

**mas**masculino.com

EBOOK [masmasculino.com](https://www.masmasculino.com) EXCLUSIVO PARA AMAZON

**DE “LOS HOMBRES  
NO LLORAN”  
AL IGUALITARISMO  
PRÁCTICO  
UN VIAJE POR LAS MASCULINIDADES**

**mas**masculino.com

---

Todos los derechos reservados. No está permitida la reproducción total o parcial de este libro, por ningún medio, ya sea informático, electrónico, mecánico, fotocopia, grabación, o cualquier otro, así como su préstamo, alquiler o cualquier otra forma de cesión de uso, sin previa autorización por escrito de los titulares de los derechos de propiedad intelectual.

Esta obra se ha elaborado con fines didácticos, por lo que el editor, autor, o cualquier persona relacionada con la misma se exoneran de toda responsabilidad resultante de las actuaciones de cualquier clase realizadas en base a esta obra, así como de cualquier error u omisión que pudiese contener.

Copyright © masmasculino.com

# Índice

|                                                                                          |           |
|------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Introducción</b>                                                                      | <b>11</b> |
| <b>PARTE PRIMERA: Introducción, fundamentos y método</b>                                 | <b>15</b> |
| <b>Capítulo 1: Qué entendemos por masculinidades hoy</b>                                 | <b>15</b> |
| <b>1. Definiciones y distinciones básicas</b>                                            | <b>15</b> |
| a. Sexo, género, identidad y expresión: marco operativo.                                 | 15        |
| b. Rol de género, estereotipo y norma social: diferencias.                               | 15        |
| c. Masculinidad vs. "los hombres": categorías analíticas.                                | 16        |
| <b>2. Modelos teóricos clave</b>                                                         | <b>16</b> |
| a. Hegemónica, cómplice, subordinada y marginada (Connell/Messerschmidt).                | 16        |
| b. Performatividad y normatividad (Butler): "hacer" lo masculino.                        | 17        |
| c. Socialización, aprendizaje y habitus.                                                 | 17        |
| <b>3. Mandatos tradicionales y sus costes</b>                                            | <b>18</b> |
| a. Dureza, invulnerabilidad y silencio emocional.                                        | 18        |
| b. Éxito, estatus y provisión económica.                                                 | 18        |
| c. Competencia, riesgo y control.                                                        | 19        |
| <b>4. Igualitarismo práctico: concepto y alcance</b>                                     | <b>19</b> |
| a. De la retórica a la práctica: brechas y coherencia.                                   | 19        |
| b. Corresponsabilidad y cuidados: indicadores observables.                               | 20        |
| c. Límites, resistencias y ambivalencias.                                                | 20        |
| <b>5. Enfoque profesional del ebook</b>                                                  | <b>20</b> |
| a. Objetivos, preguntas guía y público destinatario.                                     | 20        |
| b. Enfoque aplicado: de la teoría a la intervención.                                     | 21        |
| c. Estructura por partes y lógica de progresión.                                         | 21        |
| <b>6. Criterios de calidad y evidencias</b>                                              | <b>21</b> |
| a. Revisión de literatura y uso de datos comparados.                                     | 21        |
| b. Buenas prácticas basadas en evidencia.                                                | 22        |
| c. Ética, sesgos y garantías metodológicas.                                              | 22        |
| <b>Capítulo 2: Genealogía de las masculinidades en el mundo ibérico e iberoamericano</b> | <b>23</b> |
| <b>1. Hitos históricos y transformaciones</b>                                            | <b>23</b> |
| a. Posguerra, industrialización y autoridad patriarcal.                                  | 23        |
| b. Transiciones democráticas y cambios legales.                                          | 23        |
| c. Globalización, precariedad y reconfiguraciones.                                       | 24        |
| <b>2. Cambios culturales y mediáticos</b>                                                | <b>25</b> |
| a. Televisión, cine y publicidad: modelos de hombre.                                     | 25        |
| b. Cultura digital y redes sociales.                                                     | 25        |
| c. Influencia de la música y el deporte de masas.                                        | 26        |
| <b>3. Feminismos y políticas de igualdad</b>                                             | <b>26</b> |
| a. Oleadas feministas y efectos en lo masculino.                                         | 26        |
| b. Normas antidiscriminatorias y coeducación.                                            | 27        |
| c. Programas institucionales con hombres.                                                | 27        |
| <b>4. Diversidad sexual y de género</b>                                                  | <b>28</b> |
| a. Reconocimiento y marcos legales.                                                      | 28        |
| b. Movimientos de hombres aliados.                                                       | 28        |
| c. Backlash y polarización cultural.                                                     | 28        |
| <b>5. Continuidades y rupturas</b>                                                       | <b>29</b> |
| a. Persistencia de mandatos tradicionales.                                               | 29        |
| b. Emergencia de masculinidades cuidadoras.                                              | 29        |
| c. Hibridaciones y "doble vida" normativa.                                               | 29        |

|                                                                         |           |
|-------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>6. Retos actuales</b>                                                | <b>30</b> |
| a. Precariedad laboral y estatus masculino.                             | 30        |
| b. Digitalización, consumo y cuerpos.                                   | 30        |
| c. Violencias, salud mental y soledad.                                  | 30        |
| <b>Capítulo 3: Cómo estudiar las masculinidades: enfoques y métodos</b> | <b>31</b> |
| <b>1. Diseños cuantitativos</b>                                         | <b>31</b> |
| a. Encuestas, muestras y sesgos.                                        | 31        |
| b. Escalas de actitudes de género y validación.                         | 32        |
| c. Indicadores comparables e interpretación.                            | 33        |
| <b>2. Diseños cualitativos</b>                                          | <b>33</b> |
| a. Entrevistas, historias de vida y etnografías.                        | 33        |
| b. Grupos focales: reclutamiento y moderación.                          | 34        |
| c. Análisis temático y teoría fundamentada.                             | 35        |
| <b>3. Métodos mixtos y triangulación</b>                                | <b>35</b> |
| a. Secuenciales y concurrentes.                                         | 35        |
| b. Integración de resultados y meta-inferencias.                        | 36        |
| c. Estudios de caso con evidencia múltiple.                             | 36        |
| <b>4. Interseccionalidad y comparaciones</b>                            | <b>37</b> |
| a. Clase social, territorio y etnicidad.                                | 37        |
| b. Orientación sexual y diversidad de género.                           | 37        |
| c. Ciclo vital y contextos institucionales.                             | 38        |
| <b>5. Ética y cuidados en la investigación</b>                          | <b>38</b> |
| a. Consentimiento informado y confidencialidad.                         | 38        |
| b. Reflexividad y posición del investigador.                            | 39        |
| c. Devolución de resultados a participantes.                            | 39        |
| <b>6. Evaluación de programas y políticas</b>                           | <b>39</b> |
| a. Teoría del cambio y líneas base.                                     | 39        |
| b. Indicadores de proceso, resultado e impacto.                         | 40        |
| c. Diseño cuasi-experimental y coste-efectividad.                       | 40        |
| <b>Capítulo 4: Tipologías, transiciones y tensiones</b>                 | <b>42</b> |
| <b>1. Cartografía de masculinidades</b>                                 | <b>42</b> |
| a. Tradicionales, emergentes y alternativas.                            | 42        |
| b. Híbridas y "cuidadoras".                                             | 43        |
| c. Normativas locales vs. globales.                                     | 43        |
| <b>2. Trayectorias a lo largo de la vida</b>                            | <b>44</b> |
| a. Infancia y adolescencia.                                             | 44        |
| b. Juventud y adultez temprana.                                         | 44        |
| c. Madurez y envejecimiento.                                            | 45        |
| <b>3. Ambivalencias y disonancias</b>                                   | <b>45</b> |
| a. Igualdad declarada vs. prácticas cotidianas.                         | 45        |
| b. "Compensaciones" en poder y cuidados.                                | 46        |
| c. Gestión del estatus y la vulnerabilidad.                             | 46        |
| <b>4. Resistencias y backlash</b>                                       | <b>47</b> |
| a. Narrativas antifeministas y desinformación.                          | 47        |
| b. Subculturas online y radicalización.                                 | 47        |
| c. Respuestas comunitarias y educativas.                                | 48        |
| <b>5. Motores del cambio</b>                                            | <b>48</b> |
| a. Políticas públicas y regulación.                                     | 48        |
| b. Modelos de referencia y liderazgo.                                   | 49        |
| c. Redes de pares y aprendizaje social.                                 | 49        |
| <b>6. Indicadores de transición</b>                                     | <b>49</b> |
| a. Corresponsabilidad y tiempos de cuidado.                             | 49        |
| b. Salud mental y alfabetización emocional.                             | 50        |
| c. Violencias, consumo y riesgo auto/hetero-dirigido.                   | 50        |

|                                                      |           |
|------------------------------------------------------|-----------|
| <b>PARTE SEGUNDA: Socialización y ciclo vital</b>    | <b>52</b> |
| <b>Capítulo 5: Infancia y escuela primaria</b>       | <b>52</b> |
| 1. Socialización temprana                            | 52        |
| a. Familia, apego y reparto de cuidados.             | 52        |
| b. Lenguaje y expectativas diferenciales.            | 52        |
| c. Juguetes, juegos y espacios.                      | 53        |
| 2. Escuela y currículum oculto                       | 54        |
| a. Interacciones docente-alumnado.                   | 54        |
| b. Evaluación y sesgos de expectativas.              | 54        |
| c. Disciplina y regulación emocional.                | 55        |
| 3. Grupos de pares                                   | 55        |
| a. Jerarquías, liderazgo y exclusiones.              | 55        |
| b. Deporte y reputación.                             | 56        |
| c. Burlas, motes y límites del humor.                | 56        |
| 4. Emociones en niños                                | 56        |
| a. Reconocimiento y expresión emocional.             | 56        |
| b. Detección de alexitimia incipiente.               | 57        |
| c. Herramientas de alfabetización afectiva.          | 57        |
| 5. Prevención de estereotipos                        | 58        |
| a. Materiales coeducativos y referentes.             | 58        |
| b. Prácticas de aula y patios inclusivos.            | 58        |
| c. Trabajo con familias.                             | 58        |
| 6. Casos y evaluación                                | 59        |
| a. Detección temprana de riesgo.                     | 59        |
| b. Protocolos de actuación y derivación.             | 59        |
| c. Indicadores de seguimiento en el centro.          | 60        |
| <b>Capítulo 6: Adolescencia y mandatos de riesgo</b> | <b>61</b> |
| 1. Estatus y presión normativa                       | 61        |
| a. Performances de dureza y valentía.                | 61        |
| b. Popularidad y hegemonía entre pares.              | 62        |
| c. Vergüenza, miedo y conformidad.                   | 62        |
| 2. Sexualidad y consentimiento                       | 63        |
| a. Porno online y expectativas irreales.             | 63        |
| b. Sexting, privacidad y respeto.                    | 63        |
| c. Educación sexual integral.                        | 64        |
| 3. Violencias entre iguales                          | 64        |
| a. Acoso, ciberacoso y control.                      | 64        |
| b. Homofobia y misoginia.                            | 65        |
| c. Prevención y respuesta escolar.                   | 65        |
| 4. Riesgos y consumos                                | 66        |
| a. Alcohol, tabaco y juego.                          | 66        |
| b. Conducción temeraria y retos virales.             | 66        |
| c. Deporte, dopaje y lesiones.                       | 67        |
| 5. Salud mental                                      | 67        |
| a. Ansiedad, depresión y autolesión.                 | 67        |
| b. Acceso a ayuda y barreras masculinas.             | 67        |
| c. Intervenciones basadas en evidencia.              | 68        |
| 6. Programas eficaces en institutos                  | 68        |
| a. Diseño curricular y talleres.                     | 68        |
| b. Formación docente y participación familiar.       | 69        |
| c. Evaluación de impacto y mejora continua.          | 69        |
| <b>Capítulo 7: Juventud y adultez temprana</b>       | <b>70</b> |
| 1. Universidad y primer empleo                       | 70        |

|                                                              |           |
|--------------------------------------------------------------|-----------|
| a. Orientación vocacional y sesgos. _____                    | 70        |
| b. Precariedad y proyectos vitales. _____                    | 70        |
| c. Redes profesionales y apoyo entre pares. _____            | 71        |
| <b>2. Emancipación y cuidados</b> _____                      | <b>71</b> |
| a. Vivienda y economía doméstica. _____                      | 71        |
| b. Reparto real de tareas vs. declarado. _____               | 72        |
| c. Cargas invisibles y salud. _____                          | 72        |
| <b>3. Vida en pareja</b> _____                               | <b>73</b> |
| a. Negociación, poder y dinero. _____                        | 73        |
| b. Comunicación y gestión de conflictos. _____               | 73        |
| c. Consentimiento y deseo. _____                             | 73        |
| <b>4. Cultura digital y ocio</b> _____                       | <b>74</b> |
| a. Videojuegos, foros e influencers. _____                   | 74        |
| b. Consumo y construcción de identidad. _____                | 74        |
| c. Tiempo libre saludable. _____                             | 75        |
| <b>5. Sexualidad responsable</b> _____                       | <b>75</b> |
| a. ITS, anticoncepción y chequeos. _____                     | 75        |
| b. Pornografía crítica y expectativas. _____                 | 75        |
| c. Placer, ética y cuidado mutuo. _____                      | 76        |
| <b>6. Apoyos y transiciones</b> _____                        | <b>76</b> |
| a. Mentoría y comunidades. _____                             | 76        |
| b. Servicios universitarios/laborales. _____                 | 77        |
| c. Indicadores de bienestar juvenil. _____                   | 77        |
| <b>Capítulo 8: Madurez y envejecimiento</b> _____            | <b>78</b> |
| <b>1. Trabajo y estatus</b> _____                            | <b>78</b> |
| a. Liderazgo, autoridad y cambios de rol. _____              | 78        |
| b. Desempleo, reconversión y estigma. _____                  | 78        |
| c. Jubilación y sentido de utilidad. _____                   | 79        |
| <b>2. Paternidad y "abuelidad"</b> _____                     | <b>80</b> |
| a. Vínculos intergeneracionales. _____                       | 80        |
| b. Cuidados y corresponsabilidad real. _____                 | 80        |
| c. Reconfiguración de la identidad. _____                    | 81        |
| <b>3. Salud integral</b> _____                               | <b>81</b> |
| a. Crónicas prevalentes en hombres. _____                    | 81        |
| b. Prevención y adherencia terapéutica. _____                | 82        |
| c. Actividad física y hábitos. _____                         | 82        |
| <b>4. Soledad y redes</b> _____                              | <b>83</b> |
| a. Aislamiento y riesgos asociados. _____                    | 83        |
| b. Amistades y comunidad. _____                              | 83        |
| c. Tecnologías para conectar. _____                          | 83        |
| <b>5. Duelo y vulnerabilidad</b> _____                       | <b>84</b> |
| a. Pérdidas, enfermedad y finitud. _____                     | 84        |
| b. Expresión emocional y apoyo. _____                        | 84        |
| c. Recursos de afrontamiento. _____                          | 85        |
| <b>6. Envejecimiento activo</b> _____                        | <b>85</b> |
| a. Participación social y voluntariado. _____                | 85        |
| b. Formación continua y propósito. _____                     | 85        |
| c. Ciudades y espacios amigables. _____                      | 86        |
| <b>PARTE TERCERA: Afectos, vínculos y familia</b> _____      | <b>87</b> |
| <b>Capítulo 9: Emociones y alfabetización afectiva</b> _____ | <b>87</b> |
| <b>1. El mito "los hombres no lloran"</b> _____              | <b>87</b> |
| a. Orígenes, funciones y costes. _____                       | 87        |
| b. Desaprender: alternativas culturales. _____               | 87        |
| c. Narrativas de cambio. _____                               | 88        |

|                                                                     |            |
|---------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>2. Competencias emocionales</b>                                  | <b>88</b>  |
| a. Conciencia y vocabulario emocional.                              | 88         |
| b. Regulación y tolerancia al malestar.                             | 89         |
| c. Empatía y mentalización.                                         | 89         |
| <b>3. Intervenciones individuales</b>                               | <b>90</b>  |
| a. Psicoterapia y barreras de acceso.                               | 90         |
| b. Mindfulness y compasión.                                         | 90         |
| c. Planes personales de autocuidado.                                | 90         |
| <b>4. Intervenciones grupales</b>                                   | <b>91</b>  |
| a. Grupos de hombres y pactos de cuidado.                           | 91         |
| b. Comunicación no violenta.                                        | 91         |
| c. Resolución de conflictos.                                        | 91         |
| <b>5. Prevención de la violencia</b>                                | <b>92</b>  |
| a. Señales tempranas y factores de riesgo.                          | 92         |
| b. Protocolos y derivación.                                         | 92         |
| c. Justicia restaurativa.                                           | 92         |
| <b>6. Evaluación de avances</b>                                     | <b>93</b>  |
| a. Indicadores intra e interpersonales.                             | 93         |
| b. Herramientas de seguimiento.                                     | 93         |
| c. Ajustes de intervención.                                         | 93         |
| <b>Capítulo 10: Pareja, corresponsabilidad y economía doméstica</b> | <b>95</b>  |
| <b>1. Roles y expectativas</b>                                      | <b>95</b>  |
| a. Acuerdos explícitos vs. implícitos.                              | 95         |
| b. Carga mental y tiempo.                                           | 95         |
| c. Reparto de tareas en la práctica.                                | 95         |
| <b>2. Dinero y poder</b>                                            | <b>96</b>  |
| a. Presupuestos comunes y transparencia.                            | 96         |
| b. Desigualdad de ingresos y negociaciones.                         | 96         |
| c. Decisiones de gasto e inversión.                                 | 97         |
| <b>3. Comunicación y conflictos</b>                                 | <b>97</b>  |
| a. Escucha activa y validación.                                     | 97         |
| b. Reparación tras el conflicto.                                    | 97         |
| c. Prevención de escaladas.                                         | 98         |
| <b>4. Sexualidad respetuosa</b>                                     | <b>98</b>  |
| a. Consentimiento, deseo y ritmo.                                   | 98         |
| b. Diversidad y acuerdos.                                           | 98         |
| c. Atención a disfunciones y dolor.                                 | 99         |
| <b>5. Celos, control y violencia</b>                                | <b>99</b>  |
| a. Detección y límites saludables.                                  | 99         |
| b. Intervenciones tempranas.                                        | 99         |
| c. Recursos legales y comunitarios.                                 | 100        |
| <b>6. Ruptura y coparentalidad</b>                                  | <b>100</b> |
| a. Mediación y planes parentales.                                   | 100        |
| b. Bienestar infantil y coordinación.                               | 100        |
| c. Seguimiento post-separación.                                     | 101        |
| <b>Capítulo 11: Paternidades en transición</b>                      | <b>102</b> |
| <b>1. Deseo y decisiones reproductivas</b>                          | <b>102</b> |
| a. Motivaciones y tiempos.                                          | 102        |
| b. Fertilidad y salud reproductiva.                                 | 102        |
| c. Adopción y familias diversas.                                    | 103        |
| <b>2. Nacimiento y posparto</b>                                     | <b>103</b> |
| a. Corresponsabilidad desde el inicio.                              | 103        |
| b. Permisos y reorganización de tiempos.                            | 103        |
| c. Apoyos a la pareja.                                              | 104        |

|                                                        |            |
|--------------------------------------------------------|------------|
| <b>3. Crianza y apego</b>                              | <b>104</b> |
| a. Presencia sensible y juego.                         | 104        |
| b. Disciplina positiva.                                | 105        |
| c. Pantallas y hábitos.                                | 105        |
| <b>4. Trabajo y cuidados</b>                           | <b>105</b> |
| a. Horarios, turnos y teletrabajo.                     | 105        |
| b. Cultura empresarial y sesgos.                       | 106        |
| c. Derechos y corresponsabilidad.                      | 106        |
| <b>5. Separación y coparentalidad</b>                  | <b>106</b> |
| a. Pactos, calendarios y decisiones.                   | 106        |
| b. Comunicación con la expareja.                       | 107        |
| c. Conflictos y protección infantil.                   | 107        |
| <b>6. Evaluación de programas</b>                      | <b>107</b> |
| a. Objetivos y contenidos.                             | 107        |
| b. Indicadores de participación.                       | 108        |
| c. Impacto en cuidados y bienestar.                    | 108        |
| <b>Capítulo 12: Amistad masculina y comunidad</b>      | <b>109</b> |
| <b>1. Intimidad entre hombres</b>                      | <b>109</b> |
| a. Obstáculos culturales y mitos.                      | 109        |
| b. Confianza, reciprocidad y límites.                  | 109        |
| c. Modelos de amistad profunda.                        | 110        |
| <b>2. Redes y pertenencia</b>                          | <b>110</b> |
| a. Clubes, asociaciones y grupos.                      | 110        |
| b. "Tribus" masculinas y cohesión.                     | 110        |
| c. Inclusión y diversidad.                             | 111        |
| <b>3. Cuidado entre pares</b>                          | <b>111</b> |
| a. Escucha y apoyo práctico.                           | 111        |
| b. Acompañamiento en crisis.                           | 112        |
| c. Prevención del aislamiento.                         | 112        |
| <b>4. Humor y "banter"</b>                             | <b>112</b> |
| a. Funciones sociales y riesgos.                       | 112        |
| b. Límites y consentimiento.                           | 113        |
| c. Reencuadre para la inclusión.                       | 113        |
| <b>5. Ciudadanía y participación</b>                   | <b>113</b> |
| a. Voluntariado y proyectos locales.                   | 113        |
| b. Liderazgo cívico y ejemplos.                        | 113        |
| c. Alianzas con organizaciones.                        | 114        |
| <b>6. Diseño de redes locales</b>                      | <b>114</b> |
| a. Mapeo de actores y recursos.                        | 114        |
| b. Protocolos de coordinación.                         | 114        |
| c. Evaluación y sostenibilidad.                        | 115        |
| <b>PARTE CUARTA: Trabajo, poder, violencia y salud</b> | <b>116</b> |
| <b>Capítulo 13: Trabajo y masculinidades</b>           | <b>116</b> |
| <b>1. Trayectorias y estatus</b>                       | <b>116</b> |
| a. Socialización laboral y expectativas.               | 116        |
| b. Movilidad, precariedad y estigma.                   | 116        |
| c. Identidad profesional y autoestima.                 | 117        |
| <b>2. Liderazgo y sesgos</b>                           | <b>117</b> |
| a. Estilos de dirección y cuidado.                     | 117        |
| b. Techo de cristal y "escalera rota".                 | 118        |
| c. Micro-inequidades y correcciones.                   | 118        |
| <b>3. Conciliación y corresponsabilidad</b>            | <b>118</b> |
| a. Políticas internas y permisos.                      | 118        |
| b. Horarios, teletrabajo y flexibilidad.               | 119        |

|                                                        |            |
|--------------------------------------------------------|------------|
| c. Medición del uso real.                              | 119        |
| <b>4. Riesgos y salud ocupacional</b>                  | <b>119</b> |
| a. Accidentabilidad y prevención.                      | 119        |
| b. Estrés, burnout y adicciones.                       | 120        |
| c. Intervenciones organizacionales.                    | 120        |
| <b>5. Cultura y clima laboral</b>                      | <b>120</b> |
| a. Bromas, rituales y exclusiones.                     | 120        |
| b. Canales seguros y compliance.                       | 121        |
| c. Formación y accountability.                         | 121        |
| <b>6. Evaluación de impacto</b>                        | <b>121</b> |
| a. KPIs, auditorías e informes.                        | 121        |
| b. Coste de rotación y absentismo.                     | 121        |
| c. Beneficios en productividad y bienestar.            | 122        |
| <b>Capítulo 14: Violencias masculinas y prevención</b> | <b>123</b> |
| <b>1. Marco y tipologías</b>                           | <b>123</b> |
| a. Violencia de género y doméstica.                    | 123        |
| b. Sexual y digital.                                   | 123        |
| c. Odio por orientación e identidad.                   | 124        |
| <b>2. Factores de riesgo y protección</b>              | <b>124</b> |
| a. Socialización y creencias legitimadoras.            | 124        |
| b. Consumos y desregulación emocional.                 | 124        |
| c. Redes de apoyo y alternativas.                      | 125        |
| <b>3. Detección y respuesta</b>                        | <b>125</b> |
| a. Señales tempranas y cribados.                       | 125        |
| b. Protocolos en centros y empresas.                   | 125        |
| c. Coordinación interinstitucional.                    | 126        |
| <b>4. Programas con agresores</b>                      | <b>126</b> |
| a. Enfoques cognitivo-conductuales.                    | 126        |
| b. Justicia restaurativa.                              | 126        |
| c. Medición de reincidencia.                           | 127        |
| <b>5. Prevención comunitaria</b>                       | <b>127</b> |
| a. Campañas y narrativas.                              | 127        |
| b. Referentes positivos y bystanders.                  | 127        |
| c. Intervenciones situadas.                            | 127        |
| <b>6. Evaluación y mejora</b>                          | <b>128</b> |
| a. Indicadores de proceso y resultado.                 | 128        |
| b. Coste-efectividad y escalabilidad.                  | 128        |
| c. Lecciones aprendidas.                               | 128        |
| <b>Capítulo 15: Cuerpo, salud y adicciones</b>         | <b>130</b> |
| <b>1. Imagen corporal y rendimiento</b>                | <b>130</b> |
| a. Gimnasio, dietas y dopaje.                          | 130        |
| b. Trastornos dismórficos.                             | 130        |
| c. Prevención y educación crítica.                     | 131        |
| <b>2. Consumos y juego</b>                             | <b>131</b> |
| a. Alcohol y tabaco.                                   | 131        |
| b. Juego y apuestas.                                   | 131        |
| c. Intervenciones breves.                              | 132        |
| <b>3. Sexualidad y porno</b>                           | <b>132</b> |
| a. Uso problemático y expectativas.                    | 132        |
| b. ITS, cribados y anticoncepción.                     | 133        |
| c. Terapia sexual y pareja.                            | 133        |
| <b>4. Salud general</b>                                | <b>133</b> |
| a. Chequeos y mortalidad evitable.                     | 133        |
| b. Salud cardiovascular y metabólica.                  | 133        |

|                                              |            |
|----------------------------------------------|------------|
| c. Salud mental y comorbilidades.            | 134        |
| <b>5. Servicios centrados en hombres</b>     | <b>134</b> |
| a. Accesibilidad y horarios.                 | 134        |
| b. Comunicación y adherencia.                | 134        |
| c. Coordinación con primaria.                | 135        |
| <b>6. Seguimiento y resultados</b>           | <b>135</b> |
| a. Indicadores clínicos y de hábitos.        | 135        |
| b. Satisfacción y experiencia del usuario.   | 135        |
| c. Escalado de programas eficaces.           | 135        |
| <b>Capítulo 16: Poder, política y medios</b> | <b>137</b> |
| <b>1. Representaciones mediáticas</b>        | <b>137</b> |
| a. Arquetipos y estereotipos.                | 137        |
| b. Nuevos relatos y contra-narrativas.       | 137        |
| c. Análisis crítico de contenidos.           | 138        |
| <b>2. Plataformas y subculturas online</b>   | <b>138</b> |
| a. Foros, streamers e influencers.           | 138        |
| b. Comunidades tóxicas y radicalización.     | 139        |
| c. Moderación y alfabetización mediática.    | 139        |
| <b>3. Guerras culturales y backlash</b>      | <b>140</b> |
| a. Marcos discursivos y polarización.        | 140        |
| b. Desinformación y pánicos morales.         | 140        |
| c. Puentes de diálogo.                       | 140        |
| <b>4. Movimientos de hombres</b>             | <b>141</b> |
| a. Diversidad de corrientes.                 | 141        |
| b. Alianzas proigualdad.                     | 141        |
| c. Riesgos de cooptación.                    | 141        |
| <b>5. Comunicación pública</b>               | <b>142</b> |
| a. Campañas centradas en soluciones.         | 142        |
| b. Portavocías y storytelling.               | 142        |
| c. Evaluación de alcance e impacto.          | 142        |
| <b>6. Políticas y regulación</b>             | <b>143</b> |
| a. Marcos legales y presupuestos.            | 143        |
| b. Indicadores de seguimiento.               | 143        |
| c. Transparencia y rendición de cuentas.     | 143        |

## Introducción

### Un trato entre hombres

Si has abierto este libro quizá sientas que el mundo, tal y como lo aprendimos, se ha movido del sitio. Que lo que durante años nos dijeron que era “ser un buen hombre” ahora parece quedar bajo sospecha. Que en las tertulias, en la tele, en el trabajo, incluso en casa, hay palabras nuevas, normas nuevas, y un clima donde cualquier torpeza puede convertirse en reproche. A veces molesta. A veces cansa. A veces da miedo reconocerlo.

Nosotros no venimos a llamarte “el problema”. Venimos a proponerte un trato: leer estas páginas con la misma honestidad con la que nos miramos al espejo por la mañana. Sin disfraces, sin insultos, sin autoengaño. Lo que aquí encontrarás no es una acusación, ni un catecismo, ni una competición por ver quién es más virtuoso. Es un mapa práctico para vivir mejor —con más respeto, sí— pero, sobre todo, con más libertad y menos guerra dentro de casa y dentro del pecho.

### Lo que aprendimos... y lo que nos costó

Crecimos con mandatos que tenían sentido en su contexto: aguanta, provee, no te quejes, demuestra. Aquella receta dio frutos: familias sacadas adelante en tiempos duros, oficios aprendidos a golpe de madrugón, capacidad de estar cuando hacía falta un hombro firme. No vamos a escupir sobre eso. Hay dignidad ahí.

Pero en ese guion, muchos pagamos un coste silencioso: tragarnos la tristeza, convertir el miedo en enfado, medir la valía por la nómina, confundir cuidar con “echar una mano”, sentir que pedir ayuda nos hacía menos. Y cuando la sociedad empezó a mover piezas —las mujeres con más derechos y voz, los cuidados visibilizados, los hijos con lenguajes nuevos— nos pilló con pocas herramientas. No porque seamos malos; porque nadie nos las enseñó.

Este libro está escrito para ese tipo de hombre: trabajador, cumplidor, orgulloso de lo que ha conseguido y, a la vez, cansado de ir a la defensiva. Si te reconoces en parte de esto, bienvenido. No eres un enemigo al que convertir; eres un aliado que quizá todavía no lo sabe.

### Lo que NO es este libro

No es un juicio. No es un manual para sentir culpa. No es una lista de palabras prohibidas ni un concurso de corrección. No te pediremos que renuncies a tu carácter, ni a tu risa, ni a tus afectos. Tampoco es un libro “contra los hombres”. Lo hemos escrito desde nosotros, pensando en nuestras vidas reales, con sus precariedades, sus madrugones, sus facturas, sus silencios y sus ganas de estar en paz.

## Lo que SÍ es este libro

Es una invitación a ganar margen de maniobra. A bajar la guardia sin perder respeto. A ordenar la casa por dentro y por fuera. A reconocer que la igualdad bien hecha no nos quita sitio: nos quita carga. Menos guerra en la pareja, menos bronca con los hijos, menos teatro en el trabajo, menos exigencias absurdas para demostrar hombría, más tiempo y mejor sueño. Igualitarismo práctico: de la retórica a cómo nos organizamos mañana.

“¿Y yo qué gano?”

Ganas relaciones más claras y más justas. Ganas salud: dormir mejor, discutir menos, beber por gusto y no por anestesia, pedir ayuda a tiempo, entrenar el cuerpo sin convertirlo en tirano. Ganas respeto de los tuyos: una pareja que no te ve como “ayuda ocasional”, unos hijos que saben que pueden hablar contigo, unos amigos con los que no hace falta llevar máscara. Ganas autoridad serena en el trabajo: liderar sin humillar, poner límites sin explotar, decidir con cabeza y no con adrenalina.

Y ganas algo muy masculino y muy bueno: orgullo. El de mirarte y decirte “no soy perfecto, pero soy fiable”. No el orgullo frágil de quien necesita imponerse; el orgullo sólido de quien sabe sostener.

“Pero... ¿no se han pasado de frenada?”

Es normal que te lo preguntes. Cuando un derecho llega tarde, llega con intensidad. Y cuando las reglas cambian, aparece ruido, torpeza, exageración. No vamos a negar que haya discursos que molestan, que haya modas y eslóganes que chirrían. Lo que proponemos es distinguir el ruido del cambio de fondo. El fondo es sencillo: nadie vale menos por ser mujer; nadie vale menos por cuidar; nadie vale menos por no encajar en un molde. Y a los hombres no se nos pide desaparecer; se nos pide corresponsabilidad y respeto. Si apartamos lo accesorio, el trato es razonable.

Este libro no te pedirá que aplaudas todo. Te pedirá que uses criterio, que mires datos y, sobre todo, que pruebes a hacer cosas de otra manera para ver qué pasa en tu vida real. Si algo mejora, te lo quedas. Si no, ajustas. Sin dogmas.

## Un camino a nuestra medida

No vamos a recitar teoría sin ejemplos. En cada parte encontrarás casos, diálogos, herramientas, pactos y protocolos que puedes poner en marcha esta misma semana. Hablaremos de trabajo y de casa, de salud y de ocio, de pareja y de paternidad, de amistad y de comunidad, de redes y de pantallas, de humor y de límites, de violencia y de prevención, de poder y de medios. Siempre con una brújula: más vida vivible.

No te prometemos magia. Te proponemos ensayo: probar acuerdos, medir cómo nos va, reparar cuando nos equivoquemos y seguir. Ese es nuestro

estilo: ni sermón, ni moralina, ni postureo. Oficio. Como cuando aprendimos un trabajo: mirando, haciendo, repitiendo, corrigiendo.

Tres acuerdos antes de empezar

Sin humillación. Para nadie. Ni para nosotros, ni para los que queremos, ni para quienes piensan distinto. La humillación es barata; la firmeza respetuosa, mucho más difícil y más útil.

Con evidencia y con piel. Lo que proponemos tiene sentido en datos y en vidas. Si una idea no mejora la vida de casa o de equipo, la revisamos. Si funciona, la extendemos.

Con humor que incluye. No abandonamos la risa; la afinamos. Menos chistes que expulsan, más risa que nos hace soportables en días duros.

Un relato que nos libera

Nos contaron que la fuerza estaba en aguantarlo todo. Hemos aprendido que la verdadera fuerza está en saber parar a tiempo, pedir ayuda a tiempo y reparar a tiempo. Nos contaron que el valor estaba en mandar. Hemos aprendido que el mejor poder es el que sirve. Nos contaron que el amor se demuestra "proveyendo". Hemos aprendido que se demuestra estando, escuchando, compartiendo carga y palabra.

Ese aprendizaje no nos empequeñece; nos agranda. Nos vuelve hombres de los que otros quieren cerca. Y, sí, nos permite mirar a los ojos a nuestros hijos e hijas y decirles: "estamos aprendiendo a ser mejores compañeros de vida".

¿Por qué ahora?

Porque ya no nos sirve vivir enfadados con el mundo. Porque las discusiones eternas nos están robando tardes que no volverán. Porque el cuerpo empieza a cobrar peajes y no estamos para peleas inútiles. Porque la vida es corta y porque, aunque suene blando, queremos estar en paz. Paz de la que se trabaja, no la que se finge.

Este libro es una caja de herramientas para esa paz. No vas a estar de acuerdo en todo; nosotros tampoco lo estamos siempre entre nosotros. Pero si lo lees con curiosidad y pruebas dos o tres cosas en serio, apostamos a que notarás cambios medibles: menos reproches, más acuerdos; menos cansancio inútil, más energía bien puesta; menos defensiva, más respeto ganado de verdad.

Hagamos el trato

Tú traes tu experiencia, tu escepticismo, tus razones y tus heridas. Nosotros traemos propuestas, lenguaje claro y práctica. Si algo te irrita, subraya y piensa por qué. Si algo te sirve, pruébalo esta semana. Si algo te emociona,

compártelo con quien confías. Y si en algún momento te descubres diciendo “vale, esto lo puedo hacer”, ya hemos ganado todos.

No buscamos que te conviertas en otra persona. Buscamos que seas la mejor versión de la que ya eres: más libre, más justo, más tranquilo, más útil para los tuyos. Eso —y no otra cosa— es lo que llamamos igualitarismo práctico.

Pasa página. Empecemos juntos.