



GOBIERNO DE LA  
CIUDAD DE MÉXICO  
CAPITAL DE LA TRANSFORMACIÓN



Si bien no hay un "modelo ideal" de hombre, el desafío es expresar nuestra masculinidad de una forma más equitativa hacia quienes nos rodean y más saludable para todas las personas.

## ¿TÚ QUE ELIGES?

Si te interesa conocer más sobre el tema, puedes ver videos, bibliografías y sitios de interés que preparamos para ti en este Código QR



Nuestra página Web:  
<https://sidh.cdmx.gob.mx/>

Síguenos en:



@PDHCDMX



@PDHCDMX



IESIDH Ciudad de México



## MASCULINIDADES para la IGUALDAD



## Masculinidad Tradicional o Hegemónica

Se refiere a la construcción social que se ha establecido a través del tiempo y que nos dice que "para ser verdaderamente hombres" debemos ser agresivos, racionales, proveedores, etc.; mientras que una "verdadera mujer" debe ser amable, emocional, cuidadora, etc.

De acuerdo a diversos estudios sociológicos, la masculinidad tradicional genera desigualdades entre hombres y mujeres, por ejemplo:

- Los puestos laborales de mandos altos son mayoritariamente ocupados por hombres.
- Existen trabajos que pagan menos a las mujeres, aun si realizan las mismas tareas que sus compañeros hombres.
- Las mujeres destinan más tiempo a las tareas de cuidados que los hombres, profundizando desigualdades en el uso del tiempo y el acceso a mercados laborales.

### ¿Sabías qué...?

El INEGI reveló que en 2024 en México, 10.6 millones de mujeres mayores de 12 años fueron víctimas de acoso en línea.

## ¿Qué son las Masculinidades para la Igualdad?

Es la manera de expresar nuestras masculinidades mediante prácticas más respetuosas, igualitarias y sanas en todas nuestras relaciones (familiar, laboral, social, etc.) y con nosotros mismos.

En 2024, ocurrieron y fueron registradas un total de 8,856 defunciones de personas de 10 años y más por suicidio en el país. Los hombres tienen altas tasa de suicidios, 11.2 por cada 100 mil hombres, mientras que la de las mujeres es de 2.6 por cada 100 mil.

## La Masculinidad Tradicional

mandata a los hombres **callar sus emociones,** y diversos estudios psicológicos han revelado que no poner en palabras ciertos sucesos, provoca o empeora enfermedades.



## ¿Qué proponen las Masculinidades para la Igualdad?

Las Masculinidades para la Igualdad consideran cambios en las prácticas y conductas imperantes de las masculinidades tradicionales, cuestionando el modelo que las replica, avanzando para generar un cambio estructural.

Se promueve la idea de que **la masculinidad no debe limitarse a la fortaleza física o a la supresión de las emociones**, sino que puede incorporar cualidades como la empatía, la sensibilidad y la colaboración.

## ¿Cómo expresar una Masculinidad para la Igualdad?



Autonomía en nuestro cuidado sin responsabilizar o dejar la tarea a una mujer "cuidadora"



Respetar a todas las personas física y psicológicamente



Demostrarles nuestro afecto, con sinceridad y respeto, a las personas que estimamos.



Corresponsabilidad en la crianza y cuidado de hijas e hijos



Respeto a las personas por su orientación sexual, identidad de género o expresión de género.



Responsabilidades compartidas del hogar



Aprender a solucionar nuestros conflictos de forma no violenta



Cuidado de la salud mental y manejo de emociones



Realizando autocuidado en alimentación, evita de ingesta excesiva de alcohol u otras sustancias nocivas, así como hacer deportes o alguna actividad física.