

Conductas transformadoras

- ▶ Compartir el control de la realidad con las mujeres.
- ▶ No utilizar el poder para imponerse sobre otros.
- ▶ Respetar a las mujeres y hombres que deciden no actuar con machismos cotidianos.
- ▶ Apoyar las luchas emprendidas por los grupos socialmente marginados.
- ▶ Promover formas justas de vivir en sociedad, luchar por disfrutar de su trabajo y de su hogar por igual.
- ▶ Compartir las labores domésticas y el cuidado de las hijas e hijos.
- ▶ Agruparse con otros hombres para plantear cambios en sus actitudes convencionales.
- ▶ Luchar por la igualdad en cualquier sentido.
- ▶ Aprender nuevas formas de abordar pacíficamente los conflictos de familia.



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

¿Cómo presentar una queja en la Comisión Nacional de los Derechos Humanos (CNDH)?



Sede: Marco Antonio Lanz Galera
Periférico Sur 3469,
colonia San Jerónimo Lídice,
demarcación territorial
La Magdalena Contreras,
C.P. 10200, CDMX.

Tel.: **55 56 81 81 25**
Número gratuito:
800 715 2000

f /CNDHmx

/CNDH X

YouTube /CNDHENMEXICO

/CNDHMX

correo@cndh.org.mx
atencionciudadana.cndh.org.mx



Consulta esta y todas las publicaciones de la CNDH en:
<https://appweb.cndh.org.mx/biblioteca/>



¡Queremos conocer tu opinión!
Responde nuestra encuesta en:
<https://forms.office.com/r/4YTPsCGKSm>

D.R. © Comisión Nacional de los Derechos Humanos, edición: diciembre, 2024/4VG/KMSE.
Este material fue elaborado con papel certificado por la Sociedad para la Promoción del Manejo Forestal Sostenible A.C. (Certificación FSC México).



Las masculinidades actuales



*Información acompañada por la paloma de la Campaña #HazMásPaz

Masculinidad vs. masculinidades

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

Las masculinidades son los atributos, valores, comportamientos y conductas que los hombres construyen para sí y en sus relaciones, en una determinada sociedad y cultura.

Las masculinidades y el machismo

¿Qué es el machismo?

Es un conjunto de **costumbres y actitudes** que sostienen que el hombre es **superior** a la mujer (Castañeda, M. *Machismos invisibles*, 2019).

Es una ideología muy arraigada en nuestra cultura que se presenta de muchas formas; abarca prácticas, discursos y comportamientos que **niegan a las mujeres como personas autónomas e independientes** (Derbez Campos, E. *No son micro. Machismos cotidianos*. 2020).

El machismo evidencia:

- ▶ La estructura de dominio masculino y heteronormado sobre la **sexualidad, la procreación, el trabajo y los afectos**, que **discriminan, violentan** y oprimen a mujeres y hombres.
- ▶ La **degradación de la mujer o lo femenino**.
- ▶ La **violencia** en cualquiera de sus tipos y modalidades en contra de las **mujeres o lo femenino**.



Micromachismos

Son casi imperceptibles, es decir, son pequeños, casi están normalizados y se ejecutan permanentemente. Por ejemplo, ellas son cuidadoras y ellos proveedores; el rosa para las niñas y azul para los niños. Se muestran también con frases como: "Qué suerte, tu marido te ayuda en casa", o cuando en el restaurante a él le entregan la cuenta.

¿Por qué hablar de micromachismos, machismos cotidianos y machismos invisibles?

Cuando las mujeres o los cuerpos feminizados entran en esferas que han estado permeadas por el poder y la masculinidad hegemónica, se enfrentan a conductas machistas que impiden el pleno goce y ejercicio de sus derechos humanos.

Machismos cotidianos

Resultan tan familiares que parecen insignificantes. Forman parte de nuestros hábitos y costumbres. Aunque los repetimos, experimentarlos de forma reiterada y combinada produce un efecto envolvente que afecta la dignidad de las personas, la igualdad y acceso, el goce y ejercicios de los derechos humanos.

Machismos cotidianos que las mujeres han escuchado a lo largo de sus vidas:

1. "No seas tan mandona"
2. "Te hace enojar porque le gustas"
3. "No te pongas eso para ir a clase, vas a distraer a los chicos"
4. "Deja de ser tan dramática"
5. "Debes estar en tus días"
6. "¿No quieres tener hijos?"

Machismo invisible

Prácticas *sutiles* que habitualmente pasan inadvertidas. Cuando se denuncian son consideradas exageraciones o se les resta importancia. Mientras tanto, sus efectos repercuten en la salud mental de la mujer, minando su autoestima y desproveyéndola de energía y seguridad en sí misma.

Machismos cotidianos que los hombres han escuchado a lo largo de sus vidas:

1. "Los chicos no lloran"
2. "Pegas como niña"
3. "Es cosa de hombres"
4. "Eres muy sensible para ser hombre"
5. "Sé un hombre"
6. "Todos los hombres son infieles"