

25N DÍA INTERNACIONAL DE LA ELIMINACIÓN
DE LA VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES

MINI GUÍA **HOMBRES QUE SUMAN VIDAS QUE CAMBIAN**



CONCEJALÍA DE SERVICIOS
SOCIALES, IGUALDAD
Y BARRIOS



NOS
IMPULSA



Introducción

Seguro que más de una vez has escuchado frases como “los hombres no lloran”, “tienes que ser fuerte” o “si no controlas, te toman por tonto”. Durante años, se nos ha enseñado que ser hombre significa reprimir lo que sentimos, demostrar poder, fuerza o marcar distancia. Pero... ¿y si existieran otras formas de ser hombre? ¿Y si cuidar, respetar y conectar también fueran parte de una masculinidad más libre?

Hoy, en redes sociales, foros y grupos de chat, circulan muchos mensajes que ridiculizan la igualdad, niegan la violencia de género o difunden ideas machistas como si fueran verdades. A veces se disfrazan de bromas, memes o consejos sobre cómo ser “más hombre”. Pero detrás de ese discurso hay una idea muy peligrosa: que los hombres solo valemos si dominamos, si estamos por encima, si aparentamos fuerza, aunque por dentro estemos rotos.

Esta guía te propone otra cosa. No busca culparte, juzgarte ni decirte cómo debes ser. Solo quiere invitarte a pensar, a cuestionar y a elegir. Porque ser hombre no es seguir un molde: es tener la libertad de construirte desde el respeto, la empatía y la igualdad.

Las masculinidades que suman no restan. Suman libertad, suman bienestar, suman relaciones más sanas. Y son clave para acabar con la violencia contra las mujeres.

¿Por qué hablar de masculinidades?

cuando hablamos de **masculinidades**, no nos referimos solo a ser hombre, sino a **las distintas formas en las que se nos ha enseñado a “ser hombres”** según la cultura, la familia, los medios o incluso los grupos de amigos. Y no todas esas formas son iguales ni tienen los mismos efectos.

Durante mucho tiempo, la sociedad ha promovido un único modelo: el del hombre que no muestra emociones, que compete, que manda, que no cuida, que siempre tiene que ser fuerte, dominante o exitoso. A eso se le llama **masculinidad tradicional o hegemónica**. El problema es que este modelo no solo **limita a los propios hombres**, sino que muchas veces **genera relaciones basadas en el control, la desigualdad o incluso la violencia**.

Por eso es importante hablar de masculinidades. Porque hay otras formas posibles. Masculinidades que **no necesitan imponerse ni demostrar nada**, que permiten **sentir, compartir, cuidar, cambiar**. Masculinidades que no solo respetan a las mujeres, sino que **se respetan a uno mismo**.

Además, si queremos acabar con la violencia machista, necesitamos sumarnos los hombres al cambio. No como culpables colectivos, sino como parte activa de la solución. Y eso empieza por **cuestionar el modelo que nos han vendido y construir uno nuevo, más libre, igualitario y humano**.

Porque al final, no se trata de dejar de ser hombres. Se trata de **serlo de otra manera**.

¿Qué son las masculinidades igualitarias y cómo se viven?

las **masculinidades igualitarias** no son una moda ni un discurso vacío. Son una forma de estar en el mundo, de relacionarse con uno mismo, con las demás personas y con la sociedad desde el respeto, la empatía y la equidad.

¿Y eso qué significa en la práctica? Significa, por ejemplo:

- Que puedes mostrar tus emociones sin sentir vergüenza.
- Que puedes cuidar, acompañar y vincularte sin ejercer control.
- Que no necesitas demostrar tu valor a través de la fuerza, el dinero o el poder.
- Que te responsabilizas de tu impacto en las demás personas, especialmente si eres hombre en una sociedad desigual.

Las masculinidades igualitarias no buscan “corregir” a los hombres, sino liberarlos de mandatos dañinos: no llorar, no pedir ayuda, competir con otros hombres, sentirse superior a las mujeres, rechazar lo “femenino”, evitar el compromiso afectivo, etc.

Ser un hombre igualitario no es ser perfecto. Es **atreverse a mirar hacia dentro, cuestionarse, cambiar** y construir relaciones más sanas.

Y lo más importante: **no estás solo**. Cada vez más hombres están apostando por esta transformación. Jóvenes que frenan comentarios machistas. Padres que educan sin violencia. Hombres que acompañan sin imponer. Referentes que rompen estereotipos.

Las masculinidades igualitarias no restan: suman bienestar, vínculos y humanidad. Y eso... cambia vidas.

¿Y tú qué puedes hacer? Masculinidades que actúan

cambiar el mundo no siempre empieza con un gran discurso. A veces empieza con un gesto, una palabra, una actitud distinta. Si eres hombre, tienes un papel clave en la construcción de una sociedad libre de violencias machistas.

No se trata de sentirte culpable. Se trata de **ser parte activa del cambio**.

Aquí tienes algunas formas concretas de empezar:

• Cuestiona lo de siempre

- Escucha cuando una mujer te habla de machismo, aunque no lo hayas vivido.
- Revisa tus privilegios: ¿tienes más libertad, más credibilidad, más espacio... solo por ser hombre?

• Aprende y sigue aprendiendo

- Lee, infórmate, escucha voces que hablan de igualdad.
- No esperes a que te lo expliquen todo: **la igualdad también se busca**.

• No seas cómplice

- No te rías de chistes machistas.
- No mires para otro lado cuando un amigo acosa, controla o humilla a su pareja.
- No justifiques ni minimices. “Era broma” o “no es para tanto” también hacen daño.

- **Habla con otros hombres**

- El cambio no es solo personal: es colectivo.
- Abre espacios de conversación con amigos, compañeros, familiares. Aunque incomode, **vale la pena**.

- **Se ejemplo, no excepción**

- Ser un hombre igualitario no es “ser diferente”: es ser coherente.
- Las masculinidades que suman son las que **escuchan, cuidan, respetan, educan y se implican**.

¿Sabes lo que ganas cuando sumas? Beneficios de las masculinidades igualitarias

Muchos hombres creen que apostar por la igualdad es “renunciar” a algo. Pero lo cierto es que las masculinidades igualitarias no restan: **liberan, conectan y transforman**.

Beneficios de construir una masculinidad igualitaria:

- **Relaciones más sanas y profundas:** sin necesidad de competir, controlar o demostrar superioridad.
- **Mayor libertad emocional:** poder llorar, expresar miedo, pedir ayuda... sin que eso te haga “menos hombre”.
- **Reducción del estrés y la violencia:** dejar de cargar con el mandato de “ser fuerte siempre” mejora la salud mental.
- **Mejor convivencia en pareja y familia:** compartir responsabilidades, dialogar desde el respeto, criar en igualdad.

- **Conexión real con otras personas:** vínculos más auténticos, menos basados en jerarquías o roles de poder.
- **Coherencia personal y social:** ser parte de una transformación colectiva por un mundo más justo.

Consecuencias de mantener la masculinidad hegemónica:

- **Aislamiento emocional:** muchos hombres crecen sin espacios seguros para hablar de lo que sienten.
- **Problemas de salud mental:** depresión, ansiedad o conductas de riesgo ligadas al “no puedo mostrarme vulnerable”.
- **Frustración por no encajar en los roles masculinos impuestos:** esta presión social incrementa el malestar emocional.
- **Relaciones tóxicas:** basadas en el control, el miedo o la desigualdad.
- **Rechazo del autocuidado:** por creer que “es cosa de mujeres”.
- **Resistencia al cambio:** que limita el crecimiento personal y colectivo.
- **Mayor exposición a la violencia:** en algunos contextos, los mandatos de “ser duro” o “resolverlo todo a golpes” aumentan el riesgo de agresión o victimización (bullying).

La igualdad **no es una amenaza para la masculinidad**, es una oportunidad para vivirla de forma más libre, consciente y positiva.

**Tú eliges el tipo de hombre que quieres ser.
El cambio empieza contigo.**

Hombres que suman. Vidas que cambian.

Esta guía ha sido elaborada a partir de materiales de referencia utilizados en programas públicos de coeducación, igualdad y prevención de la violencia de género, adaptados a un lenguaje cercano y accesible. Las fuentes consultadas son:

- Generalitat Valenciana. (2020). *Repensando(nos) en Masculino Plural: Guía introductoria para trabajar las masculinidades igualitarias en el aula*. Valencia: Generalitat Valenciana. ISBN 9788448265144.
- Emakunde – Instituto Vasco de la Mujer. (2008). *Gizonduz: Los hombres, la igualdad y las nuevas masculinidades*. Vitoria-Gasteiz. ISBN 978-84-89630-15-4.
- Gutiérrez García, A., & Zabaleta Aldaz, U. (2024). *Masculinidades: un camino hacia la igualdad. Guía para reflexionar sobre la construcción de la masculinidad corresponsable*. Logroño: Universidad de La Rioja. ISBN 9788409633784.