



SECRETARÍA DE LA MUJER  
MORELIANA PARA LA  
IGUALDAD SUSTANTIVA

# Manual

---

## Entender y Evolucionar mi Masculinidad: De Tóxica a Positiva

**Serie:**

“Hazlo tu mismo: Transforma tu  
masculinidad de forma positiva”



---

www. [mujeres.org](http://www.mujeres.org)



# Índice



## **PARTE 1: FUNDAMENTOS**

- 1.1 ¿Qué es la masculinidad tóxica? (y por qué el nombre incomoda)
- 1.2 La masculinidad no es el enemigo. Los mandatos sí.
- 1.3 Los 7 mandatos tóxicos que recibiste sin pedirlos
- 1.4 ¿Qué es una masculinidad positiva? (no es "ser menos hombre")

## **PARTE 2: DE DÓNDE VIENE ESTO**

- 2.1 Lo que aprendiste de tu padre (aunque no quisieras)
- 2.2 Lo que aprendiste de tus pares (el código no escrito)
- 2.3 Lo que aprendiste de los medios, el deporte y la pornografía
- 2.4 El costo que has pagado (sin saberlo)

## **PARTE 3: LOS 7 MANDATOS TÓXICOS, UNO POR UNO**

- 3.1 Mandato 1: "Sé fuerte, no muestres debilidad"
- 3.2 Mandato 2: "Resuelve todo solo"
- 3.3 Mandato 3: "El enojo es la única emoción permitida"
- 3.4 Mandato 4: "Tu valor está en lo que produces y provees"
- 3.5 Mandato 5: "El sexo es rendimiento y conquista"
- 3.6 Mandato 6: "Los cuidados son cosa de mujeres"
- 3.7 Mandato 7: "Ser hombre es no ser mujer, ni gay, ni afeminado"

## **PARTE 4: EVOLUCIONAR HACIA UNA MASCULINIDAD POSITIVA**

- 4.1 Integrar lo femenino sin miedo
- 4.2 La vulnerabilidad como fortaleza real
- 4.3 Emocionario masculino: nombrar, sentir, expresar
- 4.4 Nuevos modelos de éxito (no solo dinero y poder)
- 4.5 La fuerza que cuida, no que domina



# Parte 1: Fundamentos

## 1.1 ¿Qué es la masculinidad tóxica? (y por qué el nombre incomoda)



### **Aclaración importante:**

"Masculinidad tóxica" no significa que los hombres sean tóxicos. Ni que la masculinidad en sí misma sea mala. Significa que ciertos mandatos que nos enseñaron sobre "cómo ser hombre" son tóxicos para nosotros mismos y para quienes nos rodean.

No es: "Los hombres son malos"

Es: "Algunas reglas que nos dieron nos están haciendo daño"



¿Por qué pasa?

**Ejemplo real para entenderlo:**

Imagina que te enseñan que "un hombre no usa protector solar porque es de marica". Esa regla es tóxica porque te expone a quemaduras y cáncer de piel. No es que ser hombre sea malo. Es que esa regla específica es dañina.

**Lo mismo pasa con:**

- "Los hombres no lloran" → te desconecta de tus emociones
- "Los hombres resuelven todo solos" → te aísla
- "Los hombres no piden ayuda" → te sobrecarga
- "Los hombres dominan" → daña tus relaciones

**La buena noticia:**

Puedes quedarte con lo bueno de ser hombre (fuerza, protección, iniciativa, lealtad) y soltar lo tóxico (supresión emocional, aislamiento, dominio, competencia destructiva).





## 1.2 La masculinidad no es el enemigo. Los mandatos sí.

### **Metáfora de los lentes:**

Creciste con unos lentes puestos. Esos lentes te enseñaron a ver el mundo de cierta manera. No son malos porque sí. Algunos lentes te ayudaron (a ser responsable, a proteger). Otros te limitaron (a no mostrar miedo, a no pedir ayuda).

Este manual no te pide que te saques los lentes. Te pide que los examines y cambies los cristales que no te dejan ver bien.

### **Lo que SÍ queremos conservar de la masculinidad tradicional:**

Aspecto positivo	Versión sana	Aspecto positivo
Responsabilidad	Hacerse cargo, no de todo, sino de lo que toca	Responsabilidad
Valentía	Hacer lo correcto aunque dé miedo, incluyendo mostrar miedo	Valentía
Lealtad	Estar para los tuyos, sin anularte	Lealtad
Fuerza	Física y emocional. La fuerza real es cuidar, no aplastar	Fuerza
Iniciativa	Actuar, pero también saber cuándo esperar o pedir opinión	Iniciativa



## 1.2 La masculinidad no es el enemigo. Los mandatos sí.

Lo que SÍ queremos soltar:

Mandato tóxico	Por qué daña	Mandato tóxico
"Aguantar sin quejarse"	Normaliza el sufrimiento evitable	"Aguantar sin quejarse"
"No mostrar emociones"	Genera explosiones o depresión	"No mostrar emociones"
"Proveer a cualquier costo"	Te mata de estrés y te aleja de tu familia	"Proveer a cualquier costo"
"El sexo es performance"	Genera ansiedad y desconexión	"El sexo es performance"
"Los cuidados no son para hombres"	Te pierdes la crianza y el vínculo	"Los cuidados no son para hombres"





## 1.3 Los 7 mandatos tóxicos que recibiste sin pedirlos

#	Mandato	Traducción	Costo para ti
1	"Sé fuerte, no muestres debilidad"	Ocultas tu miedo, tu tristeza, tu duda	Ansiedad, soledad, explosiones
2	"Resuelve todo solo"	No pidas ayuda, no te apoyes	Sobrecarga, aislamiento, colapso
3	"El enojo es la única emoción permitida"	Convierte tristeza, miedo o frustración en ira	Relaciones dañadas, culpa después
4	"Tu valor está en lo que produces y provees"	Si no tienes éxito/dinero/trabajo, no vales	Estrés crónico, depresión al fracasar
5	"El sexo es rendimiento y conquista"	Tu hombría se mide por cuánto y cómo	Ansiedad sexual, objetivación, vacío
6	"Los cuidados son cosa de mujeres"	No cambies pañales, no cocines, no limpies, no expreses cariño	Te pierdes la crianza, relaciones superficiales
7	"Ser hombre es no ser mujer, ni gay, ni afeminado"	Rechaza todo lo que se asocia a lo femenino	Homofobia internalizada, rigidez, miedo a ser tú

**Estos mandatos no los elegiste. Te los dieron. Y puedes elegir soltarlos.**



## 1.4 ¿Qué es una masculinidad positiva? (no es "ser menos hombre")

### **Definición:**

Una masculinidad positiva es aquella que te permite ser pleno: sentir, cuidar, pedir, fallar, aprender, conectar. Sin perder tu identidad como hombre.

### **No es:**

- "Ser hombre es malo"
- "Hay que volverse como mujer"
- "La fuerza es mala"
- "No puedes ser competitivo o ambicioso"

### **Es:**

- Ser fuerte Y vulnerable
- Proveer Y cuidar
- Competir Y colaborar
- Ser firme Y tierno
- Actuar Y preguntar
- Resolver Y pedir ayuda

**El hombre de masculinidad positiva NO es perfecto. Es real.**

### **Ejemplo real:**

Carlos, 47 años. "Me costó entender esto. Pensaba que 'masculinidad positiva' era debilidad. Hasta que un amigo me dijo: '¿Tú quieres que tu hijo sea un hombre que oculta lo que siente y explota, o un hombre que sabe lo que siente y lo maneja?' Ahí entendí. No quiero que mi hijo pase lo que yo pasé. Quiero que sea fuerte de verdad. Y la fuerza de verdad incluye llorar si toca."



# Parte 2: De dónde viene esto

## 2.1 Lo que aprendiste de tu padre (aunque no quisieras)

### Ejercicio de honestidad (escríbelo o responde en silencio):

- ¿Qué frases de tu papá sobre "cómo ser hombre" recuerdas?
- ¿Cómo mostraba tu papá sus emociones? (¿las mostraba?)
- ¿Cómo trataba tu papá a tu mamá?
- ¿Qué cosas de tu papá juraste que no repetirías?
- ¿Qué cosas de tu papá te gustaría tener?

### Ejemplo real:

Miguel, 43 años. "Mi papá nunca me abrazó. Nunca me dijo 'te quiero'. Me enseñó a 'ser hombre' a golpes y silencios. Lo odié por años. Después entendí que él tampoco había recibido abrazos. No justifica, pero explica. Ahora abrazo a mis hijos cada día. Rompo la cadena."

### La herencia no es destino.

Puedes honrar a tu padre (reconociendo lo que sí te dio) y al mismo tiempo hacer las cosas diferente.





## 2.2 Lo que aprendiste de tus pares (el código no escrito)

### El código entre hombres adolescentes y jóvenes:

- No te pongas sentimental
- Las bromas pesadas son "cariño"
- Si no te defiendes con violencia, eres débil
- Hablar de emociones es "de mujeres"
- El que tiene más sexo "gana"
- El que muestra miedo "pierde"

### Ejemplo real:

Fernando, 36 años. "En el colegio, si llorabas, te mataban el resto del año. Aprendí a tragar todo. Me volví experto en poner cara de piedra. A los 30 años tuve una crisis de ansiedad horrible. Mi cuerpo me pasó la factura por años de no sentir."

### El código se puede reescribir entre hombres.

No necesitas esperar que otros cambien. Puedes ser el primero en decir "yo ya no quiero seguir estas reglas".





## 2.3 Lo que aprendiste de los medios, el deporte y la pornografía

Fuente	Mensaje recibido	Consecuencia
Películas de acción	El hombre bueno es el que mata, no el que llora	Asocias violencia con hombría
Publicidad	Hombre exitoso = auto, traje, mujer al lado	Mides tu valor por posesiones
Deporte profesional	Ganar a cualquier costo, el dolor no importa	Normalizas el sacrificio extremo
Pornografía mainstream	El sexo es performance, la mujer es objeto, el hombre domina	Relaciones sexuales pobres, ansiedad de rendimiento
Redes sociales de "masculinidad"	"Alfa", "sigma", domina, no necesitas a nadie	Soledad disfrazada de fortaleza

**No se trata de culpar a los medios.** Se trata de darte cuenta de que te vendieron un producto. Y puedes comprar otro.



## 2.4 El costo que has pagado (sin saberlo)

### **Costos visibles:**

- Estrés crónico
- Problemas de salud (hipertensión, gastritis, insomnio)
- Relaciones rotas o superficiales
- Distancia con tus hijos
- Consumo de alcohol o sustancias para "relajarte"

### **Costos invisibles:**

- Soledad que no reconoces
- Tristeza disfrazada de enojo
- Miedo a no ser suficiente
- Vergüenza por no cumplir el molde
- La sensación de estar actuando todo el tiempo

### **Ejemplo real:**

Ricardo, 51 años. "Creí que lo había logrado todo. Dinero, casa, familia. Pero me sentía vacío. No entendía por qué. En terapia me di cuenta de que nunca había llorado la muerte de mi padre. 'Aguanté' como me enseñaron. Ese aguante me costó 20 años de desconexión emocional. Cuando por fin lloré, fue como si respirara por primera vez en dos décadas."

**No estás solo en esto. Muchos hombres cargamos el mismo peso. La diferencia es si decides ponerlo en el suelo.**



# Parte 3: Los 7 Mandatos Tóxicos: Uno por Uno

## 3.1 Mandato 1: "Sé fuerte, no muestres debilidad"

### ¿Qué significa este mandato?

Que debes ocultar el miedo, la tristeza, la duda, la inseguridad. Mostrar esas emociones te haría "débil" y por lo tanto "menos hombre".

### El problema:

Las emociones no desaparecen porque las ocultes. Se acumulan. Y cuando se acumulan demasiado, explotan (enojo, violencia) o te enferman (ansiedad, depresión).

### Ejemplo real:

Jorge, 41 años. "Me desmayé en la oficina por estrés. El médico me dijo 'usted tiene que parar'. Yo le dije 'no puedo, tengo que ser fuerte para mi familia'. Me respondió: '¿Y de qué sirve su fortaleza si se muere?' Esa frase me cambió."





### Evolución positiva: Fuerte Y vulnerable

Antes (tóxico)	Después (positivo)
"No voy a llorar"	"Llorar me ayuda a soltar"
"No puedo mostrar miedo"	"Mostrar miedo es valiente"
"Tengo que aguantar"	"Pedir ayuda también es fuerte"
"La debilidad es mala"	"La vulnerabilidad conecta"



#### Acción concreta:

Esta semana, muestra UNA emoción "no permitida" (tristeza, miedo, ternura) en un espacio seguro (con tu pareja, un amigo de confianza, o solo frente al espejo). No pasa nada. El mundo no se acaba.



## 3.2 Mandato 2: "Resuelve todo solo"

### ¿Qué significa este mandato?

Que pedir ayuda es de débiles. Que un hombre debe arreglárselas solo, sin molestar a nadie.

### El problema:

Los humanos somos interdependientes. Nadie resuelve todo solo. Los hombres que intentan hacerlo terminan agotados, aislados y con mayor riesgo de depresión y suicidio.

### Ejemplo real:

Pablo, 38 años. "Perdí mi trabajo y no se lo dije a nadie. Salía todos los días como si fuera a trabajar. Me sentía un fracaso. Un amigo me encontró en un parque un martes a las 11 am. Ahí me quebré. Me dijo '¿por qué no pediste ayuda?' No supe qué responder. Me ayudó a buscar trabajo. Ahora soy el primero en pedir ayuda cuando la necesito."





## 3.2 Mandato 2: "Resuelve todo solo"

### Evolución positiva: Resuelvo Y pido ayuda

Antes (tóxico)	Después (positivo)
"Yo puedo solo"	"Puedo solo, pero no tengo por qué"
"No quiero molestar"	"Pedir ayuda no es molestar"
"Si pido ayuda, fracaso"	"Pedir ayuda es inteligencia"
"Los demás tienen sus problemas"	"Los demás también pueden ayudarme"

#### Acción concreta:

Identifica UNA cosa que estás resolviendo solo y que podrías delegar o pedir ayuda. Esta semana, pídelo. Así sea pequeño: "¿Me ayudas con esta bolsa?", "¿Puedes escucharme 10 minutos?"



### 3.3 Mandato 3: "El enojo es la única emoción permitida"

#### ¿Qué significa este mandato?

Que puedes mostrar enojo (porque es "fuerte"), pero no tristeza (débil), ni miedo (cobarde), ni ternura (afeminado).

#### El problema:

El enojo casi siempre es una emoción secundaria. Debajo del enojo hay tristeza, miedo, frustración, vergüenza, cansancio. Al solo permitirte el enojo, te pierdes lo que realmente está pasando.

#### Ejemplo real:

Alejandro, 44 años. "Explotaba con mi esposa por cualquier cosa. Un día ella me dijo 'no sé si estás enojado conmigo o con otra cosa'. Me quedé pensando. Resulta que estaba aterrado por una deuda. El miedo se convertía en enojo. Aprendí a decir 'estoy asustado por el dinero' en lugar de 'me sacas de quicio'. La pelea se acababa."





### 3.3 Mandato 3: "El enojo es la única emoción permitida"

**Evolución positiva: Enojo consciente, no automático**

Antes (tóxico)	Después (positivo)
Explotas sin saber por qué	Pausa y preguntas "¿qué hay debajo?"
"¡Estoy harto!"	"Me siento sobrecargado / con miedo / frustrado"
Gritas o te cierras	Dices "necesito 10 minutos"
La culpa es del otro	Tomas responsabilidad de tu emoción

#### **Ejercicio práctico: La escalera del enojo**

Enojo (superficie)



Frustración



Miedo / Tristeza / Vergüenza / Cansancio (fondo)

**La próxima vez que sientas enojo, baja la escalera. Pregúntate: "¿Qué hay debajo de este enojo?"**



## 3.4 Mandato 4: "Tu valor está en lo que produces y provees"

### ¿Qué significa este mandato?

Que tu valor como hombre depende de tu éxito laboral, tu sueldo, tu capacidad de proveer. Si pierdes el trabajo o no alcanzas cierto nivel, "no eres suficiente".

### El problema:

Este mandato te ata a una montaña rusa emocional. Cuando las cosas van bien, te sientes valioso. Cuando van mal, te sientes un fracaso. Además, te aleja de tu familia porque "proveer" consume todo tu tiempo.

### Ejemplo real:

Daniel, 48 años. "Me enorgullecía trabajar 60 horas a la semana. 'Soy un proveedor', decía. Mis hijos crecieron y un día me di cuenta de que no los conocía. Sabía sus notas, no sus miedos. Sabía sus amigos, no sus sueños. Reduje mi jornada. Ganó menos dinero. Gané una relación con mis hijos."





### 3.4 Mandato 4: "Tu valor está en lo que produces y provees"

**Evolución positiva: Proveo Y estoy presente**

Antes (tóxico)	Después (positivo)
Mi valor = mi sueldo	Mi valor = mi integridad, mi presencia, mi amor
Proveer es mi única función	Proveer es UNA de mis funciones
Si no produzco, no valgo	Valgo aunque esté en crisis
El trabajo es primero	La vida es primero

**Acción concreta:**

Define TRES formas en que aportas valor que no tengan que ver con dinero o producción (ej: escuchas, cuidas, enseñas, haces reír, estás presente).



## 3.5 Mandato 5: "El sexo es rendimiento y conquista"

### ¿Qué significa este mandato?

Que tu hombría se mide por cuántas mujeres has "conquistado", por tu desempeño sexual (erección, duración, técnica), y por nunca decir "no" al sexo.

### El problema:

Este mandato genera ansiedad de rendimiento, convierte el sexo en una prueba, objetiviza a las parejas, y te desconecta del placer real y la intimidad.

### Ejemplo real:

Valentina (pareja de un hombre), 40 años. "Mi esposo creía que el sexo era penetración, punto. Si no se le paraba, se frustraba y se enojaba con él mismo. Una noche le dije 'podemos hacer otras cosas, no necesitas rendir, solo estar conmigo'. Lloró. Nadie le había dicho que podía solo estar."





### 3.5 Mandato 5: "El sexo es rendimiento y conquista"

**Evolución positiva: Sexo como conexión, no como prueba**

Antes (tóxico)	Después (positivo)
El sexo es desempeño	El sexo es encuentro
La meta es el orgasmo	La meta es el placer mutuo
Si no hay penetración, no es sexo	Sexo es todo lo que da placer
El deseo debe estar siempre	El deseo varía y está bien
Conquistar es el objetivo	Conectar es el objetivo

**Acción concreta:**

Conversa con tu pareja (si la tienes) sobre una práctica sexual que no sea penetración y que les gustaría explorar (masajes, besos largos, juegos, etc.). Sin presión de "llegar a algo".



## 3.6 Mandato 6: "Los cuidados son cosa de mujeres"

### ¿Qué significa este mandato?

Que cocinar, limpiar, cuidar niños, atender enfermos, expresar cariño, escuchar emociones... eso es "de mujeres". Los hombres "hacen cosas importantes afuera".

### El problema:

Te pierdes la crianza real de tus hijos. Te pierdes el vínculo profundo con tu pareja. Te pierdes la satisfacción de cuidar un hogar. Y además, sobrecargas a las mujeres de tu vida.

### Ejemplo real:

Lucas, 39 años. "Nunca había cambiado un pañal. Mi esposa se fue de viaje por trabajo 3 días. Estaba aterrado. Terminé siendo un experto. Mis hijos y yo nos reímos, nos desesperamos, nos abrazamos. Cuando volvió mi esposa, le dije 'no sabía lo que me perdía'. Ahora soy yo quien los baña y cocina los fines de semana."





## 3.6 Mandato 6: "Los cuidados son cosa de mujeres"

### Evolución positiva: Cuido Y proveo

Antes (tóxico)	Después (positivo)
"Eso es cosa de mujeres"	"Eso es cosa de humanos"
Ayudo "cuando puedo"	Me responsabilizo
Cuidar es un favor	Cuidar es mi responsabilidad también
El cariño es femenino	El cariño es humano

#### Acción concreta:

Identifica UNA tarea de cuidado que nunca haces (cocinar, limpiar baño, llevar al médico, asistir a reunión de escuela). Hazla esta semana. No como "ayuda". Como parte de tu responsabilidad.



## 3.7 Mandato 7: "Ser hombre es no ser mujer, ni gay, ni afeminado"

### ¿Qué significa este mandato?

Que debes rechazar todo lo que se asocie a lo femenino (emociones, cuidados, delicadeza) o a la homosexualidad (afecto entre hombres, vestimenta, gustos "no masculinos").

### El problema:

Este mandato te encarcela en una caja muy pequeña. No puedes expresar cariño a tus amigos. No puedes llorar. No puedes bailar. No puedes disfrutar algo "femenino". Y además, alimenta la homofobia y la rigidez.

### Ejemplo real:

Martín, 46 años. "Toda mi vida evité cruzar la pierna 'como mujer', o usar ciertos colores, o decir 'te quiero' a mis amigos. Un día mi hijo adolescente me dijo 'papá, ¿por qué no puedes ser solo tú?' No supe qué responder. Ahora me permito. Uso rosa. Abrazo a mis amigos. Y soy más feliz."





### 3.7 Mandato 7: "Ser hombre es no ser mujer, ni gay, ni afeminado"

**Evolución positiva: Soy yo, sin filtros de género**

Antes (tóxico)	Después (positivo)
"Eso es de gay"	"Eso es de humanos"
"Los hombres no hacen eso"	"Yo hago lo que me gusta"
"No puedo mostrar afecto a hombres"	"Amar a mis amigos no me hace menos hombre"
"Hay que ser rígido"	"Puedo ser suave y fuerte a la vez"

**Acción concreta:**

Haz UNA cosa que siempre evitaste por "parecer gay" o "afeminado". Puede ser: cruzar las piernas de otra forma, usar un color, decir "te quiero" a un amigo, bailar sin vergüenza.



# Parte 4: Evolucionar hacia una Masculinidad Positiva

## 4.1 Integrar lo femenino sin miedo

**No se trata de volverse mujer.**

Se trata de integrar cualidades humanas que la cultura etiquetó como "femeninas" y por lo tanto prohibidas para hombres.

**Cualidades "femeninas" que te hacen más pleno:**

Cualidad	Cómo se expresa en un hombre
Empatía	Escuchar sin resolver, ponerse en el lugar del otro
Cuidado	Atender a hijos, pareja, casa, sin que sea "ayuda"
Receptividad	Saber recibir, no solo dar
Intuición	Escuchar la corazonada, no solo la lógica
Ternura	Abrazar, acariciar, decir "te quiero"
Colaboración	Trabajar con otros, no competir siempre

**Ejemplo real:**

Emilio, 44 años. "Cuando empecé a permitirme ser 'suave' con mis hijos, pensé que iba a perder autoridad. Todo lo contrario. Mis hijos me respetan más porque saben que también pueden venir a llorar conmigo."



## 4.2 La vulnerabilidad como fortaleza real

### La gran paradoja:

Lo que te enseñaron como debilidad (mostrar miedo, pedir ayuda, llorar) es en realidad una de las formas más altas de fortaleza.

### ¿Por qué la vulnerabilidad es fortaleza?

- Se necesita valor para mostrar una emoción que puede ser criticada.
- Se necesita seguridad para decir "no sé" o "necesito ayuda".
- Se necesita integridad para mostrar quién eres realmente, sin máscara.

### Ejemplo real:

Nicolás, 49 años. "En mi trabajo, siempre fui el 'duro'. Un día, en una reunión, dije 'no sé cómo resolver esto, necesito ayuda'. Mis compañeros se quedaron callados. Pensé 'ya me etiquetaron como débil'. Al salir, tres compañeros vinieron a decirme 'gracias, yo tampoco sabía pero no me atrevía a decirlo'. Ese día entendí que mi vulnerabilidad liberó a otros."

### Frases de vulnerabilidad para practicar:

- "Estoy pasando por un momento difícil"
- "No sé qué hacer"
- "Necesito tu opinión"
- "Me da miedo"
- "Estoy triste"
- "Te necesito"





## 4.3 Emocionario masculino: nombrar, sentir, expresar

**El problema:** La mayoría de los hombres tenemos un vocabulario emocional de 3-4 palabras (enojo, bien, mal, cansado).

### Amplía tu vocabulario emocional:

Emoción	Señales en tu cuerpo	¿Qué puedes hacer?
<b>Tristeza</b>	Nudo en garganta, ganas de llorar, cansancio	Permitirte llorar, escribir, hablar con alguien
<b>Miedo</b>	Opresión en pecho, respiración agitada, tensión	Nombrarlo ("tengo miedo"), respirar, pedir apoyo
<b>Vergüenza</b>	Sonrojo, ganas de desaparecer, autocrítica	Decirlo en voz alta a alguien de confianza
<b>Soledad</b>	Vacío, sensación de no ser visto	Buscar conexión (aunque cueste)
<b>Ternura</b>	Calor en pecho, ganas de acariciar o abrazar	Expresarla ("me importas", "te quiero")
<b>Frustración</b>	Impaciencia, tensión muscular, ganas de golpear algo	Pausa, preguntar "¿qué necesito?"
<b>Vergüenza ajena</b>	Incomodidad por algo que hizo otro	Reconocer que no es tu responsabilidad

### Ejercicio práctico: El termómetro emocional diario

- Al despertar y al acostarte, pregúntate: "¿Qué siento ahora?"
- Nombra UNA emoción real (no "bien" o "mal").
- Ejemplo: "Me siento nervioso por la reunión" en lugar de "estoy bien"



## 4.4 Nuevos modelos de éxito (no solo dinero y poder)

### El modelo tradicional de éxito masculino:

- Más dinero
- Más poder
- Más estatus
- Más posesiones
- Más mujeres (o una "más joven")

### El modelo expandido de éxito masculino:

Dimensión	Pregunta
Relaciones	¿Tengo vínculos profundos con mi pareja, hijos, amigos?
Salud	¿Mi cuerpo y mente están bien? ¿Descanso?
Propósito	¿Hago algo que tenga sentido para mí (no solo dinero)?
Paz interior	¿Puedo estar en silencio sin angustiarme? ¿Me acepto?
Legado	¿Qué van a recordar de mí quienes me quieren?
Disfrute	¿Me permito placer y ocio sin culpa?



## 4.4 Nuevos modelos de éxito (no solo dinero y poder)

### Ejemplo real:

Raúl, 50 años. "Tuve mi propia empresa, ganaba bien, pero estaba divorciado, mis hijos no me hablaban y tenía úlceras. Un amigo me preguntó '¿para qué todo ese dinero si estás solo y enfermo?' Vendí la empresa, reduje mi nivel de vida, y me dediqué a reconstruir relaciones. Hoy gano menos, pero soy inmensamente más rico."





## 4.5 La fuerza que cuida, no que domina

### Dos tipos de fuerza:

Fuerza que domina	Fuerza que cuida
Controla	Contiene
Impone	Propone
Grita	Habla
Humilla	Corrige con respeto
Gana a cualquier costo	Gana sin dañar
Protege con violencia	Protege con presencia
No muestra debilidad	Muestra humanidad

### Ejemplo real:

Tomás, 42 años, papá de una hija. "Un día mi hija de 13 años llegó llorando porque una compañera la había humillado. Mi primer impulso fue ir a hablar (gritar) a la escuela. En lugar de eso, me senté, la abracé y le dije 'cuéntame'. Solo escuché. Después le pregunté '¿qué necesitas de mí?' Me dijo 'que me escuches'. Esa fue mi fuerza. No ir a pelear. Estar."

### La fuerza que cuida se entrena:

- Escuchar sin interrumpir
- Contener una emoción sin explotar
- Decir "no" con calma
- Proteger sin agredir
- Estar presente en lugar de "resolver"



SECRETARÍA DE LA MUJER  
MORELIANA PARA LA  
IGUALDAD SUSTANTIVA

# Manual

---

## Entender y Evolucionar mi Masculinidad: De Tóxica a Positiva

**Serie:**

“Hazlo tu mismo: Transforma tu  
masculinidad de forma positiva”

