



PARA ENTENDER:

QUÉ ES EL MACHISMO Y LA DECONSTRUCCIÓN MASCULINA

Carlo de la Llata

30-Junio-2026



¿QUÉ ES EL MACHISMO?

El machismo es un conjunto de creencias, actitudes y conductas que colocan a los hombres en una posición de superioridad, autoridad o control sobre las mujeres y sobre otras formas de vivir la masculinidad.

No se trata solamente de “hombres siendo hombres”, sino de una forma aprendida de organizar las relaciones sociales: quién manda, quién obedece, quién cuida, quién provee, quién puede expresar emociones y quién debe reprimirlas.

Podemos imaginar el machismo como **un manual invisible de reglas** que muchas personas aprenden desde la infancia. Algunas de esas reglas dicen:

- “Los hombres no lloran”.
 - “El hombre debe mandar en la casa”.
 - “La mujer debe cuidar y complacer”.
 - “Un hombre debe ser fuerte, dominante y sexualmente activo”.
 - “Pedir ayuda es señal de debilidad”.
 - “Los celos son una prueba de amor”.
-



Estas ideas no nacen de la biología masculina, sino de normas sociales y culturales. La Organización Mundial de la Salud señala que **las normas de género rígidas**, especialmente las asociadas con ideas rígidas de masculinidad, **pueden afectar negativamente la salud de hombres y niños, fomentar conductas de riesgo, disminuir la búsqueda de ayuda médica y contribuir a la violencia.** (Organización Mundial de la Salud)

El machismo tampoco afecta solamente a las mujeres. **También limita a los hombres**, porque les exige cumplir una imagen estrecha de lo que "debe ser" un hombre: fuerte todo el tiempo, proveedor, heterosexual, dominante, emocionalmente invulnerable y dispuesto a competir constantemente.



¿POR QUÉ ES IMPORTANTE ENTENDER EL MACHISMO?

Entender el machismo es importante porque permite identificar cómo ciertas conductas que parecen “normales” pueden producir desigualdad, violencia, sufrimiento emocional y relaciones dañinas.

Entre sus principales efectos se encuentran:

- **Desigualdad en las relaciones:** El machismo puede justificar que los hombres tomen decisiones por encima de las mujeres, controlen su forma de vestir, sus amistades, su dinero o su libertad.
- **Violencia de género:** La OMS reconoce la violencia contra las mujeres como un problema de salud pública y una violación de derechos humanos; estima que cerca de 1 de cada 3 mujeres en el mundo ha vivido violencia física o sexual de pareja o violencia sexual por otra persona. (Organización Mundial de la Salud)
- **Normalización del control:** Conductas como revisar el celular, imponer reglas, prohibir amistades o ejercer celos pueden confundirse con amor, cuando en realidad son formas de control.
- **Daño emocional en los hombres:** Las masculinidades rígidas pueden desalentar la expresión emocional, la búsqueda de ayuda psicológica y el reconocimiento de vulnerabilidad. La APA ha señalado que la presión por cumplir ideales tradicionales de masculinidad puede limitar el desarrollo psicológico y afectar la salud mental y física de hombres y niños. (apa.org)
- **Reproducción generacional:** Si niños y adolescentes crecen viendo que los hombres mandan, las mujeres sirven y la violencia se tolera, es más probable que repitan esos patrones.

En México, la ENDIREH 2021 del INEGI reportó que 70.1% de las mujeres de 15 años y más había experimentado al menos un incidente de violencia a lo largo de su vida. Este dato muestra que el problema no es individual ni aislado, sino estructural y social. (INEGI)

MACHISMO, VIOLENCIA Y SALUD MENTAL

El machismo tiene consecuencias directas en la salud mental y física. En los hombres, puede favorecer:

- 1. Represión emocional:** Muchos hombres aprenden que tristeza, miedo, ternura o inseguridad son señales de debilidad.
- 2. Baja búsqueda de ayuda:** Algunos hombres evitan ir al médico, acudir a terapia o hablar de sus problemas por miedo a parecer débiles.
- 3. Conductas de riesgo:** Las normas rígidas de masculinidad pueden aumentar el consumo de alcohol, la conducción riesgosa, la violencia física o la exposición sexual sin protección. (Organización Mundial de la Salud)
- 4. Soledad emocional:** Cuando los hombres solo pueden expresar enojo o autosuficiencia, sus vínculos se vuelven más pobres y menos íntimos.
- 5. Violencia hacia otros:** La OMS identifica como factores de riesgo de violencia contra las mujeres los comportamientos masculinos dañinos, las actitudes que justifican la violencia, las normas comunitarias que dan mayor estatus a los hombres y los comportamientos controladores masculinos. (Organización Mundial de la Salud)

En las mujeres, el machismo puede producir violencia psicológica, física, sexual, económica y patrimonial. También puede limitar oportunidades educativas, laborales, políticas y familiares.

La OPS ha señalado que la salud y el bienestar de los hombres están influidos por múltiples factores, entre ellos la construcción social de la masculinidad, y que las masculinidades también tienen implicaciones en la salud de mujeres, adolescentes, niñas y niños. (Organización Panamericana de la Salud)

EL MACHISMO Y LAS MASCULINIDADES

Hablar de machismo no significa decir que “todos los hombres son violentos” o que “ser hombre es malo”. La investigación actual prefiere hablar de masculinidades, en plural, porque no existe una sola forma de ser hombre.

Existen masculinidades que reproducen dominación, violencia, control y desigualdad. Pero también existen masculinidades basadas en el cuidado, la corresponsabilidad, la ternura, la justicia, la expresión emocional y el respeto.

Por eso, el objetivo no es destruir la masculinidad, sino transformar las formas de masculinidad que producen daño.





¿QUÉ ES LA **DECONSTRUCCIÓN** **MASCULINA?**

La deconstrucción masculina **es un proceso de revisión personal y social** en el que los hombres cuestionan las ideas machistas que aprendieron sobre el poder, el amor, el cuerpo, las emociones, la sexualidad, el trabajo, la familia y las mujeres.

Deconstruirse no significa odiarse por ser hombre. Significa preguntarse:

- *¿Qué ideas aprendí sobre “ser hombre”?*
- *¿A quién benefician esas ideas?*
- *¿A quién dañan?*
- *¿Qué conductas mías reproducen desigualdad?*
- *¿Cómo puedo relacionarme sin controlar, violentar o imponer?*
- *¿Cómo puedo expresar emociones sin vergüenza?*
- *¿Cómo puedo asumir responsabilidades sin esperar reconocimiento especial?*

La deconstrucción masculina no es una moda ni una etiqueta, es una práctica continua. Implica pasar de una masculinidad basada en el dominio a una masculinidad basada en la responsabilidad, el cuidado y la igualdad.

La OMS ha señalado que **trabajar con hombres y niños es clave para transformar normas dañinas de género**, especialmente en temas de salud sexual, derechos reproductivos e igualdad. También advierte que muchos programas todavía deben mejorar la forma en que abordan masculinidades dañinas para producir cambios reales. (Organización Mundial de la Salud)

¿CÓMO PROMOVER LA DECONSTRUCCIÓN MASCULINA?

La deconstrucción masculina no ocurre solo con leer una frase o publicar una opinión. Requiere práctica, incomodidad, autocrítica y cambio de conducta.

Algunas acciones concretas son:

1. REVISAR LAS PROPIAS CREENCIAS

Preguntarse de dónde vienen ideas como “yo debo mandar”, “mi pareja me pertenece”, “llorar es débil” o “las tareas de casa son de mujeres”. Identificar una creencia machista no significa ser una mala persona; significa reconocer un aprendizaje que debe cambiarse.

2. ESCUCHAR SIN PONERSE A LA DEFENSIVA

Cuando una mujer habla de violencia, desigualdad o miedo, la respuesta no debe ser “no todos los hombres”. Una respuesta más útil es escuchar, creer, preguntar cómo apoyar y revisar qué conductas propias pueden formar parte del problema.

3. APRENDER A EXPRESAR EMOCIONES

La tristeza, el miedo, la ternura y la inseguridad no son emociones femeninas; son humanas. Un hombre emocionalmente responsable no descarga todo como enojo ni espera que su pareja sea su única red de apoyo.



4. PRACTICAR LA CORRESPONSABILIDAD

Cuidar hijos, limpiar, cocinar, acompañar emocionalmente, organizar citas médicas o sostener la vida doméstica no es “ayudar”; es compartir responsabilidades. La igualdad se mide en acciones cotidianas, no solo en discursos.

5. CUESTIONAR LA VIOLENCIA NORMALIZADA

Burlarse de otros hombres por ser sensibles, justificar celos, consumir contenido misógino, callar ante acoso o celebrar la dominación también sostiene el machismo. La deconstrucción requiere intervenir en lo cotidiano.

6. CONSTRUIR VÍNCULOS ENTRE HOMBRES SIN VIOLENCIA

Los hombres también necesitan amistades donde puedan hablar de emociones, pedir ayuda y cuidarse sin humillación. Transformar la masculinidad implica cambiar la forma en que los hombres se relacionan entre sí.





7. BUSCAR AYUDA PROFESIONAL CUANDO SEA NECESARIO

Ir a terapia, tomar talleres de masculinidades, acudir a grupos reeducativos o pedir apoyo no es debilidad. Es responsabilidad. La literatura sobre hombres y depresión ha encontrado que la adhesión a normas tradicionales de masculinidad puede dificultar el reconocimiento del malestar y la búsqueda de ayuda. (PubMed)

8. PARTICIPAR EN PROGRAMAS CON ENFOQUE DE GÉNERO

La evidencia sugiere que los programas que trabajan con hombres y niños pueden contribuir a transformar normas de género y reducir factores asociados con violencia, especialmente cuando son intervenciones bien diseñadas, sostenidas y con enfoque comunitario. The Lancet ha señalado que los hombres y niños son participantes necesarios, junto con mujeres y niñas, en la prevención de la violencia contra mujeres y niñas. (The Lancet)



LO QUE NO ES LA DECONSTRUCCIÓN MASCULINA

La deconstrucción masculina puede confundirse con ideas superficiales. **Por eso es importante aclarar que no es:**

- *Decir “soy aliado” sin cambiar conductas.*
- *Usar lenguaje igualitario mientras se mantiene control sobre la pareja.*
- *Pedir aplausos por hacer tareas básicas.*
- *Culpar únicamente a generaciones anteriores.*
- *Convertir la culpa en espectáculo.*
- *Creer que leer sobre feminismo sustituye reparar daños.*
- *Pensar que ya se terminó el proceso.*

Deconstruirse implica aceptar que el machismo no solo existe “afuera”, sino también en hábitos, bromas, silencios, deseos de control, formas de amar y maneras de ejercer poder.



CONCLUSIÓN

El machismo es un sistema de ideas y prácticas que enseña a los hombres a dominar, controlar, reprimir emociones y ocupar posiciones de privilegio. Sus efectos no son menores: se relaciona con violencia de género, desigualdad, daño emocional, conductas de riesgo y dificultades para construir relaciones sanas.

La deconstrucción masculina es una respuesta necesaria a ese problema. No busca eliminar a los hombres ni negar sus experiencias; busca construir formas de ser hombre que no dependan de la violencia, la superioridad ni el silencio emocional.

Entender el machismo es el primer paso. Cuestionarlo es el segundo. Cambiar conductas es el verdadero objetivo.

Una masculinidad más sana no se mide por cuánta autoridad impone, sino por cuánta responsabilidad asume; no por cuánto controla, sino por cuánto respeta; no por cuánto oculta sus emociones, sino por cómo aprende a vivirlas sin dañar a los demás.

FUENTES CONSULTADAS:

- Organización Mundial de la Salud: género, normas rígidas de masculinidad, salud y violencia. (Organización Mundial de la Salud)*
- Organización Mundial de la Salud: violencia contra las mujeres como problema de salud pública y derechos humanos. (Organización Mundial de la Salud)*
- INEGI: ENDIREH 2021 sobre violencia contra las mujeres en México. (INEGI)*
- Organización Panamericana de la Salud: masculinidades y salud en la Región de las Américas. (Organización Panamericana de la Salud)*
- American Psychological Association: guías para la práctica psicológica con niños y hombres. (apa.org)*
- Arciniega et al., Journal of Counseling Psychology: machismo tradicional y caballerismo. (eric.ed.gov)*
- Jewkes et al., The Lancet: trabajo con hombres y niños para transformar normas sociales y reducir inequidades de género. (The Lancet)*
-



Bioética
PARA TODOS