias para descubrir cómo se construye el modelo de masculinidad, cómo se mantiene y qué consecuencias tiene.

Para empezar, encontrarás un ***tablero de investigación*** que representa el recorrido de aprender, reproducir y demostrar el modelo de masculinidad.

Entre bloques teóricos encontrarás la ***reconstrucción de escena***, donde tendrás que utilizar las pistas y la información que has aprendido para resolver diferentes retos. A través de estos escenarios podrás descubrir, de una forma diferente, cómo se construyen las masculinidades, qué expectativas y roles se asignan a los hombres, cómo influyen en su forma de relacionarse y qué costes pueden tener estos modelos.

Cuando hayas completado el recorrido por el expediente, podrás enfrentarte a la ***prueba de simulación***, un pequeño juego online disponible en la página web de la Agencia. Será la última prueba para poner en práctica todo lo que has aprendido durante la investigación.

En el ***dossier de informantes*** hemos reunido algunas de las preguntas e inquietudes que suelen surgir al abordar estos temas. Puedes acudir a él si necesitas resolver alguna duda.

Y cuando llegues al último apartado, será el momento de convertirte en ***agente en acción,*** para ello encontrarás estrategias y propuestas que puedes llevar a distintos contextos: casa, centros educativos o actividades con infancia y adolescencia para fomentar el cuestionamiento y transformación de los mandatos de género vinculados a la masculinidad.

Índice

Test de antecedentes 1

Tablero de investigación 3

Bloque I: Masculinidad 5

Bloque II: Aprender a "ser hombre" 15

Reconstrucción de escena 27

Bloque III: Cómo se reproduce 33

Bloque IV: Los costes de la masculinidad 53

Reconstrucción de escena 61

Bloque V: Hacia la igualdad 63

Reconstrucción de escena 73

Conclusiones 75

Dossier de informantes 77

Agente en acción 79

Última comunicación 81

Fuentes, referencias y créditos de imagen 82

Test de antecedentes

Antes de empezar, es necesario saber desde dónde partimos.

A continuación encontrarás una serie de afirmaciones. Lee cada una con calma y señala hasta qué punto estás de acuerdo o en desacuerdo:

1 — Totalmente en desacuerdo
2 — En desacuerdo
3 — Ni de acuerdo ni en desacuerdo
4 — De acuerdo
5 — Totalmente de acuerdo

La función del test es saber cual es tu punto de partida, ya que, cuando hayas terminado de explorar el expediente, puedes volver a responder y comprobar si ha cambiado algo en tu percepción. Es por esto que te recomendamos que respondas con total sinceridad y sin buscar demasiado la respuesta "correcta".

Y si quieres ayudarnos a saber si estas guías están cumpliendo su misión, puedes responder el test a través del enlace o del código QR. Tus respuestas nos permitirán evaluar los materiales y seguir mejorándolos. La participación es **anónima.**

Ahora sí. Registra tus antecedentes y empieza a investigar.

agenciafeminista.es/exp-4/#antecedentes

test

1 - Totalmente en desacuerdo // 5 - Totalmente de acuerdo

Los chicos son más impulsivos por naturaleza.	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐
Los hombres necesitan menos contacto emocional que las mujeres.	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐
El feminismo ayuda a cuestionar los roles que se esperan de los hombres.	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐
Los hombres tienen ciertos privilegios por el hecho de ser hombres.	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐
Los hombres son más independientes, por eso necesitan menos ayuda.	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐
Demostrar masculinidad está relacionado con la violencia.	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐

¿Cómo se construye la idea de "ser un hombre"?

cómo se aprende

"sé fuerte"



"eso es de niñas"

"los niños no lloran"

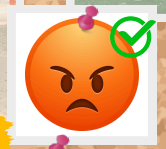


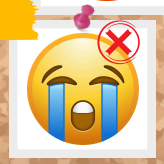
competitividad

no mostrar vulnerabilidad



sanción social







cómo se representa





hombre proveedor





Macho alfa
@alfa

Los hombres no tenemos privilegios, simplemente trabajamos duro. #stopfeminazis

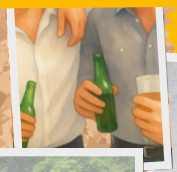
machosfera

ho alfa
a

Ahora resulta que ser hombre es el problema!

cómo se demuestra

excesos



violencia





riesgos



silencio emocional

BLOQUE I: MASCULINIDAD

BLOQUE I: Masculinidad

Durante mucho tiempo se creyó que la forma de ser de los hombres era una consecuencia directa de la biología. Se asumía que cualidades como la fortaleza, la autoridad, la competitividad, la racionalidad o la escasa expresión emocional eran rasgos naturales del sexo masculino y, por tanto, universales e inmutables.

Sin embargo, las investigaciones desarrolladas desde la antropología, la sociología, la psicología social y los estudios feministas han cuestionado esta idea. Hoy existe un amplio consenso en que la masculinidad no es una característica innata, sino una construcción histórica, social y cultural. Es decir, un conjunto de normas, valores, expectativas y comportamientos que cada sociedad define sobre lo que significa "ser hombre".

Esto implica que la masculinidad no ha sido igual en todas las épocas ni en todas las culturas. Los ideales masculinos cambian con el tiempo y responden a las necesidades, valores y formas de organización de cada contexto histórico. Lo que una sociedad considera propio de un hombre puede ser muy diferente de lo que otra espera o valora.

Desde esta perspectiva, la masculinidad deja de entenderse como una realidad fija para convertirse en un fenómeno social que puede analizarse críticamente. Igual que otras normas culturales, se aprende, se transmite entre generaciones y puede transformarse cuando cambian las condiciones sociales.

Este cambio de mirada resulta fundamental para comprender la igualdad entre mujeres y hombres. Si la masculinidad no es una esencia biológica, sino una construcción social, también es posible preguntarse cómo se construye, quién participa en esa construcción, qué funciones cumple y qué consecuencias tiene tanto para los hombres como para las mujeres.

BLOQUE I: Masculinidad

CLAVES PARA COMPRENDER LA MASCULINIDAD

Para comprender cómo se construye la masculinidad es necesario diferenciar tres conceptos estrechamente relacionados: sexo, género y patriarcado. Aunque suelen aparecer juntos, hacen referencia a realidades distintas y cumplen funciones diferentes a la hora de explicar cómo se organizan las relaciones entre mujeres y hombres.

Sexo	Las características biológicas del cuerpo. Hay diferencias en el desarrollo de los caracteres sexuales, la función reproductiva y algunas capacidades físicas.
Género	Las normas y expectativas que cada sociedad atribuye a hombres y mujeres. La masculinidad forma parte del género, no de la biología.
Patriarcado	El sistema social que organiza de forma desigual las relaciones de poder entre hombres y mujeres. La masculinidad se construye dentro de este sistema.

El patriarcado organiza las relaciones de poder y las normas sociales de género

↓

Cada sociedad interpreta las diferencias sexuales

↓

Construye normas de género

↓

Se define un ideal de masculinidad

↓

Ese ideal se aprende mediante la socialización

BAJO LA LUPA: LA MASCULINIDAD COMO INSTITUCIÓN SOCIAL

Cuando pensamos en la masculinidad, es habitual imaginar un conjunto de rasgos o características que definen a los hombres. Sin embargo, la masculinidad puede entenderse desde una perspectiva más amplia: como una institución social.

Las instituciones sociales son formas de organización que regulan la vida en sociedad. La familia, la escuela, el sistema educativo, el mercado laboral o el sistema jurídico son algunos ejemplos. Aunque desempeñan funciones diferentes, todas comparten una característica: establecen normas, asignan responsabilidades, reconocen determinados comportamientos y contribuyen a reproducir los valores de una sociedad.

La masculinidad funciona de manera similar. Más que describir cómo son los hombres, establece cómo se espera que sean. Define qué comportamientos se consideran propios de un hombre, cuáles reciben reconocimiento social y cuáles pueden ser cuestionados o sancionados.

De este modo, la masculinidad actúa como un marco de referencia que orienta la construcción de la identidad masculina desde la infancia. A través de distintos espacios de socialización (la familia, la escuela, el grupo de iguales o los medios de comunicación) transmite expectativas sobre la forma de sentir, relacionarse, ejercer el poder o participar en la sociedad.

Entender la masculinidad como una institución social permite desplazar el foco desde las características individuales hacia los procesos colectivos que la producen y mantienen. En lugar de preguntarnos cómo son los hombres "por naturaleza", invita a analizar cómo se construyen las normas que definen la masculinidad, quién las transmite, cómo se refuerzan y de qué manera pueden transformarse.

Esta perspectiva también evita interpretaciones esencialistas que presentan los estereotipos de género como si fueran rasgos naturales e inevitables. Si la masculinidad es una construcción social, también puede cambiar cuando cambian las instituciones, los valores y las formas de convivencia.

Una institución social...	La masculinidad...
Establece normas	Define qué significa "ser un hombre".
Marca expectativas	Indica cómo se espera que actúen los hombres.
Reconoce determinados comportamientos	Premia las conductas que se ajustan al ideal masculino.
Sanciona el incumplimiento	Penaliza, explícita o implícitamente, a quienes se alejan de ese modelo.
Se transmite entre generaciones	Se aprende desde la infancia mediante la socialización.

¿EXISTE UNA ÚNICA FORMA DE SER HOMBRE?

Durante mucho tiempo se utilizó la expresión masculinidad tradicional para describir el modelo masculino dominante en las sociedades patriarcales. Este ideal se asociaba con un hombre fuerte, proveedor económico, heterosexual, racional, emocionalmente contenido y con autoridad sobre la familia y el espacio público.

Sin embargo, esta forma de entender la masculinidad presentaba una limitación importante: transmitía la idea de que existía una única manera de ser hombre, estable e igual para todos.

La socióloga Raewyn Connell[1] propuso un enfoque diferente definiéndola como un modelo social que organiza las relaciones de poder dentro del sistema de género.

[1]Véase *Referencias bibliográficas* nº1

Desde esta perspectiva, la masculinidad hegemónica no representa al hombre más frecuente, sino al modelo de hombre que goza de mayor reconocimiento y legitimidad social. Aunque pocos hombres encajen plenamente en ese ideal, funciona como una referencia que influye en las expectativas sobre cómo debería comportarse un "verdadero hombre".

Este enfoque también permite comprender que no todas las masculinidades ocupan la misma posición social. Existen diferentes formas de vivir la masculinidad que reciben distinto grado de reconocimiento o de rechazo en función de cómo se aproximan al ideal dominante.

PERFIL 01 - MASCULINIDAD HEGEMÓNICA

Reconocimiento social:





Características:

- Autoridad
- Competitividad
- Éxito
- Fortaleza
- Liderazgo
- Heterosexualidad
- Control emocional

Descripción:
Es el modelo de masculinidad con mayor reconocimiento social. No describe al hombre más frecuente, sino al ideal cultural que define qué significa ser un "verdadero hombre" en una sociedad determinada.

Objetivo principal: Mantener el reconocimiento y el status

Relación con el sistema: Obtiene el máximo reconocimiento y legitima el modelo dominante.

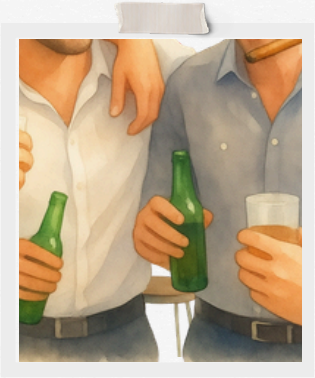
PERFIL 02 - MASCULINIDAD CÓMPLICE

Reconocimiento social:



Características:

- Guardar silencio
- Mirar hacia otro lado
- Normalizar conductas
- Buscar aceptación
- Adaptarse al grupo
- No cuestionar privilegios
- Minimizar la violencia



Descripción:

No encaja plenamente en el ideal hegemónico, pero tampoco cuestiona las desigualdades que lo sostienen. Se beneficia de los privilegios del sistema mediante la pasividad, el silencio o la indiferencia.

Observaciones: Es el perfil más frecuente en los patriarcados de consentimiento, donde las desigualdades se mantienen más por la normalización que por la imposición directa.

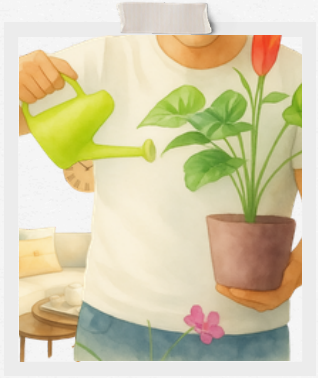
PERFIL 03 - MASCULINIDAD SUBORDINADA

Reconocimiento social:



Características:

- Expresión emocional
- Rechazo de mandatos
- Vulnerabilidad
- Formas alternativas de relación
- Diversidad sexual
- Cuestionamiento del modelo dominante



Descripción:

Agrupa a hombres que no cumplen el ideal masculino dominante y ya sea por alejarse de los mandatos tradicionales de la masculinidad o por su orientación sexual o identidad de género.

Observaciones: Se sitúa fuera del ideal dominante y, por ello, puede experimentar cuestionamientos, burlas o sanciones sociales por parte de otros hombres.

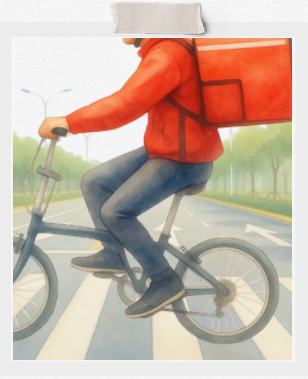
PERFIL 04 - MASCULINIDAD MARGINADA

Reconocimiento social:



Características:

- Discriminación estructural
- Exclusión social
- Barreras de acceso
- Intersección de desigualdades
- Menor reconocimiento
- Vulnerabilidad estructural



Descripción:

Puede compartir rasgos del modelo hegemónico, pero otros ejes de desigualdad (como la raza, el origen, la clase social o la discapacidad) limitan su reconocimiento social.

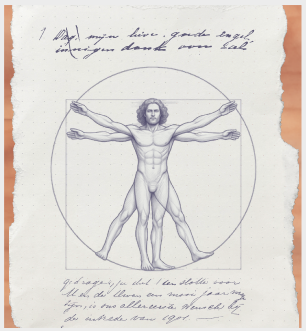
Observaciones: Su posición no depende únicamente de ser hombre, está condicionada por múltiples formas de desigualdad.

MÁS ALLÁ DE LA IDENTIDAD: LA FUNCIÓN DE LA MASCULINIDAD

Si la masculinidad es una construcción social, ¿por qué se construye de esa manera y no de otra?

La masculinidad hegemónica no solo define cómo se espera que sean los hombres, sino que cumple una función dentro del sistema patriarcal. Históricamente, ha contribuido a organizar el reparto del poder, del trabajo y de las responsabilidades entre hombres y mujeres, legitimando la autoridad masculina en el espacio público y relegando a las mujeres al ámbito de los cuidados y la reproducción de la vida.

En este contexto, el modelo de masculinidad dominante ha orientado las expectativas hacia un determinado ideal masculino:



hombre de vitruvio

- Proveedor económico.
- Fuerte y autosuficiente.
- Competitivo.
- Autoridad dentro de la familia.
- Líder en el espacio público.
- Capaz de asumir riesgos.
- Protector.
- Emocionalmente contenido.
- Priorice el trabajo frente a los cuidados.

Este ideal no describe cómo son la mayoría de los hombres, sino cómo se espera que sean. Funciona como un modelo de referencia que influye en la forma en que los hombres son valorados socialmente y en cómo construyen su propia identidad.

Para que este modelo se mantenga, es necesario que sus normas se interioricen desde edades tempranas y lleguen a percibirse como naturales. De este modo, las expectativas sociales dejan de verse como imposiciones externas y pasan a formar parte de la manera en que muchas personas entienden lo que significa "ser un hombre".

Comprender la masculinidad desde esta perspectiva permite cuestionar la idea de que sus mandatos son inevitables. Si se trata de una construcción histórica y social, también puede transformarse cuando cambian los valores, las instituciones y las formas de organizar la convivencia.

Avanzar hacia la igualdad no implica sustituir un modelo de masculinidad por otro, sino ampliar las posibilidades de ser hombre, liberando esta identidad de los mandatos que históricamente la han vinculado al poder, la dominación, la autosuficiencia o el distanciamiento de los cuidados.

La masculinidad y la feminidad no se construyen de forma independiente. Ambos modelos se han desarrollado históricamente de manera complementaria, asignando funciones diferentes a hombres y mujeres para sostener una organización social desigual.

BLOQUE II: APRENDER A “SER HOMBRE”

BLOQUE II: Aprender a "ser hombre"

Si la masculinidad no es una característica biológica, ¿cómo se aprende a ser hombre?

Desde los primeros años de vida, niños y adolescentes reciben mensajes constantes sobre cómo deben comportarse, qué emociones pueden expresar, cómo relacionarse con otras personas o qué proyectos de vida se esperan de ellos. A través de estas experiencias van incorporando normas, valores y expectativas que terminan formando parte de su identidad.

Este aprendizaje no ocurre de una sola vez, sino de forma continua, mediante la observación, la imitación, la repetición y el reconocimiento social. Con el tiempo, muchas de estas normas llegan a percibirse como naturales, aunque sean el resultado de procesos educativos, culturales e históricos.

Comprender cómo se construye la masculinidad implica analizar quién transmite estos aprendizajes, cómo se refuerzan y cuáles son sus consecuencias.

La masculinidad no se transmite por la biología; se aprende mediante un proceso continuo de socialización.

LA SOCIALIZACIÓN MASCULINA

La socialización es el proceso mediante el cual las personas aprenden las normas, valores y comportamientos propios de la sociedad en la que viven. A través de ella incorporan formas de relacionarse, interpretar el mundo y construir su identidad.

Cuando ese aprendizaje establece expectativas distintas para niños y niñas hablamos de socialización diferencial de género. Desde edades tempranas, cada grupo recibe mensajes distintos sobre cómo debe comportarse, qué cualidades desarrollar o qué lugar ocupar en la sociedad.

BLOQUE II: Aprender a "ser hombre"

En el caso de los niños, este aprendizaje no consiste únicamente en adquirir determinadas características, sino también en alejarse de aquellas que la cultura asocia a la feminidad. La vulnerabilidad, la dependencia, la expresión abierta de las emociones o la dedicación a los cuidados han sido presentadas tradicionalmente como incompatibles con el ideal masculino dominante.

Por ello, una parte importante de la construcción de la masculinidad consiste en aprender qué significa ser hombre, pero también qué significa no serlo.

ACERCARSE A:

- Fortaleza
- Autonomía
- Competitividad
- Liderazgo
- Control emocional



Se incentiva la construcción de una identidad basada en la fuerza y el control

ALEJARSE DE:

- Vulnerabilidad
- Dependencia
- Expresión emocional
- Cuidados
- Todo lo "femenino"



Se enseña a rechazar todo lo identificado como "femenino"

¿DÓNDE SE APRENDE LA MASCULINIDAD?

La familia, la escuela y los medios transmiten los primeros modelos de masculinidad, que después se reproducen y refuerzan en espacios cotidianos como el colegio, el deporte, el ocio o las redes sociales. Estos contextos permiten observar cómo, desde la infancia, se aprenden formas de ocupar el espacio, relacionarse, ejercer el liderazgo, afrontar conflictos y expresar emociones.

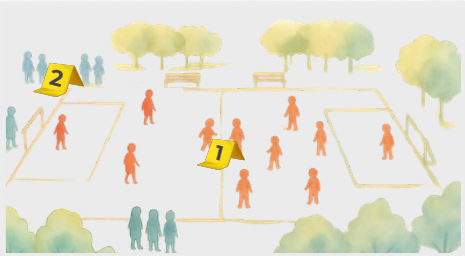
01 - ORGANIZACIÓN DEL GRUPO

Grupo de niños

- Grupos más amplios.
- Jerarquías más marcadas.
- Liderazgos visibles.

Grupo de niñas

- Grupos más reducidos.
- Mayor cohesión.
- Liderazgos más compartidos.



distribución del espacio por grupos

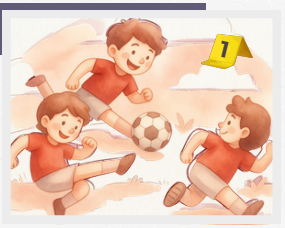
Grupos mixtos

- Tendencia a formar grupos diferenciados por sexo.

02 - OCUPACIÓN DEL ESPACIO

Grupo de niños

- Ocupan con frecuencia los espacios centrales.
- Participan más en actividades deportivas y competitivas.



Grupo de niñas

- Utilizan con mayor frecuencia espacios periféricos.
- Predominan actividades conversacionales, cooperativas o de juego simbólico.



Grupos mixtos

- Las actividades impulsadas por los niños suelen adquirir mayor protagonismo.

03 - COMUNICACIÓN Y LIDERAZGO

Grupo de niños

- Comunicación más directa.
- Bromas, desafíos y competición verbal.
- Mayor presencia en la toma de iniciativas.

BLOQUE II: Aprender a "ser hombre"

Grupo de niñas

- Comunicación más dialogante.
- Mayor expresión emocional.
- Liderazgos menos visibles.

Grupos mixtos

- Los niños suelen intervenir con mayor frecuencia y asumir un papel más propositivo.

04 - RELACIONES Y GESTIÓN DE CONFLICTOS

Grupo de niños

- Resolución de conflictos mediante competición o desafío.
- Importancia del reconocimiento entre iguales.
- Escasa verbalización emocional.

Grupo de niñas

- Mayor expresión emocional.
- Mayor importancia de los vínculos íntimos.
- Resolución mediante diálogo y negociación.

Grupos mixtos

- Reproducción de los estilos aprendidos en cada grupo.
- Aparición de bandos diferenciados en algunos conflictos.

05 - APRENDIZAJES QUE SUELEN REFORZARSE

Grupo de niños

- Competir.
- Liderar.
- Demostrar fortaleza.
- Buscar reconocimiento.
- Ocultar la vulnerabilidad.

Grupo de niñas

- Cuidar.
- Cooperar.
- Mantener los vínculos.
- Expresar emociones.
- Favorecer la armonía del grupo.

Grupos mixtos

- Naturalización de las diferencias de género.
- Reproducción de expectativas diferenciadas sobre niños y niñas.

LA CONSTRUCCIÓN DE LAS EMOCIONES

Uno de los ámbitos donde la socialización diferencial tiene un mayor impacto es la vida emocional.

Desde edades tempranas, muchos niños reciben mensajes que relacionan la masculinidad con la fortaleza, el autocontrol y la resistencia emocional. Expresiones como "los niños no lloran", "tienes que ser fuerte" o "eso es de niñas" transmiten la idea de que mostrar miedo, tristeza o necesidad de ayuda resulta incompatible con el ideal masculino.

Al mismo tiempo, emociones como el orgullo, la competitividad o la ira suelen recibir una mayor aceptación social y llegan a percibirse como formas más legítimas de expresar la masculinidad.

Con el tiempo, este aprendizaje puede dificultar la identificación y expresión de las propias emociones, limitar la búsqueda de apoyo y condicionar la forma de afrontar el malestar o los conflictos.

MENSAJES QUE RECIBEN	APRENDIZAJE ASOCIADO
"Los niños no lloran."	Ocultar la tristeza.
"Compórtate como un hombre."	Evitar pedir ayuda.
"Tienes que ser fuerte."	Asociar la vulnerabilidad con debilidad.
"Eso es de niñas."	Ira como emoción socialmente aceptada.

Los hombres no sienten menos que las mujeres. La diferencia está en el aprendizaje social: qué emociones pueden expresar, cuáles deben ocultar y cómo se espera que las gestionen.

BLOQUE II: Aprender a "ser hombre"

EL IMPACTO EN LOS VÍNCULOS

La socialización diferencial no solo influye en la forma de expresar las emociones, sino también en cómo hombres y mujeres construyen sus relaciones personales, interpretan el afecto y organizan su proyecto de vida.

Como señalan las investigadoras Victoria Ferrer y Esperanza Bosch[2], la educación de género ha situado tradicionalmente el mundo de los afectos (el amor, los cuidados, la pareja o la familia) como un elemento central de la identidad femenina. En cambio, la socialización masculina ha tendido a priorizar el reconocimiento social, el éxito y el desempeño en el espacio público, relegando las relaciones afectivas a un lugar secundario.

Esta diferencia también influye en la forma de construir los vínculos. Desde edades tempranas, las niñas suelen recibir más oportunidades para desarrollar habilidades relacionadas con la comunicación emocional, el cuidado mutuo o la gestión dialogada de los conflictos. Los niños, por el contrario, disponen con frecuencia de menos espacios para aprender estas competencias y son socializados en modelos donde cobran mayor importancia la autonomía, la actividad compartida o el reconocimiento entre iguales.

Socialización masculina	Socialización femenina
Mayor valoración del reconocimiento y el éxito social.	Mayor valoración de los cuidados y los vínculos afectivos.
Relaciones construidas alrededor de actividades compartidas.	Relaciones basadas con mayor frecuencia en la comunicación y la intimidad emocional.
Menores oportunidades para entrenar la expresión emocional y pedir ayuda.	Mayor entrenamiento en comunicación emocional y apoyo mutuo.

[2]Véase *Referencias bibliográficas* nº2

Como consecuencia, muchas relaciones entre hombres se articulan en torno a intereses comunes o experiencias compartidas, mientras que la expresión de la vulnerabilidad o la intimidad emocional suele ocupar un espacio más reducido.

Esto significa que, con frecuencia, cuentan con menos herramientas para expresar sus necesidades emocionales y construir espacios donde puedan mostrarse vulnerables sin temor a ser juzgados.

En algunos casos, esta socialización favorece que una parte importante de las necesidades afectivas recaiga sobre la relación de pareja, al haberse desarrollado menos otros vínculos donde compartir emociones, pedir ayuda o recibir apoyo.

LOS MANDATOS DE LA MASCULINIDAD

Son las normas sociales que indican cómo debería pensar, sentir, actuar y relacionarse un hombre para ajustarse al ideal masculino dominante. No son reglas escritas, pero se aprenden desde la infancia a través de la socialización y funcionan como un criterio permanente de reconocimiento o sanción. No describen cómo son los hombres, sino cómo se espera que sean.



Mandatos de la identidad: Definen qué cualidades deben desarrollar para ser considerados "verdaderos hombres" y condicionan la forma en que construyen su autoestima.



Mandatos del poder: Estos mandatos orientan a los hombres hacia posiciones de autoridad, competencia y control dentro de la sociedad.



Mandatos de las relaciones: Estos mandatos regulan cómo deben relacionarse los hombres con las mujeres, con otros hombres y con el ámbito de los cuidados.

BLOQUE II: Aprender a "ser hombre"

MANDATOS DE LA IDENTIDAD

01 - Éxito, productividad y reconocimiento social

El valor de un hombre se mide por lo que consigue. El éxito profesional, económico, deportivo o social se convierte en una prueba permanente de su valía.

¿Qué recompensa?

- Éxito.
- Prestigio.
- Productividad.
- Reconocimiento social.

¿Qué penaliza?

- Fracaso.
- Dependencia económica.
- Falta de ambición.
- Bajo estatus social.

02 - Autosuficiencia e independencia

Un hombre debe resolver sus problemas solo. Pedir ayuda o reconocer necesidades suele interpretarse como una señal de debilidad.

¿Qué recompensa?

- Autonomía.
- Independencia.
- Autosuficiencia.
- Control.

¿Qué penaliza?

- Pedir ayuda.
- Mostrar necesidades.
- Depender de otras personas.
- Reconocer límites.

03 - Fortaleza y control emocional

Un hombre debe soportar el dolor físico y emocional sin mostrar vulnerabilidad. La fortaleza se convierte en un requisito permanente de la identidad masculina.

¿Qué recompensa?

- Resistencia.
- Autocontrol.
- Serenidad.
- Firmeza.

¿Qué penaliza?

- Llorar.
- Mostrar miedo.
- Expresar tristeza.
- Pedir apoyo emocional.

MANDATOS DEL PODER

04 - Liderazgo, autoridad y toma de decisiones

Se espera que un hombre dirija, tome la iniciativa y ocupe posiciones de autoridad. Naturaliza la presencia mayoritaria de los hombres en los espacios donde se concentra el poder.

¿Qué recompensa?

- Liderazgo.
- Autoridad.
- Capacidad de decisión.
- Respeto.

¿Qué penaliza?

- Obedecer.
- Mostrar inseguridad.
- Ceder protagonismo.
- Falta de iniciativa.

05 - Competitividad, conquista y jerarquía

Ser hombre implica competir, superar obstáculos y demostrar constantemente la propia valía frente a otras personas.

¿Qué recompensa?

- Competitividad.
- Ambición.
- Dominio.
- Prestigio.

¿Qué penaliza?

- Cooperación.
- Conformismo.
- Perder estatus.
- Quedar por debajo.

06 - Fuerza y asunción de riesgos

Se espera que un hombre sea valiente, afronte el peligro y esté dispuesto a utilizar la fuerza cuando la situación lo requiera.

¿Qué recompensa?

- Valentía.
- Resistencia física.
- Capacidad de protección.
- Riesgo.

¿Qué penaliza?

- Prudencia.
- Evitar el conflicto.
- Mostrar miedo.
- Rechazar la confrontación.

BLOQUE II: Aprender a "ser hombre"

MANDATOS DE LAS RELACIONES

07 - Heterosexualidad obligatoria y validación sexual

La heterosexualidad y el éxito sexual se presentan como pruebas de masculinidad, sitúa a las mujeres como objeto de validación masculina y sanciona las disidencias sexuales.

¿Qué recompensa?

- Éxito sexual.
- Conquista.
- Heterosexualidad.
- Virilidad.

¿Qué penaliza?

- Diversidad sexual.
- Rechazar la conquista.
- Inexperiencia sexual.

08 - Distanciamiento de los cuidados

Los cuidados, la crianza o las tareas domésticas se consideran responsabilidades principalmente femeninas.

¿Qué recompensa?

- Disponibilidad para el trabajo.
- Independencia económica.
- Espacio público.

¿Qué penaliza?

- Priorizar los cuidados.
- Asumir tareas domésticas.
- Reducir la jornada por conciliación.
- Identidad cuidadora.

09 - Lealtad al grupo masculino

Favorece la reproducción cotidiana de los privilegios masculinos y dificulta que los propios hombres cuestionen las desigualdades o las violencias contra las mujeres.

¿Qué recompensa?

- Aceptación.
- Pertenencia.
- Complicidad.

¿Qué penaliza?

- Denunciar el machismo.
- Romper el silencio.
- Cuestionar al grupo.
- Desmarcarse públicamente.

IGUALDAD 360
www.agenciafeminista.es

Reconstrucción de escena

Tu misión será descubrir dónde se encuentra cada persona dentro de la cuadrícula utilizando las pistas que aparecen en el expediente. No encontrarás las respuestas directamente, tendrás que observar, relacionar los enunciados y reconstruir el escenario hasta conseguir colocar a todas las personas en su posición correcta.

Regla principal:

- No puede haber dos personas en la misma fila ni en la misma columna. Cuando colocas a un personaje en una casilla, su fila y su columna quedan bloqueadas para el resto de personajes.

Presta atención a los colores:

- Las casillas en blanco están disponibles.
- Las casillas con elementos en violeta son posiciones que, a pesar de estar ocupadas, están disponibles.
- Las casillas en azul marino son obstáculos y no puedes colocar a nadie en ellas.

Lee todas las pistas antes de empezar:

- Algunas te darán información sobre una posición concreta y otras te permitirán relacionar a dos o más personas.

Las líneas que delimitan los distintos espacios también cuentan:

- Si una pista indica que dos personas o una persona y un elemento están al lado deben encontrarse dentro del mismo espacio cuando así lo marque el escenario.

Menciones de elementos en las pistas:

- Si una pista hace referencia a un elemento violeta significa que el personaje se encuentra en la casilla de ese elemento.
- Si una pista menciona un obstáculo (elementos en azul) significa que el personaje está al lado de ese elemento.
- **Al lado de,** se refiere únicamente a las posiciones que están arriba, abajo, a la derecha o a la izquierda del elemento. Las posiciones diagonales no cuentan como estar al lado.



Casillas no disponibles:

Mesa

Ordenador

Casilla disponible:

Silla

1 Sonia

"Está de pie en el ordenador, redactando una de las guías."

2 Juan

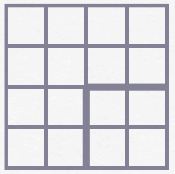
"Está en el pasillo, esperando a entrar para pedir información."

3 Adrián

"Está sentado revisando los retos del plan de operaciones."

4 Ester

"Está al lado de la mesa, observa el cartel sobre la cosificación."



Puedes resolver directamente sobre la escena o utilizar la cuadrícula en blanco que acompaña cada una.

Para comprobar las soluciones de las distintas escenas de este expediente escanea el QR o entra en:
agenciafeminista.es/exp-4/#escena

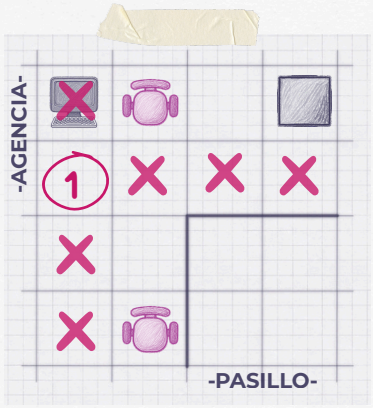
soluciones

RECONSTRUCCIÓN DE ESCENA PASO A PASO:

1 Sonia

"Está de pie en el ordenador, redactando una de las guías."

- El único sitio donde 1 puede estar de pie y donde está el ordenador es en la casilla inferior del ordenador.
- Si estuviese en la de la derecha, en la que está la silla, estaría sentada.
- Como solo puede haber una persona por columna y fila, se bloquean las casillas de la columna y fila donde está 1.



4 Ester

"Está al lado de la mesa, observa el cartel sobre la cosificación."

- Como 1 está en la segunda fila, en ella no puede haber nadie más, por lo que, para que 4 esté al lado de la mesa, solo puede colocarse en la primera fila, a la izquierda de la mesa.
- Se bloquean así las casillas de la columna y fila donde está 4.



3 Adrián

"Está sentado revisando los retos del plan de operaciones."

- Como 3 está sentado, tiene que estar en una casilla de silla.
- No puede estar en la silla de la primera fila, porque está 4 en esa misma fila, por lo que bloquea la casilla de esa silla.
- Solo podría estar en la silla de la última fila. Al colocarlo, bloquea las casillas de su columna y fila.



2 Juan

"Está en el pasillo, esperando a entrar para pedir información."

- Solo queda una casilla libre, y es en el pasillo, que es donde se ubica a Juan.
- Tenemos así a todas las personas colocadas como piden las pistas.



RESUELTO

Reconstrucción de escena

1 Óscar

"Estoy fuera de casa viendo en el móvil a un creador de contenido que presume de su Lamborghini y de todo lo que ha conseguido."

2 Tirso

"Me he venido a esta esquina del parque porque me he caído y no quiero que mis amigos me vean llorar, dicen que eso es de niñas."

3 Roberto

"Estoy en el bar sentado con mis amigos. Uno de ellos está incomodando a la camarera pero no quiero llamarle la atención."

4 Marcos

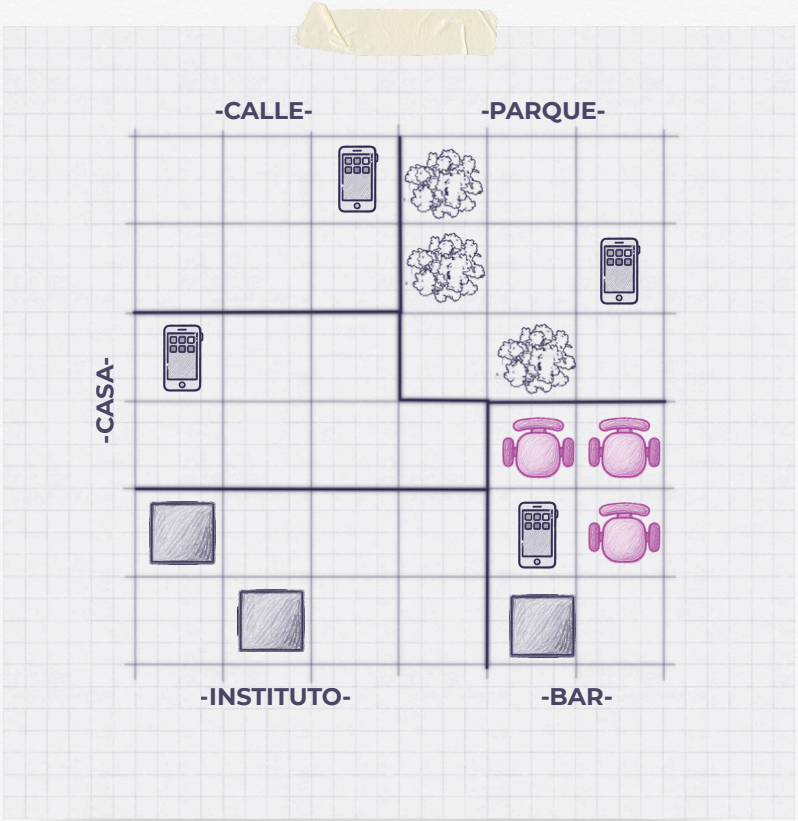
"Estoy en el parque y un grupo de chicos me ha insultado por ser gay, parece que estamos en el siglo pasado."

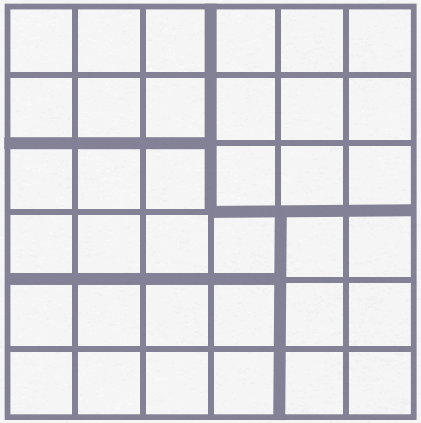
5 Jorge

"Estoy en casa mirando ofertas de trabajo en el móvil. He llamado a una en la que tendría que cuidar de dos niños pero me han dicho que prefieren a una mujer."

6 Pablo

"Estoy en el instituto con mis amigos. Les he dicho que ya he mantenido relaciones sexuales porque me da vergüenza que me vean como inferior por no hacerlo."







Mesa



Móvil



Árbol



Silla

BLOQUE III:
CÓMO SE REPRODUCE

BLOQUE III: Cómo se reproduce

Si la masculinidad es una construcción social, necesita mecanismos que garanticen su continuidad.

La masculinidad no es una identidad que se adquiere una sola vez, sino un modelo que debe validarse continuamente, especialmente ante otros hombres. A través de pequeños gestos cotidianos, el entorno premia determinados comportamientos, sanciona otros y establece qué formas de ser hombre reciben reconocimiento social.

Al mismo tiempo, los avances hacia la igualdad generan nuevas formas de resistencia. Cuando los privilegios masculinos dejan de percibirse como naturales, el propio sistema desarrolla nuevos discursos y estrategias para protegerlos o presentarlos como amenazados.

Comprender estos mecanismos permite explicar por qué las desigualdades de género pueden persistir incluso en sociedades que defienden formalmente la igualdad entre mujeres y hombres.

MECANISMOS DE REPRODUCCIÓN

La masculinidad se reproduce mediante mecanismos cotidianos que premian el cumplimiento de sus mandatos y sancionan su cuestionamiento.

Comentarios, burlas, elogios, silencios o gestos de aprobación refuerzan determinadas conductas y contribuyen, muchas veces de forma casi imperceptible, a mantener el modelo dominante.

La masculinidad no se mantiene sola. El entorno social la vigila, la premia, la corrige y la actualiza constantemente.

MECANISMO 1 - Recompensas sociales y reconocimiento

Función

Reforzar el cumplimiento de los mandatos masculinos.

01 · Hallazgo

Los comportamientos que se ajustan al ideal de masculinidad suelen recibir reconocimiento social, prestigio o ventajas, lo que hace más probable que vuelvan a repetirse.

02 · ¿Cómo opera?

Las recompensas aparecen mediante elogios, reconocimiento o privilegios. Se manifiestan en la infancia, la escuela, el deporte, el trabajo, la política o los medios de comunicación, donde determinadas formas de masculinidad reciben mayor visibilidad y credibilidad. A ello se suman ventajas estructurales que Raewyn Connell denomina dividendo patriarcal[3].

Dividendo patriarcal



- Mayor presencia en posiciones de liderazgo
- Menor exigencia respecto a los cuidados
- Mayor presunción de competencia en ámbitos masculinizados

03 · Evidencias

1. Frases como *"qué campeón", "qué valiente"*
2. Mayor tolerancia a que ocupen el espacio
3. El éxito masculino aparece como símbolo de prestigio

04 · Resultado observado

El reconocimiento convierte los mandatos masculinos en comportamientos atractivos y favorece que otros hombres los reproduzcan buscando la misma aprobación.

05 · Idea clave

Lo que se premia socialmente tiende a repetirse.

[3]Véase *Referencias bibliográficas* n°1

MECANISMO 2 - Castigos y sanciones al incumplimiento

Función

Desincentivar cualquier comportamiento que cuestione el ideal tradicional de masculinidad.

01 · Hallazgo

La masculinidad no solo se mantiene mediante recompensas, sino también a través del rechazo social hacia quienes se apartan de sus normas.

02 · ¿Cómo opera?

Las sanciones pueden adoptar formas muy diversas: burlas, ridiculización, pérdida de reconocimiento, aislamiento o exclusión del grupo.

Desde la infancia se penaliza el interés por actividades consideradas femeninas, la expresión del dolor, la petición de ayuda o las muestras de afecto entre hombres. bell hooks[4] define este proceso como una amputación emocional, al señalar que muchos niños aprenden a renunciar a partes de sí mismos para ser aceptados.

03 · Evidencias

1. Frases como *"no llores", "eso es de niñas", "calzonazos"*
2. Burlas por expresar afecto o hacer actividades "femeninas".
3. Ridiculizar a quien rechaza comentarios machistas.
4. Cuestionar la masculinidad de hombres corresponsables.

04 · Resultado observado

Muchos hombres adaptan su comportamiento para evitar el rechazo, hasta incorporar esos mandatos como parte de su identidad.

05 · Idea clave

El miedo al rechazo puede ser más eficaz que una norma escrita.

[4]Véase *Referencias bibliográficas* n°3

MECANISMO 3 - Homofobia como mecanismo disciplinador

Función

Vigilar el cumplimiento de los mandatos masculinos y sancionar cualquier desviación del ideal hegemónico.

01 · Hallazgo

La homofobia actúa como un sistema de control entre hombres, independientemente de la orientación sexual de quien recibe el rechazo.

02 · ¿Cómo opera?

Insultos como "maricón", "nenaza" o "afeminado" funcionan como advertencias dirigidas a cualquiera que se aleje del modelo esperado.

Como explica Michael Kimmel[5], el temor no es solo parecer homosexual, sino ser considerado por otros hombres como insuficientemente masculino.

03 · Evidencias

1. Insultos homófobos en la infancia.
2. Burlas por mostrar emociones.
3. Ridiculizar gestos de afecto entre hombres.
4. Cuestionar la masculinidad de hombres sensibles.

04 · Resultado observado

Muchos hombres reprimen conductas o emociones para evitar que su masculinidad sea cuestionada.

05 · Idea clave

La homofobia disciplina la masculinidad tanto como discrimina la diversidad sexual.

[5]Véase *Referencias bibliográficas* nº4

MECANISMO 4 - Misoginia y desvalorización de lo femenino

Función

Mantener la jerarquía entre lo masculino y lo femenino, reforzando la superior valoración de los atributos asociados a los hombres.

01 · Hallazgo

La masculinidad se construye mediante un doble proceso: premiando aquello que se considera masculino y rechazando aquello que la cultura patriarcal identifica como femenino.

02 · ¿Cómo opera?

La misoginia no se expresa únicamente como rechazo hacia las mujeres. También aparece en la desvalorización de actividades, emociones o comportamientos asociados culturalmente a la feminidad.

Cuidar, expresar ternura, bailar o implicarse en la crianza pueden convertirse en motivo de burla cuando los realiza un hombre.

03 · Evidencias

1. *"Eso es de chicas."*
2. *"Hombre beta."*
3. Burlas hacia hombres corresponsables.
4. Ridiculización de la expresión emocional.

04 · Resultado observado

Muchos hombres evitan desarrollar habilidades relacionadas con el cuidado, la empatía o la vulnerabilidad para proteger su identidad masculina.

05 · Idea clave

Cuando lo femenino pierde valor, alejarse de ello se convierte en una forma de demostrar masculinidad.

MECANISMO 5 - Fratría y validación masculina

Función

Garantizar que la masculinidad sea reconocida y validada por el grupo de iguales.

01 · Hallazgo

La masculinidad necesita ser validada constantemente. El grupo masculino actúa como un espacio de evaluación donde la pertenencia depende de demostrar determinadas conductas y de respetar códigos implícitos de lealtad.

02 · ¿Cómo opera?

Comentarios sexistas, desafíos físicos, consumo de alcohol u otras sustancias, conductas de riesgo o la exhibición del éxito sexual funcionan como pruebas de masculinidad.

La fratría describe precisamente esa comunidad masculina basada en la lealtad, la complicidad y el silencio. Cuestionar una broma machista, denunciar una actitud agresiva o defender a una compañera puede interpretarse como una ruptura del pacto grupal.

03 · Evidencias

1. Reír comentarios machistas.
2. Compartir pornografía.
3. Participar en retos de riesgo.
4. No intervenir ante agresiones.
5. Guardar silencio ante conductas sexistas.

04 · Resultado observado

Muchos comportamientos machistas se reproducen para mantener la aceptación del grupo más que por convicción personal.

05 · Idea clave

La masculinidad también se construye buscando la aprobación de otros hombres.

MECANISMO 6 - Pornografía

Función

Actualizar los mandatos tradicionales de la masculinidad a través de la socialización sexual en entornos digitales.

01 · Hallazgo

La pornografía se ha convertido en uno de los principales espacios de socialización sexual de niños y adolescentes, especialmente cuando no existe una educación afectivo-sexual suficiente.

02 · ¿Cómo opera?

Gran parte de la pornografía presenta una sexualidad basada en la iniciativa constante del hombre, la disponibilidad permanente de las mujeres, la centralidad del placer masculino y la asociación entre excitación, dominio y agresividad.

Además, compartir vídeos, comentar escenas o utilizarlos como forma de entretenimiento colectivo se ha convertido en una práctica frecuente dentro de algunos grupos de adolescentes y jóvenes, reforzando la pertenencia masculina.

03 · Evidencias

1. Normalización del consumo entre adolescentes.
2. Compartir pornografía como práctica grupal.
3. Representaciones repetidas de desigualdad y dominación.

04 · Resultado observado

La exposición a estos contenidos puede reforzar expectativas poco realistas sobre la sexualidad, normalizar relaciones desiguales y consolidar la asociación entre masculinidad, rendimiento sexual y dominio.

05 · Idea clave

La pornografía no solo muestra una sexualidad: también puede enseñar qué se espera de hombres y mujeres en las relaciones.

BLOQUE III: Cómo se reproduce

REACCIÓN PATRIARCAL: UN PATRÓN QUE SE REPITE

Cuando cambian las normas sociales, los discursos que sostienen la desigualdad no desaparecen: se transforman y buscan nuevas formas de difundirse.

Los avances en igualdad han ampliado derechos y transformado profundamente la vida de mujeres y hombres. Sin embargo, estos cambios también generan resistencias.

La búsqueda de cambios sociales suelen generar cuestionamiento, miedo o incertidumbre. Hoy esas narrativas encuentran en Internet y las redes sociales un espacio privilegiado para difundirse, especialmente entre adolescentes y jóvenes.

LA REACCIÓN PATRIARCAL A LO LARGO DE LA HISTORIA

Los avances hacia la igualdad rara vez se producen sin oposición. A lo largo de la historia, prácticamente cada conquista feminista ha ido acompañada de discursos que intentan frenar, desacreditar o revertir esos cambios.

La periodista Susan Faludi[6] denominó este fenómeno reacción patriarcal: el conjunto de respuestas sociales, culturales, políticas y mediáticas que aparecen cuando los avances de las mujeres cuestionan la distribución tradicional del poder. No se trata de un movimiento único y organizado, sino de una dinámica que reaparece en distintos momentos históricos.

Aunque cambien los argumentos o los canales de difusión, la lógica es similar: presentar la igualdad como una amenaza y defender el modelo tradicional como la opción más segura o deseable.

[6]Véase *Referencias bibliográficas* nº5

MODUS OPERANDI: TRES ESTRATEGIAS DE REACCIÓN



Patologización: *El feminismo es un problema*
Se presentan las demandas de igualdad como una amenaza directa para la salud o estabilidad de las mujeres, los hombres y la sociedad.



Victimización masculina: *Los hombres son los perjudicados*
Se desvía el foco de las desigualdades estructurales para centrar la narrativa en un supuesto perjuicio o pérdida de derechos del varón.



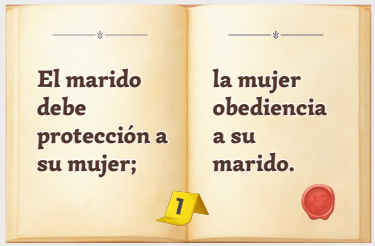
Nostalgia del pasado: *Antes todo era mejor*
Se idealizan los roles tradicionales de género y se cuestionan los cambios sociales actuales, sugiriendo que el retorno al modelo antiguo es más ventajoso.

EVIDENCIAS HISTÓRICAS

La Ilustración y la Primera Ola (Siglo XVIII)

- **Avance Feminista:** Las mujeres participan activamente en la Revolución Francesa. Olympe de Gouges y Mary Wollstonecraft cuestionan la exclusión pública de las mujeres y demandan la ciudadanía y la educación formal.

- **Reacción Patriarcal:** El sistema responde con la exclusión jurídica y política a través del Código Napoleónico, que reduce a las mujeres a perpetuas menores de edad dependientes del marido.



artículo del código napoleónico[7]

[7]Véase *Referencias bibliográficas* nº6

BLOQUE III: Cómo se reproduce

El Sufragismo y la Segunda Ola (finales del S. XIX - S. XX)

- **Avance Feminista:** Mujeres sufragistas y socialistas se organizan y exigen el derecho al voto, al divorcio, a salarios igualitarios, a educación universitaria y a profesiones cualificadas.
- **Reacción Patriarcal:** La ciencia de la época diagnostica como histéricas a las activistas. Se publica propaganda masiva (caricaturas y panfletos) que las retrata como mujeres feas, amargadas, malas madres o mujeres frustradas.



propaganda anti-sufragista

La Posguerra y la Mística de la Feminidad (años 40 y 50)

- **Avance Feminista:** Durante la II Guerra Mundial, las mujeres abandonan el hogar para ocupar fábricas y oficinas, y gestionar la economía pública ante la ausencia de los hombres. Demuestran plena autonomía física y laboral.
- **Reacción Patriarcal:** En la posguerra, el sistema necesita recuperar el empleo para los varones y fomentar la natalidad. Se produce un contraataque cultural (cine, publicidad, revistas,...) que idealiza el rol de la esposa y madre.

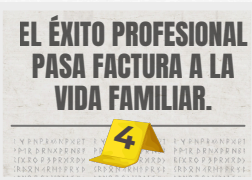


propaganda para amas de casa

Expansión de la Tercera Ola Feminista (años 80 y 90)

- **Avance Feminista:** Entrada masiva de las mujeres a la universidad, al mercado laboral cualificado y a puestos de poder intermedios. Conquista de derechos reproductivos, como la anticoncepción o la legalización del aborto.

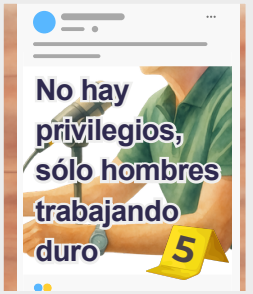
- **Reacción Patriarcal:** Los medios de comunicación alertan sobre cómo el feminismo puede arruinar la vida de las mujeres, presentando a las mujeres profesionales como solteras infelices, incapaces de formar una familia.



titulares comunes de la época

La Cuarta Ola (S. XXI)

- **Avance Feminista:** Ocupación masiva del espacio digital, visibilización de las violencias machistas, leyes de igualdad efectivas y cuestionamiento de los privilegios sexistas.
- **Reacción Patriarcal:** Propagación de comunidades digitales que difunden mensajes negacionistas y antifeministas, además de fomentar la recuperación de los roles tradicionales de masculinidad y feminidad.



discursos presentes en redes sociales

Los discursos reaccionarios se transforman para adaptarse a cada momento histórico. Cambian los argumentos y los canales de difusión, pero mantienen una misma finalidad: cuestionar los avances feministas y preservar un modelo social basado en la desigual distribución del poder, los recursos, las responsabilidades y los espacios entre mujeres y hombres.

BLOQUE III: Cómo se reproduce

MACHOSFERA

Internet no ha inventado el antifeminismo, pero sí ha multiplicado su capacidad para difundirse. La machosfera reúne comunidades digitales que reinterpretan los mandatos tradicionales de la masculinidad y los presentan como respuestas a los problemas de los hombres actuales.

Sus discursos simplifican la realidad, generan enemigos identificables y ofrecen un sentimiento de pertenencia especialmente atractivo para muchos adolescentes y jóvenes.

¿Por qué resulta tan atractiva?

- Explicaciones simples para problemas complejos.
- Un grupo donde sentirse aceptado.
- Un culpable claro de los problemas.
- Una identidad masculina aparentemente fuerte.
- Contenido breve, emocional y fácil de compartir.
- Sentimiento de pertenencia.

La machosfera no atrae porque tenga mejores argumentos, sino porque ofrece respuestas rápidas a incertidumbres reales.

MECANISMOS

Los discursos de la machosfera no se apoyan en un único argumento, sino en varias estrategias que se refuerzan entre sí.

Su objetivo es captar la atención, generar identificación emocional y ofrecer una explicación sencilla de problemas complejos.

HUMOR MISÓGINO

Captar la atención:
Utiliza memes, vídeos y bromas para introducir mensajes antifeministas sin que parezcan un discurso ideológico.

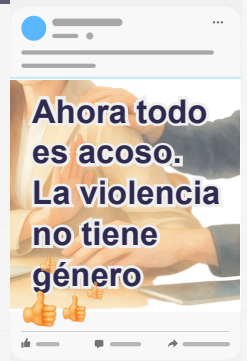


¿Qué consigue?

- Reduce la percepción de gravedad.
- Facilita compartir el contenido.
- Normaliza prejuicios.

SIMPLIFICACIÓN DE LA REALIDAD

Hacer que todo parezca fácil de entender:
Convierte problemas sociales complejos en explicaciones simples, con culpables y soluciones claras.



¿Qué consigue?

- Elimina matices.
- Genera certezas rápidas.
- Hace el mensaje fácil de recordar.

DEMONIZACIÓN DEL FEMINISMO

Crear un enemigo común:
Presenta una versión distorsionada del feminismo para convertirlo en el responsable de distintos problemas sociales.



¿Qué consigue?

- Canaliza el malestar.
- Desacredita las políticas de igualdad.
- Refuerza la identidad del grupo.

VICTIMIZACIÓN MASCULINA

Cambiar quién aparece como perjudicado:
Interpreta los cambios sociales como una pérdida de derechos para los hombres.

¿Qué consigue?

- Convierte la frustración en agravio.
- Presenta la igualdad como una amenaza.
- Justifica la reacción antifeminista.



DESINFORMACIÓN Y BULOS

Dar apariencia de verdad:
Difunde datos falsos, estadísticas manipuladas o casos excepcionales como si fueran la norma.

¿Qué consigue?

- Refuerza el resto del discurso.
- Genera desconfianza hacia instituciones y medios.
- Aumenta la polarización.



RESULTADO

Todos estos mecanismos se retroalimentan:

- El humor facilita la entrada.
- La simplificación hace el mensaje fácil de entender.
- La demonización identifica un enemigo.
- La victimización genera identificación emocional.
- Los bulos aportan una falsa apariencia de evidencia.

La fuerza de la machosfera no reside en una única estrategia, sino en la combinación de mensajes emocionales, sencillos y repetitivos que terminan reforzándose entre sí.

ECOSISTEMA DE LA MACHOSFERA

La machosfera no es un grupo homogéneo, sino un ecosistema formado por múltiples comunidades y creadores de contenido que comparten discursos, referencias y formas de entender la masculinidad, pero que pueden presentar diferentes niveles de radicalización y articular distintas estrategias para defender sus posturas.

Los algoritmos digitales favorecen el paso progresivo de unos contenidos a otros. Esta interconexión hace que las fronteras entre los distintos grupos sean difusas y que algunas narrativas circulen con facilidad entre ellos.

01 - GURÚS DE LA SEDUCCIÓN

Mensaje principal
"Ser hombre consiste en conquistar mujeres."
¿Qué prometen?
Éxito sexual, autoestima, confianza y estatus masculino.
¿Cómo funciona su discurso?
Presentan las relaciones afectivas como un juego de estrategia donde el hombre debe dominar la interacción mediante técnicas psicológicas o de manipulación emocional.
Mensajes habituales

- "No seas un chico bueno."
- "Las mujeres quieren hombres dominantes."
- "Haz que compita por ti."
- "Nunca muestres necesidad."

Consecuencias

- Convierte las relaciones en una competición.
- Instrumentaliza a las mujeres.
- Dificulta construir vínculos igualitarios.

02 - RED PILL

Mensaje principal

"El feminismo te ha engañado."

¿Qué prometen?

Conocer "la verdad" sobre las relaciones entre hombres y mujeres.

¿Cómo funciona su discurso?

Afirman que la sociedad favorece a las mujeres y oculta cómo "funciona realmente" la atracción. Defienden recuperar un modelo tradicional de masculinidad.

Mensajes habituales

- "Despierta."
- "Las mujeres buscan hombres de alto valor."
- "El hombre proveedor ha desaparecido."
- "La masculinidad está siendo atacada."

Consecuencias

- Refuerza estereotipos de género.
- Presenta el feminismo como enemigo.
- Favorece relaciones basadas en jerarquías.

03 - MEN GOING THEIR OWN WAY (MGTOW)

Mensaje principal

"La mejor relación con una mujer es ninguna."

¿Qué prometen?

Libertad, independencia y protección frente a una sociedad considerada injusta para los hombres.

¿Cómo funciona su discurso?

Defienden reducir o eliminar las relaciones de pareja con mujeres para evitar conflictos legales, emocionales o económicos.

Mensajes habituales

- "Sigue tu propio camino."
- "No te cases."
- "No dependas de nadie."
- "El sistema está en contra del hombre."

Consecuencias

- Promueve el aislamiento.
- Refuerza la desconfianza hacia las mujeres.
- Limita el desarrollo de relaciones afectivas saludables.

04 - INCELS

Mensaje principal

"Las mujeres son responsables de mi sufrimiento."

¿Qué prometen?

Dar una explicación a la frustración afectiva y crear un sentimiento de pertenencia.

¿Cómo funciona su discurso?

Interpretan la falta de relaciones sexuales como una injusticia provocada por las mujeres y por un supuesto sistema que favorece únicamente a determinados hombres.

Mensajes habituales

- "Las mujeres solo quieren al 20 % de los hombres."
- "Nunca tendré una oportunidad."
- "Todo depende del físico."
- "El sistema está manipulado."

Consecuencias

- Alimenta el resentimiento.
- Deshumaniza a las mujeres.
- En sus formas más extremas puede justificar la violencia.

05 - MRA (Men's Rights Activists)

Mensaje principal

"Ahora los discriminados somos los hombres."

¿Qué prometen?

Defender los derechos masculinos frente a las políticas de igualdad.

¿Cómo funciona su discurso?

Centran su actividad en denunciar supuestas discriminaciones hacia los hombres y cuestionar leyes o políticas feministas.

Mensajes habituales

- "Las denuncias falsas arruinan vidas."
- "La violencia no tiene género."
- "Los hombres también sufrimos."
- "Las leyes discriminan al hombre."

Consecuencias

- Invisibiliza las desigualdades estructurales.
- Desacredita las políticas de igualdad.
- Alimenta narrativas de victimización masculina.

No todas las personas que consumen este contenido acaban formando parte de estas comunidades. Sin embargo, los algoritmos de las redes sociales pueden facilitar una exposición progresiva a discursos cada vez más radicalizados, recomendando contenidos relacionados y reforzando una misma visión del mundo.

IGUALDAD 360
www.agenciafeminista.es

BLOQUE IV: LOS COSTES DE LA MASCULINIDAD

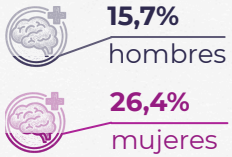
BLOQUE IV: Los costes de la masculinidad

Toda construcción social produce efectos. El modelo tradicional de masculinidad ha otorgado ventajas estructurales a los hombres como grupo, pero también ha generado importantes costes personales, relacionales y sociales. Analizar estas consecuencias permite comprender que cuestionar los mandatos no solo beneficia a las mujeres, sino también a los propios hombres y al conjunto de la sociedad.

COSTES PERSONALES

PENALIZACIÓN DE LA VULNERABILIDAD

Los hombres piden menos ayuda, no porque sufran menos, sino porque han aprendido que hacerlo cuestiona su masculinidad.



Consulta por **salud mental**[8]



Personas en **situación de calle**[9]

SALUD EMOCIONAL Y MALESTAR MASCULINO[10]

Cuanto mayor es el ajuste al modelo tradicional, menores son los niveles de satisfacción vital, aumentando el riesgo de malestar psicológico.

	Dentro del modelo	Fuera del modelo
Autopercepción de **ser muy fiel a sí mismo**	41%	62,7%
Percepción de **problema psicológico**, psiquiátrico o de salud mental	63,8%	46,5%
Experimentación de **ideaciones suicidas**	47,4%	28,9%

[8]Véase *Referencias bibliográficas* nº7
[9]Véase *Referencias bibliográficas* nº8
[10]Véase *Referencias bibliográficas* nº9

BLOQUE IV: Los costes de la masculinidad

SUICIDIO MASCULINO[11]

Desde 2008, el suicidio es la principal causa de muerte externa masculina en España.

El suicidio es una realidad compleja en la que intervienen múltiples factores. Entre ellos, la dificultad para expresar el sufrimiento, pedir ayuda o construir redes de apoyo puede aumentar la vulnerabilidad de muchos hombres.



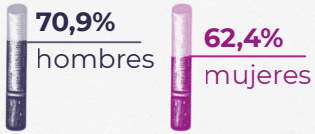
2.902 hombres

1.051 mujeres

Muertes anuales por suicidio

CONSUMO DE ALCOHOL Y OTRAS SUSTANCIAS[12]

La asociación entre masculinidad, valentía, resistencia e integración grupal favorece un inicio más temprano y patrones de consumo más intensos.



70,9% hombres

62,4% mujeres

Consumo de tabaco alguna vez en la vida



18,8% hombres

7,7% mujeres

Consumo de cocaína alguna vez en la vida



51,3% hombres



36% mujeres

Consumo de cannabis alguna vez en la vida



20,4% hombres

11,7% mujeres

Frecuencia de consumo de alcohol en forma de atracón

[11]Véase *Referencias bibliográficas* nº10
[12]Véase *Referencias bibliográficas* nº11

CONDUCTAS DE RIESGO Y SINIESTRALIDAD

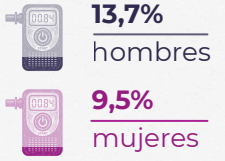
Los mandatos tradicionales asocian el valor masculino con asumir riesgos, competir y demostrar valentía, aumentando la exposición a conductas potencialmente peligrosas. Esta presión puede llevar a minimizar el miedo o las consecuencias de determinadas decisiones, especialmente cuando asumir riesgos se interpreta como una forma de demostrar fortaleza, autonomía o reconocimiento ante el grupo.



16,9% hombres

14,1% mujeres

Conducir a más velocidad de la permitida[13]



13,7% hombres

9,5% mujeres

Conducir después de beber alcohol[14]



14% hombres

5,1% mujeres

Participar en peleas[15]



79,8% hombres

20,2% mujeres

Muertes por accidentes de tráfico[16]

COSTES SOCIALES

Los mandatos masculinos no solo afectan a quienes los cumplen: organizan la sociedad y producen desigualdades colectivas.

Aunque estas desigualdades se analizan con mayor profundidad en la *Guía de Prevención de las Violencias Machistas*, a continuación se abordan aquellas desigualdades estructurales que se vinculan directamente con los mandatos de la masculinidad hegemónica.

[13,14,15]Véase *Referencias bibliográficas* nº9
[16]Véase *Referencias bibliográficas* nº10

BLOQUE IV: Los costes de la masculinidad

DIVISIÓN SEXUAL DEL TRABAJO

La masculinidad sigue organizando qué profesiones se consideran "de hombres" y cuáles "de mujeres". Los mandatos orientan desde la infancia las expectativas educativas y laborales, favoreciendo una fuerte segregación horizontal.

FORMACIÓN[17]

- **Imagen Personal**



- **Instalación y mantenimiento**



- **Servicios Socioculturales**



- **Transporte**



- **Educación**



- **Informática**



MERCADO LABORAL[18]

- **Personal doméstico**



- **Saneamiento**



- **Actividades sanitarias**



- **Construcción**



[17]Véase *Referencias bibliográficas* nº12
[18]Véase *Referencias bibliográficas* nº13

CORRESPONSABILIDAD Y ORGANIZACIÓN DE LOS CUIDADOS[19]

Aunque la participación masculina en las tareas domésticas y de cuidados ha aumentado en las últimas décadas, las mujeres siguen asumiendo la mayor parte del trabajo reproductivo.



Tiempo diario dedicado a las tareas del hogar



Tiempo diario dedicado al cuidado de hijas e hijos



Excedencias laborales por cuidados

PATERNIDADES[20]

Los permisos por nacimiento otorgan 19 semanas retribuidas al 100% a cada progenitor. Tras las seis primeras semanas obligatorias, el resto puede disfrutarse de forma flexible.

Alternar su disfrute favorece la corresponsabilidad y permite el desarrollo de competencias de cuidado desde el inicio, evitando que el padre adopte un papel de apoyo a la madre.



50% usan la totalidad del permiso de paternidad a la vez que la madre

30% usan el 75% del permiso a la vez que la madre

20% usan el permiso de paternidad de la forma más corresponsable, una vez la madre se ha reincorporado al trabajo

[19]Véase *Referencias bibliográficas* nº14
[20]Véase *Referencias bibliográficas* nº15

BLOQUE IV: Los costes de la masculinidad

CRIMINALIDAD Y VIOLENCIA

Los mandatos de la masculinidad hegemónica generan modelos aspiracionales basados en potenciar la dominación, la jerarquía o el poder a la vez que reprimen la expresión emocional, la aceptación de la vulnerabilidad o la valoración de los cuidados. Su retroalimentación puede favorecer el uso de la violencia como una forma legítima de resolver los conflictos.

Esta relación entre masculinidad y violencia puede verse reflejada en que la inmensa mayoría de los delitos violentos son cometidos por hombres.

Personas condenadas por[21]:



89,9% hombres
10,1% mujeres

Homicidios



83,7% hombres
16,3% mujeres

Lesiones



87,2% hombres
12,7% mujeres

Contra la libertad

Esta relación entre masculinidad y violencia no solo se refleja en una mayor criminalidad masculina. La violencia cometida por hombres también afecta de forma directa al propio grupo masculino. Al analizar quienes son las principales víctimas de los delitos violentos, nos encontramos con que, en su mayoría, también son hombres.

Personas víctimas de[22]:



78% hombres
22% mujeres

Homicidios



65% hombres
35% mujeres

Lesiones



52% hombres
48% mujeres

Contra la libertad

[21]Véase *Referencias bibliográficas* nº16
[22]Véase *Referencias bibliográficas* nº17

VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES

La violencia machista constituye la manifestación más extrema de las desigualdades entre mujeres y hombres y del modelo de masculinidad basado en el control, la dominación y la desigual distribución del poder.

VIOLENCIA DE GÉNERO[23]



- El **30,3%** de las mujeres en España ha sufrido al menos un tipo de violencia por parte de su pareja o expareja en algún momento de su vida.
- En el caso de adolescentes (16-17 años), el **32,7%**
- En el caso de mujeres jóvenes (18-24 años), el **36,7%**

VIOLENCIA SEXUAL[24]



- En 2024 se denunciaron **18896 agresiones sexuales**, lo que supone **52 diarias**, una cada media hora.
- De las **víctimas**, el **87,65%** fueron **mujeres**
- De las **personas agresoras**, el **94,21%** fueron **hombres**

CIBERVIOLENCIA[25]



- **1 de cada 5 niñas** en la UE sufre/ha sufrido **abuso sexual en línea**
- El **80% de las mujeres jóvenes** en España ha sufrido **acoso en RRSS**
- El **70% de las denuncias** en el Canal Prioritario de la Agencia Española de Protección de Datos corresponden a **violencia digital contra mujeres**

[23]Véase *Referencias bibliográficas* nº18
[24]Véase *Referencias bibliográficas* nº19
[25]Véase *Referencias bibliográficas* nº20

Reconstrucción de escena

1 Alfredo

"Estoy viendo la tele y un tertuliano dice que el feminismo se ha pasado y que ahora los hombres son los perjudicados."

2 Matías

"Estoy mirando el móvil y me ha salido un reel diciendo que la mayoría de las denuncias por violencia de género son falsas."

3 Martín

"Estamos en las mesas del sur del instituto hablando del botellón del finde. A mi me da miedo beber de esa manera, la semana pasada un chico acabó en coma etílico."

4 Victoria

"Estoy sentada en el despacho revisando los datos. Cada año aumentan los casos de agresiones sexuales contra mujeres."

5 Carlos

"Estoy en el ordenador viendo a un gurú que explica cómo ser un hombre alfa y conseguir que las mujeres te hagan caso."

6 Pablo

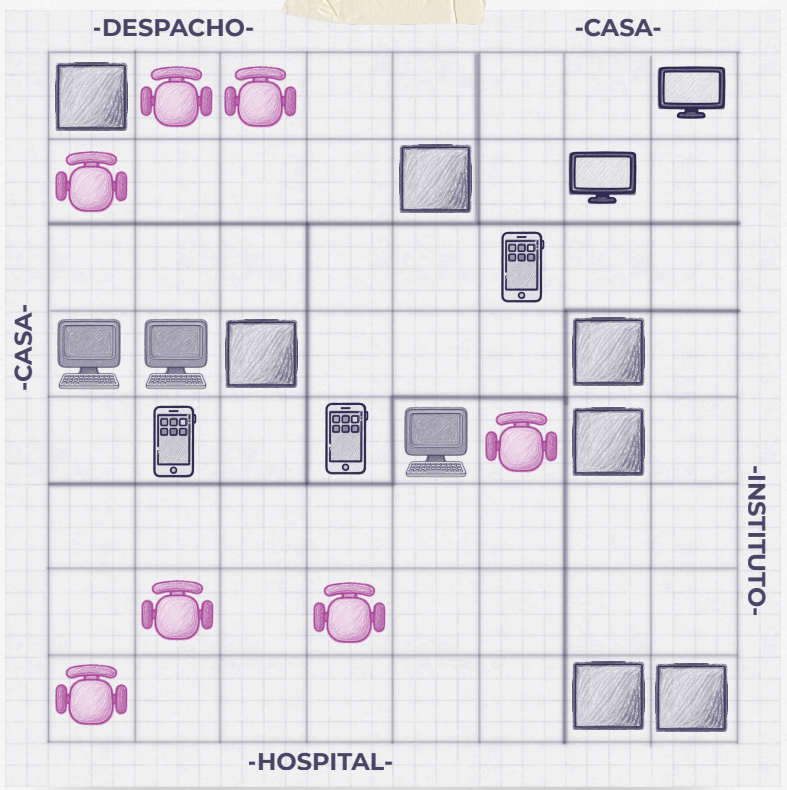
"Espero sentado en urgencias del hospital a que me atiendan, he tenido un accidente por ir demasiado rápido con el coche."

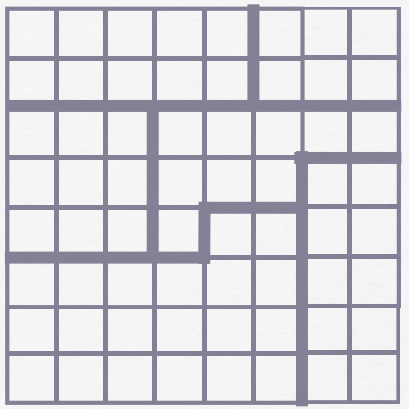
7 Ricardo

"Estoy en el hospital esperando para entrar en consulta. Me daba vergüenza venir y el psicólogo me ha dicho que es común que los hombres vengamos menos a consultas de salud mental."

8 Sofía

"Estoy en el instituto y nos están explicando que los avances del feminismo siempre han tenido que enfrentarse a críticas y que siempre tachaban a las activistas de exageradas."






Mesa


Móvil


Tele


Silla


Ordenador

BLOQUE V:
HACIA LA IGUALDAD

BLOQUE V: Hacia la igualdad

La masculinidad no es una realidad fija ni natural. Si se aprende, también puede cuestionarse y transformarse. El objetivo no es sustituir un modelo rígido por otro, sino ampliar la libertad de todas las personas para construir su identidad al margen de los mandatos de género.

No se trata de ser un hombre diferente. Se trata de ser una persona más libre.

CUESTIONAMIENTO DE LA MASCULINIDAD EN LA HISTORIA

Suele pensarse que el cuestionamiento de la masculinidad surgió con el feminismo contemporáneo. Sin embargo, a lo largo de la historia distintos filósofos, intelectuales y activistas han criticado los mandatos tradicionales de la masculinidad, defendiendo la igualdad entre mujeres y hombres y denunciando las consecuencias que las desigualdades de género tienen tanto para las mujeres como para los propios hombres y la justicia social. Recuperar estos referentes permite reconocer que el compromiso masculino con la igualdad forma parte de una tradición histórica y amplía nuestro imaginario sobre las masculinidades.

- **Renacimiento (S. XVI)**
  - Enrique Cornelio Agripa en *De la nobleza y preexcelencia del sexo femenino*[26] cuestiona la supuesta superioridad masculina y denuncia que la subordinación de las mujeres responde a leyes y costumbres, no a la naturaleza.
- **Revolución Científica (S. XVII)**
  - François Poullain de la Barre en *Sobre la igualdad de los dos sexos*[27] defiende que las diferencias entre hombres y mujeres proceden de la educación y no de la naturaleza.
- **Ilustración (S. XVIII)**
  - Condorcet en *Sobre la admisión de las mujeres al derecho de ciudadanía*[28] reivindica que las mujeres deben disfrutar de los mismos derechos políticos que los hombres.

[26]Véase *Referencias bibliográficas* nº21
[27,28]Véase *Referencias bibliográficas* nº22

BLOQUE V: Hacia la igualdad

Siglo XIX

- William Thompson[29] y Anna Wheeler[30] critican el matrimonio desigual.
- Frederick Douglass[31] vincula sufragismo y derechos humanos.
- John Stuart Mill[32] defiende la igualdad jurídica entre mujeres y hombres.
- Adolfo Posada[33] es de los primeros intelectuales españoles en defender el feminismo y la coeducación.

Siglo XX

- Las guerras mundiales, los movimientos contraculturales y el feminismo impulsan una profunda revisión del modelo tradicional de masculinidad.
- Surgen los primeros colectivos de hombres igualitarios, se cuestionan los mandatos patriarcales y comienzan a estudiarse sus efectos sobre la salud, las relaciones y la violencia.

Siglo XXI

- La transformación de la masculinidad se incorpora al ámbito público mediante políticas de igualdad, permisos de paternidad igualitarios, programas coeducativos y campañas dirigidas a implicar a los hombres en la construcción de relaciones más igualitarias y libres de violencia.

REPENSAR LA MASCULINIDAD: EL CAMBIO DE PARADIGMA

Llevamos décadas intentando definir un nuevo modelo de "verdadero hombre", pero la transformación profunda no es sustituir un modelo de hombre por otro. Debemos desplazar el foco de la identidad a los valores, fomentando cualidades para construir sociedades igualitarias, democráticas y cuidadoras, con independencia del sexo.

~~IDENTIDAD~~ → VALORES

¿Qué es un verdadero hombre?

¿Qué cualidades construyen una sociedad libre?

[29,30]Véase *Referencias bibliográficas* nº23
[31]Véase *Referencias bibliográficas* nº24
[32]Véase *Referencias bibliográficas* nº22
[33]Véase *Referencias bibliográficas* nº25

01 - DEL PODER AL CUIDADO

La masculinidad tradicional ha asociado el reconocimiento al poder, la autoridad y el control. Transformar este mandato implica entender que el verdadero liderazgo no consiste en imponerse, sino en cuidar, escuchar y construir relaciones donde todas las personas puedan participar en igualdad.

Empieza por ti:

- Practica la escucha activa: deja terminar, evita preparar la respuesta mientras la otra persona habla e intenta entender antes de intentar convencer.
- En los conflictos, antes de responder, pregunta: «¿Cómo lo ves tú?», «¿Qué necesitas?», «¿Cómo te has sentido?».
- Reconoce los méritos de otras personas sin sentir que eso resta valor al tuyo.
- Normaliza frases como «No lo sé», «Necesito ayuda», «Creo que me he equivocado» o «No lo había visto de esa manera».
- Aprende a pedir perdón sin justificar automáticamente tu conducta ni desplazar la responsabilidad.

En tu grupo:

- Si aguien monopoliza la conversación o impone constantemente su criterio, abre espacio para el resto: «Creo que aún no hemos escuchado a todas las personas.»
- Reconoce públicamente las conductas de cuidado: agradecer la ayuda, valorar a quien media en un conflicto o destacar a quien facilita el trabajo del grupo.
- Si alguien queda aislado en una actividad o reunión, acércate, intégralo en la conversación y pregúntale si necesita apoyo.
- Valora y visibiliza los liderazgos basados en el respeto, la escucha y la colaboración, no en la imposición.

02 - DE LA COMPETENCIA A LA COOPERACIÓN

La masculinidad tradicional suele enseñar que el valor personal depende de destacar sobre los demás: ser más fuerte, más exitoso, más valiente o más competitivo. Esto convierte a otras personas en rivales y hace que pedir ayuda, compartir conocimientos o reconocer el mérito ajeno pueda vivirse como una amenaza.

Cooperar supone cambiar esa lógica. El reconocimiento deja de construirse desde la superioridad y pasa a construirse desde la capacidad para aportar al bienestar colectivo. Colaborar, compartir responsabilidades o celebrar los logros de otras personas no disminuye el propio valor; fortalece los vínculos y mejora los resultados comunes.

Empieza por ti:

- Felicita los logros de otras personas sin compararte.
- Aprende a trabajar en equipo repartiendo tareas de forma equilibrada.
- Cuando aparezca la necesidad de competir, pregúntate: ¿quiero demostrar que soy mejor o resolver el problema?
- Evita convertir cualquier conversación en un debate que haya que ganar.
- Reconoce públicamente el trabajo de otras personas.
- Sustituye expresiones como "yo lo habría hecho mejor" por "¿cómo podemos mejorarlo juntos?".

En tu grupo:

- Evita dinámicas donde siempre hablan o deciden los mismos.
- Reparte responsabilidades de forma equitativa.
- Celebra los éxitos colectivos, no solo los individuales.
- Si alguien convierte constantemente todo en una competición, intenta redirigir la conversación hacia los objetivos comunes.
- Reconoce el esfuerzo invisible de quienes sostienen el trabajo del grupo.

03 - DE LA AUTOSUFICIENCIA A LA INTERDEPENDENCIA

La idea del hombre autosuficiente transmite que una persona valiosa debe resolver sola cualquier problema. Mostrar necesidad, pedir ayuda o reconocer limitaciones se interpreta como un fracaso.

Sin embargo, todas las personas somos interdependientes. Necesitamos apoyo en diferentes momentos de la vida y también sostenemos la vida de otras personas. Reconocer esa realidad no nos hace más débiles; nos hace más humanos.

Empieza por ti:

- Pide ayuda cuando la necesites sin sentir que eso cuestiona tu valor.
- Acude a profesionales cuando aparezca un problema físico o emocional en lugar de esperar a que empeore.
- Habla con personas de confianza cuando estés pasando un mal momento.
- Practica decir frases como: "No puedo con esto solo."; "Necesito ayuda."; "¿Me puedes echar una mano?"
- Acepta que descansar también forma parte del autocuidado.
- Permite que otras personas también cuiden de ti.

En tu grupo:

- Normaliza que pedir ayuda sea algo cotidiano.
- Interésate por cómo están tus amigos sin limitar la conversación a bromas o temas superficiales.
- Si alguien reconoce que está mal, evita responder con: "No es para tanto."; "Espabila."; "Eso se pasa."
- Ofrece apoyo concreto: "¿Quieres que te acompañe?"; "¿Necesitas hablar?"; "¿En qué puedo ayudarte?"
- Comparte información sobre recursos de salud mental cuando alguien los necesite.

BLOQUE V: Hacia la igualdad

04 - DE LA REPRESIÓN EMOCIONAL A LA ALFABETIZACIÓN EMOCIONAL

Durante mucho tiempo la masculinidad ha permitido expresar únicamente determinadas emociones, especialmente la ira, la competitividad o la indiferencia. El miedo, la tristeza, la inseguridad o la vergüenza han sido interpretados como señales de debilidad.

La alfabetización emocional consiste en aprender a identificar lo que sentimos, ponerle nombre, comprender por qué aparece y expresarlo de forma saludable antes de que termine convirtiéndose en sufrimiento, aislamiento o violencia.

Empieza por ti:

- Dedica unos minutos a identificar qué estás sintiendo antes de reaccionar.
- Sustituye el "estoy bien" automático por una respuesta más concreta.
- Amplía tu vocabulario emocional: frustrado, decepcionado, nervioso, preocupado, avergonzado, ilusionado...
- Expresa tristeza o miedo sin justificarte.
- Busca espacios donde puedas hablar de emociones con personas de confianza.
- Si notas que siempre respondes con enfado, pregúntate qué emoción hay debajo.

En tu grupo:

- Pregunta a tus amigos cómo están y escucha realmente la respuesta.
- No ridiculices a quien llora o expresa vulnerabilidad.
- Si un amigo cuenta un problema, evita cambiar inmediatamente de tema.
- Valida lo que siente antes de intentar darle soluciones.
- Crea espacios donde también se pueda hablar de salud mental, relaciones o inseguridades.

05 - DE LA CONQUISTA AL CONSENTIMIENTO

La masculinidad tradicional ha entendido muchas veces las relaciones afectivo-sexuales como un espacio donde demostrar iniciativa, experiencia o capacidad de conquista. Bajo esa lógica, el consentimiento puede percibirse como un obstáculo y el deseo femenino queda en un segundo plano.

Las relaciones igualitarias parten de una idea distinta: nadie tiene derecho al cuerpo, al tiempo ni a la atención de otra persona. El consentimiento debe ser libre, informado, reversible, específico y entusiasta.

Empieza por ti:

- Entiende que insistir también puede ser una forma de presión.
- Acepta un "no" sin intentar convencer a la otra persona.
- Pregunta cuando tengas dudas.
- Comprende que el consentimiento puede retirarse en cualquier momento.
- No interpretes el rechazo como una humillación personal.
- Construye relaciones basadas en el respeto mutuo y no en la conquista.

En tu grupo:

- No participes en conversaciones donde se puntúe o cosifique a las mujeres.
- Rechaza los comentarios que presumen de insistir hasta conseguir relaciones sexuales.
- Si un amigo está incomodando a una chica en una fiesta, intervén.
- No difundas imágenes íntimas ni contenido sexual sin consentimiento.
- Si presencias una situación de acoso, no mires hacia otro lado: pregunta si necesita ayuda, acompaña a la persona o avisa al personal responsable.

BLOQUE V: Hacia la igualdad

06 - DE LA DIVISIÓN SEXUAL A LA CORRESPONSABILIDAD

La organización tradicional de los cuidados ha situado históricamente a las mujeres como principales responsables del hogar, la crianza y la atención a personas dependientes. Aunque esta realidad ha cambiado, la distribución sigue siendo desigual.

La corresponsabilidad significa asumir la misma responsabilidad sobre todas las tareas necesarias para sostener la vida cotidiana. No consiste en ayudar cuando alguien lo pide, sino en sentirse igualmente responsable.

Empieza por ti:

- Observa qué tareas haces en casa y cuáles recaen siempre sobre otras personas.
- No esperes a que te pidan ayuda: anticípate.
- Aprende todas las tareas domésticas necesarias para vivir de forma autónoma.
- Comparte también la planificación: hacer la compra, organizar citas médicas, preparar cumpleaños, recordar reuniones escolares...
- Si tienes hijas o hijos, participa desde el principio en todas las tareas de cuidado.

En tu grupo:

- Evita asumir automáticamente que las mujeres organizarán, limpiarán o cuidarán.
- Reparte tareas de forma equilibrada en viajes, reuniones o actividades.
- Valora públicamente el trabajo de cuidados.
- Si alguien siempre acaba ocupándose de todo, propón redistribuir las responsabilidades.
- Habla de corresponsabilidad también con otros hombres.

07 - DE LA COMPLICIDAD AL COMPROMISO

Gran parte del machismo cotidiano se reproduce en espacios donde solo hay hombres: grupos de WhatsApp, vestuarios, fiestas, redes sociales o conversaciones privadas. El silencio, la risa o la indiferencia también comunican que determinadas conductas son aceptables.

Comprometerse con la igualdad implica romper esa complicidad y asumir que prevenir la violencia también es responsabilidad de los hombres.

Empieza por ti:

- No compartas memes, vídeos o mensajes machistas aunque "solo sean humor".
- Revisa los contenidos que consumes y las personas que sigues en redes sociales.
- Si detectas un bulo sobre igualdad o violencia machista, verifica la información antes de compartirla.
- Cuestiona los privilegios masculinos sin vivirlo como un ataque personal.
- Pregúntate qué tipo de referente quieres ser para otros hombres.

En tu grupo:

- Intervén cuando aparezcan comentarios machistas: "Ese comentario no tiene gracia."; "No estoy de acuerdo."; "Creo que estamos normalizando algo que hace daño."
- No justifiques conductas violentas apelando al alcohol, la amistad o el enfado.
- Defiende la igualdad también cuando no haya mujeres presentes.
- Apoya públicamente a quienes cuestionan comportamientos machistas dentro del grupo.
- Ayuda a construir una cultura donde el respeto, los cuidados y la corresponsabilidad generen reconocimiento social.

Reconstrucción de escena

1 David

"Estoy en casa contando que en Historia hemos aprendido que desde el siglo XVI ha habido hombres comprometidos con el feminismo y la igualdad."

2 Arturo

"Estoy en una reunión y me doy cuenta de que un compañero está monopolizando la conversación. Sin levantarme de la silla le digo que dejemos espacio para escuchar otras opiniones."

3 Rubén

"Estoy en el campo de fútbol con mi hijo. Han perdido el partido, pero felicito tanto a su equipo como al contrario por haber jugado bien."

4 Daniel

"Estoy en la sala de reuniones. Pensaba que podía hacerlo todo solo, pero tengo demasiado trabajo y he pedido ayuda a un compañero."

5 Guillermo

"Estoy en casa y me siento vulnerable. He cogido el móvil para avisar a un amigo y pedirle que me acompañe al hospital."

6 Isaac

"Estoy en un banco con un amigo. Ha hecho un comentario sexista a unas chicas y le he dicho que eso es acoso y que pare."

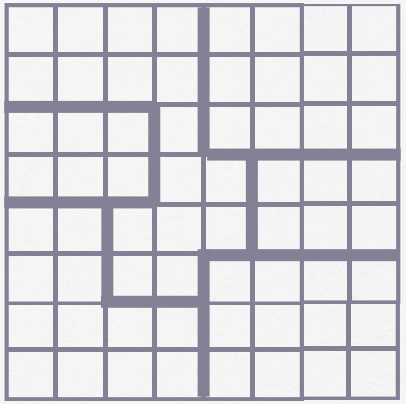
7 Héctor

"Estoy en el colegio para la reunión de inicio de curso. Esta vez hay tantos padres como madres."

8 Juan

"Estoy en el parque mirando el móvil y me ha llegado un bulo sobre feminismo. He contestado con datos para que no se siga difundiendo."







CONCLUSIONES

Conclusiones

A lo largo de esta guía hemos visto que la masculinidad no es una realidad natural, sino una construcción social que se aprende, se reproduce y, por tanto, también puede transformarse. Comprender este proceso no busca señalar a los hombres, sino asumir una responsabilidad colectiva: si los mandatos de género se aprenden, también podemos dejar de enseñarlos.

Transformar la masculinidad no significa sustituir un modelo rígido por otro ni decir cómo deben ser los hombres. Significa ampliar la libertad para vivir sin la necesidad de demostrar constantemente la propia masculinidad; construir relaciones basadas en el respeto, el cuidado y la corresponsabilidad; y cuestionar el machismo allí donde más fácilmente se reproduce: en los grupos de iguales, en las conversaciones cotidianas, en las redes sociales o en los espacios donde las mujeres no están presentes.

Hace más de dos siglos, Mary Wollstonecraft[34] escribió «*como desde la infancia se les enseña que la belleza es el cetro de la mujer, la mente se adapta al cuerpo y, vagando por su jaula dorada, solo busca adorar su prisión*». Adaptada al contexto de la masculinidad, esa reflexión podría formularse así:

«*Como desde la infancia se les enseña que la fuerza es el cetro del hombre, la mente se adapta al cuerpo y, vagando por su jaula de hierro, termina creyendo que proteger sus barrotes es la única forma de ser libre.*»

La verdadera transformación no consiste en cambiar unas normas por otras, sino en dejar de organizar nuestras vidas alrededor de modelos rígidos de masculinidad y feminidad.

[34] Véase *Referencias bibliográficas* nº26

Dossier de informantes

¿Cambiar mi forma de relacionarme significa dejar de ser yo?

No. Significa tener más libertad para decidir cómo queremos ser y relacionarnos.

Ser fuerte, decidido, independiente o competitivo no es incompatible con la igualdad. El problema aparece cuando sentimos que tenemos que demostrar constantemente esas características para ser reconocidos como hombres.

No se trata de ser menos, sino de tener más opciones: poder ser fuerte y vulnerable, independiente y pedir ayuda, tener iniciativa y saber escuchar, disfrutar de la sexualidad respetando los límites o asumir responsabilidades y dejarse cuidar.

Si no me considero machista, ¿cómo sé si estoy reproduciendo comportamientos machistas?

Fijándonos en comportamientos cotidianos que hacemos casi sin pensarlo.

Por ejemplo: ¿espero a que una mujer detecte y resuelva las tareas de casa?, ¿me molesta más que una mujer me corrija o me dé una orden que si lo hace un hombre?, ¿me río o me callo ante un comentario machista para evitar problemas?

Estas preguntas no sirven para etiquetarnos como buenos o malos hombres, sino para detectar comportamientos aprendidos que podemos cambiar.

¿Cómo sé cuándo estoy mostrando interés y cuándo estoy insistiendo o acosando?

Mostrar interés es expresar tu deseo de acercarte o conocer a alguien, dejando espacio para que la otra persona decida libremente.

La insistencia aparece cuando, ante un "no", un silencio, una actitud pasiva o señales de incomodidad o evitación, sigues intentando convencer, negociar o conseguir que cambie de respuesta.

Una pregunta sencilla puede ayudarte a detectarlo: ¿estoy respetando lo que la otra persona está expresando o estoy intentando conseguir un "sí" a toda costa?

¿Cómo sé si realmente estoy compartiendo las tareas de casa?

Compartir responsabilidades significa detectar lo que hace falta, organizarlo y hacerlo de principio a fin, no esperar instrucciones.

No se trata de contar tareas al milímetro, sino de conseguir un reparto justo y sostenible.

Hacer una tarea cuando te la piden no es lo mismo que responsabilizarte de ella.

¿Qué puedo hacer si quiero cambiar las dinámicas machistas de mi grupo?

Podemos dejar de reír determinadas bromas, cuestionar dinámicas de competición o humillación, evitar que circulen imágenes íntimas o crear espacios donde hablar de salud mental sin ridiculizar.

También podemos dar valor a los cuidados, la cooperación y a quienes intervienen ante situaciones machistas.

¿Qué hago si me doy cuenta de que he tenido una conducta machista?

Reconocerlo, escuchar, reparar cuando sea necesario y cambiar la conducta. No sirve ni quedarse atrapado en la culpa ni buscar justificaciones. Una disculpa sincera debe ir acompañada, cuando corresponda, de una reparación y de un cambio.

No se trata de no equivocarse nunca, sino de aprender de los errores y no repetirlos.

Si los mandatos de la masculinidad también perjudican a los hombres, ¿por qué se habla de privilegios masculinos?

Porque los costes que algunos mandatos tienen para los hombres y las ventajas que tienen como grupo pueden existir al mismo tiempo.

Los hombres pueden sufrir presión para ser fuertes, competitivos o no mostrar vulnerabilidad. Pero, como grupo, también pueden disfrutar de ventajas frente a las mujeres, por ejemplo, una mayor presencia en posiciones de poder o un menor riesgo de sufrir determinadas formas de violencia.

Reconocer los privilegios no significa negar las dificultades de los hombres. Significa entender que ambas realidades pueden coexistir.

Agente en acción

EN FAMILIA:

- **Repartir las tareas por igual**, sin diferenciarlas por sexo, y enseñar a niños y niñas a hacerlas de forma autónoma.
- **Dar espacio a las emociones**, evitando frases que relacionen vulnerabilidad con debilidad y validando lo que sienten tanto niños como niñas.
- **Revisar los contenidos digitales** que consumen y hablar cuando aparezcan mensajes sexistas o discursos que cuestionen la igualdad.
- **Hablar de consentimiento y límites** desde la infancia, adaptando las conversaciones a cada edad.
- **Mostrar otras formas de ser hombre**, poniendo en valor los cuidados, la corresponsabilidad, la cooperación y la expresión emocional.

EN LA EDUCACIÓN FORMAL:

- **Observar cómo se reparten los espacios** del patio e intervenir cuando unos alumnos los ocupen o monopolicen de forma habitual.
- **Repartir los turnos de palabra**, evitando interrupciones y favoreciendo que niños y niñas participen por igual.
- **Incorporar referentes masculinos** vinculados a la igualdad, la cooperación y los derechos humanos.
- **Fomentar la cooperación** en el aula, con actividades en las que el resultado dependa del trabajo conjunto.
- **Cuestionar los estereotipos de género**, evitando justificar conductas agresivas o disruptivas con frases como “los chicos son así”.

EN LA EDUCACIÓN NO FORMAL:

- **Combinar competición y cooperación** y ofrecer distintas formas de participar en las actividades.
- **Rotar los roles de liderazgo**, para que no recaigan siempre en las personas más dominantes.
- **Utilizar los espacios de convivencia** para trabajar el consentimiento, los límites, la comunicación y el respeto.
- **Aprovechar los conflictos para educar**, buscando qué ideas o mandatos pueden estar detrás de determinadas conductas.
- **Ser referentes con el ejemplo**, reconociendo los propios errores, pidiendo ayuda, expresando desacuerdos de forma respetuosa y compartiendo los cuidados.

IGUALDAD 360

¡Enhorabuena! Has llegado al final de la investigación.

En este expediente hemos analizado cómo se construye y reproduce la masculinidad tradicional, recuperando también la historia de hombres que cuestionaron sus privilegios y defendieron que el ideal masculino es una construcción social. Este recorrido nos permite reconocer cómo sus mandatos siguen presentes en la vida cotidiana y nos ofrece herramientas para transformarlos mediante acciones individuales y colectivas.

Pero esto no termina aquí: puedes descubrir cuánto has aprendido con la ***prueba de simulación*** asociada a este expediente y/o comprobar si tus percepciones han cambiado a lo largo de la investigación contestando el ***test de contraste.***

Puedes acceder a través de los **enlaces** o los **códigos QR**.

agenciafeminista.es/exp-4/#simulacion

agenciafeminista.es/exp-4/#contraste

prueba de simulación

test de contraste

Ahora tu investigación continúa fuera de estas páginas.
Gracias por formar parte.

FUENTES CONSULTADAS, REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS Y CRÉDITOS DE IMÁGENES

FUENTES CONSULTADAS

1. Gómez, Á. y Villar, M de los Á. (Coords.). (2020). Itinerario formativo virtual en xénero (Vol. 2). Unidade de Igualdade e Vicerreitoría de Ordenación Académica e Profesorado, Universidade de Vigo. *https://formacionigualdade.webs.uvigo.es/wp-content/uploads/2021/07/volumen_2_itinerario_formativo_virtual_en_xenero-3.pdf*
2. Gómez, Á. y Villar, M de los Á. (Coords.). (2020). *Itinerario formativo virtual en xénero* (Vol. 4). Unidade de Igualdade e Vicerreitoría de Ordenación Académica e Profesorado, Universidade de Vigo. https://formacionigualdade.webs.uvigo.es/wp-content/uploads/2021/07/volumen_4_itinerario_formativo_virtual_en_xenero-1.pdf
3. Gómez, Á. y Villar, M de los Á. (Coords.). (2020). *Itinerario formativo virtual en xénero* (Vol. 5). Unidade de Igualdade e Vicerreitoría de Ordenación Académica e Profesorado, Universidade de Vigo. https://formacionigualdade.webs.uvigo.es/wp-content/uploads/2024/12/volume_5.pdf
4. Tosar, P., Rebolledo, M. y Martínez, A. (2019). *Bases Metodológicas para la formación-sensibilización en género.* [Material formativo] Ágora Espacio de Formación Feminista
5. García-Mingo, E. & Díaz Fernández, S. (2022). *Jóvenes en la Manosfera. Influencia de la misoginia digital en la percepción que tienen los hombres jóvenes de la violencia sexual.* Centro Reina Sofía sobre Adolescencia y Juventud; Fundación Fad Juventud. https://www.centroreinasofia.org/publicacion/jovenes-en-la-manosfera/
6. Varela, N. (2013). *Feminismo para principiantes.* B de Bolsillo.
7. Varela, N. (2019). *Feminismo 4.0. La cuarta ola.* B de Bolsillo.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Connell, R. (2018). *Masculinidad hegemónica* (Tsunun, Comp.) Primera edición. León, Guanajuato. https://tsunun.wordpress.com/wp-content/uploads/2019/08/connell-r-masculinidad-hegemc3b3nica.pdf
2. Ferrer Pérez, V. y Bosch Fiol, E. (2013). Del amor romántico a la violencia de género. Para una coeducación emocional en la agenda educativa. *Profesorado. Revista de Currículum y Formación del Profesorado* 17(1), 105-122. https://www.ugr.es/~recfpro/rev171ART7.pdf
3. hooks, b. (2021). *El deseo de cambiar: Hombres, masculinidad y amor.* Bellaterra Edicions.
4. Kimmel, M. S. (1997). Homofobia, temor, vergüenza y silencio en la identidad masculina. En T. Valdés y J. Olavarría (Eds.), *Masculinidad/es: poder y crisis* (pp. 49-62). https://niunamenos.ar/wp-content/uploads/2018/03/Kimmel_homofobia_temor_verguenza_y_silencio_de_la_identidad_masculina.pdf
5. Faludi, S. (2023). *Backlash: La reacción ultra contra el avance del feminismo* (F. Roca, Trad.). Península.
6. Francia. (1804). *Code Civil des Français 1804.* Wikisource. https://fr.wikisource.org/wiki/Code_civil_des_Fran%C3%A7ais_1804
7. Infocop. (2026). *Dos de cada diez españoles han necesitado atención por problemas de salud mental en el último año.* https://www.infocop.es/dos-de-cada-diez-espanoles-han-necesitado-atencion-por-problemas-de-salud-mental-en-el-ultimo-ano-segun-el-barometro-sanitario-2025/
8. Instituto Nacional de Estadística. 2022. *Personas sin hogar según sexo por edad.* INEBase. https://www.ine.es/jaxi/Datos.htm?tpx=54008#_tabs-tabla
9. Sanmartín Ortí, A., Kuric Kardelis, S. y Gómez Miguel, A. (2022). *La caja de la masculinidad: construcción, actitudes e impacto en la juventud española.* Centro Reina Sofía sobre adolescencia y juventud, Fundación Fad Juventud. https://www.inmujeres.gob.es/publicacioneselectronicas/documentacion/Documentos/DE1961.pdf
10. Instituto Nacional de Estadística. 2024. *Mapa de causas naturales y causas externas más frecuentes.* https://public.tableau.com/views/INE_ECM/Dashboard?%3AshowVizHome=no

11. Observatorio Español de las Drogas y las Adicciones. (2025). *Informe 2025. Alcohol, tabaco y drogas ilegales en España*. Ministerio de Sanidad; Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas. https://pnsd.sanidad.gob.es/profesionales/sistemasInformacion/sistemaInformacion/pdf/2025/2025_Informe_EDADES.pdf
12. Ministerio de Educación, Formación Profesional y Deportes. (2026). *Alumnado de enseñanzas de Régimen General no universitarias*. Espacio de Igualdad. https://www.educacionfpydeportes.gob.es/mc/igualdad/igualdad-cifras/educacion-y-formacion-profesional/alumnado-matriculado/alumnado-no-universitarias.html
13. Instituto de las Mujeres. (2025). *Mujeres y trabajo: Brechas entre mujeres y hombres en el ámbito laboral (2º trimestre 2025)*. Red de Empresas con Distintivo de Igualdad en la Empresa. https://www.igualdadenlaempresa.es/actualidad/MujeresyTrabajo/docs/Mujeres_y_trabajo_2do_Trimestre_2025.pdf
14. Centro de Investigaciones Sociológicas. (2024). *Las mujeres dedican el doble de tiempo al cuidado de los hijos que los hombres*. Sala de Prensa. https://www.cis.es/es/w/las-mujeres-dedican-el-doble-de-tiempo-al-cuidado-de-los-hijos-que-los-hombres
15. Recio Alcaide, A., Castellanos Serrano, C. y Andrés Jiménez, J. (2024). *¿Cómo incide el nuevo diseño de los permisos de nacimiento en la corresponsabilidad? Un análisis con registros administrativos de la Seguridad Social de 2016 a 2023*. Instituto de Estudios Fiscales. https://www.ief.es/docs/destacados/publicaciones/papeles_trabajo/2024_04.pdf
16. Instituto Nacional de Estadística. (2025). *Delitos según sexo*. INEBase. https://www.ine.es/jaxiT3/Datos.htm?t=25998#_tabs-tabla
17. Ministerio del Interior. (2026). *Estadísticas de victimizaciones*. Portal Estadístico de Criminalidad. https://estadisticasdecriminalidad.ses.mir.es/publico/portalestadistico/datos.html?type=jaxi&title=Victimizaciones&path=/Datos4/

18. Delegación del Gobierno contra la Violencia de Género. (2025). *Macroencuesta de violencia contra la mujer 2024* [Informe de investigación estadístico] Ministerio de Igualdad; Gobierno de España. https://violenciagenero.igualdad.gob.es/wp-content/uploads/Macroencuesta_violencia_2024.pdf
19. Ministerio del Interior. (2025). *Informe sobre delitos contra la libertad e indemnidad sexual en España 2024*. Secretaría de Estado de Seguridad; Dirección General de Coordinación y Estudios. https://www.interior.gob.es/opencms/pdf/archivos-y-documentacion/documentacion-y-publicaciones/publicaciones-descargables/publicaciones-periodicas/informe-sobre-delitos-contra-la-libertad-e-indemnidad-sexual-en-Espana/Informe_DelitosSexuales24_v111225_ACC_OK.pdf
20. Ministerio de Igualdad. (2026). *Violencia digital contra las mujeres: Diagnóstico y hoja de ruta*. La Moncloa. https://www.lamoncloa.gob.es/consejodeministros/resumenes/Documents/2026/030326-compromiso-institucional-igualdad.pdf
21. Martínez de Codes, R. M. y Chaparro Gómez, C. (Coords.). (2020). *La mujer en la Europa renacentista y en el Nuevo Mundo* (Colección Entre dos mundos, 5). Fundación Academia Europea e Iberoamericana de Yuste. https://www.fundacionyuste.org/wp-content/uploads/2020/09/La-mujer-en-la-Europa-Renacentista-comprimido.pdf
22. Fernández Rey, V. (2017). *La contribución de los discursos masculinos de la igualdad en la época moderna (S. XVII-XIX) y su rendimiento en una pedagogía de carácter inclusivo*. UCrea: Repositorio de la Universidad de Cantabria. https://repositorio.unican.es/xmlui/bitstream/handle/10902/13133/FernandezReyVirginia.pdf?sequence=1
23. Ávila Bravo-Villasante, M. (2023). Utilitarismo y feminismo. La demanda de Anna Wheeler y William Thompson. En E. Bandrés-Goldáraz (Coord.), *Feminismo en la línea del tiempo, desde las (in)visibilidades al concepto de felicidad* (Colección Conocimiento Contemporáneo, 98) (pp. 415-431). Editorial Dykinson. https://burjcdigital.urjc.es/server/api/core/bitstreams/9c017b66-2bea-4997-b618-aa9394012068/content

24. Álvarez, J. (2017). *Seneca Falls, la convención que abrió el camino a la lucha por los derechos de la mujer*. La Brújula Verde. https://www.labrujulaverde.com/2017/02/seneca-falls-la-convencion-que-abrio-el-camino-a-la-lucha-por-los-derechos-de-la-mujer
25. Varela, N. (2019). *Feminismo 4.0. La cuarta ola*. B de Bolsillo.
26. Wollstonecraft, M. (2021). *Vindicación de los derechos de la mujer*. Editorial Alma.

Las imágenes de esta guía son de elaboración propia, realizadas mediante herramientas de IA generativa y/o recursos gráficos de Canva, utilizados conforme a las condiciones de licencia aplicables.

IGUALDAD 360

www.agenciafeminista.es