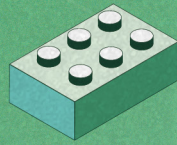


La
Formación
es **NUESTRA**



HOMBRES por la
TRANSFORMACIÓN
y contra las ***VIOLENCIAS***

Manual de trabajo para capacitación autogestiva



Gobierno de
México

Mujeres
Secretaría de las Mujeres

género
formación para el cambio cultural

La
Formación
es **NUESTRA**

HOMBRES por la **TRANSFORMACIÓN** y contra las **VIOLENCIAS**

Manual de trabajo para capacitación autogestiva

Segunda edición, 2026

D.R. Secretaría de las Mujeres
Subsecretaría de Igualdad Sustantiva
Coordinación de Cambio Cultural y Desarrollo de Capacidades

Este manual es de descarga libre y distribución gratuita
Prohibida su venta

Hecho en México



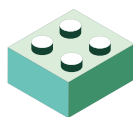
Gobierno de
México

Mujeres
Secretaría de las Mujeres

I.género
formación para el cambio cultural

ÍNDICE

Presentación.....	4
Cómo usar este manual de trabajo	5
Acuerdos	7
La formación es nuestra: lineamientos para el cambio cultural	9
Qué nos dijeron de ser hombres	14
¿Cómo se construye nuestra identidad?	15
¿Qué es ser hombre?.....	17
Las dimensiones del ser hombre (clase, raza, edad, territorio)	20
¿Cómo se construyen las desigualdades?	21
Contexto Histórico	21
Los hombres y el sistema económico	23
Desigualdad en la distribución del trabajo	27
Ejército industrial de reserva: precariedad y violencia en México	30
Corresponsabilidad y cuidados: ¿Los cuidados como práctica masculina?	34
Expectativas culturales sobre los roles familiares	34
La construcción del “hombre proveedor” y sus efectos en el cuidado	36
El cuidado y la paternidad como experiencias de transformación	38
Vínculos afectivos en la casa y en la comunidad	39
Bienestar y salud en los hombres	39
¿Cómo se construyen otras formas de ser hombre?	42
Promoviendo vínculos sin violencia	42
Sexualidad responsable.....	43
Consentimiento: ¿Qué es y por qué importa?	44
¿Cómo relacionarse con otros hombres desde la empatía y el buen trato?.....	45
Compromisos de los Hombres por la Igualdad y una Vida Libre de Violencias	47
Conclusión	50
Actividad	51
Glosario	52
Argumentario.....	54
Para saber más.....	56
¿Dónde denunciar en caso de violencia contra las mujeres?	57
Formato de evidencias	58



PRESENTACIÓN

Este manual de trabajo surge como una herramienta colectiva para la prevención de las violencias y la construcción de comunidades más igualitarias, libres y con una perspectiva del cuidado. Es una invitación a construir, desde la reflexión y la acción colectiva, formas de convivencia más justas, en las que los hombres participen activamente en la transformación de las desigualdades y en la construcción de relaciones basadas en la igualdad, el respeto y la corresponsabilidad.

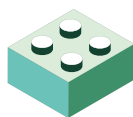
*Partimos de la convicción de que **la formación es una tarea colectiva**: de todas las personas y de las comunidades que deciden organizarse para transformar las estructuras de desigualdad que sostienen la discriminación, el racismo y el clasismo.*

*La propuesta que encontrarás en este manual se basa en metodologías participativas, horizontales y autogestivas, que reconocen **los saberes, las experiencias y las herramientas con las que cuentan las personas y las comunidades en sus distintos territorios.***

La actividad, las preguntas de reflexión y la ruta de trabajo incluidas en este manual están diseñadas para abrir diálogos, generar compromisos y promover prácticas que impulsen la igualdad sustantiva, la corresponsabilidad en los cuidados y el derecho de todas las personas a una vida libre de violencias.

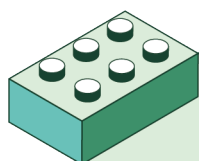
Este manual es, sobre todo, una invitación a reconocer las violencias que atraviesan nuestra vida cotidiana y nuestras comunidades; a imaginar, desde lo colectivo, alternativas para transformarlas; y a sumarnos al cambio cultural que nuestro país necesita para que todas las personas puedan vivir con dignidad, justicia, igualdad y respeto.





CÓMO USAR ESTE MANUAL DE TRABAJO

Este manual promueve procesos de reflexión crítica y formación colectiva dirigidos a varones para **reconocer las desigualdades de género, cuestionar las formas en que les enseñaron a ser hombres y promover otras basadas en el cuidado, la corresponsabilidad, la no violencia y la transformación democrática de las relaciones en la vida cotidiana, comunitaria e institucional.** A través de procesos autogestivos, en los que la propia comunidad es protagonista. Se propone la siguiente ruta de trabajo:



CÍRCULO DE REFLEXIÓN Y ACCIÓN

Consiste en la lectura colectiva y autónoma del manual y la realización de las actividades de formación en conjunto.

Duración total: 2 horas y 30 minutos.

Antes de la actividad

Paso 1. Convocar a las personas interesadas para realizar la actividad, considerando una duración de 2 horas y 30 minutos.

Se recomienda descargar y compartir los materiales formativos previamente —el manual de trabajo y las diapositivas que se encuentran en la página web de **puntogénero, en el apartado **La Formación es Nuestra**— para que la comunidad de aprendizaje los revise y se familiarice con éstos.*

Paso 2. Conformar la comunidad de aprendizaje y establecer acuerdos para una participación democrática y corresponsable.

Durante la actividad

Paso 3. Designar, de manera democrática, a una persona facilitadora y una moderadora, responsables de conducir la actividad y recopilar las evidencias.

Paso 4. La persona facilitadora iniciará la lectura del manual en voz alta y promoverá la participación del grupo; cada persona podrá leer un párrafo. La comunidad también podrá apoyarse en las diapositivas para exponer y problematizar los contenidos.

Paso 5. Al llegar a la sección de actividades, la persona facilitadora recuperará las respuestas, compromisos y reflexiones surgidas del diálogo colectivo.

Después de la actividad:

Paso 6. La persona moderadora recopilará las evidencias indicadas al final del manual. En la página web de **puntogénero**: <https://puntogenero.mujeres.gob.mx/formacion.html> podrán encontrar un formulario para adjuntar fotografías y registrar las propuestas de cambio cultural construidas por la comunidad de aprendizaje. Recuerda no tomar fotografías de los rostros de las personas.

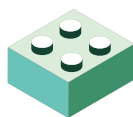


Escanea el QR de puntogénero

Si no es posible acceder al formulario, podrán utilizar el formato de evidencias incluido en este manual y enviarlo al correo electrónico:

gprieto@mujeres.gob.mx

Las evidencias recopiladas formarán parte de la estrategia La Formación es Nuestra y se compartirán en la página de **puntogénero**.



ACUERDOS

Para realizar las actividades de formación de este manual, les invitamos a construir acuerdos colectivos, para establecer las condiciones en las que vamos a participar, teniendo como horizonte el promover la igualdad sustantiva y una vida libre de violencias.

¿Qué pensamos de asumir estos acuerdos?

Inclusión

Acordamos no excluir a ninguna persona de las actividades y, al mismo tiempo, promover la participación de las mujeres como una forma de reparar injusticias históricas.

Paridad

Acordamos fomentar la participación de mujeres, hombres y de las personas de la diversidad sexogenérica de manera igualitaria, para que nadie acapare o privatice la palabra, así como practicar la paridad en la designación de las personas responsables de las actividades (facilitadoras y moderadoras).

Respeto

Acordamos promover un ambiente amistoso y de confianza, evitando expresar comentarios discriminatorios, machistas, clasistas o racistas. Asimismo, acordamos crear un espacio seguro para que todas las dudas tengan cabida, y que siempre sean expresadas y escuchadas con respeto.

Democracia

Reconocemos el derecho de todas las personas a participar en las actividades y nos proponemos tomar distancia de nuestros prejuicios para buscar la construcción de acuerdos hacia el bienestar común con igualdad.

Corresponsabilidad

Asumimos nuestra responsabilidad personal y colectiva con el proceso formativo.

¿Nos parecen razonables estos acuerdos? Sí, no, ¿por qué?

¿Proponemos algún otro acuerdo? Sí, no, ¿cuál?

La *política* es el arte de
ponernos de acuerdo en comunidad

Por eso, las y los seres humanos somos
“***animales políticos***”, como decía Aristóteles.

¿En qué espacios ***nos organizamos?***
es decir ***¿dónde hacemos política?***

La hacemos en *todas nuestras comunidades*:
en el ***barrio***, en el ***ejido***, en el ***trabajo***, en la
escuela, en la ***familia*** y hasta en la ***pareja***.

Por eso, las compañeras ***feministas*** nos recuerdan que
LO PERSONAL ES POLÍTICO.

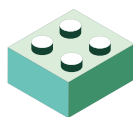
Cuando hacemos política también podemos decidir cómo organizarnos:
de manera ***democrática***, ***horizontal***, sin ***violencia***, sin ***discriminación***
y sin ***machismo***; sin ***usar*** ni ***humillar*** a otras personas.

Podemos convivir con ***respeto*** y en ***igualdad***.
Eso es parte del ***cambio cultural*** que queremos construir.

Para lograrlo necesitamos ***formarnos***
y transformar nuestras comunidades.

Por eso...

La Formación es Nuestra



LA FORMACIÓN ES NUESTRA: LINEAMIENTOS PARA EL CAMBIO CULTURAL

¿Qué queremos decir con la idea de que *la formación es nuestra*?

Los procesos de aprendizaje y desarrollo de capacidades en igualdad, perspectiva de género, interseccionalidad, derechos de las mujeres, cuidado colectivo y una vida libre de violencias, como todo proceso formativo, nunca son neutros: siempre tienen un propósito. Son procesos comunitarios, porque las herramientas que adquirimos se ponen al servicio de las demás personas para transformar las condiciones sociales que han alimentado la desigualdad y la violencia.

¿Para qué nos capacitamos en estos temas? ¿Para obtener una constancia que fortalezca nuestro currículum o para construir una sociedad más igualitaria y libre de violencias? ¿Lo hacemos por obligación o por convicción? Nuestra propuesta parte de que la formación debe contribuir a un cambio cultural que erradique la violencia, la discriminación y las desigualdades, promoviendo una sociedad más justa, igualitaria y de cuidados desde la autogestión y la organización comunitaria. El sentido de la formación se construye colectivamente, entre todas y todos.

Los materiales de este manual parten de una **metodología participativa y horizontal**, reconociendo que todas las personas provenimos de distintos contextos y contamos con saberes para compartir. Esto no impide cuestionar conductas misóginas, racistas o clasistas; por el contrario, implica identificarlas desde un proceso de desaprendizaje, entendiendo que todas las personas hemos sido socializadas en estas estructuras de dominación.

Desde la educación popular, **el aprendizaje es un proceso colectivo** que parte de las personas y de su capacidad para transformar las condiciones sociales que viven. De ahí la **importancia de la autogestión y de que las comunidades se organicen para replantear y transformar las violencias que les atraviesan**. Por ello, este manual incorpora preguntas detonadoras que promueven el diálogo, la reflexión y la construcción colectiva de rutas de acción.

Partimos de la realidad para transformarla. Por eso es importante que las y los participantes se reconozcan en las experiencias compartidas y en las violencias presentes en la vida cotidiana. El encuentro con otras experiencias permite situar las propias, reconocer distintas formas de entender el mundo y de transformarlo.

¿Qué dinámicas le dan sentido a las actividades de este manual?

Participativa

Involucra activamente a todas las personas, promoviendo la colaboración, el diálogo y la construcción colectiva de conocimientos y decisiones.

Colaborativa

Se basa en la cooperación, el intercambio de saberes y la corresponsabilidad para alcanzar objetivos comunes.

Horizontal

Elimina jerarquías y promueve la participación equitativa y la corresponsabilidad en la toma de decisiones.

Autogestiva

Favorece que las personas organicen, decidan y desarrollen procesos de manera autónoma, sin depender de estructuras jerárquicas externas.

Este manual, se construyó con base en principios que reflejan esta dinámica participativa, colaborativa, horizontal y autogestiva, los cuáles se expresan en lineamientos u orientaciones:

La formación busca el cambio cultural: El cambio cultural no sólo implica transformar las estructuras que generan las desigualdades desde la raíz, este proceso debe abonar al bienestar de la sociedad mexicana y aportar a la transformación de las prácticas de violencia y discriminación.

La formación es humanista y transformadora: Coloca a las personas en el centro, fomenta el aprendizaje colectivo y busca construir relaciones basadas en el respeto, la igualdad, la no violencia y la justicia.

La formación es un acto político y comunitario: Fortalece el diálogo, la organización y la participación colectiva para desarrollar capacidades orientadas al bien común y la transformación social.

La formación es democrática y popular: Los procesos de aprendizaje no son un monopolio de las personas especialistas y no se dictan desde arriba; se construyen, de forma horizontal y en colectividad, recuperando los saberes desde los territorios y el protagonismo del pueblo en el proceso de transformación.

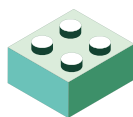
La formación es un derecho, no una mercancía: Las acciones de sensibilización, capacitación y certificación no pueden ser un negocio ni un privilegio de unas cuantas personas; deben ser gratuitas y accesibles.

La formación es igualitaria y libre de discriminación: Incorpora las perspectivas de género, interseccional e intercultural para identificar y enfrentar las desigualdades y violencias, especialmente contra mujeres, niñas y adolescentes, promoviendo una sociedad donde nadie quede atrás.

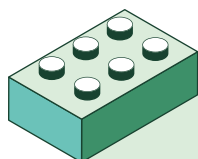
La formación es incluyente y combate el racismo y el clasismo: Valora la diversidad y rechaza toda forma de discriminación. Atiende de manera integral las desigualdades que afectan históricamente a mujeres, pueblos indígenas, comunidades afromexicanas, personas de la diversidad sexual, trabajadoras y campesinas, fortaleciendo sus derechos y participación.

La formación es nuestra, de todas y de todos: La construcción de una sociedad igualitaria, de cuidados y de paz requiere la participación de las familias, comunidades, instituciones, empresas y Estado.

HOMBRES por la
TRANSFORMACIÓN
y contra las ***VIOLENCIAS***



QUÉ NOS DIJERON DE SER HOMBRES



ACTIVIDAD DE REFLEXIÓN

¿Cómo te dijeron que debe ser un hombre?

¿Cómo se construye nuestra identidad?

Desde que nacemos, aprendemos qué se espera de nosotros y nosotras: cómo vestirnos, cómo hablar, qué emociones expresar, qué actividades realizar e incluso cómo relacionarnos con otras personas. Muchas de las ideas que tenemos sobre lo que significa “ser hombre” o “ser mujer” no surgen de manera individual, sino que se construyen y transmiten a través de la familia, la escuela, los medios de comunicación y otros espacios de convivencia cotidiana.

Estas construcciones sociales pueden observarse desde la infancia. Con frecuencia, se espera que las niñas jueguen con muñecas y que los niños prefieran camiones, herramientas o juguetes de construcción. Sin embargo, no existe ninguna característica biológica que determine estos gustos o preferencias. Más bien, se trata de ideas y expectativas que se aprenden y transmiten socialmente, influyendo en la forma en que las personas comprenden y desempeñan los roles de género.

Comprender que estas ideas son aprendidas nos permite cuestionarlas y reconocer que las personas pueden desarrollar intereses, habilidades y formas de ser diversas, independientemente de su sexo o género.

Por ello, antes de definir qué significa “ser hombre”, es importante comprender qué entendemos por género. Cuando hablamos de género, no nos referimos únicamente a mujeres y hombres ni a las diferencias biológicas entre las personas. El género es una construcción social y cultural que organiza la vida en sociedad, asignando expectativas, roles, comportamientos y valores diferenciados.

A través de estas normas y expectativas, se establecen formas específicas de relacionarse, se distribuyen responsabilidades y se determina qué conductas son consideradas apropiadas o deseables para las personas según el género que se les asigna.

El género no es una ideología ni una agenda política; es la vivencia interna y profunda de quiénes somos, la cual puede o no coincidir con el sexo asignado al nacer. Hablar de género es adentrarse en una realidad compleja, formada por distintas dimensiones que se entrelazan:

Sexo biológico

Se refiere a las características físicas y biológicas con las que nacemos o que desarrollamos, como los cromosomas, las hormonas, los genitales y la estructura corporal. Estas características no definen nuestro género, pero sí las expectativas hacia nuestro comportamiento conforme a lo que la sociedad entiende como ser hombre o mujer.

Identidad de género

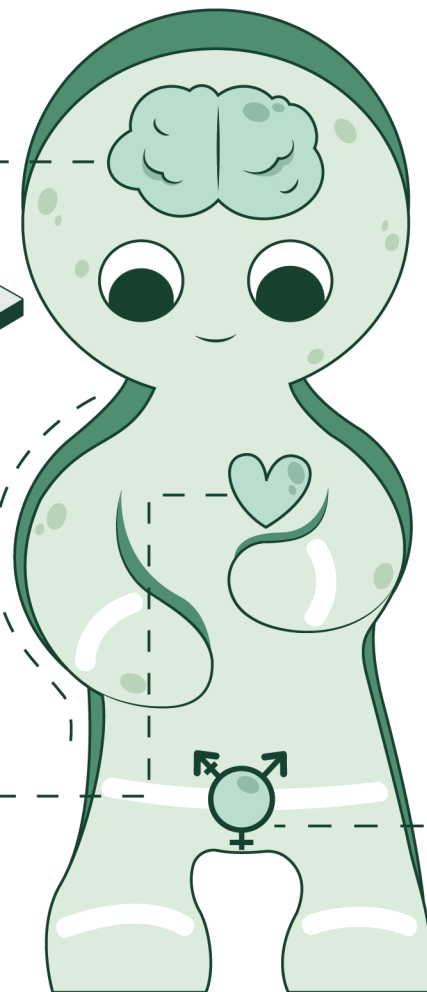
Es la vivencia interna y personal de tu género. Responde a la pregunta de quién eres tú frente a lo que la sociedad espera que seas según tu sexo biológico, y puede o no coincidir con el sexo que te fue asignado al nacer.

Expresión de género

Es la forma en la que te muestras al mundo. Se manifiesta a través de tu ropa, tu comportamiento, o tus gustos; es tu estilo personal de comunicar quién eres.

Atracción

Es el impulso emocional, romántico o sexual que sentimos hacia otras personas. No define quién eres tú, sino hacia quiénes se orienta tu afecto y tu deseo. Por ejemplo, un hombre puede sentirse atraído por hombres, por mujeres, o por ambos.



Por lo cual, el género no es una característica física ni una condición determinada únicamente por la biología, sino un proceso que se construye a partir de la interacción entre las normas sociales, las experiencias individuales y la manera en que cada persona se reconoce a sí misma. Va más allá del cuerpo: se relaciona con la identidad, las formas de expresión y la manera en que las personas se vinculan con su entorno.

Hablar de género no implica promover una ideología en contra de los hombres ni responsabilizarnos de manera individual por las desigualdades existentes. Por el contrario, invita a reflexionar sobre la forma en que se construyen las relaciones sociales y sobre cómo determinadas expectativas, responsabilidades y normas de comportamiento se asignan de manera diferenciada a mujeres y hombres.

Esta perspectiva permite reconocer que muchas de las ideas y comportamientos que suelen considerarse “naturales” son, en realidad, aprendizajes sociales. Asimismo, abre la posibilidad de cuestionar estas normas y de construir formas más libres e inclusivas de vivir y relacionarse.

¿Qué es ser hombre?

Cuando hablamos de género nos referimos al conjunto de normas, expectativas, valores y roles que una sociedad asigna a las personas en función de si son percibidas como mujeres u hombres. Estas ideas se construyen socialmente y pueden variar a lo largo del tiempo y entre diferentes contextos sociales.

Por ejemplo, a lo largo de la historia, las características consideradas propias del “ser hombre” han cambiado de acuerdo con el contexto cultural, social e histórico. En diferentes épocas y culturas se ha esperado que los hombres actúen, se comporten e incluso se vean de determinadas maneras, respondiendo a ideales que no son universales ni permanentes. *(Ver imagen en la página 18).*

Los hombres suelen ser educados para cumplir determinadas expectativas sobre lo que significa “ser hombre”. Desde que son niños, se les enseña que deben ser fuertes, autosuficientes, competitivos y, en muchos casos, capaces de ejercer control sobre sí mismos y sobre otras personas.

Estas expectativas forman parte de lo que se conoce como mandatos del “ser hombre” se espera que sean fuertes, tengan autoridad, no expresen abiertamente sus emociones y ocupen posiciones de poder. Estos mandatos contribuyen a sostener desigualdades y relaciones de poder entre hombres y mujeres (Connell, *Masculinities*, 1995)*.

*Raewyn Connell socióloga y profesora emérita australiana. Conocida por crear el concepto de masculinidad hegemónica y desarrollar la “Teoría del Sur”, enfocando su investigación en el género, la desigualdad social y la educación.

Las **EXPECTATIVAS**
y **REPRESENTACIONES**
sobre **LOS HOMBRES**
NO han sido **LAS MISMAS**
en todos los **TIEMPOS**
ni en todos los **LUGARES**



1400



1521



1600



1770



1915



1985



2026

La influencia de estos mandatos atraviesa las relaciones sociales y puede generar dinámicas de competencia, control y violencia, tanto hacia las mujeres como hacia otros hombres.

Estos mandatos contribuyen a la reproducción de conductas violentas y, al mismo tiempo, impactan a los propios hombres, quienes en muchos casos se ven expuestos a contextos donde la violencia y la deshumanización se normalizan, afectando la manera en que habitan el mundo y se relacionan con otras personas.

En este sentido, el ejercicio de la violencia no solo reproduce desigualdades entre mujeres y hombres, sino también entre los propios varones, reforzando jerarquías sociales más amplias.

Por lo cual, las desigualdades de género no pueden entenderse únicamente como resultado de decisiones individuales o de “malas conductas” aisladas. Se sostienen en estructuras sociales como la escuela, la familia, la sociedad, que distribuyen de manera desigual el poder, los recursos y el reconocimiento. Estas estructuras también limitan a los hombres para desarrollar formas más libres, afectivas y cuidadoras de relacionarse consigo mismos y con otras personas.

Transformar estas condiciones implica cuestionar los mandatos de género que sostienen la desigualdad y construir nuevas formas de convivencia basadas en la igualdad, el respeto, la corresponsabilidad, la empatía y el reconocimiento de la dignidad de todas las personas. Por ello, el cambio estructural de construir relaciones más igualitarias no puede ser una tarea exclusiva de las mujeres ni puede reducirse a la denuncia o al castigo.

Comprender todo esto nos ayuda a identificar las desigualdades que persisten en la vida cotidiana, en las instituciones y en las normas sociales. Reconocer que estas normas son construcciones sociales permite cuestionarlas y transformarlas colectivamente, favoreciendo relaciones más igualitarias, respetuosas y libres de violencia.

Las dimensiones de ser hombre

Cada persona vive realidades distintas, y la violencia o las dificultades que enfrenta pueden variar según factores como la situación económica, el origen étnico, el lugar donde vive o si ha tenido que migrar. Las experiencias de los hombres no son iguales.

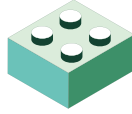
Tomar en cuenta estos aspectos nos ayuda a comprender que no existe una única forma de vivir el “ser hombre”. Las experiencias son diversas y están atravesadas por múltiples condiciones sociales.

A esta forma de entender la realidad se le conoce como perspectiva interseccional, un concepto desarrollado en 1989 por la abogada Kimberlé Williams Crenshaw para explicar cómo la condición étnico-racial y el género se cruzan como ejes de discriminación de mujeres obreras afroamericanas de la industria automotriz. Esta perspectiva señala que las desigualdades no actúan de manera aislada, sino que se cruzan y se entrelazan, generando efectos distintos en la vida de las personas.*

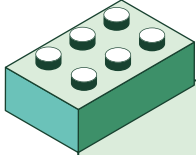
Por ejemplo, en algunos lugares donde el crimen organizado recluta de manera forzada, ser un varón, vivir en situaciones de pobreza o no tener acceso a la educación o trabajo puede aumentar el riesgo de ser reclutado. En otros casos, hombres indígenas que han migrado debido al empobrecimiento o la violencia pueden enfrentar discriminación, explotación laboral o abusos relacionados con su condición migratoria.

Este enfoque nos ayuda a entender que la vida de los hombres está influida por muchos factores y que, para comprender mejor las desigualdades, es importante mirar cómo estas condiciones se combinan y afectan a cada persona de manera distinta.

*Kimberlé Crenshaw es una abogada, académica y activista estadounidense reconocida por haber creado el concepto de interseccionalidad y por sus aportes al estudio de las desigualdades sociales.



¿CÓMO SE CONSTRUYEN LAS DESIGUALDADES?



ACTIVIDAD DE REFLEXIÓN

¿Crees que las desigualdades dependen únicamente de las decisiones individuales?

Contexto Histórico

Hace aproximadamente 10,000 años surgió un sistema que crea jerarquías y desigualdades entre las personas. Aunque suele colocar a las mujeres en una posición de desventaja, también establece diferencias de poder y estatus entre los propios hombres. A este sistema se le conoce como patriarcado.

En sus orígenes, implicaba el dominio del padre de familia sobre su esposa, sus hijas e hijos, así como sobre otros hombres considerados “inferiores”. Sin embargo, no siempre ha existido de la misma manera ni se vive igual en todos los contextos. El patriarcado tiene una historia: se ha transformado junto con los cambios económicos, políticos y culturales de las distintas sociedades.

Durante siglos, se impidió que las mujeres pudieran poseer tierras, acceder a la educación, votar o tomar decisiones sobre su propio cuerpo y su vida. Aunque muchos de estos derechos han sido ganados por luchas históricas feministas y de las mujeres, las desigualdades de género continúan presentes en distintos ámbitos de la vida social.



Es importante reconocer que el patriarcado no sólo genera privilegios para algunos hombres, sino que también les impone mandatos y expectativas sobre cómo deben comportarse. Entre ellos destacan:

- *Asumir la responsabilidad económica principal del hogar, la familia o la pareja.*
- *Evitar mostrar vulnerabilidad o expresar emociones.*
- *Competir constantemente con otros hombres.*
- *Ejercer control sobre las personas y las situaciones.*
- *Demostrar fuerza, autoridad y autosuficiencia.*
- *Evitar pedir ayuda, incluso cuando se necesita.*
- *Medirse a partir del éxito, el poder o la capacidad económica.*

Estas exigencias sobre cómo debe ser un hombre pueden generar violencia hacia otras personas, pero también producen desigualdades entre los propios varones. Algunas de sus consecuencias son el aislamiento emocional, las dificultades para pedir apoyo, la presión económica extrema y el miedo constante a no cumplir con lo que se espera de ellos.

Por eso hablamos del patriarcado como un sistema. Esto significa que no depende únicamente de decisiones individuales, sino de un conjunto de normas, valores y prácticas sociales profundamente arraigadas que se reproducen en las instituciones, las familias, las comunidades y la vida cotidiana. Funciona a través de múltiples ámbitos de la sociedad, como la economía, la cultura, la religión, la educación, las leyes, los medios de comunicación y otras instituciones sociales. No se sostiene únicamente mediante la fuerza o la coerción, sino también a través de creencias, costumbres y expectativas que aprendemos desde la infancia y que, con frecuencia, llegamos a considerar “naturales o normales”, aun cuando generan y reproducen desigualdades entre mujeres y hombres.

La antropóloga Rita Segato* señala que el patriarcado opera como una pedagogía social permanente que enseña jerarquías entre las personas y legitima relaciones de dominación:



“El patriarcado es el orden político más antiguo de la humanidad y continúa reorganizándose para sostener relaciones de poder.”

(Segato, *La guerra contra las mujeres*, 2016)

*-Rita Laura Segato (nacida en Buenos Aires en 1951) es una antropóloga, escritora y activista feminista argentina. Doctora en Antropología Social por la Queen's University of Belfast, es reconocida mundialmente por sus análisis pioneros sobre el patriarcado, la violencia de género, el racismo y la colonialidad-

Comprender que el patriarcado tiene un contexto histórico nos permite reconocer que las formas en que hoy se organizan las relaciones sociales no son naturales, sino el resultado de procesos sociales, culturales e históricos. En ese sentido, aquello que ha sido construido socialmente también puede ser cuestionado y transformado.

Los hombres y el sistema económico

En las últimas décadas, además, la organización de la vida económica y social ha experimentado transformaciones profundas asociadas al avance del neoliberalismo, —un modelo económico basado en la competencia individual, la productividad constante y la idea de que cada persona es responsable absoluta de su destino— El cual, ha moldeado de manera importante las condiciones de vida de las personas en México.

La organización social construida históricamente y el sistema económico actual (neoliberalismo) funcionan de manera interrelacionada. La asignación tradicional de los roles de género no es ajena a este proceso; por el contrario, ha sido un elemento fundamental para sostener determinadas formas de organización económica. En este sentido, el patriarcado y el neoliberalismo se han reforzado mutuamente al asignar y reproducir responsabilidades diferenciadas para mujeres y hombres.

Estas desigualdades no se explican únicamente por acciones o decisiones individuales, sino que también están presentes en las instituciones, las normas y las formas en que se distribuyen los recursos. Un ejemplo de ello es que, históricamente, muchas mujeres han enfrentado obstáculos para acceder a la propiedad y al trabajo de la tierra, donde las prácticas comunitarias, las normas sociales o incluso los marcos legales han privilegiado a los hombres como titulares de los derechos agrarios. Esto evidencia que los roles y estereotipos de género no solo influyen en las relaciones entre las personas, sino también en la manera en que se organizan los recursos, el trabajo y la economía.

Para que la economía funcione con mano de obra disponible, es necesario que alguien realice tareas indispensables para la vida cotidiana, como alimentar, cuidar, acompañar, educar y atender a las personas. Sin embargo, estas actividades históricamente no han sido asumidas por las empresas ni por el Estado como una responsabilidad económica central. En gran medida, fueron trasladadas al ámbito privado y asignadas principalmente a las mujeres, bajo la idea de que forman parte de sus responsabilidades familiares o de una supuesta condición “natural”.

Por ello, la filósofa Silvia Federici* plantea que ambos sistemas han funcionado de manera articulada: mientras el capitalismo se beneficia del trabajo doméstico y de

*Silvia Federici es una filósofa, escritora y activista feminista italo-estadounidense, reconocida por sus aportes al feminismo marxista. Su trabajo ha contribuido a visibilizar cómo las labores domésticas y de cuidados, realizadas históricamente por las mujeres sin remuneración, han sido fundamentales para sostener y reproducir el sistema económico. -

cuidados no remunerados, el patriarcado contribuye a que estas tareas sean consideradas una responsabilidad principalmente de las mujeres. De esta manera, ambos sistemas se reproducen y se fortalecen mutuamente.

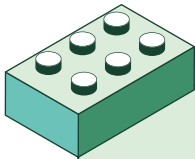
Al convertir este trabajo esencial en una labor no remunerada realizada dentro de los hogares, el sistema económico delega a las mujeres el trabajo necesario para sostener la vida, nombrándolo como “amor”, y garantiza que la mayoría de los hombres realicen las largas jornadas de trabajo que exige el capital. De esta manera, una parte fundamental de la economía permanece invisible, a pesar de ser indispensable para el funcionamiento de la sociedad.

Esta reflexión tiene antecedentes históricos. Ya en 1843, Flora Tristán* advertía que la opresión de las mujeres estaba estrechamente vinculada con la explotación del trabajo de los hombres:



*“Hay alguien todavía más oprimido que el obrero,
y es la mujer del obrero.”*

(Tristán, *La Unión Obrera*, 1843)



ACTIVIDAD DE REFLEXIÓN

¿Recuerdas quién cocinaba, limpiaba, cuidaba o atendía a las personas enfermas en tu casa? ¿Alguna vez ese trabajo fue reconocido como un trabajo?

*-Flora Tristán (1803–1844) fue una escritora y activista franco-peruana, considerada una precursora del feminismo. Defendió los derechos de las mujeres y de la clase trabajadora, destacando la relación entre ambas formas de desigualdad, sosteniendo que la igualdad social no podía alcanzarse sin la emancipación de las mujeres. -

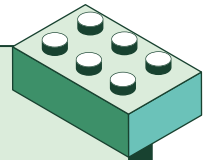
De acuerdo con la Encuesta Nacional sobre Uso del Tiempo del INEGI (2025), las mujeres dedicaron en promedio 39.7 horas semanales al trabajo doméstico, de cuidados y voluntario, mientras que los hombres destinan 18.2 horas. Esto representa una brecha de 21.5 horas semanales, lo que evidencia la persistencia de una distribución desigual de estas tareas entre mujeres y hombres.

En México, el trabajo doméstico y de cuidados no remunerado tiene un valor estimado de 8.4 billones de pesos, equivalente al 26.3 % del Producto Interno Bruto (PIB), de acuerdo con el Sistema de Cuentas Nacionales del INEGI. Estos datos muestran la enorme importancia económica de actividades que, durante mucho tiempo, han sido poco reconocidas y valoradas.



“El trabajo reproductivo no remunerado ha sido el pilar oculto sobre el que se ha construido la acumulación capitalista.”

(Federici, *Revolución en punto cero*, 2013)



SABÍAS QUE...

El trabajo reproductivo comprende todas las actividades necesarias para sostener la vida y garantizar el bienestar de las personas. Incluye tareas como cocinar, limpiar, cuidar a niñas, niños, personas mayores, personas enfermas o con discapacidad, así como organizar y gestionar el hogar. Aunque este trabajo es indispensable para el funcionamiento de la sociedad, históricamente ha sido poco reconocido, no remunerado y distribuido de manera desigual, recayendo principalmente en las mujeres.

Al mismo tiempo, este modelo económico ha reforzado uno de los mandatos tradicionales del “ser hombre” la idea de que deben ser los principales responsables del sostenimiento económico del hogar.

El problema es que estas expectativas se mantienen incluso en contextos marcados por la precariedad laboral, los salarios insuficientes, el aumento del costo de vida y la incertidumbre económica. En consecuencia, cumplir con ese ideal resulta cada vez más difícil para una gran parte de la población.

Cuando el reconocimiento social se vincula casi exclusivamente con la capacidad de generar ingresos, las dificultades económicas pueden convertirse también en crisis y presiones personales. Algunos hombres llegan a sentir que han fracasado no sólo en términos económicos, sino también en su identidad.

Entre las consecuencias de estas presiones se encuentran:

Frustración y miedo. La preocupación constante por cumplir con las expectativas económicas puede generar ansiedad, estrés y sentimientos de insuficiencia.

Violencia y control. En algunos casos, la pérdida o disminución del poder económico puede traducirse en conductas de control o violencia hacia otras personas, como una forma aprendida de intentar recuperar una posición de autoridad.

Aislamiento. El mandato de ser fuerte, autosuficiente y no mostrar vulnerabilidad puede dificultar que los hombres busquen apoyo emocional o compartan sus preocupaciones, debilitando sus redes de amistad y acompañamiento.

Comprender esta relación entre economía, género y formas de “ser hombre” permite reconocer que muchas de las dificultades que enfrentan los varones no son únicamente problemas individuales. También están relacionadas con expectativas sociales que asignan responsabilidades desiguales y limitan las formas en que las personas pueden vivir, relacionarse y construir su bienestar.

Desigualdad en la distribución del trabajo

Durante mucho tiempo, en nuestro país y en distintas partes del mundo, a los hombres se les ha enseñado que su principal “valor” está ligado a su capacidad de aportar económicamente al hogar, la familia y la pareja.

Muchas veces hemos escuchado frases como: “el hombre es quien debe mantener la casa”, “el hombre es quien debe trabajar la tierra”, “en las citas el hombre siempre tiene que pagar”, “un buen hombre nunca deja sin dinero a su familia” o “los hombres no pueden fallar económicamente”. Estos mensajes transmiten la idea de que la responsabilidad económica recae principalmente en los hombres y que su “valor” como personas depende, en gran medida, de su capacidad para generar ingresos.

Este “mandato” no solo establece una expectativa laboral, sino que también influye en la forma en que muchos hombres construyen su identidad. Con frecuencia, ser hombre se asocia con la idea de generar ingresos, asumir principalmente las responsabilidades económicas y demostrar estabilidad o éxito material.

Se trata de una construcción histórica que surge a partir de distintos cambios económicos y sociales, en los que a los hombres se les fue asignando principalmente el trabajo remunerado, mientras que a las mujeres se les ubicó en los cuidados y el trabajo doméstico. Comprender este origen permite cuestionar por qué estas expectativas siguen presentes y cómo impactan de manera diferenciada la vida de mujeres y hombres.

En México, esta idea sigue profundamente arraigada. De acuerdo con el INEGI (Encuesta Nacional de Ocupación y Empleo, 2024), alrededor del 75 % de los hombres participa en el mercado laboral, frente a poco más del 46 % de las mujeres. Además, los hombres realizan, en promedio, más horas de trabajo remunerado, mientras que las mujeres continúan asumiendo la mayor parte del trabajo doméstico y de cuidados no remunerado.

Estas desigualdades refuerzan la idea de que el “valor de los hombres” depende de su capacidad para generar ingresos, aun cuando la realidad social ha cambiado. Actualmente, muchas familias sostienen su economía mediante ingresos compartidos o comunitarios, trabajos informales o diversas formas de organización comunitaria. Sin embargo, el mandato del “proveedor” permanece, generando una fuerte presión emocional en muchos hombres.

Cuando el empleo es precario —como ocurre en gran parte del país— este “ideal” se vuelve cada vez más difícil de cumplir. Según datos de la Encuesta Nacional de Ocupación y Empleo 2025, más del 50 % de las personas trabajadoras en México se encuentra en condiciones de informalidad laboral (54.8 %), lo que implica ingresos inestables y falta de acceso a la seguridad social.

En este contexto, muchos hombres experimentan:

- *Presión económica.*
- *Miedo al fracaso.*
- *Vergüenza al pedir apoyo.*
- *Dificultades para expresar vulnerabilidad.*



Como se señaló anteriormente, el problema no radica en que los hombres trabajen o aporten económicamente, sino en que su identidad como personas quede reducida únicamente a esa función. Como señala Marcela Lagarde* Las expectativas de género no solo establecen formas de actuar, sino que también pueden convertirse en límites que restringen la vida de los hombres, encerrándose en maneras muy específicas de sentir, pensar y relacionarse.



“Los hombres también quedan atrapados en obligaciones que limitan su desarrollo emocional y humano”

(Lagarde, *Los cautiverios de las mujeres*, 1990)

Si antes predominaba la imagen de un hombre asociado a cierta estabilidad laboral y a un lugar relativamente definido dentro de su comunidad, hoy muchos enfrentan empleos precarios, incertidumbre económica y redes comunitarias cada vez más debilitadas. Sin embargo, las expectativas sobre lo que significa ser un “hombre exitoso” no han desaparecido; por el contrario, en muchos casos se han vuelto más exigentes.

Se sigue esperando que los hombres sean proveedores y “exitosos”, incluso cuando las condiciones para lograrlo son cada vez más difíciles. De esta manera, se genera una tensión constante entre las expectativas sociales y las condiciones reales en las que viven.

Mientras las mujeres han sido vinculadas históricamente al trabajo de cuidados, los hombres han sido identificados con la provisión económica. Esta división no solo reproduce desigualdades entre mujeres y hombres, sino que también limita la construcción de relaciones más libres, justas e igualitarias en las formas de vivir, cuidar y relacionarse.

**Marcela Lagarde y de los Ríos es una de las antropólogas, académicas y activistas feministas más importantes de México y América Latina. Es reconocida internacionalmente por sus aportes al análisis de las relaciones de género, la violencia contra las mujeres y la conceptualización del feminicidio, así como por su impulso a políticas y marcos legales para la protección de los derechos de las mujeres.*

Ejército industrial de reserva: precariedad y violencia en México

Como hemos visto, el sistema patriarcal no sólo genera desigualdades entre hombres y mujeres; también afecta a los propios varones, enseñándoles a ser “fuertes”, a reprimir sus emociones —con excepción de la ira o el enojo— y a evitar pedir ayuda o expresar afecto, cariño y amor. Asimismo, fomenta el uso de la fuerza como forma de resolver conflictos y establece jerarquías entre varones, promoviendo modelos de “ser hombre” que se consideran más valiosos que otros.

Sin embargo, estas dinámicas no pueden comprenderse únicamente desde la cultura o el género. También es necesario analizar las condiciones económicas y sociales que atraviesan la vida de millones de hombres en México. La precariedad laboral, el desempleo y la exclusión social crean condiciones que pueden favorecer su incorporación a dinámicas de violencia y economías ilícitas.

Desde la perspectiva de Karl Marx* existe un fenómeno denominado ejército industrial de reserva el cual se refiere a la existencia de un grupo de personas desempleadas o con empleos inestables que permanece disponible para incorporarse al mercado laboral cuando la economía lo requiere.

Esta población cumple una función específica dentro del sistema. Al existir siempre personas dispuestas a ocupar un puesto de trabajo, las empresas pueden mantener salarios bajos, ya que cuentan con mano de obra alternativa en caso de que un trabajador no acepte las condiciones ofrecidas. De esta manera, se genera una competencia constante entre los trabajadores, lo cual dificulta que exijan mejores condiciones laborales.

En el caso de México, este concepto ayuda a explicar una situación observable en la actualidad: un número considerable de jóvenes no logra integrarse al mercado laboral formal y termina siendo parte de esta reserva de mano de obra. Esta población se incorpora a empleos precarios, caracterizados por bajos salarios y falta de prestaciones. Otro sector, al no encontrar trabajo ni siquiera en la economía informal, es absorbido por economías ilegales, que también requieren de mano de obra disponible y de bajo costo.

Al mismo tiempo, el sistema económico en el que vivimos intensifica la competencia y refuerza formas de reconocimiento basadas en la dominación y la violencia. Muchos hombres aprenden que el respeto se obtiene mediante la fuerza, el control o la capacidad de imponerse sobre otras personas. En contextos marcados por la desigualdad, la exclusión social y la búsqueda de reconocimiento, la violencia puede llegar a percibirse como un medio para obtener pertenencia, prestigio o acceso a recursos económicos.

*Karl Marx (1818-1883) fue un filósofo, economista y activista revolucionario alemán. Es universalmente conocido como el padre del comunismo moderno y creador del marxismo. Su obra sentó las bases para el análisis crítico del capitalismo y la lucha de clases.

De acuerdo con el Censo Nacional de Sistemas Penitenciarios Estatales y Federales (INEGI, 2022), durante 2021 ingresaron 3,204 personas a los centros penitenciarios federales y 115,984 a los centros penitenciarios estatales. Del total nacional (119,188 personas), el 92.0 % fueron hombres. En ese mismo año se reportaron 158,765 delitos cometidos por las personas ingresadas a dichos centros; de ellos, el 91.6 % fueron cometidos por hombres.

Estas cifras muestran que los hombres no sólo constituyen la mayoría en las dinámicas de violencia letal, sino también en los procesos de criminalización y encarcelamiento. La mayoría de las violencias mortales en México ocurren entre hombres, lo que evidencia que determinados mandatos de “ser hombre” no sólo producen violencia hacia las mujeres, sino también entre los propios varones.



EJEMPLO
“A nosotros también nos matan”.

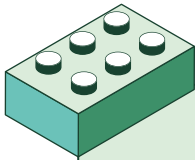
RESPUESTA
Es cierto. Sin embargo, en la mayoría de los casos los hombres mueren **dentro de dinámicas de violencia que también se les enseñó a reproducir:** conflictos entre hombres, participación en el crimen organizado, demostraciones de poder o la idea de no “echarse para atrás”. Es decir, **forman parte de un sistema que empuja a muchos hombres a exponerse más a la violencia.**

En contraste, **muchas mujeres son asesinadas precisamente por ser mujeres,** en contextos marcados por relaciones de poder y control, con frecuencia ejercidas por sus parejas, familiares u otras personas cercanas, y en espacios donde deberían estar seguras, como el hogar, la escuela o el trabajo.

Sin embargo, no se trata de establecer una competencia para determinar quién sufre más violencia, sino de comprender que **una misma lógica de desigualdad y violencia opera de manera diferenciada sobre hombres y mujeres,** generando riesgos y consecuencias específicas para cada grupo.

Asimismo, el **triángulo de la violencia masculina**, propuesto por Michael Kaufman* (1994), ayuda a comprender cómo las relaciones entre los hombres están atravesadas por distintas expresiones de violencia:

- *Violencia contra otros hombres (competencia y dominación).*
- *Violencia contra sí mismos (autoexigencia y represión emocional).*
- *Violencia contra las mujeres y las disidencias (control, abuso y desprecio).*



ACTIVIDAD DE REFLEXIÓN

¿Qué similitudes observas entre las razones por las que son asesinados muchos hombres y las razones por las que son asesinadas muchas mujeres?

Hasta ahora hemos analizado cómo los mandatos de “ser hombre” favorecen determinadas formas de violencia. Sin embargo, estas dinámicas también responden a condiciones económicas y sociales que mantienen a amplios sectores de hombres y jóvenes en situaciones de desempleo, precariedad laboral y exclusión, favoreciendo su incorporación a economías ilícitas.

La violencia que vivimos en nuestro país no sólo constituye una práctica generalizada, sino también una herramienta funcional para un modelo económico que obtiene beneficios de la administración y mercantilización de la violencia. Este modelo afecta especialmente a hombres jóvenes provenientes de contextos vulnerabilizados, quienes pueden encontrar en el crimen organizado una alternativa para obtener ingresos, reconocimiento o pertenencia. De esta forma, su identidad masculina llega a construirse alrededor de la capacidad de ejercer control y violencia sobre otros cuerpos, particularmente aquellos feminizados (Valencia, 2010).

En este contexto, el crimen organizado encuentra una fuente permanente de reclutamiento entre personas que enfrentan poco acceso a un trabajo digno. Se estima que en México operan alrededor de 150 grupos criminales que emplean, en

*Cofundador de la Campaña del Lazo Blanco (campaña de repercusión mundial nacida en Canadá en 1991 para implicar a los hombres en contra de la violencia hacia las mujeres), investigador del Instituto Promundo y miembro de MenCare, iniciativa desarrollada en más de 35 con el fin de involucrar activamente a los hombres en el cuidado de las personas.

conjunto, aproximadamente a 175,000 personas. Muchos hombres jóvenes son cooptados mediante promesas de reconocimiento, pertenencia o acceso a recursos económicos, mientras que otros son incorporados por mecanismos de reclutamiento forzado.

La presión social que asocia el “ser hombre” con el poder, el control y la capacidad de ejercer violencia facilita que muchos hombres sean captados por organizaciones criminales bajo la promesa de obtener respeto, reconocimiento o dinero. En este sentido, el sistema económico encuentra en los mandatos tradicionales de “ser hombres” un mecanismo funcional para reclutar mano de obra dispuesta a asumir altos niveles de riesgo y violencia.

Como señala Sayak Valencia* (2010), la violencia funciona como una herramienta de control en la que los hombres no son necesariamente los dueños del poder, sino instrumentos de trabajo. El sistema utiliza su capacidad de ejercer violencia para generar beneficios económicos y, cuando esos cuerpos dejan de ser útiles, son desechados y reemplazados. Comprender este mecanismo permite reconocer que participar en estas estructuras no constituye un signo de fortaleza, sino una forma de ser utilizado como un recurso desechable por un sistema que no valora la vida.

Ante los altos niveles de violencia y desigualdad que enfrentan muchas personas jóvenes en el país, el Gobierno de México ha impulsado diversas estrategias orientadas a la atención de las causas sociales como:

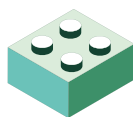
Las **Becas para el Bienestar Benito Juárez** buscan disminuir el abandono escolar mediante apoyos económicos para estudiantes de educación media superior. La permanencia en la escuela constituye un factor de protección frente a situaciones de violencia, exclusión social y reclutamiento por parte de grupos delictivos.

Asimismo, uno de los principales programas es **Jóvenes Construyendo el Futuro**, dirigido a personas de 18 a 29 años que no estudian y no cuentan con un trabajo. A través de este programa, las y los jóvenes reciben capacitación laboral, apoyo económico mensual y acceso a la seguridad social, con el objetivo de fortalecer su inserción laboral y reducir los factores de riesgo asociados a la violencia.

Estas acciones parten del reconocimiento de que la violencia no puede comprenderse únicamente como un problema individual o de seguridad pública, sino también como el resultado de condiciones estructurales relacionadas con la desigualdad, y la exclusión social para amplios sectores de la población.

El ciclo de violencia estructural no libera a los hombres; los atrapa, convirtiéndolos en guardianes de un sistema que también los oprime y mostrando que la lucha contra el patriarcado no es únicamente una tarea de las mujeres, sino una transformación urgente para todas las personas.

**Sayak Valencia es una escritora, filósofa e investigadora originaria de Tijuana. Su trabajo analiza la relación entre violencia, economía y género en México. A través del concepto de capitalismo gore, explica cómo determinadas formas de violencia extrema pueden convertirse en mecanismos para generar ganancias económicas, reconocimiento y poder dentro de mercados ilícitos.*



CORRESPONSABILIDAD EN LOS CUIDADOS: ¿LOS CUIDADOS COMO PRÁCTICA MASCULINA?

**Ser responsable no es sólo aportar dinero:
también implica cuidar, escuchar y construir vínculos.**

Como hemos señalado a lo largo de este manual, los hombres han sido reconocidos por su papel como proveedores económicos dentro del hogar. Comprender esta realidad implica reconocer que la distribución de las responsabilidades familiares no depende únicamente de decisiones individuales, sino también de normas culturales, condiciones económicas, estructuras laborales e instituciones que, durante décadas, han moldeado la forma en que hombres y mujeres participan en la vida familiar.

Muchos hombres desean involucrarse de manera más activa en la crianza, el cuidado y las tareas domésticas. Sin embargo, existen diversos factores sociales, económicos e institucionales que pueden limitar o dificultar esta participación. Reconocer la existencia de estas condiciones no implica negar la responsabilidad de los hombres en los cuidados, sino comprender que las prácticas de cuidado se desarrollan dentro de contextos distintos que pueden facilitar o restringir una participación más igualitaria. Identificar estas barreras permite reflexionar sobre los cambios individuales, comunitarios e institucionales necesarios para avanzar hacia una distribución más corresponsable de los cuidados.

Expectativas culturales sobre los roles familiares

Las normas sociales continúan asociando con frecuencia a las mujeres con las tareas de cuidado y a los hombres con la responsabilidad económica. Estos patrones culturales siguen influyendo de manera significativa en la organización de la vida familiar y en las expectativas que se depositan sobre cada una de las personas.

Durante mucho tiempo, el trabajo de cuidados ha sido considerado una responsabilidad principalmente de las mujeres mientras que a los hombres se les ha asignado el papel de proveedores económicos. Estas ideas han influido en la manera en que se organizan las familias, las comunidades y los espacios laborales, generando expectativas diferenciadas sobre las responsabilidades que cada persona debe asumir. Aunque estas concepciones están cambiando, aún persisten prácticas que dificultan una distribución más igualitaria de los cuidados.

De acuerdo con la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE, 2021), existen otras expectativas sociales restrictivas asociadas con lo que socialmente se considera un “verdadero hombre” en el ámbito familiar. Entre ellas destacan:

- *Tener la última palabra en las decisiones del hogar, ocupando la posición de mayor autoridad dentro de la familia.*
- *Controlar los bienes familiares, reforzando su autoridad mediante la administración y disposición del patrimonio del hogar.*
- *Proteger y ejercer tutela sobre los integrantes de la familia, especialmente sobre las mujeres y las niñas.*
- *Dominar las decisiones relacionadas con la sexualidad y la reproducción, asumiendo la iniciativa en las relaciones sexuales e influyendo en decisiones como la maternidad y el espaciamiento entre los nacimientos.*
- *Abstenerse de realizar tareas domésticas y de cuidado no remuneradas, al considerarlas responsabilidades propias de las mujeres.*

Como resultado, cuando un hombre participa activamente en el cuidado de hijas e hijos, de personas mayores o en las tareas del hogar, esta suele percibirse como una ayuda voluntaria o extraordinaria, en lugar de reconocerse como una responsabilidad compartida. La transformación de estas expectativas no implica desconocer la importancia del trabajo remunerado ni las diversas realidades económicas que enfrentan las familias. Más bien, supone reconocer que el cuidado es una responsabilidad social que puede ser asumida de manera corresponsable por todas las personas, independientemente de su género. Esto requiere cuestionar estereotipos, promover nuevas formas de ser hombres y generar condiciones que faciliten una participación más activa de los hombres en la vida cotidiana de sus familias y comunidades.

Las formas de organizar los cuidados varían entre culturas, pueblos y contextos sociales. No existe una única manera de ejercer la paternidad, la crianza o el acompañamiento familiar. Sin embargo, en muchas sociedades persisten expectativas de género que asignan de manera desigual las responsabilidades de cuidado.

Por ejemplo, en diversas comunidades indígenas de México, las tareas comunitarias y el apoyo mutuo constituyen valores fundamentales para la reproducción de la vida colectiva. En estos contextos, los hombres pueden participar en actividades de protección, acompañamiento o enseñanza comunitaria que también representan formas de cuidado, aunque no siempre sean reconocidas como tales desde una visión urbana.

Por otro lado, en distintos contextos rurales y urbanos de América Latina, aún es frecuente que los hombres sean socialmente valorados principalmente por su capacidad de proveer recursos económicos, mientras que las mujeres continúan asumiendo la mayor parte del trabajo doméstico y de cuidados no remunerados.

Reconocer la diversidad cultural implica comprender que todas las culturas están en constante transformación. Desde una perspectiva de derechos e igualdad sustantiva, el trabajo consiste en promover formas de organización familiar y comunitaria que valoren el cuidado como una responsabilidad compartida, respetando la diversidad cultural y fortaleciendo el bienestar de todas las personas.

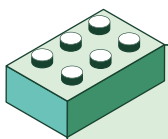
La construcción del “hombre proveedor” y sus efectos en el cuidado

La necesidad de garantizar estabilidad económica para la familia continúa siendo una preocupación central para una gran mayoría de hombres. La precarización laboral, las largas jornadas de trabajo y la incertidumbre económica pueden reducir el tiempo disponible para participar en las actividades de crianza y cuidado cotidiano.

Además, las expectativas sociales que asocian la “forma de ser hombre” con la capacidad de proveer económicamente refuerzan la idea de que el principal aporte de los varones al hogar debe centrarse en el trabajo remunerado. Esta concepción no sólo se reproduce en el ámbito “cultural”, sino también en diversas instituciones y políticas públicas que históricamente han asumido que las mujeres son las principales responsables del cuidado.

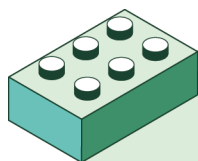
Un ejemplo de ello son las licencias de paternidad, que en muchos países continúan siendo significativamente más cortas que las licencias de maternidad e, incluso, en algunos casos son inexistentes -Como el caso de Estados Unidos- o muy limitadas. Esta situación reduce que los hombres participen activamente en el cuidado desde los primeros momentos de vida de sus hijos e hijas y, al mismo tiempo, refuerza la idea de que el cuidado es una responsabilidad que corresponde principalmente a las mujeres.

Las diferencias en el acceso y la duración de las licencias parentales muestran que la organización social de los cuidados no depende únicamente de decisiones individuales o familiares, sino también de las políticas e instituciones que históricamente han asignado a las mujeres la responsabilidad principal del trabajo de cuidado. De esta manera, las estructuras institucionales también influyen en la distribución desigual de estas tareas dentro de los hogares.



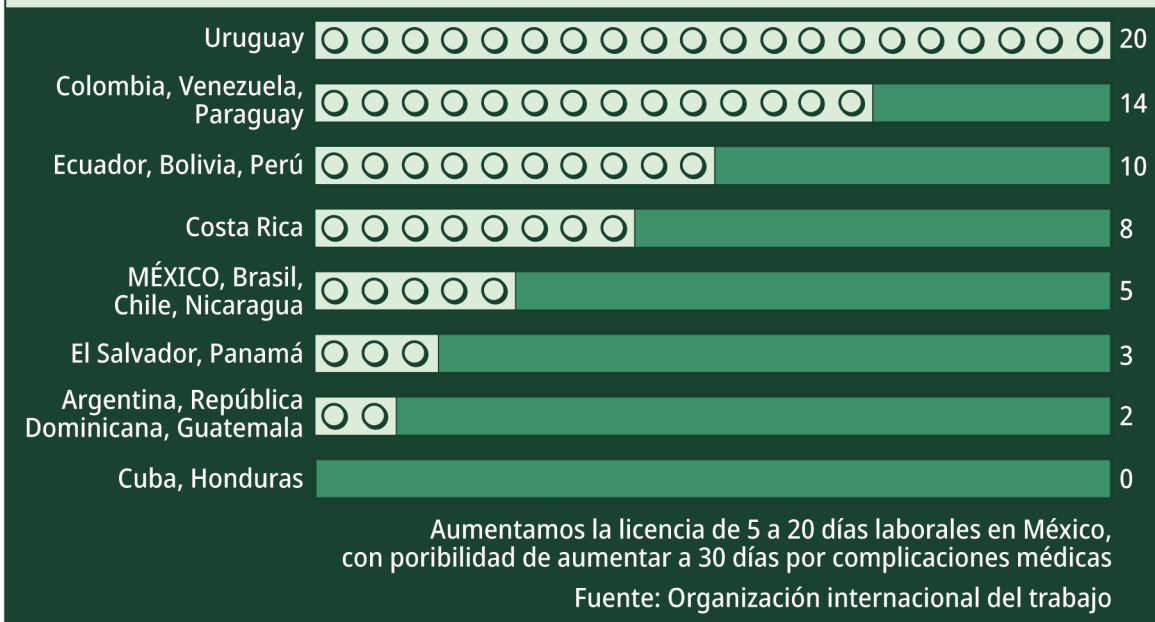
Para saber más...





¿CUÁNTOS DÍAS DE LICENCIA POR PATERNIDAD EXISTEN EN AMÉRICA LATINA?

Número de días garantizados por la ley en 2024



De igual manera, si seguimos hablando de paternidad, es importante revisar cómo se distribuyen las responsabilidades de cuidado tras un divorcio. De acuerdo con el INEGI, cuando un divorcio llega a instancias judiciales, el 38.2% de las custodias se asigna a uno de los progenitores, siendo la madre quien las recibe en la gran mayoría de los casos. En el 55.1% de los divorcios no se otorga una custodia de manera explícita, generalmente debido a acuerdos entre las partes, y solo el 5.9% corresponde a custodias compartidas. Además, únicamente el 1.1% de las niñas, niños y adolescentes menores de 15 años vive bajo el cuidado exclusivo de su padre.

Frente a este panorama, es importante que los padres también impulsen y exijan una mayor implementación de las custodias compartidas. Esto no sólo fortalecería su participación en la crianza, sino que también contribuiría a distribuir de manera más equitativa el trabajo de cuidados, evitando que esta responsabilidad continúe recayendo casi exclusivamente en las mujeres.

En este sentido, avanzar hacia la corresponsabilidad no depende únicamente de cambios en las decisiones individuales, sino de una reconfiguración más amplia del modelo de organización social del cuidado. Reconocer el cuidado como una responsabilidad compartida permite cuestionar la centralidad exclusiva del “rol de proveedor” y abrir la posibilidad de que los hombres participen de manera activa, sostenida e igualitaria en la vida cotidiana de cuidado.

El cuidado y la paternidad como experiencias de transformación

La paternidad no puede entenderse únicamente como una función biológica o económica. También constituye una experiencia emocional, relacional y de construcción de identidad que influye profundamente en la manera en que los hombres comprenden su papel dentro de la familia.

Participar activamente en el cuidado y en el trabajo doméstico no significa abandonar otras responsabilidades familiares. Por el contrario, representa poder construir relaciones más cercanas y corresponsables dentro de los hogares. Cuando los hombres se involucran en las tareas de cuidado, contribuyen a distribuir de manera más justa las responsabilidades cotidianas y favorecen el bienestar de todas las personas que integran la familia.

Acciones como acompañar en las tareas escolares, asistir a actividades importantes, escuchar, compartir momentos, participar en las decisiones familiares, realizar labores domésticas o brindar apoyo emocional fortalecen los vínculos afectivos y permiten una participación más activa en la vida cotidiana. Estas prácticas no sólo benefician a los hijos e hijas, sino que también contribuyen a generar relaciones familiares basadas en la confianza, el respeto y la cooperación.

Asimismo, el cuidado no debe entenderse únicamente como una responsabilidad privada que ocurre al interior de los hogares. Los cuidados sostienen la vida en comunidad y hacen posible el bienestar colectivo. Por ello, avanzar hacia una distribución más igualitaria de estas tareas implica reconocer que el cuidado es una responsabilidad compartida entre mujeres y hombres, así como entre las familias, las comunidades, las instituciones y el Estado.

Desde esta perspectiva, involucrarse en el cuidado no constituye una ayuda ni un acto excepcional por parte de los hombres, sino una forma de ejercer la corresponsabilidad y participar activamente en la construcción de relaciones más igualitarias y comunidades más solidarias.

Vínculos afectivos en la casa y en la comunidad

Los vínculos afectivos entre las personas se construyen a través del tiempo compartido, el cuidado, la escucha, el respeto y el acompañamiento. Cuando los hombres participan activamente en estos espacios, fortalecen las relaciones familiares y contribuyen al bienestar de quienes integran sus familias y comunidades.

Los vínculos de cuidado también se construyen fuera del hogar. La participación de los hombres en actividades comunitarias, como la organización vecinal, el acompañamiento de actividades escolares, las iniciativas culturales o deportivas, las acciones para el cuidado del espacio público y la resolución pacífica de conflictos, fortalece la convivencia y contribuye a construir comunidad.

Asimismo, la participación de los hombres en estos espacios permite ampliar las formas de relacionarse con las demás personas. Involucrarse en el cuidado, la cooperación y la construcción de acuerdos ofrece alternativas a modelos tradicionales del “ser hombre” basados en la competencia, el control o la imposición promover formas de convivencia basadas en el diálogo, la empatía y el reconocimiento de la interdependencia entre las personas, los hombres contribuyen a fortalecer comunidades más justas, igualitarias y libres de violencia.

Bienestar y salud en los Hombres

La salud de los varones no depende únicamente de decisiones individuales o factores biológicos, sino que está profundamente influida por las normas sociales y culturales asociadas al “ser hombre”. Paul Kivel* plantea que los mandatos tradicionales que se les imponen establecen expectativas sobre cómo deben comportarse.

Cuando existe una mayor adhesión a estas normas de “ser hombre” hay una mayor probabilidad de desarrollar conductas de riesgo, lo que contribuye al incremento de la morbilidad (enfermedades) y la mortalidad (causa de muerte). Entre las consecuencias descritas se incluyen una mayor frecuencia de depresión e ideación suicida, consumo excesivo de alcohol y otras drogas, accidentes de tránsito, conductas violentas y otras prácticas que afectan tanto la salud propia como la de quienes les rodean.

Para comprender mejor esta relación, Paul Kivel* propone un esquema que muestra cómo los mandatos de género generan determinadas formas de pensar, sentir y actuar, las cuales, a su vez, pueden traducirse en riesgos para la salud y el bienestar. La siguiente tabla sintetiza estas relaciones y permite visualizar cómo las expectativas sociales sobre la forma de ser hombre tienen consecuencias concretas tanto para los propios hombres como para las personas que los rodean.

**Paul Kivel es un educador, activista y escritor estadounidense reconocido por su trabajo en temas de justicia social, prevención de la violencia y análisis de las desigualdades de género, raza y clase. Durante varias décadas ha desarrollado programas educativos enfocados en la transformación de las relaciones de poder y la promoción de comunidades más equitativas.*



Existe una expectativa social de que los hombres deben resolver sus problemas por sí mismos, evitar pedir ayuda y reprimir o evitar expresar sus emociones. Frases como "los hombres no lloran" "debes ser fuerte" "yo puedo con todo" "aguántate como los machos" "no necesito que me digan que hacer" forman parte de un proceso de socialización que comienza desde la infancia y que asocia la vulnerabilidad con la debilidad. Estos mandatos pueden dificultar que los hombres reconozcan sus necesidades emocionales, soliciten apoyo o busquen atención cuando la requieren.

El ideal de autosuficiencia también tiene consecuencias sobre el autocuidado. Aproximadamente el 60 % de los hombres evita las revisiones médicas de rutina y hasta un 65 % pospone la visita al médico el mayor tiempo posible, incluso cuando presenta síntomas prolongados. Aunque este ideal suele valorarse como una virtud, con frecuencia favorece el aislamiento, dificulta la búsqueda de apoyo emocional y reduce el acceso oportuno a servicios de salud física y mental.

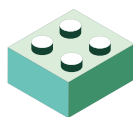
En México, los hombres acuden considerablemente menos a los servicios de atención psicológica que las mujeres. Asimismo, de acuerdo con las Estadísticas de Mortalidad del INEGI (2023), alrededor del 80 % de las personas que fallecieron por suicidio fueron hombres. Si bien el suicidio es un fenómeno complejo y multifactorial, se puede observar que las normas tradicionales de género pueden dificultar el reconocimiento del malestar emocional, la expresión de las emociones y la búsqueda de ayuda y cuidado.

Muchos de los principales riesgos para la salud de los hombres también están relacionados con normas sociales de género que promueven la “autosuficiencia”, la competencia y la evitación de la vulnerabilidad. Entre ellos destacan el consumo de alcohol y tabaco, el uso de drogas, las conductas sexuales de riesgo, la exposición a peligros laborales, la mala alimentación y la baja búsqueda de atención médica.

Cuando la identidad masculina se construye alrededor de la competencia permanente, el control y la necesidad de demostrar fortaleza, también pueden generar importantes costos emocionales y sociales. Aunque la dureza emocional suele presentarse como una forma de fortaleza, en muchos casos dificulta la construcción de redes de apoyo, favorece el aislamiento y limita la búsqueda oportuna de ayuda. De este modo, numerosos comportamientos no responden necesariamente al bienestar personal, sino a la necesidad de obtener reconocimiento dentro de un modelo social que premia la dominación y sanciona la vulnerabilidad.

En este contexto, la competencia constante también se ve reforzada por dinámicas sociales y económicas que “valoran el éxito individual” por encima de la cooperación y el cuidado. Bajo estas condiciones, muchos hombres sienten presión por demostrar continuamente quién gana más, quién tiene mayor autoridad o quién ejerce más control. Cuando estas expectativas no pueden alcanzarse, pueden surgir sentimientos de frustración, vergüenza, fracaso o pérdida de “estatus”, con efectos negativos sobre la salud mental, el bienestar y las relaciones interpersonales.

Reconocer estos costos permite comprender que cuidar la salud física y mental, expresar las emociones y solicitar apoyo cuando se necesita no son signos de debilidad, sino prácticas de autocuidado que favorecen el bienestar en todos los ámbitos.



¿CÓMO SE CONSTRUYEN OTRAS FORMAS DE SER HOMBRE?

Hablar de construir otras formas de ser hombres conlleva transformar la manera en que nos relacionamos afectivamente. Las relaciones de pareja, amistad, escuela, trabajo, familia y comunidad son espacios donde aprendimos qué significa amar, cuidar y convivir. Sin embargo, muchas de esas enseñanzas estuvieron en ocasiones atravesadas por ideas de control, posesión y desigualdades. Construir relaciones afectivas sin violencia no significa dejar de sentir enojo, frustración o miedo. Significa aprender a relacionarnos desde el respeto, la responsabilidad emocional y la igualdad, reconociendo que ninguna emoción justifica dañar a otra persona.

Promoviendo vínculos sin violencia

Las normas rígidas sobre el género, la familia, el matrimonio y los roles de género pueden contribuir a la reproducción de distintas formas de violencia. Cuando las relaciones se construyen desde la desigualdad, el control o la dominación se puede dificultar el establecimiento de vínculos basados en el respeto, la igualdad y el cuidado.

Sin embargo, como ya se ha mencionado, la violencia en las relaciones no puede entenderse únicamente como un problema individual. También forma parte de un sistema de normas y creencias que históricamente han colocado a los hombres en posiciones de mayor poder y autoridad. A través de los procesos de socialización, muchos hombres aprendieron que debían ejercer control, evitar mostrar vulnerabilidad y asumir el liderazgo de todas sus relaciones.

Algunos discursos actuales sugieren que los hombres deben enfocarse principalmente en acumular recursos, verse “bien”, aumentar su “estatus” o fortalecer una posición de poder antes de involucrarse emocionalmente. Otros presentan las relaciones como espacios de negociación estratégica donde los hombres deben protegerse constantemente de la “manipulación femenina”. Estas narrativas no toman en cuenta que muchos hombres son atravesados por distintas realidades, como aquellos que experimentan jornadas laborales largas, desempleo, inseguridad económica que dificultan el desarrollo de relaciones basadas en la confianza, la vulnerabilidad mutua y el cuidado.

Por ello, construir relaciones libres de violencia no implica promover un nuevo modelo de hombre, sino cuestionar y transformar aquellas normas que asocian el “ser varón” con el control, la dominación o la autosuficiencia extrema. Esto supone reconocer las desigualdades de poder presentes en las relaciones, fortalecer habilidades como la

escucha, el cuidado y la comunicación, comprender que existen múltiples formas de ser hombres y rechazar la violencia como una forma de resolver los conflictos o ejercer poder sobre otras personas.

Expresar afecto, pedir ayuda, reconocer las propias emociones y construir acuerdos igualitarios forman parte de relaciones más respetuosas e igualitarias entre los hombres. Estas prácticas fortalecen los vínculos, promueven el cuidado mutuo y contribuyen al bienestar de todas las personas.

También es fundamental que los hombres reflexionen sobre las experiencias de violencia que han vivido. Reconocer esto, comprender sus consecuencias y generar procesos de reparación puede ayudar a romper ciclos intergeneracionales de violencia.

La pregunta central no es cómo convertirse en un hombre más dominante o exitoso dentro de cualquier vínculo afectivo, sino cómo construir vínculos más justos, igualitarios y libres de violencia. Esto requiere cuestionar la idea de que los hombres tienen derecho al control, al poder o a la autoridad sobre sus parejas o sobre otras personas.

Sexualidad responsable

Muchas veces la forma en que se entiende “el ser hombre” puede influir en cómo aprenden a relacionarse con la sexualidad y el deseo. Desde edades tempranas, ciertos mensajes culturales pueden asociar el ser varón con la idea de “tener iniciativa”, “ser seguro” o “demostrar confianza” en el ámbito sexual y social. Esto puede generar que, en algunos casos, la sexualidad se viva bajo presión o expectativas externas, y no desde la comunicación, el respeto mutuo y el consentimiento.

Comprender esto no se trata de señalar a las personas individualmente, sino de reconocer cómo los entornos sociales influyen en la manera en que aprendemos a relacionarnos, y cómo podemos construir formas más claras, respetuosas y conscientes de vivir la sexualidad.

La forma en que los hombres aprenden sobre sexualidad también está profundamente influida por los medios de comunicación y la pornografía. Muchas representaciones mediáticas muestran una sexualidad centrada en la dominación y estereotipos corporales irreales. Esto puede limitar la comprensión que los hombres desarrollan sobre su propia sexualidad, alejándose de aspectos fundamentales como el placer mutuo, la comunicación y el consentimiento.

Además, la falta de espacios para hablar abiertamente sobre sexualidad —con pares, familia, educadores, la pareja— contribuye a que muchos hombres aprendan modelos sexuales basados en guiones rígidos, donde la iniciativa masculina y la dominación son esperadas, mientras que el consentimiento y la comunicación quedan invisibilizados.

Consentimiento: ¿Qué es y por qué importa?

El respeto al consentimiento constituye un principio fundamental para garantizar relaciones interpersonales libres de violencia.

En este contexto, el acecho, el acoso sexual y el hostigamiento sexual son conductas reconocidas en diversos marcos legales como formas de violencia que vulneran la dignidad, la libertad y la integridad de las personas. Aunque presentan características particulares, ambos fenómenos comparten un elemento esencial: la ausencia de consentimiento.

El acoso sexual y el hostigamiento sexual pueden presentarse en distintos espacios, incluyendo el laboral, escolar o social. Estas conductas no consentidas pueden manifestarse mediante:

- *Comentarios sexuales no deseados o insinuaciones.*
- *Miradas, gestos o silbidos con intención sexual.*
- *Contacto físico con connotación sexual.*
- *Envío de mensajes o contenido sexual sin autorización.*
- *Condicionar beneficios a favores sexuales.*
- *Intimidación, amenazas o represalias ante el rechazo.*
- *Persecución o invasión del espacio personal.*

El consentimiento es uno de los elementos centrales de una sexualidad sana, respetuosa y libre de violencia. Puede definirse como un acuerdo voluntario, informado, reversible y entusiasta entre personas en igualdad de condiciones para participar en una actividad sexual.

El consentimiento es un proceso continuo de comunicación y respeto mutuo. Para los hombres, poner en práctica el consentimiento implica también cuestionar ciertas ideas aprendidas sobre sexualidad y sobre ser hombre, como que:

- *Insistir es normal o deseable.*
- *Los hombres siempre quieren tener encuentros sexuales.*
- *El deseo de los hombres es incontrolable.*
- *El éxito sexual define el “valor”.*
- *La presión por demostrar el “ser hombre” a través de las relaciones sexuales.*
- *Cuando una mujer dice que no significa sí porque las mujeres “son difíciles” o “se hacen del rogar”.*
- *Los hombres siempre tienen que tomar la iniciativa.*

Estas ideas no solo afectan a otras personas, sino también a los propios hombres, limitando su capacidad de construir relaciones basadas en respeto, comunicación y bienestar emocional. El consentimiento no reduce la sexualidad, sino que la hace más clara, más segura y humana.

¿Cómo relacionarse con otros hombres desde la empatía y el buen trato?

Como se ha explicado a lo largo de este manual, a los hombres se les enseñó que debían construirse desde la competencia, la fuerza o la distancia emocional. Desde niños aprendieron que demostrar cariño entre hombres podía interpretarse como debilidad, que hablar de emociones era innecesario y que los vínculos entre varones debían sostenerse en bromas, retos o silencios compartidos más que en la expresión afectiva.

La empatía y el buen trato, como práctica política y colectiva, aparece entonces no como algo opuesto al “ser hombre”, sino como una posibilidad de recuperar una humanidad compartida.

Todo esto puede resultar incómodo para muchos hombres porque pocas veces fue presentado como parte de su identidad, pero la empatía es una forma de relación basada en el reconocimiento de la dignidad de la otra persona como sujeto de derechos.

Marcela Lagarde también ha señalado que las relaciones humanas pueden construirse desde la ética del cuidado, entendida como una práctica que reconoce la interdependencia entre las personas. **Nadie vive ni se sostiene solo.**

SABÍAS QUE...

La interdependencia es cuando dos o más personas, se apoyan entre sí para funcionar, sobrevivir o lograr un objetivo, manteniendo al mismo tiempo su propia identidad y autonomía.

Relacionarse desde la empatía y el cuidado reconoce que los hombres también requieren recibir y demostrar afecto, ser escuchados, y acompañados, así como construir espacios donde se puedan mostrar y relacionarse sin miedo al juicio o la burla.

En un contexto social como el mexicano, donde la violencia atraviesa muchos espacios cotidianos, la empatía puede convertirse en una forma de resistencia cultural: elegir el cuidado frente a la agresión, la escucha frente a la competencia y la comunidad frente al aislamiento.

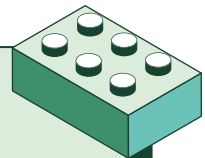
Muchos hombres crecieron con amistades basadas en actividades compartidas — deporte, trabajo, fiesta— pero con pocas herramientas para compartir emociones profundas. Se habla de lo que pasa afuera, pero rara vez de lo que ocurre dentro. Estas formas de relacionarse afectivamente entre hombres no surgen automáticamente; necesitan ser aprendidas y ejercidas.

Una de las prácticas más profundas de la empatía es la escucha. Escuchar implica prestar atención sin buscar inmediatamente soluciones, consejos o juicios. Muchos hombres fueron enseñados para resolver problemas, no para acompañar emociones. Sin embargo, acompañar también es una forma de cuidado.

Escuchar significa:

- *Permitir que el otro termine de hablar.*
- *No minimizar lo que siente la otra persona.*
- *Evitar competir con experiencias propias.*
- *Reconocer que todas las emociones son legítimas.*

Cuando los hombres encuentran y/o construyen espacios seguros para hablar, disminuye la necesidad de demostrar fortaleza constante.



ACTIVIDAD

Reflexionar sobre las formas en que respondemos cuando otro hombre expresa dolor o vulnerabilidad, e identificar prácticas de acompañamiento basadas en la escucha, la empatía y el cuidado.

SITUACIÓN

Un amigo te llama para contarte que su mamá acaba de fallecer. Se siente triste, confundido y no sabe qué hacer. ¿Qué le dirías en ese momento?

Frases de apoyo emocional:

- *“¿Quisieras unas palabras o te gustaría que solo escuche?”*
- *“No puedo imaginarme cómo te estás sintiendo, pero aquí estoy para ti”*
- *“Cualquier cosa que necesites puedes decirme”*
- *“¿Qué necesitan tú y tu familia en estos momentos?”*

Construir relaciones más respetuosas, igualitarias y libres de violencia implica aprender nuevas formas de relacionarnos con las demás personas y con nosotros/as mismos/as. Escuchar, cuidar y reconocer las emociones no son características exclusivas de las mujeres; todas las personas necesitamos aprender a reconocer, cuidar, expresar y gestionar nuestras emociones para construir vínculos más sanos y comunidades más sólidas. En el caso de muchos hombres, esto también significa cuestionar la idea de que deben enfrentar todo solos o demostrar fortaleza siempre. Pedir ayuda, y buscar apoyo no es una señal de debilidad, sino una forma de cuidado y bienestar.

Nadie tiene que vivir aislado. Contar con redes de apoyo formadas por familiares, amistades y personas de confianza permite afrontar los momentos difíciles, fortalecer los vínculos y romper ciclos de silencio y violencia. Al final, para eso también están las personas que nos quieren: para acompañarnos, escucharnos y recordarnos que el cuidado siempre es una responsabilidad compartida.

Compromisos de los Hombres por la Igualdad y una Vida Libre de Violencias

Los compromisos de los Hombres por la Igualdad y una Vida Libre de Violencias que se presentan en este manual, fueron contruidos desde la Secretaría de las Mujeres como parte de un esfuerzo por impulsar la participación de los hombres en la transformación social que requiere nuestro país.

Estos compromisos buscan invitar a la reflexión, al diálogo y a la acción colectiva para avanzar hacia relaciones más justas, igualitarias y libres de violencias, reconociendo que la transformación es una tarea compartida que se construye en comunidad.

La construcción de una sociedad con derechos, justicia social, dignidad y bienestar, donde nadie quede atrás ni afuera, exige la participación de todas y todos. Los hombres tienen mucho que aportar a la transformación de México, y necesitamos de su compromiso decidido para hacer del cambio cultural una realidad, con comunidades de personas y pueblos libres: sin machismo, racismo y clasismo.

Renunciamos a ejercer cualquier tipo de violencias y a toda complicidad que tolere el machismo, el clasismo y el racismo, trabajando con otros hombres por una sociedad igualitaria.

Nos comprometemos a denunciar las violencias contra mujeres, adolescentes y niñas; a no mirar para otro lado cuando ocurren; a no guardar silencio, a condenar enérgicamente el feminicidio y a no reproducir prácticas violentas hacia las mujeres y hacia otros hombres.

Sabemos que las mujeres tienen los mismos derechos que nosotros.

Las mujeres han vivido oprimidas y es responsabilidad de toda sociedad defender, promover y respetar sus derechos, que son los mismos derechos de todas las personas. Reconocemos el papel transformador de las mujeres en la historia, así como sus luchas pasadas y presentes que nos inspiran a seguir luchando contra el machismo y por la igualdad.

Nos comprometemos a erradicar el acoso y el abuso sexual en la casa, con las familias, en la calle, la escuela, el trabajo y en la comunidad.

Transformamos todos los espacios para que sean seguros para todas y todos; respetamos el espacio personal de las mujeres, adolescentes y niñas; y denunciaremos a quienes reproducen esas prácticas que son violencias y que constituyen un delito.

Condenamos el odio y el acoso sexual en los espacios digitales y promovemos el debate crítico.

Frente a la violencia digital, elegimos habitar el espacio virtual desde el respeto y la dignidad. No reproducimos ni compartimos imágenes y mensajes que violenten a las personas, construimos comunidad y reconocemos que lo virtual es real. La violencia en estos espacios tiene consecuencias reales en la vida y la dignidad de todas las personas.

Rechazamos los contenidos o prácticas provenientes de grupos virtuales que promueven entre los hombres y, en particular entre los jóvenes, el odio extremo, la humillación, el acoso y la normalización de las violencias contra las mujeres.

Nos comprometemos a promover, en las redes sociales, relaciones sustentadas en la empatía, la corresponsabilidad, la expresión de nuestras emociones y el reconocimiento pleno de los derechos de las mujeres y de todas las personas. No nos representan narrativas de desprecio ni falsas visiones de confrontación entre hombres y mujeres que nos manipulan emocionalmente. En cambio, optamos por fomentar espacios de respeto, confianza y diálogo orientados a una vida libre de violencias y a la construcción de una concepción de ser hombre en la igualdad.

Rechazamos todos los estereotipos que nos impiden desarrollarnos en libertad.

Cuestionamos y revisamos nuestros prejuicios sobre las expresiones diversas de ser. Construimos otras maneras de pensar a mujeres y hombres sin papeles preestablecidos. Luchamos por una sociedad que no limite las oportunidades y los derechos de los seres humanos.

Compartimos la responsabilidad de los cuidados.

Sabemos que cuidar no es solo tarea de mujeres, sino una responsabilidad compartida. Por lo que nos comprometemos a aportar afecto, tiempo, atención, ternura y acompañamiento a nuestras familias y comunidades. Cuidar de otras personas nos hace dignos, corresponsables e igualitarios.

Promovemos el cuidado de nuestra salud física y emocional como un ejercicio de derechos y esponsabilidad colectiva.

Nos hacemos cargo del cuidado de nuestra salud física y mental que es esencial para la vida digna. Hablamos de lo que sentimos y pedimos ayuda sin miedo y sin prejuicios. Trabajamos por una sociedad que garantice las condiciones necesarias para ejercer estos derechos en comunidades libres de adicciones y de violencias.

Queremos un país donde todas las mujeres y hombres de pueblos indígenas y afromexicanos, vivan con dignidad, sin discriminación y sin machismo.

Las comunidades indígenas y afromexicanas, poseen un gran potencial de transformación que no podrá desarrollarse plenamente sin modificar las relaciones de violencia, machismo y dominación que se reproducen en su interior. La lucha por los derechos de las mujeres no implica la negación de los hombres ni de la comunidad sino, por el contrario, su reconocimiento y fortalecimiento.

Queremos una sociedad segura y pacífica para la población de la diversidad sexual.

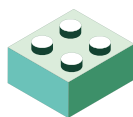
Rechazamos el machismo estructural y los estereotipos dañinos que no reconocen a la diversidad sexual. No nos da miedo cambiar ideas negativas que fomentan la ira, el control, la dominación, la humillación y la exclusión. Apostamos por la solidaridad y el derecho a vivir y relacionarnos con dignidad.

Impulsamos la toma de decisiones con prácticas democráticas en la calle y en la casa.

Reconocemos que no somos propietarios de las decisiones que impactan la vida de las mujeres. Escuchamos y respetamos la voz de las mujeres, de las juventudes, de las niñas y niños. Fomentamos la toma de decisiones igualitarias en el hogar y los espacios públicos, laborales, escolares y comunitarios.

Concebimos el poder como servicio en todos los espacios de los que formamos parte y no como forma de opresión y violencias sobre otras personas.

A los hombres nos atraviesan desigualdades e injusticias que normalizamos y reproducimos en las vidas de mujeres, juventudes, niñas y niños. Queremos transformar todo poder que ejercen los hombres convirtiéndolo en actos de servicio, cuidados y responsabilidad colectiva.



CONCLUSIÓN

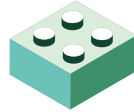
La transformación de las formas de “ser hombre” no ocurre de un momento a otro ni depende únicamente de la voluntad individual. Es un proceso continuo que implica cuestionar aprendizajes, reconocer privilegios, revisar prácticas cotidianas y construir nuevas formas de relacionarnos con todas las personas. Este trabajo representa un punto de partida para ese camino, ofreciendo herramientas para reflexionar y comenzar a poner en práctica acciones que contribuyan a construir relaciones más igualitarias, libres de violencia y basadas en el respeto, el cuidado y la corresponsabilidad.

A lo largo de este cuadernillo se abordó cómo los roles y estereotipos de género, el sistema económico y patriarcal, así como otras formas de desigualdad influyen en la manera en que se aprende a “ser hombres” y en cómo estas expectativas pueden limitar nuestras formas de expresar emociones, ejercer el cuidado, resolver los conflictos y vincularnos con otras personas. También se reflexionó sobre la importancia de reconocer que estas desigualdades no afectan a todas las personas de la misma manera, por lo que incorporar la perspectiva interseccional permite comprender que la experiencia de cada hombre está atravesada por distintos factores como la edad, la diversidad cultural, la condición socioeconómica, el territorio, la discapacidad, la orientación sexual, la identidad de género y otros aspectos que influyen en las distintas formas de vivir y expresar la experiencia de ser hombre.

Sin embargo, la transformación no puede construirse en la soledad ni en el silencio. Cambiar las formas en que vivimos y entendemos el “ser varón” requiere del diálogo, del acompañamiento y de la organización colectiva. Implica generar espacios seguros donde los hombres puedan cuestionar las violencias que han aprendido, compartir experiencias, pedir apoyo cuando lo necesiten y comprometerse con prácticas más igualitarias. También significa dejar de ser espectadores frente a las desigualdades y las violencias. La omisión también tiene consecuencias; por ello, es importante actuar de manera responsable, acompañar y contribuir a construir entornos donde estas conductas no sean normalizadas o “naturalizadas”.

La transformación se fortalece cuando se convierte en una tarea compartida. Por ello, vale la pena preguntarse: ¿de qué otras formas puedes organizarte con tus compañeros, amigos, pareja, familiares o personas de tu comunidad para promover relaciones más igualitarias y prevenir las violencias? Las respuestas pueden ser diversas: abrir espacios de diálogo, impulsar acciones colectivas, promover el respeto en los lugares de trabajo, acompañar procesos de sensibilización o comenzar a cuestionar aquellas prácticas que durante mucho tiempo se han considerado normales.

Construir formas de ser hombre más libres, igualitarias y libres de violencia no significa alcanzar un estado perfecto, sino mantener una disposición permanente para aprender, desaprender y actuar de manera más consciente. La transformación comienza con cada persona, pero solo puede consolidarse cuando se convierte en un esfuerzo compartido que involucra a las familias, las comunidades, las instituciones y la sociedad en su conjunto. Ese es el desafío y, al mismo tiempo, la posibilidad de contribuir a una sociedad donde todas las personas puedan vivir con dignidad, justicia, igualdad y una vida libre de violencias.



ACTIVIDAD

Asamblea de hombres: construyendo compromisos por la Igualdad y una Vida Libre de Violencias

Objetivo: Propiciar un espacio de diálogo entre hombres que permita reflexionar colectivamente sobre la igualdad sustantiva y el derecho a una vida libre de violencias, reconociendo responsabilidades compartidas y construyendo compromisos situados desde sus experiencias y contextos.

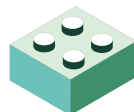
Público: Personas servidoras públicas, hombres y comunidades.

Materiales: Papelógrafo o papel kraft; gises o plumones.

Duración aproximada: 35 minutos a 40 minutos.

Descripción:

- *Las personas participantes se sentarán en círculo para abrir una asamblea de hombres, entendida como un espacio horizontal de escucha, palabra y reflexión colectiva.*
- *Designarán a una persona facilitadora y a una moderadora.*
- *Como punto de partida, la persona facilitadora leerá los: “Compromisos por la Igualdad y una Vida Libre de Violencias”.*
- *A partir de esta lectura, se abrirá un momento de diálogo en el que identificarán, en su institución, colectivo o comunidad, problemáticas o situaciones que obstaculizan que las mujeres tengan una vida libre de violencia.*
- *Posteriormente, se propondrán uno o dos nuevos compromisos que responderán a las problemáticas identificadas.*
- *La persona facilitadora recuperará en un papelógrafo las ideas, reflexiones y compromisos que emergerán del diálogo, y procurará nombrarlos colectivamente.*
- *El grupo identificará aquellos compromisos que considerarán más significativos para su contexto y los agregarán a los “Compromisos por la Igualdad y una Vida Libre de Violencias”.*
- *Al cierre, dejarán visibles todos los compromisos en el espacio como memoria colectiva de la asamblea y los reconocerán como acuerdos abiertos que podrán seguir ampliándose y fortaleciéndose en otros espacios y procesos formativos.*



GLOSARIO

Clasismo: Es una forma de discriminación basada en la pertenencia a diferentes clases sociales. Se caracteriza por la actitud o creencia que considera a algunas personas superiores o inferiores debido a su posición económica, nivel educativo o estatus social.

Género: El género se refiere a todos aquellos atributos sociales y expectativas asociadas a lo que significa ser hombre y ser mujer dentro de una cierta sociedad y cultura determinadas. El enfoque de género es, entonces, una mirada para identificar, visibilizar y cuestionar la discriminación, desigualdad y exclusión que viven las personas según el género que la sociedad les asigna. Implica identificar las estructuras sociales, políticas, económicas y culturales sobre las cuáles se levanta la desigualdad de género, que limitan el acceso de las mujeres y personas de la diversidad sexual a libertades y derechos.

Igualdad sustantiva: Es el derecho de todas las personas a recibir el mismo trato y acceder en igualdad de condiciones al reconocimiento, goce y ejercicio de sus derechos humanos y libertades fundamentales, sin importar su sexo o género. Reconocida en la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos, implica la obligación del Estado y de las personas servidoras públicas de garantizar una igualdad real y efectiva, más allá de la igualdad formal ante la ley.

Interseccionalidad: La desigualdad de género está mediada por otras condiciones sociales, como la clase social, la etnia, la orientación sexual y la discapacidad, por mencionar algunas. Cuando consideramos cómo estas condiciones se cruzan con el género, estamos frente al enfoque de la interseccionalidad.

Interculturalidad: La interculturalidad es una postura teórica que hace referencia a la interacción, diálogo y convivencia entre culturas diversas bajo condiciones de respeto, equidad y reconocimiento mutuo. Implica el trabajo colectivo entre los grupos de la población que históricamente han sido vulnerados y abandonados por el Estado, como las mujeres, los pueblos originarios y la población de la diversidad sexual. La interculturalidad busca replantear y visibilizar las relaciones de poder y desigualdad, para poder transformarlas en el reconocimiento, la igualdad, la promoción de los derechos y la atención de todos los grupos que coexisten en un territorio.

Neoliberalismo: Es un modelo político y económico que incrementó la desigualdad, la pobreza y la violencia, afectando especialmente a las mujeres. Surgió como respuesta a la crisis económica de la década de 1970 y fue impulsado por Estados Unidos, el Fondo Monetario Internacional (FMI) y el Banco Mundial (BM). Este modelo promueve la privatización de empresas públicas, el libre comercio, la disciplina fiscal y la reducción de la intervención del Estado en la economía. También eliminó o debilitó derechos laborales y sociales, convirtiendo servicios como la salud, la educación y la vivienda en negocios privados. En México, provocó la crisis del campo, la migración de millones de campesinos, la disminución del poder adquisitivo y un aumento de la inseguridad y la violencia. Además, favoreció la corrupción al priorizar los intereses privados sobre el bienestar de la población. Para las mujeres, significó una mayor precarización laboral, brechas salariales, violencia y la carga de dobles o triples jornadas de trabajo al combinar empleo y labores de cuidado.

Política: A lo largo de la historia el término de política ha sido muy amplio y ha tenido distintas definiciones; sin embargo, desde nuestro enfoque, la política se entiende como el arte de ponernos de acuerdo, organizarnos y poder gestionar el bien común para todas las personas. Es decir, la política va a implicar toda toma de decisiones que como personas y en comunidad hacemos en nuestra cotidianidad sobre los asuntos que permiten la reproducción de la vida social.

Racismo: El odio, rechazo o exclusión de una persona por su raza, color de piel, origen étnico o lengua, que le impide el goce de sus derechos humanos. Se origina por un sentimiento irracional de superioridad de una persona sobre otra (CONAPRED).



ARGUMENTARIO

A lo largo del trabajo en territorio podemos encontrarnos con expresiones que fomentan discursos discriminatorios, clasistas o racistas hacia las mujeres, las niñas y adolescentes, o hacia personas de la diversidad sexual; así como comentarios que normalizan la violencia o minimizan los derechos de las niñas. Este argumentario ofrece elementos para responder a ese tipo de expresiones con claridad y sin confrontación, con el objetivo de evitar que se repliquen en las comunidades donde trabajamos.

“Nos quieren adoctrinar con ideología de género”

Lo que promueve esta Estrategia no son ideas para adoctrinar, sino derechos que ya existen para todas las personas, como la igualdad y el derecho a una vida libre de violencias. No es querer cambiar ni imponer la forma de pensar.

Por eso la Educación Integral en Sexualidad no se limita a hablar de relaciones sexuales; también implica el cuidado del cuerpo, la prevención de embarazos y enfermedades, y la protección de niñas, niños y adolescentes. Busca que las comunidades acompañen y protejan a las infancias y juventudes para que crezcan seguras, con bienestar y respeto.

“En los pueblos indígenas hay más violencia porque se rigen por usos y costumbres”

La idea de que las comunidades indígenas son más violentas refuerza estigmas y discriminación. La violencia contra las mujeres y las niñas no es una característica cultural de los pueblos indígenas: es una expresión del sistema patriarcal que permea todas las culturas. Las mujeres indígenas enfrentan situaciones más complejas de violencia porque sobre ellas se cruzan múltiples desigualdades de género, clase y origen étnico.

Cuando en una comunidad indígena hay más casos de embarazo infantil, de uniones tempranas o de violencia sexual, no es porque esa cultura lo promueva: es porque esa comunidad ha vivido siglos de despojo, de exclusión de los servicios básicos, de ausencia del Estado y de condiciones de empobrecimiento que reducen las opciones de vida de las niñas y las mujeres.

La pobreza histórica no explica ni justifica la violencia, pero sí genera los contextos en que la violencia se ejerce con mayor impunidad y las víctimas tienen menos herramientas para protegerse. Reconocer esa historia es una deuda que tiene el Estado mexicano con los pueblos indígenas y afromexicanos, por eso, la intervención en esos territorios debe llegar con pertinencia cultural y actuar con la conciencia de que garantizar los derechos de las niñas indígenas y afromexicanas es también una forma de reparar lo que por mucho tiempo se les negó.

“No todos los hombres son agresores”

Cuando se habla de machismo y patriarcado —es decir, del conjunto de reglas, costumbres y estructuras que históricamente han dado más poder a los hombres que a las mujeres— no se afirma que cada hombre sea un agresor o que todos reproduzcan violencia. Se habla de sistemas de dominación —formas en que el poder se organiza y se distribuye de manera desigual en la sociedad— que afectan las relaciones entre las personas: en la familia, en la escuela, en el trabajo y en la comunidad.

Un ejemplo para entenderlo: hablar de machismo no significa señalar a cada hombre individualmente. Se habla de algo más amplio: de condiciones que se aprenden, se heredan y se repiten.

Lo que sí es importante reconocer es que la violencia contra las mujeres, las niñas y las adolescentes sigue siendo un problema estructural —o sea, algo que no ocurre por accidente ni de forma aislada, sino que se mantienen por esas mismas condiciones aprendidas y normalizadas— y que por eso requiere atención y respuesta institucional, es decir, que el Estado, las escuelas, los servicios de salud y otras instituciones actúen de manera organizada para atenderlo y prevenirlo.

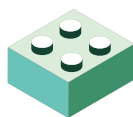
“Las mujeres se quedan en relaciones violentas porque quieren”

Las mujeres que viven violencia muchas veces no cuentan con apoyo, no tienen dinero propio o la posibilidad de refugiarse en un lugar seguro. Quien las agrede suele alejarlas de su familia, de sus amistades o de las personas que podrían ayudarlas. También, puede que se encuentren en una relación de dependencia, ya sea por cuestiones económicas o emocionales. Decir que las mujeres deciden quedarse en relaciones violentas es revictimizante y es negarles el acceso al derecho a vivir una vida libre de violencias.

“Ni feminismo ni machismo”

El machismo y el feminismo no son equivalentes. El machismo es un sistema de actitudes y prácticas —es decir, un conjunto de ideas, comportamientos y costumbres que se repiten tanto que se vuelven “normales”— que coloca a los hombres por encima de las mujeres. Por ejemplo: que se espere que una mujer obedezca a su pareja, que un hombre no llore porque “eso es de mujeres” o que se le dé más libertad a un hijo que a una hija. Todo ese conjunto produce desigualdades y violencias en la vida diaria.

El feminismo es un movimiento político, social y cultural —es decir, una forma organizada de pensar y actuar en la sociedad— que busca erradicar, o sea, eliminar de raíz, esas desigualdades. Su propósito no es que las mujeres estén por encima de los hombres, sino que todas las personas puedan ejercer sus derechos plenamente y vivir en armonía.



PARA SABER MÁS

Películas, documentales y series

- *La máscara en que vives* (*The Mask You Live In*, Jennifer Siebel Newsom, 2015)
- *La jaula de oro* (Diego Quemada-Díez, 2013)
- *El club de la pelea* (*Fight Club*, David Fincher, 1999)
- *Preciosa* (*Precious*, Lee Daniels, 2009)
- *Machos alfa* (serie, 2023)
- *Papá por siempre* (*Mrs. Doubtfire*, Chris Columbus, 1993)
- *La virgen de los sicarios* (Barbet Schroeder, 2000)
- *Momentos de una vida* (*Boyhood*, Richard Linklater, 2014)
- *Billy Elliot* (Stephen Daldry, 2000)
- *Historia americana X* (*American History X*, Tony Kaye, 1998)

Libros

- *El deseo de cambiar: hombres, masculinidad y amor* (*The Will to Change*, bell hooks, 2004)
- *Masculinidades* (Raewyn Connell, 1995)
- *Hombres justos* (Ivan Jablonka, 2019)
- *Nuevas masculinidades* (Luis Bonino, varios textos)
- *Hombres que ya no hacen sufrir por amor* (Coral Herrera, 2021)
- *Los hombres me explican cosas* (Rebecca Solnit, 2014)
- *El varón domado* (Esther Vilar, 1971)
- *El fin del "homo sovieticus"* (*El fin del hombre rojo*, Svetlana Alexievich, 2013)
- *Somos realmente geniales: hombres negros y masculinidad* (*We Real Cool: Black Men and Masculinity*, bell hooks, 2003)
- *De los medios a las mediaciones* (Jesús Martín-Barbero, 1987)

¿Dónde denunciar en caso de violencia contra las mujeres?

Centros de Justicia para las Mujeres. Son espacios donde se concentran servicios especializados, integrales e interinstitucionales, que atienden a mujeres y niñas, así como niños hasta los 12 años, víctimas de violencia familiar y de género.

Consulta el directorio en este enlace:

<https://www.gob.mx/mujeres/documentos/directorio-nacional-de-los-centros-de-justicia-para-las-mujeres-407944>

Centros LIBRE. Son espacios comunitarios enfocados en ofrecer servicios especializados a las mujeres, con una perspectiva de derechos y participación colectiva. El acrónimo LIBRE representa los principios que guían estos espacios: Libertad, Igualdad, Bienestar, Redes y Emancipación.

Consulta el Centro LIBRE más cercano en este enlace:

<https://tejedorasdelapatria.mujeres.gob.mx/>

Línea de la Vida de la Secretaría de Salud. Apoyo en temas de salud mental y adicciones

Teléfono:

800 911 2000

Línea de las Mujeres. Atención a las mujeres las **24 horas que sufren o viven algún tipo de violencia.** Ofrece apoyo psicológico, asesoría jurídica y acompañamiento a través de operadoras capacitadas con enfoque de género.

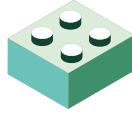
Teléfono:

079 opción 1

La Fiscalía General de la República (FGR). Órgano constitucional autónomo. Tiene como fines la investigación de los delitos y el esclarecimiento de los hechos.

Consulta el directorio en este enlace:

<https://www.fgr.org.mx/swb/FGR/directorio>



FORMATO DE EVIDENCIAS

Nombre de la institución u organización:

Nombre de la persona responsable de la actividad:

Correo electrónico: _____ **Teléfono y extensión:** _____

Fecha en que se realizó la capacitación (día y mes): _____

Entidad Federativa: _____

Municipio o alcaldía: _____

Número de participantes:

- Mujeres _____
- Hombres _____
- Otro (persona no binaria / intersexual) _____
- Total _____

Perfil de las personas participantes:

- Personas servidoras públicas _____
- Población en general _____
- Otro _____

Tipo de población que participó en la jornada

- Niñas y niños
- Adolescentes
- Jóvenes
- Personas adultas
- Personas adultas mayores
- Mixta

¿Cuáles fueron las principales problemáticas que se presentaron durante las actividades?

Escribe los compromisos que se establecieron durante la actividad: «Asamblea de hombres construyendo compromisos por la igualdad y una vida libre de violencias»

Sugerencias para fortalecer las jornadas

1. Evidencia fotográfica del desarrollo de la actividad que se realizó

Denominación del archivo	Descripción breve de la fotografía	Fecha	Link descargable



Gobierno de
México

Mujeres
Secretaría de las Mujeres