

MASCULINIDADES: UN CAMINO HACIA LA IGUALDAD

Guía para reflexionar sobre la construcción
de la masculinidad corresponsable



UNIVERSIDAD
DE LA RIOJA



CORRESPONSABLES



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE IGUALDAD



La Rioja

MASCULINIDADES: UN CAMINO HACIA LA IGUALDAD

Guía para reflexionar sobre la construcción de
la masculinidad corresponsable

UNIVERSIDAD DE LA RIOJA
2024

Coordinación: Andrea Gutiérrez García
Unidad de Igualdad e Inclusión
Universidad de La Rioja

Autoría:
Andrea Gutiérrez García
Unai Zabaleta Aldaz



© Andrea Gutiérrez García, Unai Zabaleta Aldaz, 2024
© Universidad de La Rioja, 2024
Edita: Universidad de La Rioja, 2024
Diseño de cubierta: Servicio de Relaciones Institucionales y Comunicación de la Universidad de La Rioja
ISBN 978-84-09-63378-4 (PDF)
ISBN 978-84-09-63377-7 (Rústica)
Depósito legal: LR 1388-2024

Imprime: ABZ Impresores
Impreso en España - Printed in Spain

ÍNDICE

Presentación	4
Introducción.....	5
Destino 1: Masculinidad igualitaria.....	6
Explicación.....	6
Ejercicio práctico.....	8
Destino 2: Gafas moradas.....	9
Explicación.....	9
Ejercicio práctico.....	11
Destino 3: Cuidando.....	12
Explicación.....	12
Ejercicio práctico.....	13
Destino 4: Mansplaining.....	15
Explicación.....	15
Ejercicio práctico.....	16
Destino 5: Mandatos.....	17
Explicación.....	17
Ejercicio práctico.....	19
Destino 6: Androcentrismo.....	21
Explicación.....	21
Ejercicio práctico.....	23
Destino 7: #NOTALLMEN.....	24
Explicación.....	24
Ejercicio práctico.....	26
Destino final.....	27
Notas.....	28
Glosario.....	29
Referencias.....	31

PRESENTACIÓN

En un mundo que avanza hacia la igualdad y la justicia social es fundamental cuestionar y redefinir los roles tradicionales de género. Desde la Universidad de La Rioja elaboramos esta guía didáctica desde la convicción de que educar en igualdad y corresponsabilidad es esencial para construir una sociedad más justa e inclusiva.

El objetivo de este material es propiciar espacios de reflexión y herramientas de trabajo para analizar las normas sociales que, a lo largo de los procesos de socialización, moldean la vivencia de la masculinidad en nuestra sociedad. A través de ejercicios prácticos que pueden ser utilizados de manera individual o grupal se pretende que la comunidad educativa, especialmente el estudiantado, reconozca la pluralidad de las experiencias masculinas, cuestione los estereotipos de género y promueva relaciones más justas, corresponsables y respetuosas.

Deconstruir estas conductas se constituye en piedra angular para revertir la violencia hacia las mujeres. La violencia de género es una problemática profundamente arraigada en la estructura social

y su perpetuación está estrechamente vinculada a las ideas tradicionales sobre la masculinidad. Estas ideas, que promueven la dominación y la distancia de las responsabilidades emocionales y del cuidado, no solo dañan a las mujeres, sino que también limitan y perjudican a los hombres al restringir su capacidad para expresar plenamente su humanidad.

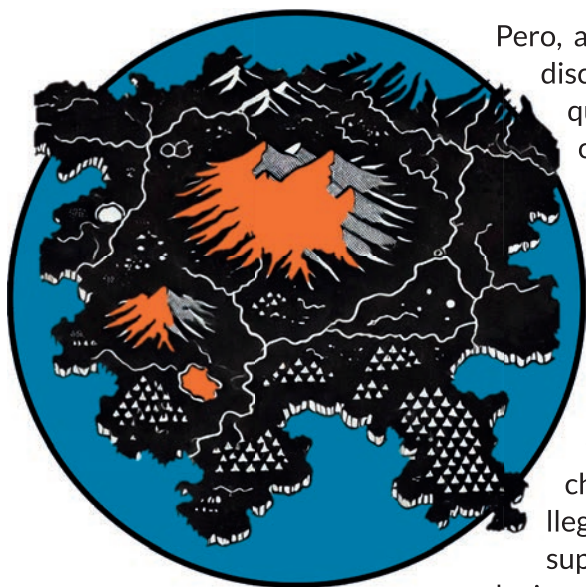
La Universidad, como institución pública, puede y debe ser un agente activo en la transformación social, mediante la revisión de prácticas y la promoción de relaciones de género igualitarias y democráticas. Además, a través de la docencia, la investigación y la extensión, tiene el potencial de influir significativamente en la formación de las futuras generaciones.

Andrea Gutiérrez García
Directora de la Unidad de Igualdad e
Inclusión

INTRODUCCIÓN

¡HOLA! ¿Qué tal estás? Mi nombre es Mateo, ¡me presento! Soy un guía turístico especializado en los viajes de tour por un continente fantástico, del que tal vez hayas oído hablar alguna vez... se llama, ¡continente MASCULINIDADES IGUALITARIAS!

más tradicionales, al principio, nos puede costar un poco entender. Por eso, te mostraré un itinerario con explicaciones de cada lugar, que te servirá para conocer el continente MASCULINIDADES IGUALITARIAS y así poder adaptarte a sus costumbres.



¿No habías escuchado de él? Bueno, me lo dice mucha gente. Sea como sea, aquí tienes una guía que he desarrollado después de varios años viajando por sus trepidantes territorios. Sus países poseen claves culturales algo... mmm... avanzadas, digamos, que, a las personas

Pero, antes de nada, ¡un pequeño disclaimer! A veces (y no digo que sea tu caso, pero a veces pasa), algunos hombres se dan por aludidos con los ejemplos nombrados en la guía. Que, si se sienten identificados o molestos, oye, tal vez por algo sea, ¿no crees? Reconozco que a mí también me ocurría. ¡Aunque eso es bueno! A los chicos la igualdad nos puede llegar a incomodar, ya que nos supone una pérdida de privilegios. Entender esa idea me costó varios viajes al continente MASCULINIDADES IGUALITARIAS. Así que nada chicos, vamos a quitarnos la culpa y calzarnos con la responsabilidad hacia la igualdad porque... ¡COMIENZA EL VIAJE!

DESTINO 1: MASCULINIDAD IGUALITARIALANDIA

Explicación

Pisamos tierra y nos encontramos con un país que se toma muy, muy en serio el tema de la masculinidad hegemónica, ya que pretenden ofrecer alternativas: MASCULINIDAD IGUALITARIALANDIA. La masculinidad hegemónica es un concepto desarrollado en el campo de los Estudios de Género y la Sociología para describir el modelo dominante de masculinidad que establece normas y expectativas

para los hombres en una sociedad particular.

En este sentido, nuestra sociedad impone sobre los hombres ciertos roles de género con los que cumplir. ¿Se te ocurre alguno?

Aquí te dejo lo que comúnmente se llama “la caja de la masculinidad”¹ con estereotipos que pude observar tras volver de mi primer viaje:

Dominante
No tener miedo
Competitivo
Exitoso
No ser mujer
Seguro de sí mismo
No mostrar afecto
Agresivo
Heterosexual

Protector
Controlador
Independiente
Activo sexualmente
No ser afectuoso
No expresar vulnerabilidad
Autoridad
Proveer
Fuerte

Vamos, básicamente serían las respuestas a la pregunta: si le digo a un hombre que sea un “hombre de verdad” ¿qué o cómo se supone que tiene que ser? Y es que hay teorías que afirman que la masculinidad hegemónica está basada en tres negaciones: ser niño, ser mujer y/o ser homosexual².

Puede que alguna vez hayas escuchado que estos roles son determinados por factores biológicos, pero en la capital, llamada TULOQUEQUIERESESESCAQUEARTE, me dieron una explicación muy acertada para contrarrestar el argumento. Si alguna vez te dicen que es normal que las mujeres cuiden porque son las que paren les puedes contestar lo siguiente: El tiempo total estimado de lactancia materna en el primer año del bebé, si se utiliza exclusivamente la lactancia materna, es aproximadamente 1081 horas^{3,4}. El bebé es tanto de la madre como del padre (en una pareja heterosexual, claro). Alberto, creo que te corresponden 1081 horas de limpiar cacas, cambiar pañales, fregar los suelos para que tu hijo gatee sin peligros, lavar y planchar sus ropitas, y cocinar para que la madre esté bien nutrida e hidratada y siga produciendo leche de calidad. ¡La falacia biológica no te libra!

Al fin y al cabo, la masculinidad hegemónica es solo una máscara que garantiza mantener los privilegios masculinos. Se basa en no mostrar la vulnerabilidad, además de ser dañina tanto para la sociedad en general como a los hombres en particular. Algo que iremos descubriendo a lo largo de la guía de viaje.

Para que puedas poner en práctica lo que te he comentado y vayas preparado a MASCULINIDAD IGUALITARIALANDIA, te propongo el siguiente ejercicio práctico.



Ejercicio práctico

Observa de nuevo la tabla de la Caja de la Masculinidad Hegemónica y responde a las siguientes preguntas que te ayudarán a reflexionar:

- ¿Qué más estereotipos, expectativas y roles incluirías?
- ¿Se te ocurre algún ejemplo de algún chico que no haya cumplido con dichas características? Piénsalo bien, generalmente, está ligado a discriminación. ¿Y se te ocurren ejemplos de chicos que se metan en la caja? Por ejemplo: estar constantemente con “cara de serio”, no expresar vulnerabilidad, poner la voz más grave para parecer más machote, mostrar afecto a los colegas en el pasillo, pero a golpes, etc.

Por último, habla con tus amigos del tema, pensad en entradas y salidas de la caja, problematizad lo invisible.

DESTINO 2: GAFASMORADAS

Explicación

Segunda parada... ¡el país GAFASMORADAS!

Este lugar te va a encantar, a mí me dio un súper poder que antes no tenía. Allí hablan acerca de la perspectiva de género. La perspectiva de género es la capacidad que tenemos las personas de observar cómo la realidad afecta de manera diferenciada a las mujeres y a los hombres. Yo no lo entendía hasta que en el pueblo NOLOQUIERESVER me explicaron esta situación:

María y Juan son compañeros de trabajo en una oficina en el centro de la ciudad. Ambos disfrutan de su empleo y tienen una relación amistosa y profesional. Sin embargo, hay un detalle en sus rutinas diarias que marca una gran diferencia.

María se despierta una hora antes cada mañana para arreglarse, maquillarse y asegurarse de que su piel esté libre de vello. Dedicar tiempo a depilarse las piernas, las axilas y

a veces incluso los brazos, porque sabe que sus colegas y responsables esperan que luzca “bien cuidada” y “presentable”. Este ritual es parte de su vida desde que era adolescente, influenciada por revistas, anuncios y comentarios que escuchó a lo largo de los años sobre cómo debe verse una mujer.

En contraste, Juan no tiene esa preocupación. Se levanta, se ducha, se viste y está listo para salir. Nadie en la oficina espera que sus piernas o axilas estén depiladas. Incluso, en los días calurosos, usa camisas de manga corta sin preocuparse por el vello visible en sus brazos o axilas. La sociedad no ha impuesto ese estándar de belleza en él.

Y también me hizo pensar este ejemplo que me contaron:

Un chico explicó que estaban viendo un programa de viajes en la tele en el que la reportera preguntaba a una bañista a ver si se podía hacer

toples. La respuesta era que no y que, además, te multaban. El chico, sin dar crédito, le dijo a su padre que no lo entendía. Era obvio que en esa playa sí se podía hacer toples. Empezaron a discutir porque el padre defendía que no estaba permitido:

- ¡Qué sí!
- ¿Que no ves que nadie hace toples?
- ¡Que sí hacen, papá!
- Todas llevan bikini, hijo, ¿no lo ves?
- ¿Pero no ves tú que la mitad de las personas llevan el pecho descubierto?
- Te has vuelto loco, hijo.
- ¿Pero no ves que **TODOS LOS HOMBRES** de la playa llevan el pecho descubierto, que en esa playa **SÍ SE PUEDE HACER TOPLES**, pero solo si eres hombre, si no te multan?

El padre entendió que, efectivamente, en esa playa sí estaba permitido hacer toples, pero solo si no eres mujer. Da igual de qué color sea tu piel. Da igual tu edad. Da igual tu procedencia. Mientras seas hombre, tienes el privilegio de elegir si llevar el pecho descubierto o tapado. Es una discriminación directa contra las mujeres, que además podría suponer una sanción económica, y, más importante aún: que

no se ve. Por eso, en el país GAFAS-MORADAS le dan una importancia tremenda a lo que no se ve, y se arman de la perspectiva de género para que los hombres sean capaces de empatizar con las desigualdades que sufren las mujeres. Esta es una habilidad imprescindible si quieres transitar por el continente MAS-CULINIDAD IGUALITARIA.



Ejercicio práctico

Piensa en más ejemplos de discriminaciones que sufren las mujeres, que los hombres no sufrimos, por el hecho de ser hombres, y que en principio parecen invisibles. Aquí tienes alguno:

Si construimos un campo de fútbol con un presupuesto de 100.000€ en un municipio hipotético, en el que el 90% de las matrículas del equipo de fútbol son de chicos, ellos disfrutarán de 90.000€ de dinero público frente a los 10.000€ de ellas (debido a que darán un uso del 10%). ¿Lo hubieras pensado antes?

En mayo de 2024, el Paseo del Espolón de Logroño acogió una exposición del XVII Concurso Fotográfico Naturaleza de La Rioja. La gran mayoría de fotografías mostradas eran de hombres, y el panel de descripción de la exposición hace uso del masculino genérico. ¿Te sueles fijar en estas cosas?

Si observamos el número de contratos de trabajo firmados al año, podríamos decir que los hombres trabajamos más. ¿Seguro? Si consideramos las tareas de cuidado, el llamado trabajo reproductivo (como veremos en nuestro siguiente destino), la cosa puede cambiar. Sabiendo que las mujeres dedican más tiempo a las tareas de cuidado⁵, puede que lo que ocurre es que no valoramos todo ese trabajo invisibilizado, mientras ellas cargan con la llamada doble jornada. ¿Lo hubieras pensado antes?

¡Existen mil ejemplos! Para poder comprender las costumbres del continente MASCULINIDADES IGUALITARIAS es muy importante empatizar con las desigualdades que sufren las mujeres, sin negarlas y visibilizándolas. ¡Ponte las GAFASMORADAS!

DESTINO 3: CUIDANDO

Explicación

Este destino es esencial para conocer correctamente el continente MAS-CULINIDADES IGUALITARIAS. Allí han aplicado la perspectiva de género que aprendieron en GAFASMO-RADAS a la temática del trabajo, y se han dado cuenta de que existe un trabajo que ha sido invisibilizado a lo

largo de la historia: el trabajo reproductivo. Por ello, han diferenciado el trabajo reproductivo o las tareas de cuidado que sostienen la vida, y el trabajo productivo, aquel que genera un servicio o producto, el tradicionalmente llamado “empleo”.

Trabajo reproductivo (Cuidados) Ordenar, limpiar y/o lavar platos, lavar y planchar ropa, cuidar mascotas, ayudar con las tareas escolares, pensar en el papel que la hija tiene que llevar a la excursión, hacer compras o trámites, cuidar a personas mayores, acordarse de comprar pinturas para el proyecto del cole, cuidar a personas dependientes, llamar a la comunidad del vecindario, etc.

Trabajo productivo (Empleo) Enfermería, albañilería, hostelería, peluquería, abogacía, personal docente, arquitectura, labores de comercial, atención al público, etc.

También es cierto que hay quien no considera que el trabajo reproductivo sea trabajo, pero entonces, ¿por qué cuando se saca del ámbito familiar se remunera? Por ejemplo, las empleadas del hogar. Pues, porque es trabajo ¡JAQUE MATE!

Una definición práctica de cuidados podría ser la siguiente: dedicar tu tiempo al resto de personas. Todas las personas necesitamos de cuidados, pero si nos despertamos, trabajamos, vamos a escalar, al gimnasio o a tomar algo con los amigos, cenamos y dormimos, no nos queda

tiempo para el resto de las personas. ¿Quién se encarga de las tareas del hogar, pensar en la compra o acompañar a nuestros progenitores a la cita médica? Y si tenemos hijas o hijos, ¿quién se encarga de organizar la fiesta de cumpleaños, elegir los regalos de los Reyes Magos, acudir a todas las reuniones con la tutora (muy probablemente sea mujer) en el cole o llevar toallitas húmedas en el bolso al ir de viaje? Espera, ¡la mayoría de los chicos ni tan siquiera llevamos bolso!

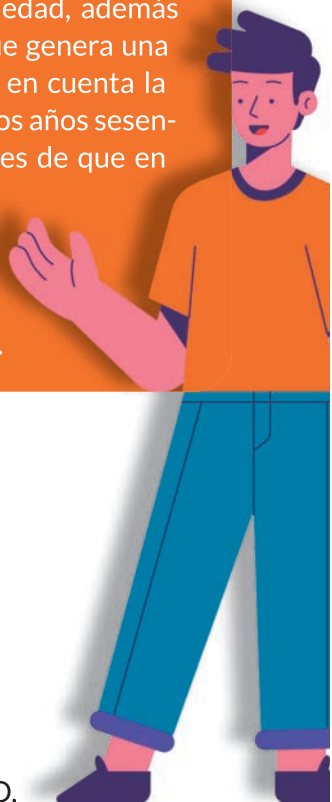
Todas esas tareas, que además requieren carga mental, las llevan a cabo principalmente las mujeres en nuestra sociedad, además de formar parte del tejido laboral productivo, lo que genera una doble jornada, o incluso triple jornada, si tenemos en cuenta la carga mental que supone. Parece que hablamos de los años sesenta, pero en el país CUIDANDO son bien conscientes de que en España en el primer trimestre de 2024 los hombres se cogieron únicamente el 15% de las excedencias por cuidado de familiar⁶, mientras que el porcentaje de mujeres con contrato a tiempo parcial en el empleo total en 2022 casi triplica al de los hombres⁷.

Si es que en CUIDANDO saben perfectamente que la implicación de los hombres en los trabajos reproductivos todavía no es equitativa en el resto del mundo, por lo que se enorgullecen de que en su país los chicos dediquen tiempo a sí mismos y al resto por igual.

Ejercicio práctico

Si quieres ir practicando las costumbres de CUIDANDO, al igual que practicas un idioma antes de visitar un país, te propongo un ejercicio muy interesante: los microcuidados.

Es muy sencillo. Piensa en cómo puedes dedicarle el tiempo al resto de personas, inténtalo empezando por alguien cercano, alguien a quien quieres. Piensa en una necesidad que pueda tener. O directamente, pregúntale. Al



principio, es posible que dejar esa partida del Call Of Duty, faltar un día al gimnasio, o no acudir a la fiesta de la universidad te resulte un sacrificio, pero quizás con el tiempo le cojas “el gustillo”. ¡O a lo mejor te organizas tan bien que lo puedes hacer todo!

Aquí tienes ejemplos de microcuidados:

Seguro que, a tu abuela, a tu padre, o a tu amiga les encanta que les vayas a visitar, solo para preguntar qué tal están. Quizás con una llamada sea suficiente. Quizás te des cuenta de qué otras necesidades pueden tener.

Llega el fin de semana, toca descansar... ¿o no tanto? Alguien sigue haciendo la compra, organizando la casa, limpiando, etc. Involúcrate con ello.

Cuidar también es no preocupar al resto. Cuando estés pasando por un mal trago, no te encierres en ti mismo, ni en tu habitación. “Mamá, últimamente no me encuentro bien, y me gustaría hablarlo contigo”. Puede que ella ya te haya notado algo extraño y le quites la preocupación.

Llegan navidades y toca disfrutar, pero también trabajar (en el reproductivo, recuerda). Resulta tentador tener unos días libres para jugar al FIFA, al Elden Ring, o para verte una serie. Pero también se puede acompañar a la persona que hace la compra para las celebraciones, así como hacer tu parte en la cocina, realizar las llamadas de invitación a la familia, colaborar con el servicio de la mesa o en la limpieza. Quién sabe, igual tu tío dice que este año prefiere no ir. Pregúntale por qué, tal vez le ocurra algo y necesite alguien con quien hablar.

Recuerda quiénes llevan a cabo estas tareas de cuidado en la mayoría de las ocasiones. Si queremos adaptarnos a una sociedad más igualitaria, a los chicos nos falta implicarnos un poco más.

DESTINO 4:

MANSPLANING

Explicación

País curioso, el siguiente. El término “mansplaining” es una combinación de las palabras en inglés “man” (hombre) y “explaining” (explicando). Se refiere a una situación en la que un hombre explica algo a una mujer de una manera condescendiente, asumiendo que ella no tiene conocimiento sobre el tema, aunque ella pueda ser igual o más conocedora al respecto.

¡Cada vez que las personas de este país viajan fuera, alucinan! Se encuentran con hombres ocupando el espacio y explicando cosas sin parar. Seguro que con algún ejemplo célebre me explico mejor:

Rebecca Solnit, la autora que popularizó el concepto de mansplaining, describió en su ensayo “Men Explain Things to Me” cómo en una fiesta un hombre mayor comenzó a hablarle de un libro importante sobre fotografía e historia. El hombre, asumiendo que Rebecca no sabía del tema, no dejó que ella explicara que era la autora de ese libro⁸.

En una entrevista, Malala Yousafzai, ganadora del Premio Nobel de la Paz, fue interrumpida por un entrevistador que le explicó la situación de la educación de las niñas en Pakistán, a pesar de que ella es una de las mayores activistas y expertas en el tema, habiendo arriesgado su vida por esa causa.

En las redes sociales, muchas mujeres han compartido sus experiencias con mansplaining. Por ejemplo, la periodista Caroline Criado Pérez tuiteó sobre cómo un hombre le explicó la importancia de las mujeres en la historia, sin saber que ella había escrito un libro sobre el tema llamado “Invisible Women”.

En 2015, la autora de Harry Potter, J.K. Rowling, publicó una serie de tuits donde explicaba las razones detrás de las acciones del profesor Severus Snape, un personaje crucial en la saga. A lo largo de casi diez mensajes, detalló las motivaciones del personaje. Sin embargo, una cuenta de fans de la serie respondió con un mensaje breve y directo contradiciendo todo lo anterior.

Personalmente, en varias ocasiones me ha ocurrido que hombres vengan a explicarme cómo se hace un ejercicio en el gym, sin haberlo pedido, y a menudo, haciendo su propio entrenamiento de manera incorrecta. ¿Te suena todo esto?

Ejercicio práctico

Cuando estés con tus amistades, fíjate bien en quiénes hablan más, quiénes explican más, quiénes se van más por las ramas. Quiénes explican más de lo que se les ha preguntado. Identifícalo y problematízalo, sácalo a debate.

Si te sirve como ejemplo, un hombre que conocí en 2022 me agradeció mucho haberle hablado de este tema. En la próxima reunión de equipo en su trabajo (sus compañeras eran tres mujeres) se limitó a escribir aquello que tenía que decir, sin interrumpir a sus compañeras, dándose cuenta de que muchas de sus ideas las expresarían ellas. De esta manera, pudo ver que inconscientemente había monopolizado el discurso de las anteriores reuniones y cogió el compromiso de decir solo aquello que había apuntado y que el resto no había traído encima de la mesa. También reflexionamos acerca del impacto de tener la última palabra al hablar al final de la reunión, ¡esto de las masculinidades igualitarias es una constante revisión! Puede que su caso te sirva como inspiración para adaptarte a las costumbres del país MANSPLAINING.

DESTINO 5: MANDATOS

Explicación

Seguimos el viaje, y esta vez tenemos parada en el territorio de MANDATOS. Aquí consideran que aquellas actitudes que definen la masculinidad hegemónica no son llevadas a cabo porque los chicos sean malos. Es cuestión de lo que llaman “socialización de género”. Nos educamos en entornos sociales en los que si un niño llora se le llama “nenaza” (qué raro utilizar “mujer” como insulto, ¿no crees?), si un tío mantiene relaciones sexuales con muchas mujeres asciende en el rango del grupo de amigos o si es el más machote, es el más guay. Por eso, muchos de nosotros, de manera más o menos consciente, cumplimos con esos mandatos de la masculinidad. ¿Cuáles crees que pueden ser?

Seguimos estos mandatos en busca de privilegios. Además de por otras razones, nos centramos en trabajar mucho o ser cryptobros porque tener dinero nos da privilegios. Nos enfocamos en ligar porque nos hace

ser más guays. Vamos al gym porque tener una imagen musculada nos da beneficios. Nos ponemos el casco en el curro con menor frecuencia porque “no hace falta”. Nos olvidamos de llamar a ver qué tal está la abuela porque nadie en nuestro entorno masculino lo valora.

Pero cumplir con esos mandatos de la masculinidad hegemónica, en muchas ocasiones, nos puede traer problemas. Te he preparado una tabla para que vayas bien preparado al país MANDATOS (todas las estadísticas son referentes a la población española).



PROBLEMÁTICA	MANDATOS	EVIDENCIA
Condenas por delitos	- Normalización de la violencia - Conductas de riesgo	2022 - 80,95% hombres ⁹
Homicidios y sus formas	- Normalización de la violencia - Ser fuerte - Solucionar conflictos mediante la violencia - Protección del honor	2022 - 88,69% hombres ¹⁰
Suicidios	- No pedir ayuda - No mostrar vulnerabilidad - Tomar decisiones extremas	2022 - 73,95% hombres ¹¹
Accidentes de trabajo mortales	- Asunción de riesgos - Negación de debilidades	2022 - 93,57% hombres ¹²
Esperanza de vida	- Búsqueda de emociones extremas - Desprecio del autocuidado - Consumo de drogas - Estrés y presión	2022 - Hombres 5,37 años menos que las mujeres ¹³

Adaptación de idea original de Masculinidades Beta

Se nos quitan las ganas de cumplir con los mandatos y ser los más machotes ¿verdad? ¡Por lo menos a mí, sí! Y tampoco necesito observar estadísticas. El otro día me salió en Instagram una cuenta que se llamaba “Why Women Live Longer

Than Men”, y en uno de sus vídeos, aparecía un tío desnudo y sin casco saltando con la moto a un lago. Muy divertido, pero también peligroso. Podéis encontrar mil ejemplos más en la red, ¡ser el machote guay sale caro!

Ejercicio práctico

Para mimetizarte con la población del país MANDATOS, te propongo la siguiente práctica. Imagino que no engrosarás las estadísticas tan horribles que hemos visto, pero como hombre, es muy posible que cumplas algún mandato. Te animo a coger un papel y pensar en alguna vez en la que te has comportado como un machote y has cumplido con algún mandato de la masculinidad hegemónica. No es la primera vez que propongo este ejercicio, te doy algún ejemplo de reflexiones de jóvenes que han realizado la introspección:



Un chaval de aproximadamente 23 años, en un pueblo, me enseñó las 3 cicatrices de motosierra que tenía en la mano izquierda. Decía que ninguno de sus colegas se ponía guantes, así que él, tampoco. Hasta tenían la broma de “la izquierda delante, que es la mala”. Gracias a este ejercicio se dio cuenta de que cumplía con varios mandatos como el desprecio de su salud y cuidado o no contradecir al grupo. Asumió el compromiso de llevar guantes y hablarlo con sus compañeros.

Un chico joven de 26 años, en un grupo de masculinidades igualitarias, se consideraba muy igualitario hasta que se dio cuenta de que una vez condujo borracho sin visibilidad por vaho mientras un amigo, sentado en la ventanilla, le indicaba hacia qué lado girar. Nunca lo había relacionado con la masculinidad y el mandato de asunción de riesgos y llevar a cabo hazañas épicas para ser contadas en sus entornos masculinos. Antes lo contaba orgulloso, ahora asegura que se avergüenza y no lo volvería a hacer.

Un chaval joven me comentó que, con 8 años, en un juego de miedo, no quería pasar por un paso oscuro. Como no se atrevía a decir que le daba miedo, se tiró a unas zarzas que había en el camino y se hizo una herida. Lloró por miedo, pero dijo que era por dolor. No se atrevió a mostrar su vulnerabilidad, ¡con 8 añitos!

Bien, seguro que has identificado algún mandato con el que has cumplido. Ahora puedes ir más allá y escribir una historia de vida, explicando los principales eventos en tu vida que te han llevado a cumplir con ese mandato. Y si quieres llegar todavía más allá, puedes continuar escribiendo tu futuro como hombre igualitario, pensando en cómo no volverás a cumplir con dicho mandato. Intenta ser concreto. ¡En el país MANDATOS te van a adorar!

DESTINO 6: ANDROCENTRISMO

Explicación

ANDROCENTRISMO, vaya nombre para un país, dirás. Y no te falta razón. Empezamos con un acertijo, a ver qué te parece:

UN PADRE Y UN HIJO VIAJAN EN COCHE. TIENEN UN ACCIDENTE GRAVE, EL PADRE MUERE Y AL HIJO SE LO LLEVAN AL HOSPITAL PORQUE NECESITA UNA COMPLEJA OPERACIÓN DE EMERGENCIA.

LLAMAN A UNA EMINENCIA MÉDICA PERO CUANDO LLEGA Y VE AL PACIENTE DICE: "NO PUEDO OPERARLO. ES MI HIJO".



¿Por qué será? Hay muchas personas que no son capaces de acertarlo, por lo menos en una primera instancia. Si buscas en YouTube *El acertijo que puede mostrarte algo de ti mismo que quizás no sabías* | BBC Mundo, verás a qué me refiero. Y es que cuando nos cuesta ver a una mujer doctora detrás de “eminencia médica” podemos diagnosticarnos con androcentrismo, algo que hace mucho tiempo supieron ver en este país.

El concepto de androcentrismo se refiere a una perspectiva o sesgo que coloca al hombre (y a menudo, las características masculinas) en el centro de la visión del mundo, la cultura, la historia, la ciencia y otros campos del conocimiento, marginalizando o invisibilizando las experiencias, roles y contribuciones de las mujeres. Esta visión predominante puede influir en cómo se estructuran las instituciones, cómo se generan las políticas y en cómo se producen los conocimientos, reforzando la dominación mas-

culina y perpetuando la desigualdad de género.

Lo cierto es que, una vez que nos ponemos las GAFASMORADAS, podemos observar que vivimos, efectivamente, en un “mundo de hombres”. Y podríamos nombrar mil ejemplos de androcentrismo, como los que te comento a continuación:

- **Investigación médica y salud:** Sesgo en Ensayos Clínicos: Un estudio de la FDA en 2013 reveló que los ensayos clínicos de medicamentos cardiovasculares incluían un promedio del 34% de mujeres, a pesar de que las enfermedades cardíacas afectan a mujeres y hombres por igual¹⁴. Esta subrepresentación ha llevado a un conocimiento insuficiente sobre cómo las mujeres responden a ciertos tratamientos.
- **Invisibilización de lo femenino:** El estudio “Sexismo y androcentrismo en los libros de texto de primaria”, realizado por el Instituto de la Mujer en 2011, encontró que el 80% de los ejemplos y ejercicios en los libros de texto usaban el masculino genérico¹⁵.
- **Historia dominada por los hombres:** Un análisis de los libros de texto de historia en los Estados

Unidos en 2017 encontró que menos del 10% de las figuras históricas mencionadas eran mujeres¹⁶. Esto refuerza una visión de la historia dominada por hombres, omitiendo las contribuciones cruciales de las mujeres.

- Un informe de 2019 del Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC) mostró que solo el 25% de las personas investigadoras principales en proyectos financiados por el Plan Estatal de Investigación Científica y Técnica y de Innovación eran mujeres¹⁷.

Y podemos ir más allá. En el país ANDROCENTRISMO, se han dado cuenta de que las discriminaciones pueden ser interseccionales. Cuando has leído el acertijo, puede que hayas pensado en que la eminencia médica es una madre, pero ¿has pensado en una doctora negra? ¿y en una doctora negra y con discapacidad? ¿se te ha ocurrido que puede ser padre, en una pareja homosexual? Como ves, el androcentrismo no solo nos lleva a pensar en que una eminencia médica sea un hombre, sino un hombre, blanco, mayor, heterosexual, etc. Es impresionante, ¿verdad?

Ejercicio práctico

Aquí tienes una tarea para luchar contra el androcentrismo. Agarra a los hombres de tu entorno. Con ellos, ¡puedes hacer mansplaining libremente! Rétales a acertar el acertijo. Háblales del androcentrismo. Muéstrales datos. Si queremos que el mundo sea para todas las personas, primero debemos sensibilizarnos de que, por desgracia, todavía vivimos en un mundo de hombres.



DESTINO 7:

#NOTALLMEN

Explicación

#NOTALLMEN. Uno de mis destinos favoritos. En este lugar se han cansado tanto de los hombres que se justifican por lo que se supone que no hacen, que han decidido llamar así a su país, a modo de sátira. Y es que tienen claro que no todos los hombres son violadores. Pero también tienen claro que todos los violadores son hombres. Da que pensar, ¿verdad? Puede que tú y yo no seamos parte del problema, pero ¿somos parte de la solución? Ahí está la cuestión.

A veces, se dice que los hombres no somos emocionales. Pero yo creo que no es cierto. Durante mis 2 años trabajando como DJ en una discoteca en Pamplona (increíble, ¿verdad?) observé que el 100% de las peleas a puñetazos fueron entre hombres. Y si has visto la película Inside Out, conocerás las cinco emociones básicas: Alegría, Miedo, Asco, Ira y Tristeza.

Cuando un tío se choca con otro y este responde con un puñetazo, yo claramente veo una expresión exagerada de la ira. Y cuando un equipo gana la UEFA Champions League, todos ellos gritan, lloran, saltan, en una clara expresión exagerada de la alegría. ¿Pero no decíamos que los hombres no somos emocionales? Lo que ocurre es que a los hombres solo se nos permite expresar las emociones relacionadas con la fortaleza, y no está bien visto mostrar la vulnerabilidad.

Y claro, si no se nos deja exteriorizar la tristeza, saltamos con la ira, y esa ira, en ocasiones, estalla en violencia. Si te suena raro, revisa la tabla que vimos en el país MANDATOS, y podrás observar cómo la violencia está estrechamente relacionada a la masculinidad hegemónica.



Recuerdo una charla acerca de la violencia contra las mujeres a la que fui en #NOTALLMEN. El ponente hizo una pregunta que decía así: “Los chicos de la sala, ¿podrías levantar la mano si aseguráis que entendéis qué significa NO ES NO?”. Todos los chicos levantaron la mano. Después, lanzó la siguiente pregunta: “Las chicas de la sala ¿podéis levantar la mano si alguna vez habéis tenido alguna experiencia incómoda con algún chico que no ha entendido el significado de NO ES NO?”. Varias de ellas levantaron la mano. A mí no me salen las cuentas. Si ninguno de nosotros es, entonces, ¿quién es?

Todo ello está relacionado con las relaciones de poder en este sistema patriarcal, pero tal vez sea demasiada información para una guía de viaje como esta. Seguro que, si visitas el país #NOTALLMEN, ¡aprenderás mucho más!

La próxima vez que vayas a decir “no todos los hombres”, piensa en lo siguiente: si tienes que pasar por una calle estrecha donde hay un grupo haciendo botellón y alborotando, a oscuras y de noche, ¿en qué caso te daría más sensación de inseguridad cruzar, si el grupo fuese de mujeres

o de hombres? No se trata de que los hombres seamos malos o violentos. Se trata de que la masculinidad hegemónica y sus mandatos en los que los chicos hemos sido socializados, generan violencias. Y en #NOTALLMEN creen que el antídoto a la violencia, son los cuidados. ¡Anímate a hacer el ejercicio práctico y verás a qué me refiero!

Ejercicio práctico

Cuidar de las personas supone dedicarles nuestro tiempo, como hemos aprendido al analizar las costumbres del país CUIDANDO. Para ello, es necesario empatizar, y si lo hacemos, nos resultará complicado dañar a otras personas.

Un amigo mío me dijo que su padre, cuando en ocasiones llegaba triste o frustrado a casa, estallaba en ira, chillando “¡ya me han j*dido el día en el trabajo!” o “¡no aguanto a mi p*to jefe!”. Al no reconocer sus emociones, sacaba la ira, generando una situación muy violenta en casa. La solución al problema fue muy sencilla. Obligó a su padre a preguntar “¿qué tal?” a todas las personas de la casa cada vez que llegaba, incluso a la perrita. Para cuando terminaba la ronda, ya se le había pasado el enfado. Y entonces le tocaba a él contar cómo se sentía. Aprendió a pasar del “estoy de mala h*s-tia” al “siento incertidumbre por quedarme sin curro” u “hoy un compañero me ha hablado mal y me ha sentado tan mal que casi lloro, gracias por escucharme, hijo”.

Prueba a mostrar emociones más allá de la ira y la alegría, hazlo primero con alguien de confianza. Pregunta a tus amigos qué tal están, conversa con ellos más allá del vacile constante. Que no es que el vacile esté mal. Pero que las relaciones entre chicos no se reduzcan solo a eso. Cuida. Es el antídoto a la violencia.

Si cuando llegues al país #NOTALLMEN ven que eres un tío cuidador y que asumes que a veces cumples con mandatos de la masculinidad hegemónica y que estás en proceso de cambiarlo, ¡les encantarás!

DESTINO FINAL

Hemos terminado la guía para visitar el continente MASCULINIDAD IGUALITARIA, ¡pero tenemos noticias! Acabamos de descubrir toda una extensión del continente, con diversos territorios para tus próximas hazañas viajeras. Se llaman:

- Escucha activa.
- Corresponsabilidad afectiva.
- Sexualidad igualitaria.
- Empatía.
- Rangos y poder.
- Apropiación de los cuidados de calidad.

Ya ves que esto de la masculinidad igualitaria es un proceso de descubrimiento sin fin. No existe un destino final. Se trata de una exploración constante, que continuamente hay que volver a revisar.



This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

GLOSARIO

- **Androcentrismo:** Perspectiva centrada en los hombres como norma universal, relegando a las mujeres a un papel secundario o subordinado en diversos ámbitos de la vida.
- **Carga mental:** Responsabilidad de organizar y gestionar las tareas y necesidades diarias del trabajo reproductivo y productivo, como hacer la compra, organizar la agenda familiar o recordar fechas importantes, que recae mayoritariamente en las mujeres.
- **Doble jornada:** Situación en la que las mujeres tienen que realizar el trabajo productivo y remunerado y el trabajo reproductivo y de cuidados, lo que supone una sobrecarga de responsabilidades.
- **Género:** Construcción social que se refiere a las características, roles, comportamientos y atributos que una sociedad considera apropiados para mujeres y hombres.
- **Mandatos de la masculinidad:** Normas y expectativas sociales que dictan cómo debe comportarse un hombre para ser considerado “verdaderamente masculino”, promoviendo actitudes como ocultar la vulnerabilidad, mostrar dominación y la agresividad.
- **Mansplaining:** Término que hace referencia a la tendencia de algunos hombres a explicar de manera condescendiente y paternalista conceptos a mujeres, asumiendo que ellas no pueden comprender por sí mismas.
- **Masculinidades igualitarias:** Formas de expresión, identidad y comportamiento masculino que buscan la igualdad y se alejan de los estereotipos y roles tradicionales de masculinidad que perpetúan la desigualdad y la violencia de género.
- **Perspectiva de género:** Enfoque que busca analizar las relaciones de poder entre mujeres y hombres en todos los aspectos de la vida, destacando

cómo influyen las normas y valores de género en las oportunidades y desigualdades.

- **Privilegios:** Ventajas y beneficios que se obtienen en función de pertenecer a un grupo social dominante, como el género masculino, y que se manifiestan en mayor acceso a recursos, oportunidades y reconocimiento.
- **Roles de género:** Expectativas y normas sociales que se asignan a mujeres y hombres en función de su sexo, dictando cómo deben comportarse, qué actividades deben realizar y qué cualidades deben tener.
- **Trabajo reproductivo:** Conjunto de tareas relacionadas con el cuidado de las personas que recae mayoritariamente en las mujeres.

REFERENCIAS

1. Sanmartín Ortí, A., Kuric Kardelis, S. & Gómez Miguel, A. (2022). La caja de la masculinidad: construcción, actitudes e impacto en la juventud española. Centro Reina Sofía sobre adolescencia y juventud, Fundación Fad Juventud. DOI: 10.5281/zenodo.7319236
2. Badinter, E. (1992). XY La identidad masculina. Alianza Editorial.
3. Brown, A., & Harries, V. (2015). Infant sleep and night feeding patterns during later infancy: Association with breastfeeding frequency, daytime complementary food intake, and infant weight. *Breastfeeding Medicine*, 10(5), 246-252.
4. Lawrence, R. A., & Lawrence, R. M. (2016). *Breastfeeding: A Guide for the Medical Profession* (8th Ed.). Elsevier.
5. Centro de Investigaciones Sociológicas (2024). Percepciones sobre la igualdad entre hombres y mujeres y estereotipos de género. Nota de prensa. <https://www.cis.es/documents/20120/31418264-a1d8-36cb-b7df-c806f17466cc>
6. Ministerio de Inclusión, Seguridad Social y Migraciones (2023). Prestaciones por nacimiento y excedencias. Nota de prensa. <https://www.inclusion.gob.es/documents/20121/0/NP+nacimiento+y+excedencias+IV+Trimestre+2023.pdf/26218cd8-edee-881b-66fd-8456f47d0574?t=1706600746414>
7. Instituto Nacional de Estadística (2022). Estadística de participación de los trabajadores a tiempo parcial y con contrato temporal. Extraído de: https://www.ine.es/ss/Satellite?c=INESeccion_C&cid=1259925461713&p=1254+35110672&pagename=ProductosYServicios%2FPYSLayout¶m3=1259924822888
8. Solnit, R. (2014). *Men Explain Things to Me*. Haymarket Books.

9. Instituto Nacional de Estadística (2022). Estadística de condenados: Adultos. Condenados según sexo, nacionalidad y número de delitos.: <https://www.ine.es/jaxiT3/Tabla.htm?t=25998>
10. Instituto Nacional de Estadística (2022). Estadística de condenados: Adultos. Condenados. Todos los delitos. Delitos según sexo. <https://www.ine.es/jaxiT3/Tabla.htm?t=25998>
11. Instituto Nacional de Estadística (2022). Estadística de defunciones según la causa de muerte. Suicidios por edad y sexo. <https://www.ine.es/jaxiT3/Tabla.htm?t=14819>
12. Ministerio de Trabajo y Economía Social (2022). Estadística de accidentes de trabajo. https://www.mites.gob.es/estadisticas/eat/eat22/Resumen_resultados_ATR_2022.pdf
13. Instituto Nacional de Estadística (2022). Esperanza de vida. Extraído de: https://www.ine.es/ss/Satellite?L=es_ES&c=INESeccion_C&cid=1259926380048&p=1254735110672&pagename=ProductosYServicios/PYSLayout
14. FDA Report (2013). Collection, Analysis, and Availability of Demographic Subgroup Data for FDA-Approved Medical Products.
15. Vaillo, M. (2016). La investigación sobre libros de texto desde la perspectiva de género: ¿hacia la renovación de los materiales didácticos? *Tendencias Pedagógicas*, 27, 97–124. <https://doi.org/10.15366/tp2016.27.003>.
16. Maurer, E. L., Patrick, J., Britto, L. M., & Millar, H. (2017). Where are the women? A report on the status of women in the United States social studies standards. The National Women's History Museum.
17. Comisión de Mujeres y Ciencia del CSIC (2019). Informe Mujeres Investigadoras 2019. Consejo Superior de Investigaciones Científicas (España).



CORRESPONSABLES



**UNIVERSIDAD
DE LA RIOJA**

Vicerrectorado de Responsabilidad Social Corporativa
Unidad de Igualdad e Inclusión



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE IGUALDAD

Financiado con cargo a los créditos recibidos del Ministerio de Igualdad, Secretaría de Estado de Igualdad y para la Erradicación de la Violencia contra las Mujeres, para el desarrollo del Plan Corresponsables

Con la colaboración de:



La Rioja