

TE RECONOZCO COMO MACHA, TE RECONOZCO COMO HEMBRO: LA DURA CONSTRUCCIÓN HETERO-NORMATIVA QUE FOMENTA LA HEGEMONÍA MASCULINA

I RECOGNIZE YOU AS A MACHA; I RECOGNIZE YOU AS A HEMBRO: THE HARSH
HETERO-NORMATIVE CONSTRUCTION THAT FOSTERS MALE HEGEMONY

Ubaldo Márquez Roa¹

SUMARIO: 1. Introducción, 2. Metodología, 3. La lingüística hetero-normativa y la invisibilidad del término hembro, 4. Masculinidad hegemónica y la biodescodificación, 5. Discusión sobre la auto-identificación y el señalamiento hetero-normativo, 6. Conclusiones, Referencias

RESUMEN

La presente investigación analiza la construcción de la identidad masculina a partir de modelos hetero-normativos y su impacto en distintos ámbitos. En el lingüístico, se examina la ausencia del término “hembro” como evidencia de una discriminación estructural. En el ámbito de la salud, se aborda la biodescodificación de enfermedades derivadas de la opresión patriarcal, la cual limita el libre desarrollo de la personalidad. En el educativo, se exploran modelos coeducativos que promuevan proyectos de vida equitativos y contribuyan a dismantelar los paradigmas hetero-normativos que afectan los varones heterosexuales. A partir de un enfoque interdisciplinario y con fundamentos neurocientíficos, esta investigación estudia la masculinidad hegemónica y su impacto en diversas esferas, con implicaciones directas en la dignidad humana y los derechos fundamentales.

ABSTRACT

This research analyzes the construction of male identity based on heteronormative models and their impact on various spheres. In the linguistic domain, it examines the absence of the term “hembro” as evidence of structural discrimination. The field of health addresses the biodescodification of illnesses resulting from patriarchal oppression, which hinders the free development of personality. In education, it explores coeducational models that promote equitable life projects and contribute to dismantling the heteronormative paradigms that affect heterosexual men. Through an interdisciplinary approach grounded in neuroscience, this study examines hegemonic masculinity and its impact across different areas, directly impacting human dignity and fundamental rights.

¹ Doctor en Derecho. Investigador nivel I del Sistema Nacional de Investigadores del Consejo Nacional de Humanidades Ciencia y Tecnología. Investigador adscrito a El Colegio de Veracruz. Catedrático de El Colegio de Veracruz, la Universidad de Xalapa y el Instituto Nacional de Administración Pública.

PALABRAS CLAVE: masculinidad hegemónica, hetero-normatividad, libre desarrollo de la personalidad, coeducación.

KEYWORDS: hegemonic masculinity, heteronormativity, free development of personality, coeducation.

1. Introducción

La masculinidad tóxica refiere al conjunto de normas y comportamientos que glorifican rasgos masculinos como la agresividad, la dominación y la represión emocional. Esto conlleva a la creación de arquetipos donde el ideal de hombría se transforma, equivale a la demostración constante de la fuerza y agresión, como mecanismo de control, a través de los cuales se rechaza su vulnerabilidad, observable de manera más acertada en los sesgos generacionales.

Es común evidenciar patrones de comportamiento difundidos por la cultura, a través de los superhombres de masa como lo señala Umberto Eco (2012) al crear entre los varones heterosexuales los complejos del héroe, visibles a través de un comportamiento específico alimentado de validación externa, constante e inconsciente, palpable a través de la cultura *mainstream*, como ejemplo; la pornografía industrializada y las tramas de Disney, dejándoles metafóricamente castrados, al establecer criterios hetero-normativos de los cuerpos y la sexualidad.

Lo cual provoca que la socialización masculina y femenina a temprana edad deba cumplir con estándares rígidos de comportamiento, siendo que dicha presión socio-cultural refleja un deterioro en sus relaciones interpersonales, al mantener

conductas agresivas activas o pasivas como formas para demostrar valor y dominio, así como la dificultad en la empatía de las relaciones afectivas.

Resulta impactante cómo el androcentrismo generó los grilletes de la masculinidad tóxica, al fomentar los micro-machismos desde diferentes enfoques –los cuales contribuyeron a la inequidad–, que impiden a los hombres heterosexuales abrazar ese lado sensible, por temor a ser calificados como niños por sus madres, homosexuales por otros hombres y afeminados por otras mujeres; pues el patriarcado es un sistema que premia la jerarquía, oprime con la competencia, alienta la confrontación y destruye con la exclusión, afectando a todos por igual, al crear arquetipos conductuales tóxicos, pues ni las mujeres tiene que ser princesas rescatadas, ni los hombres deben ser héroes rescatadores. Cada persona protagoniza su vida y debe salvarse a sí misma.

Reconocer el término *macha* es sinónimo de valor y autonomía de la mujer, libre de prejuicios para explorar su identidad, reconocer al *hembra* permite a los hombres explorar su sensibilidad y vulnerabilidad sin miedo al juicio. Implica deshacerse de los estereotipos y paradigmas que han diferenciado la sociedad. Históricamente se ha demostrado que cuando lo diferente

se vuelve peligroso, el odio florece y la humanidad sufre las consecuencias.

La construcción de los términos *macha* y *hembra*, más que un juego de palabras, invita a replantear no solo la existencia de roles, categorías o preferencias sexo-genéricas, sino, más profundamente, la aceptación y exploración de nuestra propia identidad humana.

2. Metodología

La construcción de este artículo adoptó un enfoque interdisciplinario al establecer la relación entre la equidad de género, los derechos humanos, el lenguaje, y la neurociencia. Siendo una investigación de tipo básica con un enfoque crítico, presenta un análisis cualitativo respaldado por datos estadísticos y porcentaje que validan el estudio de la neurociencia, la biodescodificación, en relación con la equidad de género y el lenguaje heteronormativo.

El estudio se dividió en tres apartados. El primero aborda la deconstrucción lingüística de ciertos términos y la ausencia de reconocimiento de otros en relación con los parámetros heteronormativos y la masculinidad hegemónica, lo que deja de lado la equidad de género. Para este análisis se tomaron como base los estudios de Gutmann, Barrancos, Bourbeau y Fuller, en conjunto con las definiciones proporcionadas por el Diccionario de la Real Academia Española en su vigésima tercera edición.

El segundo apartado explora la relación entre la masculinidad hegemónica

y la biodescodificación de diversas enfermedades derivadas de los paradigmas y arquetipos impuestos a los varones heterosexuales, los cuales afectan su derecho a la salud. En este contexto, se retoma la teoría de la "caja de masculinidad" propuesta por Sanmartín y Gómez, con el propósito de evidenciar la existencia de múltiples masculinidades y la inequidad en las políticas y acciones de género. Estas desigualdades generan dinámicas de poder desequilibradas a través de enfoques discursivos y prácticas que afectan negativamente el bienestar emocional y la salud de los varones, sin que se pueda establecer una responsabilidad directa hacia el Estado.

El tercer apartado se centra en la discusión académica sobre el uso de la coeducación como estrategia para erradicar la heteronormatividad y la masculinidad hegemónica. Se presentan algunas situaciones que ilustran los paradigmas masculinos frente a figuras como la del "amo de casa", destacando los ejes fundamentales que deben considerarse en los sistemas coeducativos en relación con los objetivos de desarrollo propuestos en la Agenda 2030.

3. La lingüística heteronormativa y la invisibilidad del término *hembra*

El feminismo ha abierto espacios de reflexión tanto para las mujeres como para los hombres, generando un cuestionamiento sobre los modelos tradicionales de la masculinidad, a menudo considerada tóxica, piedra angular del patriarcado.

En este proceso surgen las nuevas masculinidades, que proponen formas alternativas de vivir la masculinidad, alejadas del dominio hetero-normativo y de los paradigmas de jerarquía, competencia, confrontación y exclusión. En lugar de fomentar la violencia en diversas manifestaciones, estas nuevas masculinidades buscan integrar valores como la empatía, el autocuidado y la equidad.

El título “Te reconozco como *macha* y te reconozco como *hembro*” juega con el lenguaje e invita a una breve reflexión. Para cuestionar y desafiar el binarismo rígido que nuestra sociedad ha perpetuado a través de roles e identidades sexo-genéricas predefinidas y limitantes.

Desde una perspectiva lingüística, el término *macho* se refiere a un animal de sexo masculino, mientras que *hembra* designa a un animal de sexo femenino. Además, según el Diccionario de la Real Academia Española (RAE), *hembra* tiene una segunda acepción que alude al término mujer, a diferencia de macho, el cual no refiere al hombre.

Este contexto resulta especialmente relevante al considerar los decretos firmados en enero por el presidente de los Estados Unidos de Norteamérica Donald Trump, que revocaron iniciativas basadas en el género y el sexo, reinstaurando una visión binaria y hetero-normativa.

Aún más llamativo es el hecho de que la Asociación de Academias de la Lengua Española haya aceptado el uso del término *macha* como sinónimo de lesbiana, así como adjetivo para describir a una mujer cuya

compleción o acciones se asemejan a las de un hombre, y en una segunda acepción, para referirse a una mujer valiente o atrevida. Sin embargo, no reconoce la existencia del término hembro, lo que evidencia la misoginia de las academias de la lengua española y refuerza la hegemonía patriarcal y hetero-normativa; más allá de la afirmación de Concepción Company Company sobre que el uso genera la regla, es fundamental reconfigurar la normativa lingüística para promover una sociedad inclusiva y verdaderamente transformadora.

El término *macho* se ha utilizado tradicionalmente como sinónimo de fuerza, virilidad y dominación, consolidándose como referente de la masculinidad. Esta asociación no solo legitima y justifica socialmente ciertas actitudes, especialmente contra las mujeres o quienes no sigan el modelo hetero-normativo, refuerza estereotipos y fomenta la violencia. Esto constituye lo que Mathew Gutmann denomina capital simbólico (1998); permite acceder a posiciones de poder y ampliar sus oportunidades mediante los roles de género, al reafirmar posiciones de poder sin establecer una justificación, mediante la consolidación simbólica que deviene de aspectos culturales y sociales, manteniendo con ello una estructura de género que facilita la reproducción del poder bajo las mismas categorías.

El *Diccionario* la RAE reconoce el término *ahembrado* como un sinónimo de *afeminado* o *amanerado*, lo cual refiere a características de las mujeres; hombres que históricamente han sido catalogados

con connotaciones negativas, implicando debilidad o falta de virilidad (Martínez, 2021), lo cual, sin lugar a dudas, pone énfasis en el sexismo lingüístico.

El sexismo lingüístico, cuya naturaleza es transversal al fomentar la desigualdad de género; bajo ese parámetro, el no reconocer la palabra *hembro* dentro de la categoría lingüística establece una invisibilidad de lo femenino y, sin embargo, estigmatiza el comportamiento femenino y fomenta la segregación e intolerancia al reconocer términos como “afeminado”. En el cual el diccionario de la RAE señala como definición y acepciones las siguientes:

1. Dicho de un hombre: Que en su persona, modo de hablar, acción es o adornos se parece a las mujeres.
2. Que parece de mujer. Cara, voz afeminada.
3. Dicho de un hombre: homosexual.
4. Disoluto¹

Cuyos sinónimos son: amanerado, adamado, amadamado, ahembrado, sarasa, homosexual.

Bajo esta perspectiva es posible observar cómo se genera una categorización que resulta discriminatoria al basarse en aspecto de la sexualidad, las preferencias y la forma de ejercer la sexualidad. Lo anterior se observa principalmente al desarrollar los sinónimos y antónimos

¹ A su vez el término disoluto se relaciona con el adjetivo licencioso; es decir, una persona entregada a los vicios. En cuya lista de sinónimos encontramos: depravado, licencioso, crápula, libertino, disipado vicioso, calavera, pendón, crapuloso, perdís. Mientras que en los sinónimos se tienen términos como: austero, virtuoso, morigerado.

utilizados por el *Diccionario* de la RAE, tanto para los términos ahembrado, afeminado y disoluto, pues dichos sinónimos refieren a los aspectos de la identidad y práctica sexualidad bajo modelos hetero-normativos muy represivos, con arquetipos patriarcales que no aceptan maneras distintas de ejercer estas prácticas.

Mientras que, en el caso de los términos ahembrado y afeminado, estos carecen de antónimos, en tanto que el concepto “disoluto” refiere como antónimos relativos a las determinaciones morales arquetípicas de conductas sexo-afectivas que, en sí mismas, resultan castrantes. Con base en lo anterior, se reafirma que, en la terminología, la masculinidad establece asertividad y concisión, mientras lo femenino y/o sus derivaciones muestran una variedad de adjetivos calificativos.

El término *macha* no es sinónimo directo de feminista, concepto que abarca una variedad de perspectivas y movimientos hacia la igualdad de género; en cambio, *macha* se utiliza en contextos específicos para resaltar las cualidades o acciones dentro del activismo feminista (Barrancos, 2020). Así pues, el término *macha* refiere a características masculinas (Ministerio de igualdad, 2022). Sin embargo, las características planteadas parten de la hetero-normatividad aceptable bajo un modelo patriarcal; hace las veces de espada de doble filo, al buscar un empoderamiento femenino, pero bajo el refuerzo de una categoría genérica dañina asociada al modelo patriarcal de identidad y expresión sexo-genéricos de identidad, y no un modelo neutro. De esta manera, el uso de la lengua refleja estructuras de poder vigentes

que manifiestan la masculinización y feminización, en sus usos y estilos (Verdú, 2016). Ciertamente existen palabras y expresiones que pueden reforzar o desafiar los estereotipos de género; los términos *macha* y *ahembrado* adquieren varios matices, y ambos se alejan de establecer categorías neutras o equitativas, reforzando el círculo de la categorización y la integración, pero no de la inclusión.

Las construcciones lingüísticas, como señala Moscovici (1979), reflejan las representaciones sociales y constituyen una reinterpretación de lo percibido a partir de la adaptación del individuo al grupo. Estas representaciones están influenciadas por la historia, la cultura, las categorías sociales y las luchas colectivas. Este impacto se evidencia en la evolución del idioma español, especialmente en términos que originalmente designaban actividades asociadas al sexo masculino bajo esquemas hetero-patriarcales y que, con el tiempo, han ampliado su significado para incluir a ambos sexos. Sin embargo, este cambio no ha estado exento de resistencia por parte de sectores lingüísticos y socioculturales que rechazan la transformación de la estructura del lenguaje.

Un aspecto relevante en este proceso de transformación lingüística es la asimetría en la flexibilización de los roles de género. Mientras que las mujeres pueden integrar actividades previamente consideradas masculinas sin que ello implique una pérdida de feminidad dentro del marco hetero-normativo, los hombres encuentran mayores restricciones al asumir actividades tradicionalmente femeninas. Esta diferencia evidencia la rigidez en la

construcción del género y la persistencia de normas que sancionan cualquier desviación del ideal masculino tradicional. El último, conformado por cinco pilares: 1) egoísmo, 2) machismo, 3) represión emocional, 4) presión social, 5) hombre ideal. Los cuales atienden a características físicas entre los individuos que resultan muy específicas e inherentes dentro de los cuerpos, que presentan un desbalance emocional originado y reforzado por medio de las heridas generacionales (Bourbeau, 2021), aprendidas de las relaciones del poder ejercido por medio de la violencia; lo que en su conjunto constituye al *otro*, por eso la masculinidad hegemónica y tóxica premia arquetipos culturales que propician la exclusión, la segregación y la discriminación.

El machismo establece tres mecanismos que limitan la incorporación de nuevos términos en la lengua española: la rigidez de los valores y su influencia en los modelos educativos, el refuerzo de arquetipos y la normalización de la violencia. Según Fuller (2018), la identidad masculina se construye a partir de la negación de la feminidad, sin integrar de manera consciente actitudes propias de su sexo, las cuales adquiere con el tiempo.

Además, desde un punto de vista biológico, la determinación sexual de un feto no se define completamente hasta el primer trimestre de gestación (Chura, 2016; Navarro, 2015), lo que implica que, hasta la semana veintidós, su desarrollo sigue una configuración predominantemente femenina. Al rechazar esta identidad original, se genera de manera inconsciente una negación de la propia sexualidad e identidad.

En este apartado es importante tener en consideración que el feminismo, desde una construcción teórica, hace una crítica sistemática a la desigualdad de género y las estructuras de poder de sistemas patriarcales, subordinando a la mujer a los designios masculinos (Saldarriaga & Gómez, 2018). Por ello, no se trata de exaltar lo femenino como un conjunto cualidades o esencias naturales, sino de una construcción por lograr inclusión, igualdad y justicia para transformar los esquemas de opresión que perpetúan el género (Montero, 2006).

El feminismo no busca defender o promover la feminidad como ideal, sino cuestionar las bases sociales, políticas y simbólicas que asignan a las mujeres un lugar subordinado en nombre de esa feminidad. La emancipación que propone el feminismo pasa por la deconstrucción de los roles de género y la apertura de posibilidades para todas las personas, independientemente de su sexo o identidad de género.

Esta negación inconsciente de la feminidad no solo refuerza estereotipos de género, también se manifiesta en el lenguaje, donde el masculino genérico y la resistencia a términos inclusivos perpetúan una visión androcentrista. Un ejemplo de ello son los términos caballeroso y caballerosidad: mientras que el primero admite una forma femenina como adjetivo, no ocurre lo mismo con el segundo, que funciona únicamente como sustantivo está ligado exclusivamente al género masculino. Además, caballerosidad evoca un ideal romántico en el que los hombres asumen el rol de protectores y serviciales hacia las mujeres, estableciendo así una forma sutil de dominación. Este modelo sitúa a las

mujeres en una posición de vulnerabilidad al reforzar la idea de que requieren protección, lo que perpetúa su supuesta inferioridad y afianza los roles de género tradicionales (Connell et al., 2021; Segato, 2018).

En este contexto, el lenguaje desempeña un papel crucial, ya que sus definiciones, validadas académicamente, consolidan atributos masculinos y femeninos de manera rígida, reproduciendo la estructura hegemónica de las construcciones sexo-genéricas. Como señala Segato (2018), la masculinidad impone una constante prueba de valía, basada en jerarquías y prestigios que refuerzan dinámicas desiguales de poder. De esta manera, la idea de honorabilidad – asociada a la masculinidad romántica – no solo se convierte en un estándar socialmente impuesto, sino que también justifica y naturaliza la desigualdad de género.

Al señalar que el lenguaje construye realidades se establece un seguimiento de las creencias, normas, y expectativas sociales que construyen modelos heteronormativos y patriarcales. En el caso de los varones heterosexuales se les alinea hacia una masculinidad tradicional hegemónica. Lo cual les lleva a interiorizar mensajes rígidos de la masculinidad que cataloga Paul Kivel (2017) en su teoría de la caja de las masculinidades, entre los que se destacan:

- Autosuficiencia y no pedir ayuda.
- Actuar mostrando fortaleza física y emocional.
- Cumplir con roles de género tradicionales y hetero-normativos.
- Hipersexualidad y necesidad de proezas sexuales.

- Resolver conflictos mediante la agresión o la violencia.
- Reprimir emociones, vulnerabilidad y tristeza.

Así mismo, el lenguaje es un mecanismo central en la transmisión y reproducción de la caja de la masculinidad, por tanto, las normas y expectativas que conforman la caja se comunican y refuerzan a través de frases, etiqueta, insultos y silencios que marcan lo aceptable y lo inaceptable en el comportamiento masculino.

Frases como “los hombres no lloran”, “no seas un niño”, o “sea macho”, son expresiones cotidianas que delimitan el espacio simbólico de la masculinidad aceptada. Por tanto, insultos como “marica”, “mujercita” o “afeminado” a quienes muestran su vulnerabilidad, empatía o comportamientos asociados a lo femenino refuerzan la presión por permanecer dentro de la masculinidad; es decir, dentro de la caja. Si se observa con detenimiento la ausencia de alguna palabra o falta de lenguaje para nombrar emociones o experiencias masculinas fuera del guion tradicional también contribuye a la invisibilidad de otras formas para ser hombre.

Para avanzar hacia una equidad de género real es fundamental reconocer cómo el idioma no solo describe la realidad, también la moldea; por ello, adaptar su estructura a una perspectiva más inclusiva es un paso clave en la transformación social, al adoptar términos como *hembra*, se busca reconectar de manera idónea con la determinación biológica femenina, para que exista una

aceptación identitaria de propia de la sexualidad.

3. Masculinidad hegemónica y la biodescodificación

Dentro del ideario de la masculinidad tóxica se crean diversos complejos, como el del héroe/salvador, el de Edipo, la virginidad, la violencia de género y la falta de inteligencia emocional, configurando así la figura del macho alfa.

Esta visión distorsionada y compleja de la masculinidad fomenta una cultura de desigualdad y violencia, al asociar la virilidad con la agresividad y la superioridad. Como consecuencia, se limita el desarrollo de relaciones humanas auténticas y equitativas, al perpetuar patrones de comportamiento heredados y socialmente impuestos. Gran parte de este refuerzo negativo proviene de la falta de una coeducación, así como de la idealización de ciertos valores como absolutos e inmutables.

Este modelo tóxico de masculinidad puede llevar a que los varones heterosexuales repriman sus emociones, agravando los problemas de salud mental, al causarles depresión, ansiedad, aislamiento social, baja autoestima, problemas de imagen corporal y adicción a sustancias tóxicas, razón que se encuentra justificada conforme a los esquemas de la descodificación biológica, mediante los cuales se establece la relación directa entre el factor emocional como desencadenante de los estados patológicos, ya que las emociones como la ira o el miedo propician factores de riesgo

cardiovasculares (Rivero et al, 2013) iniciados por episodios de estrés, estos pueden tener un estímulo agresivo o no, generando una respuesta adaptativa que involucra diversos núcleos cerebrales. En situaciones de estrés crónico, estas respuestas se vuelven aún más complejas y pueden convertirse en factores de riesgo a la salud, la propiciar diversas enfermedades.

Esto se debe a la exposición continua de situaciones de conflicto significativo, como son las relaciones tóxicas o dificultades económicas (Chilanguad et al., 2020), lo cual es producto de un sistema patriarcal heteronormativo que constriñe a la sociedad general bajo arquetipos que han quedado desactualizados históricamente, pero que continúan fomentándose desde el plano educativo y reforzándose desde el ámbito de la legalidad. Conforme a las estadísticas presentadas por el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI) entre los años 2022 y 2024 existió un aumento en las defunciones por enfermedades cardiovasculares, expresado de la siguiente manera:

- a. 2022 existieron un total de 97,187
- b. 2023 existieron un total de 93,446
- c. 2024 existieron un total de 100,710

De este porcentaje, el 46% corresponde a mujeres y el 53.38% a hombres, lo cual se relaciona con factores socioculturales y estilos de vida (INEGI, 2025; García, 2018). Aunque el Estado no es directamente responsable de esta situación, es innegable que conoce la narrativa histórica asociada a procesos de transmisión cultural marcados por el androcentrismo. Esta influencia se manifiesta a través de figuras jurídicas que,

desde un enfoque educativo, reproducen un currículo oculto basado en patrones sexistas. Tales patrones, aparentemente protegidos por los valores morales del contexto sociocultural, fomentan dinámicas de jerarquía, competencia, dominación y sometimiento, ejercidas muchas veces mediante la fuerza física o la violencia.

Este currículo oculto introduce, en los contextos educativos, conductas sexistas y segregadoras que han evolucionado en sutiles manifestaciones de una cultura invisible. Dicha cultura establece paradigmas de jerarquía y exclusión mediante expresiones verbales y no verbales, que moldean la conducta de niñas y niños bajo esquemas heteronormativos, reforzando así la masculinidad tóxica en las prácticas jurídicas.

Un ejemplo claro de esta dinámica se observa en el ámbito penal, donde el delito de violación se vincula directamente con prejuicios sobre la virginidad femenina, derivados de mandatos patriarcales y de la construcción de la femineidad en torno a la sexualidad. La virginidad, como un concepto más sociocultural que biológico, ha dado origen a mitos que responsabilizan a la vestimenta y al comportamiento femenino de los actos de violación.

A ello se suma la problemática del vicio en el consentimiento, basado en la idea errónea de que una mujer que ha tenido relaciones sexuales previas consiente automáticamente en cualquier circunstancia. En México, como consecuencia, la tipificación del delito de violación se enfoca principalmente

en el uso de la fuerza física o moral para imponer la cópula, en lugar de centrarse en la protección del consentimiento como un elemento esencial de la libertad sexual (Pérez, 2016). Si bien existen casos de violación hacia varones heterosexuales, estos no suelen documentarse, debido a los estereotipos que asocian la figura masculina con la fuerza física, la insensibilidad y la idea de que la virginidad es una característica exclusiva de las mujeres.

Desde de una perspectiva de género, este enfoque refuerza una lógica socio-sexual en la que la aceptación se asocia con un verbo femenino, posicionando a las mujeres no solo como agentes de consentimiento, sino también de acoso. En contraste, los varones son vistos como sujetos de hostigamiento y receptores de la aceptación, consolidando así el mercado de la virginidad como un premio o un bien negociable que puede ser adquirido o entregado al mejor postor.

Este discurso también genera una visión profundamente violenta hacia la figura del hombre heterosexual, al representarlo como un depredador sexual en potencia. Se promueven medidas como pedir que los varones se sienten junto al pasillo en el transporte público, para evitar que una mujer sea abordada o tocada sin su consentimiento, o que ellos ingresen primero a un taxi para impedir un posible secuestro por parte del conductor. Aunque desde el lenguaje romántico estas acciones son denominadas como actos de caballerosidad, desde la perspectiva de la desprogramación neurolingüística constituyen manifestaciones de violencia que refuerzan paradigmas de jerarquía, confrontación y exclusión.

De este modo, la masculinidad se desarrolla a partir de prácticas y narrativas que, en su conjunto, conforman la identidad de género, construida en gran medida a través de la teatralización, la autoafirmación y la validación grupal. Así, la masculinidad permanece en constante tensión entre la necesidad de aprobación externa y la aceptación personal (Ranea, 2021), lo que limita el libre desarrollo individual, la autodeterminación y la construcción de un proyecto de vida propio.

Además, mediante la elaboración teórica de conceptos como la "caja de la masculinidad", se crean estructuras invisibles de opresión, sostenidas por sistemas de supuestos privilegios o recompensas para quienes se ajustan a dichos lineamientos.

De acuerdo con los estudios realizados por el Centro Reina Sofía sobre Adolescencia y Juventud en España (2022), se establecieron lineamientos claros para identificar a los varones que se encuentran dentro de la llamada "caja de la masculinidad". Entre los criterios considerados destacan el nivel educativo, la posición económica, la afiliación ideológica, la orientación religiosa y el hecho de si viven solos o no. Por otro lado, las personas que se ubican fuera de la caja presentan tendencias simétricamente opuestas en estos aspectos.

El estudio reveló que la mayoría de los hombres españoles aún se sitúan dentro de los parámetros tradicionales de la caja; es decir, bajo los mandatos del género masculino y la hegemonía tradicional, representando un 44.7% de la muestra. En contraste, quienes se posicionan fuera de la caja representan el 41.3%. Este aparente

equilibrio, según el estudio, en realidad refleja la persistencia del (pos)machismo: una postura en la que se reconoce la existencia de desigualdades de género, pero que minimiza su alcance y evita transformar la estructura patriarcal.

A partir del acercamiento ofrecido por el Centro Reina Sofía sobre Adolescencia y Juventud en España, se obtienen elementos suficientes para, desde un enfoque neurocientífico, destacar la relación entre la biodescodificación y el derecho a la salud, en particular en lo que respecta a la regulación emocional de los varones heterosexuales que permanecen dentro de los esquemas patriarcales. El machismo y la hegemonía masculina promueven un sistema de creencias y valores que limita la expresión emocional y la manifestación de vulnerabilidad en los hombres, lo que puede derivar en una deficiente regulación emocional y en conductas que incrementan el riesgo de desarrollar enfermedades físicas y emocionales.

El entorno masculino se ha caracterizado por una tendencia hacia la agresividad y la violencia, especialmente en el ámbito sexual, manifestada a través de ofensas verbales dirigidas a mujeres cercanas a su núcleo personal: esposas, madres, hermanas o hijas, fenómeno que se observa principalmente en el ámbito castrense, donde incluso forma parte de prácticas de tortura (Dávila, 2023). ¿Cuáles son los efectos de estas agresiones? La intimidación busca que los hombres se sientan incapaces de proteger a sus seres queridos frente a otros hombres, presionándolos a demostrar su capacidad de respuesta

mediante impulsos violentos. Asimismo, es menos probable que los hombres denuncien a sus agresores, ya que deben continuar trabajando con ellos en diversas actividades, asimilando estas agresiones como parte natural del entrenamiento.

Las políticas de género no siempre resultan equitativas, ya que los hombres heterosexuales sufren de violencia de género y actos que afectan su intimidad sexual. Es la propia sociedad la que refuerza la construcción de la masculinidad y lo que significa "ser hombre". La masculinidad para los hombres heterosexuales se impone como un camino difícil, en el cual deben endurecerse, generando así la expectativa de una invencibilidad masculina (Comité contra la tortura de Naciones Unidas Observación: CAT-GC-2 Aplicación del artículo 2 por los Estados Parte, 2008). Esto perpetúa la idea de que las normas y políticas de género están dirigidas únicamente a quienes no forman parte del grupo de varones heterosexuales. La masculinidad tóxica es un espacio de silencio, donde la pasividad, el llanto y la vulnerabilidad son severamente reprimidos, mientras que la valentía y el coraje se asocian con la fuerza, la resistencia y la afirmación de la hombría.

La masculinidad comprende un conjunto de prácticas, comportamientos, valores y roles que cada sociedad ha asignado históricamente a los varones, a menudo percibidos como naturales o inherentes a su identidad. Esta construcción social se ha asociado tradicionalmente con cualidades como la virilidad, la fuerza y la competitividad, así como con el ejercicio del poder y la primacía en los espacios

públicos y privados. Sin embargo, esta noción también ha implicado la supresión de la vulnerabilidad emocional y la restricción de la expresión afectiva, lo que no solo refuerza las desigualdades de género, sino que también limita el desarrollo integral de los propios hombres (Marcos, 2020; Peralta, 2022).

Esta dinámica afecta directamente el derecho a la salud individual, ya que tales prácticas culturales deterioran el bienestar general —entendido como el equilibrio físico, mental, emocional y social de la persona—, del cual deriva otro derecho fundamental: el derecho a la integridad físico-psicológica (Primera Sala de la Suprema Corte de Justicia de la Nación, jurisprudencia 1a./J. 8/2019). Así, la construcción de expectativas sobre los hombres heterosexuales que viven bajo regímenes patriarcales los obliga a asumir el rol de "superhombres de masas", afectando profundamente su autonomía y su bienestar integral.

La situación se torna especialmente delicada, ya que, bajo los esquemas heteropatriarcales, los varones heterosexuales se ven obligados a demostrar constantemente su hombría ante sus iguales y las mujeres (Subirtas, 2020). Esto genera una gran presión emocional, social y cultural que afecta profundamente su psique, además de repercutir en su bienestar físico. La salud, como derecho constitucional, abarca tanto los aspectos físicos como mentales (artículo 4º de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos). Aunque la biodescodificación no está explícitamente reconocida en la

normatividad ni en las políticas públicas mexicanas, desde una perspectiva integral del derecho a la salud, abordar los trastornos mentales que afectan tanto los aspectos biológicos como sociales del ser humano facilita el desarrollo de un modelo de atención comunitaria que promueva un entorno de apoyo favorable para la salud mental. Esto se alinea con el tercer objetivo de desarrollo propuesto por Naciones Unidas, destacando la importancia de un entorno saludable y de relaciones humanas positivas como elementos cruciales para el bienestar emocional y mental.

En un contexto machista, las relaciones suelen estar marcadas por dinámicas de poder desequilibradas, donde la expresión emocional y la vulnerabilidad son vistas como debilidades. Esto afecta negativamente el bienestar emocional y contribuye al deterioro de la salud. Las normas tradicionales de masculinidad incrementan el riesgo de desarrollar ciertas enfermedades debido a la represión emocional y el estilo de vida asociado (Marcos, 2020).

Esta situación impacta directamente en el libre desarrollo de la personalidad de los hombres, quienes carecen de autonomía para autodeterminarse bajo sus propias expectativas y opciones de vida (Corte IDH, Caso Pérez Lucas y otros vs. Guatemala, 2024). Sin embargo, no existe una responsabilidad o sanción hacia el Estado por esta realidad. La sociedad vive, de manera indirecta, bajo patrones de comportamiento impuestos por esquemas hetero-normativos, fruto de una socialización cultural desarrollada a

lo largo del tiempo. Estos patrones pueden reforzarse aún más a través de sistemas de crianza y discursos formativos (Galdas, 2023; Gomes, 2020).

Como modelo de contrarréplica, el Estado podría promover campañas de concienciación y políticas públicas que fomenten la salud mental y física de los hombres, desafiando las normas tradicionales de la masculinidad (Organización Panamericana de la Salud, 2019).

En este sentido, la transformación de los esquemas patriarcales ofrece una clara área de oportunidad, especialmente desde el enfoque de los sistemas educativos. Esto permitiría cumplir con los objetivos 5, 10 y 11 de los ODS, que abordan la igualdad de género, la reducción de desigualdades, y la construcción de paz, justicia e instituciones sólidas. Además, estaría alineado con el artículo 26 de la Declaración Universal de los Derechos Humanos, que reconoce el papel de la educación en el pleno desarrollo de la personalidad humana, así como en el fortalecimiento de las libertades fundamentales, la comprensión y la tolerancia (ONU, Relatoría especial sobre el derecho al desarrollo, 2024).

Cambiar las normas culturales que han guiado los modelos hetero-patriarcales requiere un esfuerzo sostenido y multifacético que involucra a la sociedad en su conjunto. Si bien los gobiernos deben ir marcando las directrices, los actores principales son los ciudadanos. La educación, medios de comunicación, y comunidades también juegan un papel

crucial en la transformación de estas normas. Aunque el gobierno puede influir en el entorno social, la responsabilidad última por el cuidado de la salud recae en el individuo y en la comunidad. Las políticas gubernamentales pueden apoyar el cambio, pero es necesario que los individuos y las comunidades también asuman su parte en la promoción de estilos de vida saludables y en el desafío a las normas tradicionales de masculinidad.

4. Discusión sobre la auto-identificación y el señalamiento hetero-normativo

Ser identificado y reconocerse a sí mismo como una persona masculina o un varón confiere una posición de ventaja, ya que, lamentablemente, se vive en sociedades patriarcales que privilegian esta condición. Sin embargo, la masculinidad no existe de manera aislada, sino que se entrecruza con otros factores como la clase social, la etnicidad, la discapacidad y el género, lo que dota a cada experiencia masculina de matices y significados distintos.

No todas las masculinidades gozan del mismo reconocimiento; alrededor de estas existe una jerarquía construida a partir de la masculinidad hegemónica, la cual se encuentra privilegiada y percibida como legítima, aceptable y fiable. La construcción de arquetipos referentes a la masculinidad relega cualquier otra expresión que no se ajuste a dichos parámetros, condenándoles de manera silenciosa, estos parámetros se basan en prejuicios relacionados con el color de piel, nivel educativo, estatus económico, condición física. En consecuencia, es posible experimentar distintas realidades

enfrentar distintos tipos de discriminación al establecerse estructuras desiguales del poder.

La masculinidad se encuentra en una constante validación, desde edad temprana a los varones heterosexuales se les enseña a socializar y reafirmar la identidad masculina, es decir, se busca encajar en los arquetipos y estereotipos para obtener una validación externa, lo cual lleva al ejercicio de los paradigmas de jerarquía, competencia, confrontación y exclusión, finaliza en disputas violentas generando círculos de conflicto. Las identidades masculinas matizadas por medio de estas prácticas pueden presentar un riesgo para quienes las practican como para quienes son receptores. Históricamente, a los varones se les ha exigido desempeñar roles específicos dentro de la sociedad, sea como jefes del hogar, proveedores alimentarios en el ámbito familiar, lo cual refuerza un estereotipo de género, además de perpetuar las dinámicas de rivalidad y presión social entre el ámbito masculino.

La masculinidad hegemónica se construye mediante normas socioculturales que definen y regulan la identidad masculina dentro de un marco hetero-normativo, estableciendo expectativas rígidas sobre el comportamiento, las emociones y roles que deben asumir los hombres. El incumplimiento de estos mandatos genera sentimientos de frustración, exclusión y conflicto interno, ya que los individuos se ven presionados a ajustarse a un ideal inalcanzable. En ese sentido, es válido señalar que la coeducación tiene un papel fundamental en la deconstrucción de estos

estereotipos al promover una educación que cuestione las estructuras de poder y fomenta modelos de masculinidad más plural, equitativa e inclusiva. Al integrar un enfoque co-educativo, al desarrollar espacios para el aprendizaje que permita a niños y adolescentes explorar y construir sus identidades sin restricciones por los modelos hegemónicos de la masculinidad, construyendo así una sociedad más justa e igualitaria.

La implementación efectiva de la coeducación en un país como México representa un avance significativo al proponer enfoques pedagógicos que de-construyan y transformen la heteronormatividad a través de modelos de desarrollo integral para generar oportunidades de un aprendizaje equitativo, no es recomendable cambiar o eliminar elementos sino se comprende su procedencia, ya que es fundamental desde la primera infancia fomentar la igualdad de género mediante estrategias de enseñanza asertiva.

Si bien reformas al sistema educativo mexicano para incluir sistemas coeducativos son elementos esenciales para lograr que la sociedad sea más inclusiva y respetuosa logrando con ello llegar a una equidad, también es cierto que las desigualdades sociales mantienen los roles de género tradicionales y limitan el potencial de los individuos, con independencia del género.

El currículo educativo en México no siempre incorpora de manera equitativa las distintas experiencias y perspectivas de género

presentes en la sociedad. Esta omisión favorece la reproducción de una concepción restringida de la identidad y los roles de género, ello refuerza la masculinidad hegemónica como modelo predominante. En este sentido, la auto-identificación y el señalamiento de la masculinidad hegemónica resultan fundamentales para cuestionar las estructuras de poder que perpetúan desigualdades de género en el ámbito educativo. La coeducación, entendida como un enfoque pedagógico que promueve la igualdad y el respeto entre los géneros, representa una estrategia clave para de-construir estos estereotipos y fomentar una educación más inclusiva. Sin embargo, enfoques como el de la Nueva Escuela Mexicana aún enfrentan desafíos en la implementación de estrategias que permitan a los estudiantes desarrollar un pensamiento crítico frente a estas dinámicas y, al mismo tiempo, propicien una formación basada en la equidad, la diversidad y el respeto mutuo.

El currículo educativo mexicano actual está reconfigurando su enfoque para abordar las dinámicas de género, integrando principios de coeducación y alineándose con los objetivos de la Nueva Escuela Mexicana. Este proceso, sin embargo, enfrenta desafíos históricos vinculados a la masculinidad hegemónica.

Es relevante señalar que el Estado mexicano ha incorporado en los planes y programas académicos contenidos orientados a eliminar la violencia y la discriminación. Esto se logra mediante enfoques socioemocionales, la contextualización local y la vinculación con los Objetivos de

Desarrollo Sostenible. Además, se han diseñado materiales educativos específicos para promover la equidad de género (ONU, 2022).

A través de estas acciones, se busca erradicar el currículo oculto androcéntrico, promoviendo una reflexión crítica sobre las estructuras de poder. La igualdad de género se establece como eje articulador para eliminar las barreras creadas por la discriminación, lo cual se consigue a través de reformas tanto en las actividades docentes como en los nuevos materiales educativos.

Sin embargo, la persistencia de los códigos de masculinidad tradicional, tales como:

1. Cultura escolar: Uso del cuerpo masculino como símbolo de poder en actividades deportivas.
2. Dinámicas aula-patio: Valoración de transgresión como ritual identitario masculino.
3. Prácticas pedagógicas: Evitar el trato diferenciado para no reforzar la visión de roles de género, para ellos es necesario, tomar en consideración:
 - d. los indicadores de inclusión mediante monitoreo,
 - e. infraestructura adaptativa,
 - f. participación comunitaria, la cual involucra la participación de las familias para la deconstrucción de estereotipos.

Conforme a los lineamientos establecidos con anterioridad es posible detectar la existencia de figuras como los amos de casa, cuyo reconocimiento fue considerablemente reciente mediante un lenguaje inclusivo en la reforma de mayo y

julio 2019 pasando a consolidarse bajo el término “persona trabajadora del hogar”, lo cual es un término relativamente reciente. El desconocimiento normativo y la ausencia de reconocimiento fáctico, establece un desconocimiento normativo que contrasta con los tratados internacionales como el de la Convención sobre la Eliminación de Todas las Formas de Discriminación contra la Mujer (CEDAW), en la cual señala los principios antidiscriminatorios aplicables, los cuales se hacen extensivos para la humanidad. En materia de precedentes jurídicos se encuentra el caso chileno, en el cual se señaló la equidad en la manutención para el cónyuge masculino que se hubiera dedicado al trabajo del hogar (Serrano, 2003).

Siendo así, es importante destacar la erradicación de los estereotipos que existen hacia estas figuras mediante una educación a las tareas domésticas, al tomar en consideración la libertad personal y el proyecto de vida; sin embargo, es importante plantear aspectos jurídicos que garanticen una equidad entre los cuales podemos encontrar:

1. Licencias parentales equitativas para promover la participación masculina equitativa en el cuidado de los hijos.
2. Reformas al cálculo del Producto Interno Bruto (PIB), lo cual incluye el valor económico del trabajo doméstico.

También se presentan desafíos culturales y normativos en el reconocimiento de las decisiones personales para ser amo de casa. Los amos de casa en México, si bien no tienen derechos específicos definidos por su rol, pueden acceder a los derechos establecidos en la Constitución Política de

los Estados Unidos Mexicanos, tratados internacionales y las leyes, entre estos derechos, de manera enunciativa más no limitativa encontramos:

- **Derecho a la vivienda:** Lo cual implica la seguridad jurídica en cuanto a la propiedad o posesión legítima de la vivienda, habitabilidad y acceso a los servicios básicos (Medina, 2019).
- **Derecho a la seguridad social:** Reconocido en un primer momento por el Convenio 189 de la Organización Internacional del Trabajo (OIT) para establecer condiciones dignas que incluyen la protección de este derecho.
- **Derecho a la igualdad y no discriminación:** Establece un cúmulo de obligaciones para el Estado a fin de garantizar la igualdad jurídica y condiciones de trato equitativas, no solo mediante mandato, también a través de políticas, planes y acciones tanto de gobierno como ciudadanas que materialicen dicho derecho (Flores, 2021).
- **Derecho a un trato digno:** Con el cual el Estado debe garantizar que las personas gocen de la más alta protección contra cualquier forma de abuso, acoso y/o violencia (Flores, 2021).

Ciertamente el tema de la masculinidad hegemónica frente a las nuevas masculinidades, es decir, el macho alfa frente al *hembra*, presenta una serie de desafíos normativos y culturales, como los mecanismos de cotización social y la destrucción de los estereotipos que se vienen construyendo desde la infancia. Toda vez que, en sociedades como la mexicana, resulta común que la mujer ocupe tradicionalmente la decisión de

quedarse en casa, mientras el varón se vuelve el proveedor. No transformar esta visión genera situaciones de desigualdad y exclusión que afectan especialmente a comunidades vulnerables y marginadas, ya que se deben transformar las prácticas pedagógicas para generar visiones de vida más inclusivas, valorando con ello múltiples identidades de género en la sociedad actual.

5. Conclusión

Este trabajo ha demostrado que el lenguaje no es un medio neutral de comunicación, sino un dispositivo ideológico que reproduce y legitima estructuras de poder profundamente arraigadas, en particular aquellas vinculadas al patriarcado y la hetero-normatividad. A través del análisis de términos lingüísticos y sus implicaciones simbólicas, se ha evidenciado cómo la lengua consolida roles de género tradicionales, excluyendo y sancionando identidades disidentes. En este marco, el feminismo emerge no solo como una crítica al orden patriarcal, sino también como una herramienta epistemológica que permite develar los mecanismos simbólicos y culturales que perpetúan la desigualdad.

La reflexión en torno a las nuevas masculinidades ofrece una vía para subvertir estas dinámicas al proponer modelos alternativos de ser hombre, basados en la equidad, el cuidado y la vulnerabilidad. Su potencial transformador se ve restringido por un orden simbólico que continúa estigmatizando toda desviación del ideal masculino hegemónico. En consecuencia, la reforma del lenguaje no debe entenderse como una cuestión meramente gramatical, sino como un

imperativo político y ético que apunta a la construcción de una sociedad más justa e inclusiva.

En el trabajo se puede comprender que la masculinidad tóxica no constituye una esencia natural del ser masculino, sino una construcción social que opera como instrumento de control emocional de reproducción de jerarquías. Esta configuración no solo perjudica a las mujeres, también a los propios hombres, especialmente a aquellos que, identificados como heterosexuales, enfrentan exigencias que restringen su libertad, afectan su salud y obstaculizan su desarrollo integral.

La persistencia de arquetipos como el macho alfa, reforzada por discursos educativos, jurídicos y culturales, perpetúa prácticas discriminatorias y violentas desde edades tempranas mediante un currículo oculto que normaliza estereotipos de género. Las consecuencias de esta configuración son tangibles, tal como lo evidencian los índices de enfermedades físicas y trastornos mentales en población masculina, en un contexto social que continúa negando el valor de la vulnerabilidad.

Desde una mirada interdisciplinaria que articula el derecho, la neurociencia y la biodescodificación se concluye que la masculinidad hegemónica produce daños estructurales tanto a quienes la padecen como a quienes intentan encarnarla. Por ello, el Estado tiene la responsabilidad ética y jurídica de promover entornos normativos y educativos que cuestionen estas formas de violencia simbólica. La implementación de políticas públicas con enfoque de género, junto con programas de coeducación y

alfabetización emocional son esenciales para el desarrollo de masculinidades no hegemónicas, más saludables y plurales.

Finalmente, la transformación de los modelos de masculinidad requiere de un cambio cultural profundo, sostenido e inclusivo, capaz de desmontar las bases patriarcales que restringen la libertad y el bienestar de todas las personas. La persistencia de una jerarquización de las masculinidades, atravesada por criterios de clase, raza, orientación sexual y estatus económicos, reproduce dinámicas de exclusión y desigualdad que debe ser urgentemente confrontada. En este sentido, la coeducación y el reconocimiento de roles no tradicionales, como el del amo de casa, se constituyen como pasos necesarios hacia la equidad para avanzar hacia una sociedad verdaderamente justa.

Referencias

- Barrancos, D. (2020). Los feminismos en América Latina. Colegio de México.
- Bourbeau, L. (2021). Las 5 heridas que impiden ser uno mismo. Planeta.
- Chilanguad, N., Salazar Ríos, N., Zúñiga Daza, X., Rodríguez, M. L., & Valencia Llano, C. H. (2020). La descodificación biológica y las alteraciones craneofaciales, una mirada desde las ciencias básicas. *Revista Estomatología*, 28(2), 17-22. <https://doi.org/10.25100/re.v28i2.10829>
- Chura Sillo, S. (2016). Aplicación informática para predecir el sexo fetal intrauterino y su desarrollo. *Fides et Ratio*, 12(12), 44-64.
- Comité contra la Tortura de Naciones Unidas. (2008, 24 de enero). Observación: CAT-GC-2 Aplicación del artículo 2 por los Estados Partes, párr. 22. <https://www.refworld.org/es/leg/coment/cat/2008/es/53514>
- Connell, R. W., & Messerschmidt, J. W. (2021). Masculinidad hegemónica. Repensando el concepto. *Revista del Laboratorio Iberoamericano para el Estudio Sociohistórico de las Sexualidades*. (Trad. Barbero, M. S., & Morcillo, S.). <https://doi.org/10.46661/relies.6364>
- Corte Interamericana de Derechos Humanos. (2024, 4 de septiembre). Caso Pérez Lucas y otros Vs. Guatemala. Fondo, reparaciones y costas. Sentencia. Serie C No. 536.
- Dávila, P. (2023, 22 de agosto). Violencia física, psicológica y sexual contra cadetes, normal en planteles militares. *Proceso*. <https://www.proceso.com.mx/nacional/2023/8/22/violencia-fisica-psicologica-sexual-contracadetes-normal-en-planteles-militares-313259.html>
- Davis, L., Grifka, A., William, K., & Coffey, M. (Eds.). (2017). 2016 Workplace and Gender Relations Survey of Active Duty Members: Overview Report. Office of People Analytics, Department of Defense, United States of America. http://sapr.mil/public/docs/reports/FY16_Annual/WGRA1601_Overview_Report_FINAL_20170525.pdf
- Eco, U. (2012). El superhombre de masas. Debolsillo.
- Flores y Hernández, M. (2021). Las trabajadoras del hogar en México: ¿Impracticabilidad del marco jurídico aplicable o vulneración de derechos? [Tesina de licenciatura, Universidad Iberoamericana Puebla]. Repositorio Institucional Ibero Puebla. <http://repositorio.iberopuebla.mx/licencia.pdf>
- Fuller, N. (2018). Dificil ser hombre. Nuevas masculinidades latinoamericanas. Fondo Editorial de la Pontificia Universidad Católica del Perú.
- Galdas, P. M., Seidler, Z. E., & Oliffe, J. L. (2023). Designing Men's Health Programs: The 5C Framework. *American Journal of Men's Health*, 17(4), 15579883231186463. <https://doi.org/10.1177/15579883231186463>
- García, M. (2018). Factores de riesgo cardiovascular desde la perspectiva de sexo y género. *Revista Elsevier*, 25, 8-12. <https://doi.org/10.1016/j.rccar.2017.11.021>

- Gomes, R., Couto, M. T., & De Keijzer, B. (2020). Hombres, género y salud. *Salud Colectiva*, 16, e2788. <https://doi.org/10.18294/sc.2020.2788>
- Gutmann, M. C. (1998). Traficando con hombres: la antropología de la masculinidad. *La Ventana*, 8, 47-99.
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía. (2025). De enero a junio de 2024, se registraron 417 408 defunciones. Se observó un incremento de 12 683 muertes (3.1 %) respecto a 2023. https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2025/edr/edr2024_en-jun.pdf
- Marcos-Marcos, J., Mateos Tomás, J., Gasch-Gallén, G., & Álvarez-Dardet, C. (2020). El estudio de la salud de los hombres desde una perspectiva de género: de dónde venimos hacia dónde vamos. *Salud Colectiva*, 16, 22-44. <https://doi.org/10.18294/sc.2020.2246>
- Martínez, M. (2021). Entre la historia y la novela, SIDI de Arturo Pérez-Reverte. Brainus Ediciones.
- Medina Conde, A., & Flores Ilhuicatzí, U. (2019). Argumentación jurídica del derecho humano a la vivienda en México. *Revista Latinoamericana de Derecho Social*, 28. <http://bit.ly/3UiEsAb>
- Ministerio de la Igualdad. (2022). Estrategia estatal para combatir las violencias machistas 2022-2025. Secretaría de Estado de Igualdad y Contra la Violencia de Género.
- Montero, J. (2006). Feminismo: un movimiento crítico. *Psychosocial Intervention*, 15(2). <http://bit.ly/40tTeb0>
- Navarro Rodríguez, M., Carmona Sánchez, E., & Rodríguez Pulido, M. (2015). Determinación del sexo fetal en ecografía del primer trimestre. *Progreso de Obstetricia y Ginecología*, 58(5), 227-230.
- Organización de las Naciones Unidas. (2024). Relatoría especial sobre el derecho al desarrollo: Reporte temático 14 (A/HRC/57/43). <https://www.ohchr.org/es/documents/thematic-reports/ahrc5743-right-development-children-and-future-generations-report>
- Organización Panamericana de la Salud. (2019). Masculinidades y salud en la Región de las Américas. Washington, D. C.
- Peralta Reyes, A. E. (2022). Conocimientos generales sobre la biodescodificación dental para el odontólogo de práctica general [Tesis de licenciatura, Universidad Autónoma del Estado de México]. <http://bit.ly/3Upm5JO>
- Pérez Hernández, Y. (2016). Consentimiento sexual: un análisis con perspectiva de género. *Revista Mexicana de Sociología*, 78(4). <http://bit.ly/4kX093W>
- Ranea Triviño, B. (2021). Desarmar la masculinidad. Los hombres ante la era del feminismo. La Catarata.
- Salazar, O. (2018). El hombre que no deberíamos ser. Editorial Planeta.
- Saldarriaga Grisales, D. C., & Gómez Vélez, M. I. (2018). Teorías feministas, abolicionismo y decolonialidad: teorías críticas que cuestionan la efectividad de los derechos de las mujeres. *Prolegómenos. Revista de la Facultad de Derecho*, 21(41). <https://doi.org/10.18359/prole.3329>

- Sanmartín Ortí, A., Kuric Kardelis, S., & Gómez Miguel, A. (2022). La caja de la masculinidad: construcción, actitudes e impacto en la juventud española. Centro Reina Sofía sobre Adolescencia y Juventud, Fundación Fad Juventud. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7319236>
- Segato, R. (2018). *Contra-pedagogías de la crueldad*. Prometeo Libros.
- Serrano Argüeso, M., Tomás Martínez, G., & Alonso Rodrigo, E. (2003). *El trabajo del ama/amo de casa: un estudio jurídico y su consideración ética*. Bizkaiako Foru Aldundia.
- Subirats, M. (2020). El género masculino, entre la obsolescencia y la impostación. En A. Téllez et al. (Eds.), *Hombres, género y patriarcado: reflexiones, cuerpos y representaciones*. Dykinson.
- Suprema Corte de Justicia de la Nación. (2019). *Jurisprudencia de registro 2019358*. <https://sjf2.scjn.gob.mx/detalle/tesis/2019358>
- Verdú Delgado, A. D., & Briones Vozmediano, E. (2016). Desigualdad simbólica y comunicación: el sexismo como elemento integrado en la cultura. *La Ventana*, 5(44), 24-50. <https://doi.org/10.32870/lv.v5i44.6008>