

..... Cartilla Educativa .....

# MASCULINIDADES POSITIVAS



Manos  Unidas

 Centro  
Montalvo

MISEREOR  
• IHR HILFSWERK

7



**Una publicación del:**

Centro Reflexión y Acción Padre Juan Montalvo SJ (Centro Montalvo)

**Redactado:**

José Raúl Vargas feliz

**Coordinación y revisión:**

Amín Matías

Genesis Núñez

**Diseño y diagramación:**

Ruleyvis Brito, encargada de Comunicación

Karla M. Guerra, diseñadora gráfica

**Año:** 2025

*\* Las opiniones expresadas en esta publicación no representan necesariamente las del Centro Montalvo o de las instituciones financiadoras.*

# INDICE

<b>1. Introducción</b>	<b>P. 5</b>
<b>2. La Masculinidad</b>	<b>P. 8</b>
2.1 Definición y características	
2.2 Masculinidad hegemónica y sus implicaciones	
2.3 Diversidad de masculinidades	
<b>3. Práctica I</b>	<b>P. 9</b>
3.1 Identificación de conductas diferenciadas entre hombres y mujeres	
3.2 Reflexión sobre roles tradicionales	
<b>4. La construcción de la masculinidad</b>	<b>P. 12</b>
4.1 Proceso social y cultural	
4.2 Historia de los colores y roles de género	
4.3 Ejemplos de roles y ocupaciones diferenciadas	
<b>5. Práctica II</b>	<b>P. 14</b>
5.1 Reflexión sobre emociones y masculinidad	
5.2 Impacto de los estereotipos en la identidad masculina	
<b>6. Los estereotipos de género</b>	<b>P. 15</b>
6.1 Definición y origen	
6.2 Ejemplos comunes	
6.3 Consecuencias sociales y personales	
<b>7. La Masculinidad Hegemónica o Tradicional</b>	<b>P. 18</b>
7.1 Concepto y características	
7.2 Masculinidad en contextos patriarcales	
7.3 Expresiones culturales y mandatos sociales	
<b>8. Consecuencias de la masculinidad hegemónica</b>	<b>P. 21</b>
8.1 Impactos en salud física y emocional	

8.2 Riesgos sociales y familiares

8.3 Datos estadísticos relevantes

## 9. Práctica III

P. 22

9.1 Identificación de situaciones de riesgo

9.2 Reflexión sobre experiencias personales

## 10. Mandatos de la masculinidad hegemónica

P. 23

10.1 Rol de autosuficiencia

10.2 Rol protector

10.3 Rol proveedor

10.4 Rol procreador

10.5 Rol potente/viril

## 11. Marcador de virilidad

P. 27

11.1 Conductas asociadas a la validación masculina

11.2 Riesgos y consecuencias

## 12. Práctica IV: Crucigrama de conceptos clave

P. 28

## 13. ¿Qué es la masculinidad positiva?

P. 30

13.1 Definición y principios

13.2 Cambios necesarios en prácticas y actitudes

13.3 Beneficios individuales y colectivos

## 14. Reflexiones finales

P. 32

14.1 Lineamientos para construir masculinidades positivas

14.2 Compromisos personales y sociales

14.3 Contribución a la equidad de género y desarrollo sostenible

## 15. Referencias, Fuentes bibliográficas y enlaces consultados

P. 35

## INTRODUCCIÓN

Las violencias y su vínculo con las masculinidades se manifiestan de manera evidente en nuestro entorno y en las relaciones de poder que aún persisten en la sociedad dominicana. Los datos lo confirman: el 98 % de la población carcelaria está compuesta por hombres; en delitos como las agresiones sexuales, los perpetradores pueden alcanzar hasta el 99 %; se registran alrededor de 98,000 denuncias de violencia de género cada año (PGR, 2020); y, en promedio, unas 187 mujeres son víctimas de femicidio en el país (CEPAL, 2020).

Ante este panorama, surgen preguntas necesarias desde una mirada de género: ¿en qué están los hombres y sus masculinidades? ¿Cómo responden ante los cambios culturales y las transformaciones sociales que vivimos? ¿Están preparados para asumir los desafíos que demandan nuevas formas de ser hombres? Y, sobre todo, ¿cómo promover su participación activa en la construcción de una sociedad más equitativa, en un contexto donde el patriarcado sigue reproduciendo la violencia?

El material didáctico Masculinidades Positivas, producido por el Centro



Montalvo, constituye un valioso recurso formativo que, mediante un lenguaje claro y cercano, invita a reflexionar sobre los mandatos de la masculinidad hegemónica y la urgencia de transitar hacia una masculinidad positiva. Esta nueva mirada promueve cambios en las conductas, actitudes y prácticas, en favor de relaciones más igualitarias, una paternidad responsable y entornos libres de violencia.

Se espera que esta cartilla contribuya a generar transformaciones sostenibles que ayuden a reducir el machismo y las violencias que afectan a diversos grupos poblacionales, al tiempo que mitigue el daño que también sufren los propios hombres por los imperativos de la masculinidad tradicional.

Promover masculinidades positivas implica un proceso de deconstrucción que va más allá del discurso: requiere espacios de diálogo, reflexión y acompañamiento donde los hombres puedan cuestionar sus privilegios, revisar sus emociones y construir nuevas formas de vincularse consigo mismos, con otras personas y con su entorno. Este enfoque reconoce que los hombres también son víctimas de los modelos tradicionales que les exigen dureza, control y represión emocional, generando daños personales, familiares y sociales.

En ese sentido, el enfoque de masculinidades positivas no busca culpabilizar, sino transformar. Invita a los hombres a ser parte activa de la solución, reconociendo que el cambio hacia una sociedad más justa e igualitaria es una tarea colectiva. La propuesta del Centro Montalvo se alinea con los esfuerzos nacionales e internacionales por promover la equidad de género y fortalecer la convivencia pacífica, aportando herramientas pedagógicas para construir una cultura donde ser hombre no signifique ejercer poder, sino compartirlo, cuidarlo y transformarlo en bienestar común.



## CAPITULO 1: **LA MASCULINIDAD**



## LA MASCULINIDAD

La masculinidad puede entenderse como un conjunto de prácticas, valores, atributos, funciones y conductas que socialmente se consideran “propias” de los hombres. Estas características no son naturales ni biológicas, sino que responden a construcciones sociales y culturales que definen cómo debe comportarse un hombre dentro de una sociedad determinada.

El psicólogo Luis Bonino define la masculinidad como “una arbitraria construcción social resultante de la organización patriarcal y de dominio masculino en las relaciones de género (...) compuesta por un conjunto de valores, definiciones, creencias y significados sobre el ser, deber ser y no ser varón, pero, sobre todo,

de su estatus con relación a las mujeres”. Esta definición resalta cómo la masculinidad hegemónica se ha configurado históricamente desde una posición de poder y jerarquía frente a lo femenino.

Una de las características más visibles de la masculinidad hegemónica es la negación de las emociones. Se espera que los hombres no expresen sentimientos en público, como llorar, mostrar afecto o reconocer la vulnerabilidad. Este modelo promueve la idea de que el valor del hombre está en su fortaleza, su capacidad de dominio y control, negando dimensiones humanas fundamentales como la ternura, la empatía o el cuidado.

Asimismo, este tipo de masculinidad se asocia a roles tradicionales de género que, aunque han sido cuestionados y transformados con el tiempo,

aún persisten en el imaginario colectivo. Algunos ejemplos comunes son creencias como:

- “Los hombres no cocinan.”
- “El hombre debe comer mucho.”
- “Los hombres no hacen labores domésticas ni cuidan a los hijos; su deber es traer el dinero a la casa y sostener a la familia.”

Estas ideas, transmitidas de generación en generación, limitan tanto a los hombres como a las mujeres, y refuerzan estructuras de desigualdad que afectan la convivencia social. **Reconocer su origen y sus consecuencias es el primer paso para construir nuevas formas de ser hombre, más libres, empáticas y coherentes con los tiempos actuales.**

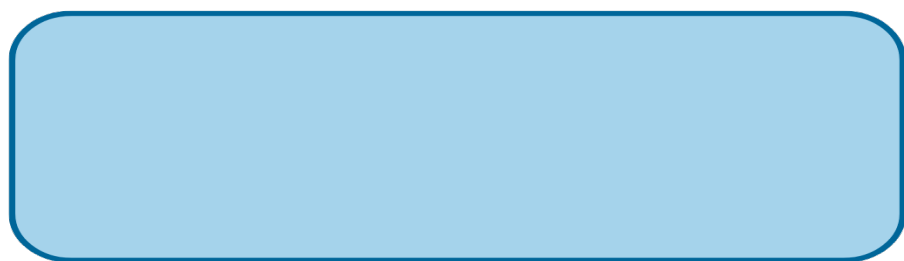
Sin embargo, es importante entender que las masculinidades no son únicas ni estáticas. Existen múltiples formas de ser hombre, determinadas por factores como la edad, la clase social, la orientación sexual, la cultura o el contexto histórico. Hablar de masculinidades en plural nos permite comprender que no todos los hombres se identifican con el modelo hegemónico ni lo reproducen de la misma manera. Esta mirada diversa abre la posibilidad de repensar la identidad masculina desde la igualdad, la corresponsabilidad y el respeto, promoviendo masculinidades que fortalezcan el bienestar individual y colectivo.

## Práctica I

Para continuar profundizando sobre este aspecto, te invitamos a realizar la práctica I.

CONDUCTAS- HOMBRES	CONDUCTAS- MUJERES

Una vez completado el ejercicio, **te invitamos a que nos compartas de manera breve alguna reflexión o pensamiento** al momento de que te encontrabas completando los recuadros:



En el contexto<sup>1</sup> de la República Dominicana, históricamente las actitudes, prácticas y conductas que se atribuyen a los hombres han estado profundamente ligadas a la fuerza física, la valentía, la destreza, la inteligencia racional, la autoridad y el poder. Ser hombre, dentro de este marco tradicional, implica mostrarse fuerte, proveedor, protector y emocionalmente impenetrable. Estas ideas se reproducen desde la infancia, a través de la educación familiar, los medios de comunicación, los espacios deportivos, las iglesias y hasta los centros educativos, reforzando un modelo de masculinidad que asocia el valor del hombre con su capacidad de dominar o controlar.

En este sentido, se espera que el hombre asuma la representación en los espacios de toma de decisiones ya sea en la familia, en la comunidad o en la política, reproduciendo la idea de que el liderazgo y la autoridad son atributos masculinos por naturaleza. Por ejemplo, aún es común escuchar frases como “el hombre es la cabeza del hogar”, “los hombres no lloran” o “el hombre que ayuda en la casa no es hombre”, expresiones que reflejan cómo la sociedad define y limita lo que significa ser varón.

Es importante destacar que, de acuerdo con la forma en que hemos sido socializados, cualquier actitud o conducta que no encaje en este patrón tradicional tiende a ser vista como una amenaza a la identidad masculina o, incluso, como un signo de “debilidad” o “falta de hombría”. En muchos casos, se etiqueta injustamente como “no heterosexual” a todo aquel hombre que muestra sensibilidad, empatía o interés por tareas consideradas “femeninas”. Por ejemplo, un hombre que se expresa con delicadeza, que disfruta cocinar, cuidar a sus hijos o manifestar cariño públicamente

<sup>1</sup>Contexto: entorno físico o de situación, político, histórico, cultural o de cualquier otra índole, en el que se considera un hecho, Real Academia Española

puede ser objeto de burlas o cuestionamientos sobre su orientación sexual.

Este tipo de prejuicios contribuye a restringir la libertad emocional y social de los hombres, obligándolos a ajustarse a normas rígidas que les impiden desarrollar plenamente su humanidad. En la práctica, esto se traduce en altos niveles de frustración, dificultad para manejar las emociones, problemas de salud mental y relaciones interpersonales basadas en el control o la competencia. A la vez, perpetúa un sistema donde las mujeres son vistas como dependientes o subordinadas, reproduciendo así las desigualdades de género.

Por eso, resulta fundamental cuestionar y transformar estos estereotipos desde la educación, la cultura y las políticas públicas, promoviendo modelos de masculinidad más diversos, inclusivos y saludables. Reconocer que un hombre puede ser sensible, cuidadoso y afectuoso sin perder su identidad masculina es un paso esencial hacia la construcción de una sociedad más equitativa y libre de violencia.



## LA CONSTRUCCIÓN DE LA MASCULINIDAD: UN PROCESO QUE SE APRENDE

La masculinidad no es algo con lo que se nace, sino un proceso que se construye y se aprende desde la infancia. A través de la familia, la escuela, los medios de comunicación y la sociedad, las personas interiorizan ideas sobre lo que “debe” ser un hombre o una mujer.

Uno de los primeros ejemplos de cómo se enseña la diferencia entre géneros está en los colores.

Desde pequeños, se nos dice que el rosa representa a las niñas y el azul a los niños. Sin embargo, esto no siempre fue así.

### Un poco de historia

Durante el siglo XIX, los niños y niñas vestían de manera muy similar, sin importar su sexo.

La ropa infantil solía ser blanca, un color que representa pureza y era fácil de mantener limpio. No existía una distinción de colores entre géneros.

Con el paso del tiempo, y especialmente tras la Primera Guerra Mundial, la industria de la moda y la mercadotecnia impulsaron la idea de que ciertos colores eran “propios” de cada sexo. Así, el rosa se asoció a lo femenino y el azul a lo masculino. (Salmerón, 2018)

Este cambio demuestra que las diferencias de género no son naturales, sino construcciones sociales que se han ido reproduciendo y normalizando a lo largo del tiempo.

### De los colores a los roles

De la misma forma que se asignaron colores diferentes a niños y niñas,

también se establecieron roles y ocupaciones diferenciadas por género. Durante décadas se ha transmitido la idea de que existen trabajos o responsabilidades “de hombres” y “de mujeres”, lo cual limita las posibilidades de desarrollo de ambos.

Algunos ejemplos de estas divisiones sociales son:



Las enfermeras suelen ser mujeres, mientras que los médicos se asocian con los hombres.



Se espera que las maestras eduquen en la infancia, pero que los hombres dirijan instituciones educativas.



En el hogar, la cocina se considera “femenina”, pero en la alta gastronomía predominan los chefs hombres.



Los mecánicos, albañiles o electricistas suelen verse como trabajos masculinos, mientras que el cuidado del hogar y de personas se vincula a las mujeres.



### Reflexionemos

Estos ejemplos muestran cómo la sociedad asigna valor y responsabilidad según el género, generando desigualdades que se reflejan tanto en la vida personal como en la profesional.

Si los roles, los colores y las ideas sobre lo que significa “ser hombre” o “ser mujer” son aprendidos, entonces también pueden modificarse.

El reto está en construir una masculinidad positiva, basada en el respeto, la empatía, la corresponsabilidad y la igualdad. Promover nuevas masculinidades significa abrir espacios de diálogo y transformación, donde los hombres puedan expresar emociones, compartir el cuidado y vivir de manera más libre y humana.

### Práctica II

Continuando con nuestros procesos de reflexión. En nuestro País, la suavidad, el cuidado, lo sensible y emocional son asociados a las mujeres, en este sentido ¿un hombre que refleja estas acciones y sentimientos deja de ser hombre?

\_\_\_\_\_ si tu respuesta es “sí” te invitamos a compartírnos tu pensamiento:

**¡Gracias por compartírnos tu respuesta!**

Dentro del modelo de masculinidad actual se educa a los hombres, donde los sentimientos (ternura, sensibilidad, dar cariño, entre otros) y necesidades no tienen relevancia. Es importante que siempre recuerdes que “la masculinidad no es más que una construcción social”. Y que para los ciudadanos en la República Dominicana lo que es hombre, no quiere decir que sea lo mismo para algún País del Continente Africano o Europeo en comportamientos, por citar determinados contextos.



### LOS ESTEREOTIPOS DE GÉNERO

No son más que actitudes, creencias y percepciones que propician y justifican conductas discriminatorias basadas en diferencias de género, etnia, posición social o económica.

En otras palabras, los estereotipos son ideas preconcebidas y compartidas socialmente sobre cómo deben ser y comportarse los hombres y las mujeres.

Estas creencias determinan los supuestos roles “adecuados” para cada género dentro de la sociedad, casi siempre de forma limitante o discriminatoria.

Por ejemplo, solemos escuchar que a los niños les gusta jugar con carros y a las niñas con muñecas. Sin embargo, esto no siempre es cierto. (PSI-COPICO, s.f.)

#### ¿De dónde vienen los estereotipos?

Los estereotipos se generan en la sociedad como falsas creencias que, con el tiempo, se han aceptado como si fueran verdades universales. Aun sabiendo que pueden ser incorrectas, muchas veces seguimos reproduciendo de manera inconsciente.

Un ejemplo cotidiano: cuando nace la hija de un amigo, casi de inmediato pensamos en regalarle un conjunto de cuna rosado.

Pero... ¿acaso la niña ya sabe si le gusta el color rosa?

Evidentemente no. Sin embargo, por exposición constante a estos estímulos asociados a su género, termina asimilando como “normales”.

Esa repetición influye en el desarrollo de sus actitudes, gustos y comportamientos sociales en el futuro.

**De seguro te identificarás con algunas de las siguientes frases:**

“

“Los hombres son más estables emocionalmente que las mujeres.”

“Los hombres razonan mejor que las mujeres.”

“Los hombres son excelentes conductores, y las mujeres, pésimas.”

“Los hombres son más valientes.”

“El rosa es para las mujeres y el azul para los hombres.”

“Las mujeres hacen mejor las tareas domésticas.”

“Las mujeres cocinan mejor.”

“Los hombres son más duros manejando.”

“Las mujeres son más cariñosas.”

“Las mujeres son más dependientes.”

“Los hombres son mejores en ciencias.”

“A los hombres les gusta jugar con coches  
y a las mujeres con muñecas.”

”

**Si nos faltó algún estereotipo de género, te invitamos a compartírnos los restantes:**

---



---



---



---



## Reflexionemos

Estos estereotipos, aunque parezcan inofensivos, limitan el desarrollo personal y profesional de hombres y mujeres, y reproducen desigualdades en todos los ámbitos.

Reconocerlos es el primer paso para cuestionarlos y transformarlos. Solo así podremos construir una sociedad más justa, libre y equitativa, donde cada persona pueda ser y actuar sin los condicionamientos del género.



## CAPÍTULO 2:

# LA MASCULINIDAD HEGEMÓNICA O TRADICIONAL

## La Masculinidad Hegemónica o tradicional

La mayoría de los hombres han sido criados, educados y socializados bajo un mismo modelo de comportamiento masculino. A este modelo lo llamamos masculinidad tradicional o, en términos más precisos, masculinidad hegemónica.

Este concepto se refiere a una forma dominante de ser hombre, que ha sido históricamente aceptada como la “normal”, la “correcta” o la “deseable”.

## LA MASCULINIDAD EN CONTEXTOS PATRIARCALES

En los países de habla hispana, y de manera muy especial en la República Dominicana, el patriarcado <sup>2</sup> es común, esta forma de ser hombre es la que se ve como “normal” o “correcta” el ejercicio de ser violentos, dominantes, proveedor y otras características heteronormativizadas de lo que se considera ser hombre.

Estas características han sido naturalizadas como parte del “ser hombre”, pero en realidad son imposiciones sociales que pueden generar sufrimiento, desigualdad y violencia.

A lo largo del tiempo, la cultura ha transmitido mensajes que fortalecen este modelo de masculinidad. A continuación, se presentan algunos ejemplos comunes y su significado:

**1. Los hombres no lloran.** Una expresión frecuente que busca reprimir las emociones y asociar la sensibilidad con debilidad. Esta creencia impide que los hombres aprendan a expresar sus sentimientos de manera saludable, afectando su bienestar emocional.

<sup>2</sup> Reparto del poder jerárquico por el que se permite a los hombres tener poder sobre las mujeres. Sociedad en la que se asigna un destino diferente a las mujeres y a los hombres, bajo un predominio masculino. Incluye un sistema individualista, violento, competitivo, jerarquizado y autoritario.

**2. *Agarre su gallina que mi gallo ta' suelto.*** Una frase popular que refuerza la idea de dominio masculino sobre el cuerpo de las mujeres. Promueve la cosificación femenina y naturaliza conductas de riesgo, tanto a nivel de salud como de convivencia social y legal.

**3. *El hombre, hombre tiene más de una mujer.*** Una creencia que asocia la masculinidad con la infidelidad o la conquista sexual, como si tener múltiples parejas fuera una muestra de “hombría”. Esto no solo pone en riesgo la salud sexual, sino también la construcción de relaciones afectivas sanas y basadas en el respeto.

**4. *Esa mujer es mía.*** Una expresión que refleja el sentido de posesión sobre las mujeres, viéndolas como propiedad del hombre con quien mantienen o mantuvieron una relación. Este pensamiento se relaciona directamente con actitudes de control, celos y violencia.

Estas expresiones y actitudes no son simples costumbres. Forman parte de una estructura cultural de poder que coloca a los hombres en una posición dominante dentro de la sociedad.

De esta manera, se reproducen comportamientos que buscan controlar y someter a los demás, especialmente a las mujeres y a otros hombres que no cumplen con ese modelo.

El modelo de masculinidad hegemónica actúa como un marco estructurador de las identidades masculinas, definiendo qué se valora, qué se rechaza y qué se considera necesario para “ser un hombre de verdad”.



### Reflexionemos

Reconocer que esta forma de masculinidad es una construcción social y no una condición natural permite abrir caminos hacia nuevas masculinidades, más empáticas, igualitarias y libres de violencia.

Cuestionar estos modelos no significa “dejar de ser hombres”, sino construir maneras más sanas y humanas de serlo.

## ¿Cuáles son las consecuencias de la masculinidad hegemónica?

Habitar dentro del modelo de masculinidad hegemónica tiene múltiples consecuencias tanto para los hombres como para las personas con quienes se relacionan familia, amistades, parejas y comunidad. Este modelo promueve comportamientos de riesgo, limita la expresión emocional y refuerza desigualdades que impactan de forma directa en la salud, la convivencia y la calidad de vida.

### A continuación, se destacan algunas de las principales consecuencias:

- **Aumento en los índices de muertes violentas.** La necesidad de demostrar fuerza, valentía o dominio lleva a muchos hombres a involucrarse en conflictos, peleas o actividades delictivas. Esto se traduce en mayores índices de muertes violentas entre hombres que entre mujeres.
- **Mayor cantidad de muertes por accidentes de tránsito.** Los comportamientos de riesgo como conducir a alta velocidad, no usar cinturón de seguridad o manejar bajo los efectos del alcohol están asociados a la idea de “ser atrevido o valiente”.



**¡Sabías qué! El Portal Nacional de Datos Abiertos a través de la Dirección General de Seguridad de Tránsito y Transporte Terrestre (Digesett), solo en 2023 la institución registró 1,994 muertes por accidentes, de las cuales 1,661 fueron de sexo masculino y 255 de sexo femenino.**

- **Mayor proporción de contagiados y muertos por Infecciones de Transmisión Sexual (ITS).** Las conductas sexuales de riesgo, la falta de autocuidado y la resistencia a buscar atención médica incrementan los casos de ITS y otras enfermedades prevenibles en hombres.
- **Mayor cantidad de muertes por ingesta abusiva de alcohol y drogas.** El modelo de masculinidad hegemónica refuerza la idea de que “el hombre debe resistir más” o “saber beber”. Esto se traduce en mayores

índices de adicciones, intoxicaciones y muertes relacionadas con el consumo de alcohol y sustancias psicoactivas.

- **Una mayor proporción en la población carcelaria y mayor presencia en conflictos judiciales.** Los patrones de dominación, violencia o desafío a la autoridad están directamente relacionados con la alta presencia de hombres en el sistema penitenciario

**En República Dominicana los hombres conforman un 96% de la población carcelaria de acuerdo con datos de la Procuraduría General de la República (PGR).**



- **Mayor proporción de muertes por enfermedades cardíacas y accidentes cerebro vasculares.** La dificultad para expresar emociones o buscar ayuda médica incrementa los riesgos de estrés crónico, hipertensión y enfermedades del corazón, que pueden derivar en infartos o accidentes cerebrovasculares.

- **Relaciones conflictivas en el ámbito social y familiar.** El deseo de ejercer control o autoridad en las relaciones personales genera conflictos, violencia y rupturas familiares. La falta de habilidades emocionales también dificulta la comunicación y la empatía en los vínculos.

- **Mayor proporción de muertes por suicidios.** La presión de “ser fuerte” o “no mostrar debilidad” lleva a muchos hombres a ocultar sus emociones y no pedir ayuda. Esto ha contribuido a que los índices de suicidio sean más altos en hombres que en mujeres en la mayoría de los países.

### Práctica III.

En base a lo aprendido, te invitamos a reflexionar por unos segundos ¿Qué otras situaciones de riesgos puedes identificar que no han sido identificadas?

---



---



---



---



## Reflexionemos

El modelo de masculinidad hegemónica no solo afecta a las mujeres o a la sociedad en general; también daña profundamente a los propios hombres.

Cuestionarlo y transformarlo es una oportunidad para construir masculinidades más saludables, empáticas y libres de violencia, donde el bienestar emocional y la igualdad sean valores compartidos.



## “MANDATOS” DE LA MASCULINIDAD HEGEMÓNICA

La masculinidad hegemónica determina los sentidos y significados de lo que la sociedad define como esperable y recomendable para los varones, y, por contraste, todo aquello que resulta inadecuado dentro del universo de la masculinidad. Los mandatos operan como guiones a interpretar para cumplir con el ideal de masculinidad. (Aires)

Por lo regular la masculinidad hegemónica se encuentra relacionada a cinco (5) mandatos/roles que de una u otra manera son los que “validan” el comportamiento, actitudes y prácticas del significado de ser hombre.

### Rol de Autosuficiencia

Es aquel hombre que entiende que todo lo puede, donde se ve al hombre con la responsabilidad de resolver las cuestiones relacionadas a su vida, y de las personas que se encuentran a su alrededor.

### Sus características principales son:

- Considera que puede hacer las tareas diarias sin la necesidad de ninguna AYUDA.
- El hombre no se puede mostrar vulnerable frente a las personas. No es

solo una cuestión que va relacionada a los amigos, esto incluye familias y pareja.

- El hombre entiende que no necesita ayuda para resolver sus problemas financieros, familiares, entre otros.

### **Rol Protector**

Es el valor del varón en su rol de padre se asocia principalmente al proveer los recursos económicos para el sustento de las estructuras familiares y no así a las tareas de cuidados de hijos, hijas y personas adultas mayores (Aguayo et al, 2016). Además, es el responsable de asegurar que su familia sienta que no se encuentra “sola” de cara a cualquier peligro que se le pudiera presentar.

#### **Sus características principales son:**

- Si alguien intenta afectar su entorno reaccionan de manera agresiva.
- Se le ve como el guardián del hogar y la familia.
- Se espera que sea fuerte, valiente y capaz de defender a sus seres queridos de cualquier daño.

### **Rol Proveedor**

Indica que es el varón quien suministra los recursos para el sustento del hogar, quien debe “mantener a su familia”, “pagar la cuenta”, etc. (Campero, 2006). Únicamente se ve al hombre como quién aporta “el hombre de la casa”.

#### **Sus características principales son:**

- Se le considera el principal responsable de generar ingresos para el sustento familiar.
- Puede trabajar largas horas y sacrificar tiempo personal para cumplir con este rol.
- Tiende a limitar el trabajo de las mujeres al espacio doméstico.
- Si las mujeres trabajan deben cumplir además con el trabajo doméstico. Es importante mencionar que el trabajo doméstico no es remunerado, teniendo así doble tanda de trabajo.
- El imaginario machista no permite que los varones asuman el trabajo doméstico (limpieza, mantenimiento, cuidados).

- Los varones tienen dominio del espacio público/político y las mujeres quedan limitadas a lo privado (hogar).

### **Rol Procreador**

Se espera que el hombre reproduzca la familia por medio de tener un hijo dentro de una pareja unida o separada. Además, se legitima que tenga hijos fuera de la familia y/o matrimonio; esto reafirma la virilidad y heterosexualidad masculina.

#### **Sus características principales son:**

- Se le presiona al hombre para que tenga más de un hijo.
- Es común que el hombre tenga una relación con otra pareja fuera del matrimonio.
- Es común que las tareas de cuidado sean únicamente responsabilidad de la madre, y no del padre.

### **Rol Potente/Viril:**

La masculinidad hegemónica tiene como uno de sus principales mandatos la heterosexualidad y un ejercicio activo de la sexualidad. Es decir que, por un lado, el deseo y la atracción deben dirigirse hacia mujeres, por el otro, el varón siempre tiene que estar dispuesto y demostrar interés sexual hacia la mujer.

Este mandato es que da libertad a los varones para vivir su sexualidad sin restricciones, cuestión que no ocurre con las mujeres. Sin embargo, no deja lugar para mostrar debilidad o fragilidad, ya que se las considera atributos de la feminidad. La agresividad y su manifestación más evidente que es la violencia, sirven como el indicador más evidente de la virilidad<sup>3</sup>.

#### **Sus características principales son:**

- Se busca ser el “macho alfa” del grupo, líder y dominante en las relaciones interpersonales.
- Puede haber una tendencia a la agresividad y la violencia como forma de resolver conflictos.
- Se asocia con la conquista sexual y la posesión de múltiples parejas.

<sup>3</sup> Los mandatos de la masculinidad como factor de riesgo, Gobierno de Buenos Aires

- La sexualidad se ve como una forma de demostrar poder y dominio sobre las mujeres.

#### Práctica IV:

En la comunidad se presentan múltiples situaciones de violencia que ejercen los hombres como consecuencia de la masculinidad hegemónica: violencia hacia la mujer, acoso callejero, peleas clandestinas, entre otras situaciones. **¿Podrías mencionar alguna situación que te marco intentando cumplir con estos roles?**

**¡Gracias por compartirnos tu experiencia!**



### MARCADOR DE VIRILIDAD

Es importante señalar que la masculinidad siempre está esforzándose y demostrándose, todo el tiempo, en cada lugar y cada espacio de socialización, lo que resulta en un desgaste emocional y psicológico para los hombres. La misma funciona como un termómetro que a situaciones que refuerzan “la hombría” es mucho mayor la temperatura, y si se asocian a sentimientos van disminuyendo.

Para estos fines lo expresaremos de la siguiente manera:

 <b>MARCADOR DE LA VIRILIDAD</b>		
Empatía	Mujeriego	Enfrentar peligros
Apoyo	Tener más de una pareja sexual fuera o dentro de una relación	Ingerir de manera abusiva alcohol
Amabilidad	Suprimir emociones	Tener relaciones sexuales sin el uso de preservativos
Trabajo en equipo	Ostentar fuerza	Hablar del tamaño del pene
Expresar emociones		Actos de crueldad
		Violencia
		Acoso

Y es que la Masculinidad Hegemónica supone riesgos para el hombre, con la intención de validarse:

- No ir a las consultas médicas
- Enfermedades prevenibles se hacen graves

- Muerte por enfermedad
- Manejo de herramientas sin protección adecuada
- Autosuficiencia
- Creer que sabe resolver

### Práctica V

Te invitamos en estos momentos a completar el siguiente crucigrama para identificar los conceptos que hemos visto:

Masculino - Positiva - Hegemónica - Igualdad – Equidad - Cultura - Hombre - Derechos - Respeto - Afecto – Visión

E	S	T	U	D	A	R	R
V	I	S	I	O	N	S	A
A	V	E	E	E	R	T	Y
C	U	L	T	U	R	A	A
N	M	S	D	F	G	F	E
O	A	G	G	F	D	E	R
M	S	H	J	K	A	C	E
E	C	A	A	S	A	T	C
G	U	E	R	B	M	O	H
E	L	Q	E	A	R	G	O
H	I	U	S	J	A	M	S
A	N	I	P	H	F	A	B
E	O	D	E	B	D	L	A
R	O	A	T	X	S	N	E
I	O	D	O	Z	N	Q	E

¿Estás preparado para  
**TRANSFORMAR**  
**TU PENSAMIENTO**  
 Y ADENTRARTE EN UN  
**NUEVO ESTILO DE**  
**MASCULINIDAD?**

## CAPITULO 3:

# MASCULINIDAD POSITIVA

## ¿QUÉ ES LA MASCULINIDAD POSITIVA?

La Masculinidad Positiva implica un profundo cambio en las prácticas, conductas y actitudes que tradicionalmente se asocian con ser hombre. Supone un proceso de “desaprendizaje”, es decir, cuestionar y desaprender los modelos patriarcales y estereotipos que, durante generaciones, han definido lo masculino en términos de poder, fuerza o control. En su lugar, promueve una nueva forma de pensar, sentir y actuar, basada en la empatía, el respeto y la equidad.

Adoptar una Masculinidad Positiva significa que los hombres se involucran activamente en la construcción de la justicia de género, reconociendo su rol en el cambio cultural necesario para una convivencia más justa. Este enfoque busca que los hombres sean más empáticos, sensibles y capaces de expresar sus emociones sin temor al juicio social. También que dialoguen, escuchen y resuelvan los conflictos de manera pacífica, que respeten las diferencias, que se relacionen con su entorno y el medio social de manera responsable, y que vivan su sexualidad desde el afecto, la responsabilidad y el consentimiento.

En este sentido, la Masculinidad Positiva no sólo redefine la manera en que los hombres se relacionan con las mujeres, sino también cómo se relacionan consigo mismos y con otros hombres. Promueve el autococonocimiento emocional, la cooperación en lugar de la competencia, y el trabajo en equipo entre hombres y mujeres como base para construir relaciones horizontales y respetuosas.

**La adopción de una Masculinidad Positiva implica que los hombres transforman aspectos clave de su vida cotidiana, tales como:**

- Su trato con las demás personas, desde el respeto, la empatía y la no violencia.
- La manera en que comprenden y valoran el trabajo, tanto productivo como doméstico, reconociendo la corresponsabilidad en las tareas del hogar y el cuidado.

- El ejercicio de una paternidad responsable, basada en la presencia activa, el afecto y la crianza compartida.
- El reconocimiento y respeto de los derechos humanos, propios y de los demás, como base de toda relación social.
- La libertad emocional, expresada en la capacidad de reír, llorar, pedir ayuda y mostrarse vulnerable sin temor a ser juzgado.

### Reflexiones finales sobre las Masculinidades Positivas:

Es fundamental cuestionar los modelos tradicionales de masculinidad y asumir compromisos personales y colectivos hacia una convivencia más justa y humana, esto es fundamental para lograr un cambio verdadero en prácticas tan nocivas como es la violencia de género. A continuación, se presentan algunos lineamientos clave para construir masculinidades más sanas, libres e igualitarias:

#### 1.Reducir la opresión machista.

La opresión machista se manifiesta en la discriminación, desigualdad y violencia que enfrentan las mujeres y otras identidades de género dentro de un sistema patriarcal.

Superarla implica promover la igualdad de oportunidades, el respeto mutuo y la justicia social, desafiando las estructuras culturales que perpetúan la dominación y la desigualdad.

#### 2. Disfrutar de todas las emociones sin tabúes.

La masculinidad tradicional enseña que los hombres deben reprimir sus emociones y mostrar solo aquellas asociadas con fuerza o valentía.

Vivir las masculinidades positivas significa reconocer y expresar libremente emociones como la tristeza, el miedo o la ternura, entendiendo que sentir no es debilidad, sino humanidad.

#### 3. Ser personas más felices y libres.

Cuando los hombres pueden ser auténticos consigo mismos, sin presiones por cumplir con roles rígidos, alcanzan mayor bienestar y libertad

personal.

Esto implica elegir sus propios intereses, relaciones y formas de expresión, sin temor al juicio ni a los estereotipos.

**4. Cuidar la salud y evitar riesgos.** El mandato de “ser fuerte” lleva a muchos hombres a descuidar su salud física y emocional. Practicar masculinidades positivas incluye buscar ayuda médica y psicológica cuando sea necesario, practicar el autocuidado y evitar conductas de riesgo.

**Recordemos:** la vulnerabilidad no es debilidad, es una muestra de responsabilidad y madurez.

#### 5. Expresar sentimientos a los seres queridos.

La comunicación emocional fortalece los vínculos y mejora las relaciones familiares, de pareja y de amistad. Aprender a expresar sentimientos y mostrar afecto sin miedo al juicio es una forma de romper con el aislamiento emocional y construir relaciones más sinceras y saludables.

#### 6. Contribuir a la equidad de género para el desarrollo del país.

La equidad de género es esencial para el progreso social y económico. Cuando los hombres se involucran activamente en la promoción de la igualdad, desde el hogar hasta los espacios laborales y políticos, aportan al desarrollo sostenible y a la convivencia democrática.

#### 7. Respetar la vida y los derechos humanos de todas las personas.

El respeto a la vida, la dignidad y los derechos humanos es la base de una sociedad pacífica. Implica reconocer la autonomía y el valor de todas las personas, sin importar su género, orientación sexual, origen o condición.

#### 8. Reconocer la influencia de los estereotipos de género.

Los estereotipos de género moldean nuestras percepciones, decisiones y comportamientos desde la infancia.

Reconocer cómo nos afectan es el primer paso para desaprenderlos y crear entornos donde cada persona pueda desarrollarse sin etiquetas ni limitaciones.

### 9. Fomentar el respeto y la valoración hacia las mujeres.

Respetar y valorar a las mujeres significa reconocer sus aportes, capacidades y derechos en todos los ámbitos de la sociedad.

Implica rechazar cualquier forma de violencia o discriminación, y promover relaciones basadas en la equidad y el reconocimiento mutuo.

### 10. Promover una comunicación asertiva y no violenta.

La comunicación asertiva es clave para establecer relaciones sanas. Consiste en expresar pensamientos, emociones y necesidades con claridad y respeto, sin recurrir a la violencia ni al silencio.

Una comunicación basada en la empatía y el diálogo fortalece los lazos humanos y previene los conflictos.



### Reflexionemos

Construir masculinidades positivas es un proceso de cambio personal y social. Implica revisar nuestras creencias, transformar nuestras prácticas y comprometernos con la equidad y el respeto.

Cuando los hombres se liberan del peso de los mandatos tradicionales, ganan bienestar, libertad y relaciones más humanas, y al mismo tiempo contribuyen a una sociedad más justa y pacífica.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

(Centro Montalvo), C. d. (2021). Cartilla Educativa Equidad de Género e Igualdad de Género. En C. Montalvo.

PSICOPICO. (s.f). PSICOPICO. Obtenido de ESTEREOTIPOS DE GÉNERO: ¿POR QUÉ ROSA O AZUL?: <https://psicopico.com/estereotipos-de-genero-por-que-rosa-o-azul-creando-falsas-creencias-hacia-la-desigualdad/>

Salmerón, C. (27 de Febrero de 2018). Malvestida. Obtenido de Breve historia de por qué el rosa y azul no siempre estuvieron asociados a un género: <https://malvestida.com/2018/02/breve-historia-azul-rosa-no-siempre-estuvieron-asociados-genero/>

Aires, G. d. (s.f). Los mandatos de masculinidad como factor de riesgo. Buenos Aires.

Centro de Análisis de Datos de la Seguridad Ciudadana. (2022). CADSECI. Obtenido de CADSECI: <https://cadseci.gob.do/index.php/en/estadisticas/homicidios#>

Seguridad, C. d. (2022). CADSECI. Obtenido de CADSECI: <https://cadseci.gob.do/index.php/en/estadisticas/homicidios#>



..... Cartilla Educativa .....

## **MASCULINIDADES POSITIVAS**

Santo Domingo, República Dominicana

2025