

men al cambio. Si los hombres de nuestro país no se proponen cambiar, seguirán pensando y actuando como lo hacían otros hace 100 o 200 años, y además de jugar el papel de la *Masculinidad Dominante*, es posible que enfrenten diferentes problemas, ya que las mujeres y las leyes comenzaron a cambiar hace décadas hacia una mayor igualdad entre mujeres y hombres. Algunos aspectos en los que los hombres han comenzado a cambiar son:

- ➔ Reconocer y respetar a las mujeres como líderes, profesionales y compañeras de trabajo.
- ➔ Respetar muchas de las decisiones de la pareja.
- ➔ Ser padres afectivos y no violentos.
- ➔ Ayudar en tareas del trabajo doméstico.
- ➔ Aceptar a hombres que deciden no actuar como “machos”.

Pero también es necesario que muchos hombres tomen acción en otros aspectos:

- ➔ Detener el acoso y hostigamiento sexual en el trabajo y los espacios públicos.
- ➔ Considerar a las parejas como personas con igual valor y derechos que ellos mismos.
- ➔ Asumir de manera compartida la responsabilidad sobre el trabajo doméstico, el cuidado de hijos/as, enfermos y otros familiares.



- ➔ Aprender nuevas formas de abordar pacíficamente los conflictos de familia y detener la violencia contra la pareja e hijos/as.
- ➔ Cuidar del propio cuerpo y, en caso de malestar físico o psicológico, aceptar la ayuda de familiares y/o profesionales.
- ➔ Apoyar a otros hombres que deciden vivir sin las ideas, manifestaciones y consecuencias de la *Masculinidad Dominante*.

El Programa de Asuntos de la Mujer y de Igualdad entre Mujeres y Hombres de la CNDH te invita a que reflexiones sobre cómo actúas contigo mismo, las mujeres y otros hombres cercanos, para que identifiques qué es lo que quieres cambiar de tu forma de pensar y actuar como hombre y, en esa medida, vivas mejor contigo mismo, las personas que te importan y tu comunidad. Además, serás un aliado de otras personas en la búsqueda de la construcción de relaciones respetuosas de la dignidad y los derechos humanos.



¡ACÉRCATE A LA CNDH!

COMISIÓN NACIONAL DE LOS DERECHOS HUMANOS

CUARTA VISITADURÍA GENERAL

Programa de Asuntos de la Mujer y de Igualdad entre Mujeres y Hombres

Periférico Sur núm. 3469, esq. Luis Cabrera,
Colonia San Jerónimo Lídice,
Delegación Magdalena Contreras,
C. P. 10200, Ciudad de México.
Teléfono: 56 81 81 25,
ext.: 1028
Lada sin costo: 01 800 715 2000

www.cndh.org.mx
correo@cndh.org.mx
www.cndh.org.mx/Programa_Asuntos_Mujer_Igualdad_Mujeres_Hombres

Autores: Fernando Bolaños Ceballos
Ricardo Soto Ramírez

D. R. © Comisión Nacional de los Derechos Humanos. Periférico Sur 3469,
Col. San Jerónimo Lídice, C. P. 10200, Ciudad de México.
Este material fue elaborado con papel reciclado.

Edición: xxxxxxxx, 2017.

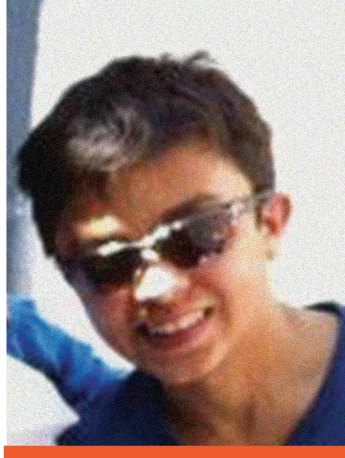


Programa de Asuntos de la Mujer y de Igualdad entre Mujeres y Hombres
**Un asunto de hombres:
las masculinidades**

La Comisión Nacional de los Derechos Humanos (CNDH) está consciente de las transformaciones que se han dado en las relaciones entre las mujeres y los hombres en los espacios laborales, educativos y políticos, entre otros. Falta camino por recorrer para alcanzar la igualdad de género en los distintos espacios sociales. Para lograrlo es necesario cambiar ciertos aspectos sobre el papel que juegan los varones en la sociedad.

¿QUÉ ES LA MASCULINIDAD?

La masculinidad es una idea sobre las características, los valores, las funciones y los comportamientos que se creen propios de los hombres en una cultura determinada. Es decir, una idea sobre cómo deben vivir los hombres, cuáles deben ser sus actitudes y el rol “masculino” que “tienen que” actuar, así como los pensamientos y las emociones propias de hombres.



La masculinidad de cada persona es una construcción social, ya que cuando se nace con cuerpo de mujer u hombre en determinado lugar, se le atribuyen los roles y estereotipos sobre lo “femenino” o lo “masculino” que ya existían en la forma de pensar de esa sociedad. Las creencias sobre lo que es de hombres, “lo masculino”, se espera que sean cumplidas a lo largo de la vida, y por eso se les permitirá realizar ciertas cosas y otras les serán prohibidas porque se consideran “de mujeres”. Así, podemos decir que *los hombres no nacen, se hacen a partir de su experiencia de vida ante las ideas y presiones de la sociedad sobre “ser hombre”, mismas que están presentes en las instituciones, la comunidad, la familia, los amigos y los medios de comunicación.*

La presión para “ser hombre”

Como vemos en la vida diaria, los hombres pueden ser muy diferentes entre ellos: pueden ser altos o bajos; robustos o delgados; jóvenes o adultos mayores; con diferencias en su orientación sexual, origen étnico, religión, clase social, ideas políticas, etcétera; también pueden elegir ser padres o no, casarse o estar solteros, ser alegres o serios, hacer deporte o ser personas a las que les gusta estar en casa, ser aseados o no, ser expresivos o reservados, o dedicarse a actividades diferentes, entre muchas otras opciones de vida. Sin embargo, hay una idea sobre lo que significa “ser hombre” que es muy compartida por la sociedad y causa muchos problemas debido a que busca la subordinación de las mujeres, la violencia entre hombres y la negación de las necesidades emocionales y de autocuidado

de los propios varones. Ésta se conoce como *Masculinidad Dominante*, y algunas de sus manifestaciones que dañan la dignidad y los derechos humanos de las personas son:

- ➔ Demostrar y/o tener más poder que otros hombres y controlar a las mujeres.
- ➔ Imponer la propia voluntad y/o usar la violencia para lograrlo.
- ➔ Evitar estar en casa y no hacer trabajo doméstico, ni cuidar a niños/as, personas enfermas o adultas mayores.
- ➔ Ejercer abuso o violencia contra las mujeres en las relaciones de pareja, laborales o en el espacio público contra desconocidas.
- ➔ Ser “fuerte-duro” para demostrar “hombría”, y no mostrar dolor o sentimientos “de mujeres”.
- ➔ No ser cariñoso ni tierno, ni mostrarse vulnerable o expresar muchas emociones.
- ➔ Prácticas sexuales de alto riesgo para demostrar “hombría” sin pensar en las consecuencias.
- ➔ Tratar al propio cuerpo como una “máquina”: potente e incansable, que no siente dolor y no necesita cuidados importantes.
- ➔ Ante problemas de salud física y mental, no acudir a chequeos médicos o a buscar apoyo profesional porque “eso es para débiles”.
- ➔ Discriminar y/o castigar verbal o físicamente a los hombres que no cumplen con estas ideas-mandatos de “verdadero hombre”.
- ➔ La búsqueda de riesgo y situaciones de peligro.

Como puedes observar, estas creencias que presionan a los hombres son inalcanzables o insostenibles durante mucho tiempo, y forman parte de una *manera dañina de ser hombres*. Aunque mu-



chas personas piensen que esta masculinidad dominante es la única forma de ser hombre o la ideal, te puedes dar cuenta de que en la realidad los hombres pueden ser, y son en muchas ocasiones, de formas diferentes a esta idea dominante tan difundida.

Los hombres y las masculinidades

Debido a que las ideas sobre *ser hombre* no son naturales y cambian con el tiempo, los hombres pueden elegir cumplir o no con los ejemplos mencionados; es decir, decidir competir y ser violentos con otros hombres o no hacerlo; devaluar, someter y violentar a las mujeres o respetarlas como personas, además de asumir si cuidan de su salud física y mental, entre otras *elecciones que los acercan a una masculinidad nociva y abusiva, o a otras formas más igualitarias, solidarias y sanas de ser hombres*. Es decir, cada hombre puede construir su propia forma de masculinidad, por eso se habla de *masculinidades*. Aunque no es fácil abandonar los privilegios que vienen con el cumplimiento del estereotipo de género para los hombres (la *Masculinidad Dominante*), se puede poner en una balanza lo que beneficia o perjudica de las ideas sobre “ser hombre” para valorar y decidir; también se pueden compartir y discutir estas ideas con la pareja, la familia, e incluso con otros hombres, para apoyarse mutuamente y vivir mejor.

Hay que tener presente que los hombres son diferentes y diversos, y que en la vida diaria hacen cosas que antes se pensaban exclusivas de mujeres, es decir, algunos han modificado las formas tradicionales de ser hombre, pero falta que otros se su-

