



# INTRODUCCIÓN

A lo largo de los años, las formas de “Ser Hombre”, un “Verdadero Hombre”, un “Macho”, han sido orientadas hacia el modo de ser neutro, soberano, racional, fuerte, pero a su vez, ha desarrollado interiormente a un ser oprimido, desorientado, y en el fondo, débil.

Estos arraigados paradigmas han traído consecuencias negativas en la salud mental masculina, y en las generaciones que han crecido bajo estas creencias.

hablamos de macho alfa nos referimos al hombre, joven y no tan joven, poderoso, masculino, líder: el gallo del corral. Dominante y viril, el macho alfa es un *latin lover* aguerrido, fuerte, rudo. Posee los atributos que tradicionalmente se le han atribuido a la masculinidad — vigor, control, potencia *sex appeal*— y necesita jactarse de ellos constantemente. Nada puede destruir su coraza de hierro (“acero pa los barcos”, que dice el saber popular) y todo lo

No todos los hombres gozan del privilegio de ser el rey de la jungla, por supuesto. De hecho, cada vez más la noción de macho alfa tiene connotaciones peyorativas o burlescas. Lo que no es óbice, no obstante, que la mayoría de los hombres —toda generalización es injusta— alberguen John Travolta en su interior, o un Simba que intenta rugir y apenas maúlla

# MASCULINIDAD SEGÚN LA SOCIEDAD

Cuando se habla de masculinidad, sobre la mesa se ubican palabras como: Orden, fuerza, poder, firmeza y valor.

Para definir **Masculinidad**, la web dice lo siguiente:

*“Cuando hablamos de Masculino nos referimos a un Género completamente opuesto al género Femenino. El cuerpo humano de sexo masculino posee mayor cantidad de músculos desarrollados, respecto al ser humano de sexo femenino, voz gruesa, conducta más ruda que puede llegar a violenta. El hombre no se preocupa tanto por los detalles como la mujer, por lo que el sexo masculino es tosco, ordinario y más estándar que la mujer.”*

(ConceptoDefinicion.de, 2021)



En relación con la definición de Masculino, se empieza por la necesidad de apartar lo Masculino de lo Femenino con la frase “... *Género completamente opuesto al género Femenino.*”, a partir de ahí se renuncia, se separa y se niega la existencia de lo Femenino dentro de lo Masculino.

Continúa con “...*conducta más ruda que puede llegar a ser violenta*”, se le está definiendo como un ser violento por tener una actitud ruda. Luego finaliza con “*El hombre no se preocupa tanto por los detalles como la mujer, por lo que el sexo masculino es tosco, ordinario*”, aquí se les define como seres descuidados, vulgares, poco refinados

**7. Te afeitas a diario, te das cremas.** El macho alfa es heterosexual. Es muy heterosexual. De manera que, aunque limpio —estamos en el siglo XXI— el macho alfa tiene un poco de guarro. **Ni cremas ni fulares ni afeitado total.** El macho alfa tradicional, además, lleva una camiseta a lo Marlon Brando en *Un tranvía llamado deseo*. No obstante, existe la versión macho alfa moderno, e

# FEMENINO SEGUN LA SOCIEDAD

En lo que a **Femenino** se refiere, se establecen palabras como: Debilidad, fragilidad, sutileza, delicadeza, sensibilidad, atención al detalle.

*"En la sociedad, es importante diferenciar al género de lo que se establece como correcto, lo femenino se caracteriza por su sutileza y delicadeza, el uso de conductas que denotan a la mujer como un individuo frágil frente a un hombre, el sexo femenino fue oprimido por el masculino en tiempos antiguos, en los que se trataba a las mujeres como inservibles por no poseer habilidades, destrezas y fuerza como un hombre. Eso ha cambiado con la entrada en vigencia de leyes y normas de respeto como consecuencia del levantamiento de género."*

(ConceptoDefinicion.de, 2021)

1. **Le dejas pagar la cuenta.** El macho alfa provee de sustento a la manada  
hay discusión que valga. Si **ella**, en un ataque de autonomía, liberación  
femenina, equidad de género o –probablemente– en un simple amago fru  
la educación pretendiera en un caso remoto pagar la cena, el macho alfa,  
tranquila y serenamente, acercaría hacia sí el platito con la cuenta y, con u

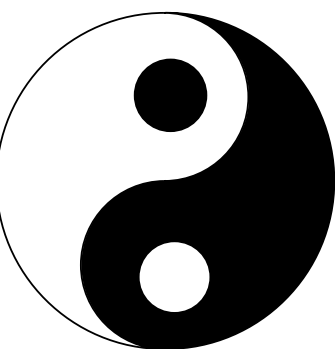
# FEMENINO SEGUN LA SOCIEDAD

Pasando al concepto de Femenino, se empieza resaltando su delicadeza y sutileza, para luego impactar con la frase “...el uso de conductas que denotan a la mujer como un individuo frágil frente a un hombre”, lo cual cataloga esos aspectos como frágiles frente a ellos, restringiéndoles a la fuerza el demostrar o el comportarse de esas u otras maneras similares a todo lo que tenga que ver con sensibilidad

(Reeser & Gottzén, Men, emotions, and critical masculinity studies, 2018)

1. **Le dejas pagar la cuenta.** El macho alfa provee de sustento a la manada hay discusión que valga. Si **ella**, en un ataque de autonomía, liberación femenina, equidad de género o —probablemente— en un simple amago frustrado, la educación pretendiera en un caso remoto pagar la cena, el macho alfa, tranquila y serenamente, acercaría hacia sí el platito con la cuenta y, con u

Esta identidad Masculina ha sido inculcada a partir de la separación total de lo femenino, empezando por los cromosomas X y Y, que genéticamente están presentes en el género masculino desde el momento en que es concebido, y por el linaje materno, que también trae consigo esa sensibilidad, delicadeza y sutileza, lo que convierte estas características en universales e inmersas en cada ser independientemente de su género



**5. Experimentas las emociones con intensidad, te turbas.** Al macho alfa naci  
sienta mal. De hecho, nada le sienta. Nada. **Es una especie de cyborg que sa**  
**mantener sus emociones a raya.** Ya puede llegar ella (¡ella!) a confesarle ent  
lágrimas que anoche participó en una orgía multitudinaria, que el macho alfa  
fruncirá el ceño, apurará el cigarrillo, mirará hacia abajo y tirará la colilla al su  
con total indiferencia. Porque él es un macho alfa, y maneja sus emociones.  
Para pasional, ya está ella.





# MASCULINO VS LAS EMOCIONES

En sociedades patriarcales, las emociones y sentimientos como la fuerza, la racionalidad, se han considerado legítimas para ser expresadas por los hombres, y, por otro lado, se encuentran las emociones tradicionalmente asociadas a lo femenino como dolor, tristeza, compasión, amor, miedo, temor, angustia.

Esta clasificación ha aportado al hecho que el masculino tradicional, reprima una gran cantidad de sus emociones y expresen solo unas pocas.



Estas programaciones generacionales han generado un masculino desestructurado y sin balance, al encontrar una inhabilidad en expresar sus emociones de manera correcta, ha conducido en numerosos casos, a hacerlo de maneras violentas contra figuras cercanas e incluso contra sí mismos, siendo esta la única manera que encuentran para expresarse, debido a la posición de negación y bloqueo hacia todas aquellas emociones que no fuesen lo suficientemente 'Masculinas'.

**5. Experimentas las emociones con intensidad, te turbas.** Al macho alfa nada sienta mal. De hecho, nada le sienta. Nada. **Es una especie de cyborg que sa mantener sus emociones a raya.** Ya puede llegar ella (jellal) a confesarle entre lágrimas que anoche participó en una orgía multitudinaria, que el macho alfa fruncirá el ceño, apurará el cigarrillo, mirará hacia abajo y tirará la colilla al su con total indiferencia. Porque él es un macho alfa, y maneja sus emociones.



# MASCULINIDAD SEGÚN LA RELIGIÓN

La religión es uno de los orígenes o puntos de partida claves en cuanto a definiciones de Masculinidad se refiere.

Las normas hegemónicas de masculinidad en principio, definen una jerarquía en la cual el hombre tiene soberanía total sobre la mujer, y una idea de la Heterosexualidad como una orientación sexual única y normativa.





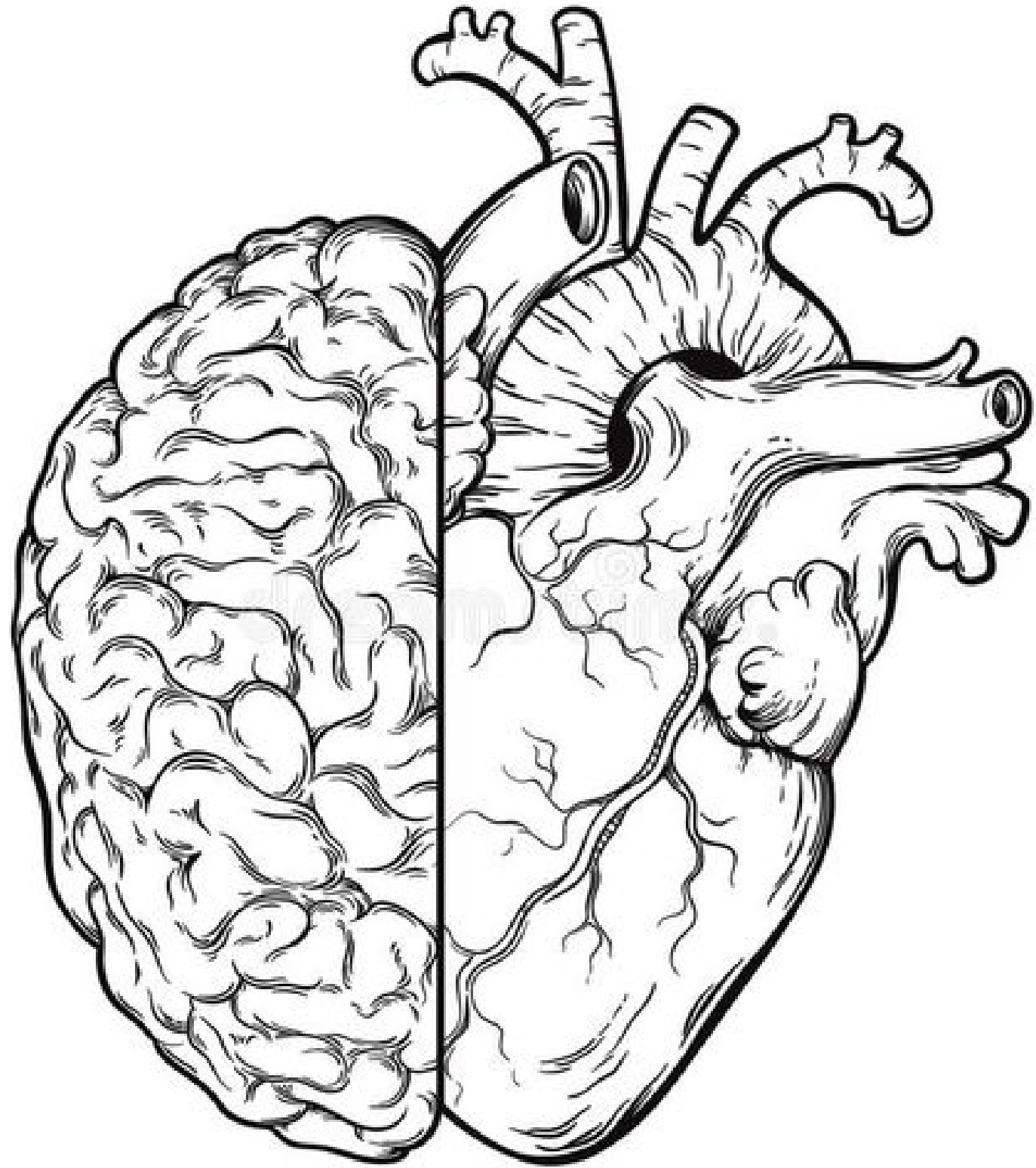
Un estudio realizado en Reino Unido sobre un grupo de hombres de distintos estratos sociales, pero todos compartían el Cristianismo como religión en común, afirman tener conflicto con el concepto de un masculino emocional, sensible, orientado a la igualdad de género y con la reafirmación de la masculinidad dominante por medio del sexismo y la homofobia.





# MASCULINO Y FEMENINO SEGÚN LA ENERGÉTICA

Energética y espiritualmente, en distintas culturas se plantea un Femenino y un Masculino: Cielo y tierra, luna y sol, ying y yang, venus y marte, en la cultura Hindú Shiva y Shakti, esto por nombrar los más comunes, pero todos tienen una misma corriente y un mismo fin, encontrar el balance dentro de cada ser e integrar las polaridades.



A nivel anatómico, el cerebro humano cuenta con dos hemisferios, el hemisferio derecho corresponde a lo no verbal, a aspectos creativos, artísticos, espirituales, visuales.

El hemisferio izquierdo corresponde a lo verbal, a la lógica, el análisis, razonamiento por medio del habla, la escritura.

En energética y espiritualidad la relación es la misma.

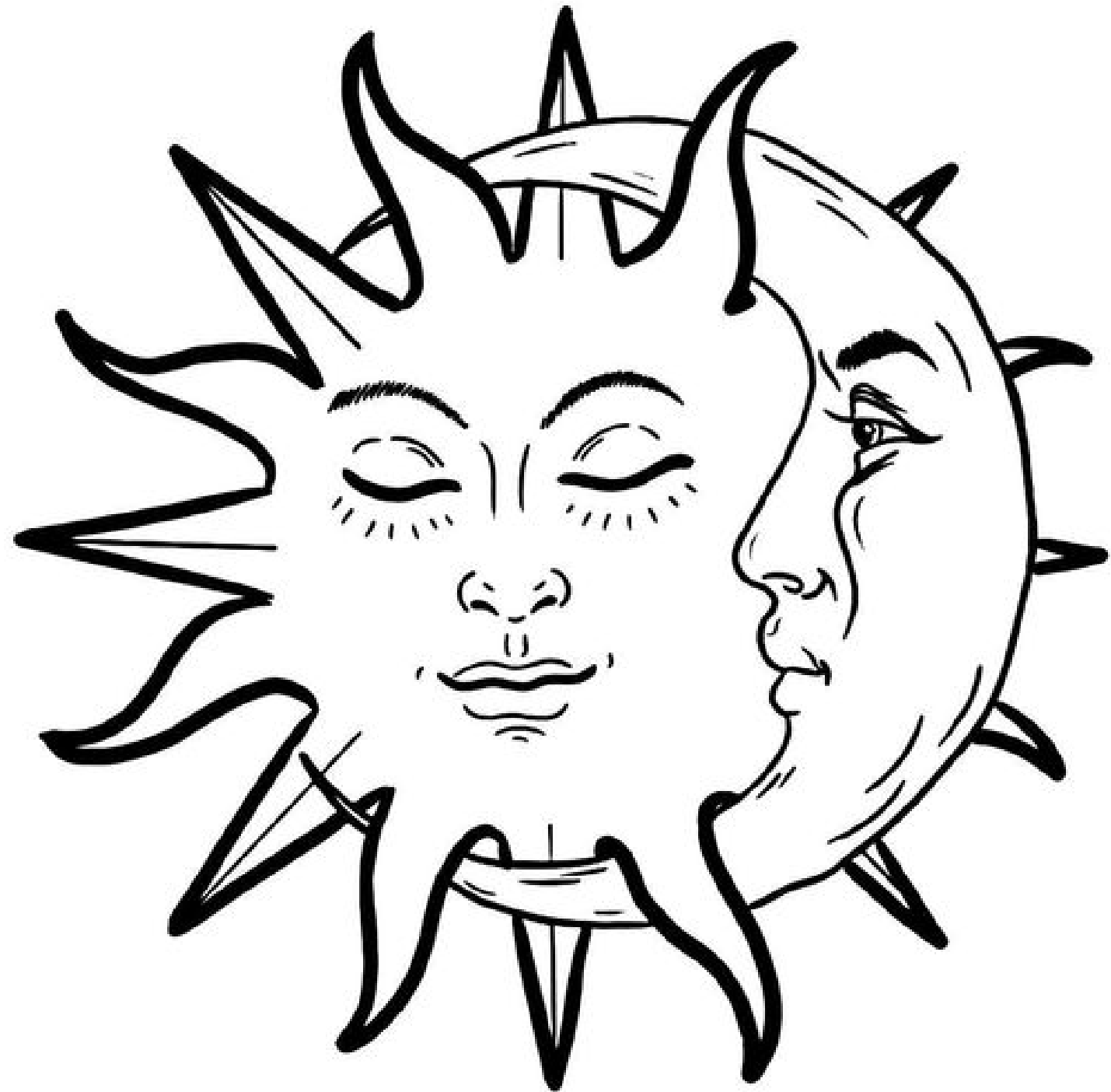


La energía femenina en balance se manifiesta por medio de la amabilidad, generosidad, la energía creadora

La energía masculina por medio del orden, la planeación, liderazgo y la fortaleza.







El balance se encuentra inicialmente al momento de buscar y encontrar de manera consciente ambas energías dentro del ser, de qué manera se manifiestan en la vida diaria, y, sin juicios, observar si se encuentran en desbalance.

La posibilidad de ser fuerte, pero a su vez suave, sin agresividad; llevar a cabo un liderazgo amable, sin tener la necesidad de ser alabado o llevar a cabo esa labor totalmente conducido por el Ego.

Men ~~don't~~ cry  
and that's okay.



#FightTheStigma  
#UNMUTE

# REDES SOCIALES Y SU INFLUENCIA SOBRE LA MASCULINIDAD EN LAS ÚLTIMAS DÉCADAS

Las redes, “los influencers” y las tendencias, han generado impacto sobre la masculinidad y lo frágil que esta puede llegar a ser, el fácil acceso a la información ha llevado a las nuevas generaciones a cuestionar aún más lo que es ser Masculino, tanto en lo estético como en sus formas de comportamiento.





Hoy se usa con total libertad y seguridad colores vivos como el rosado, morado, amarillo en hombres, cuando en su momento fueron catalogados como “demasiado femeninos” y no lo suficientemente varolines para ser usados por ellos.



Traer de vuelta las faldas, zapatos de tacón alto, que comenzaron a ser usados desde el siglo XVII y transformadas década tras década, también la incorporación de maquillaje natural y dramático, uñas pintadas, estas entre las tendencias más marcadas e interesantes.

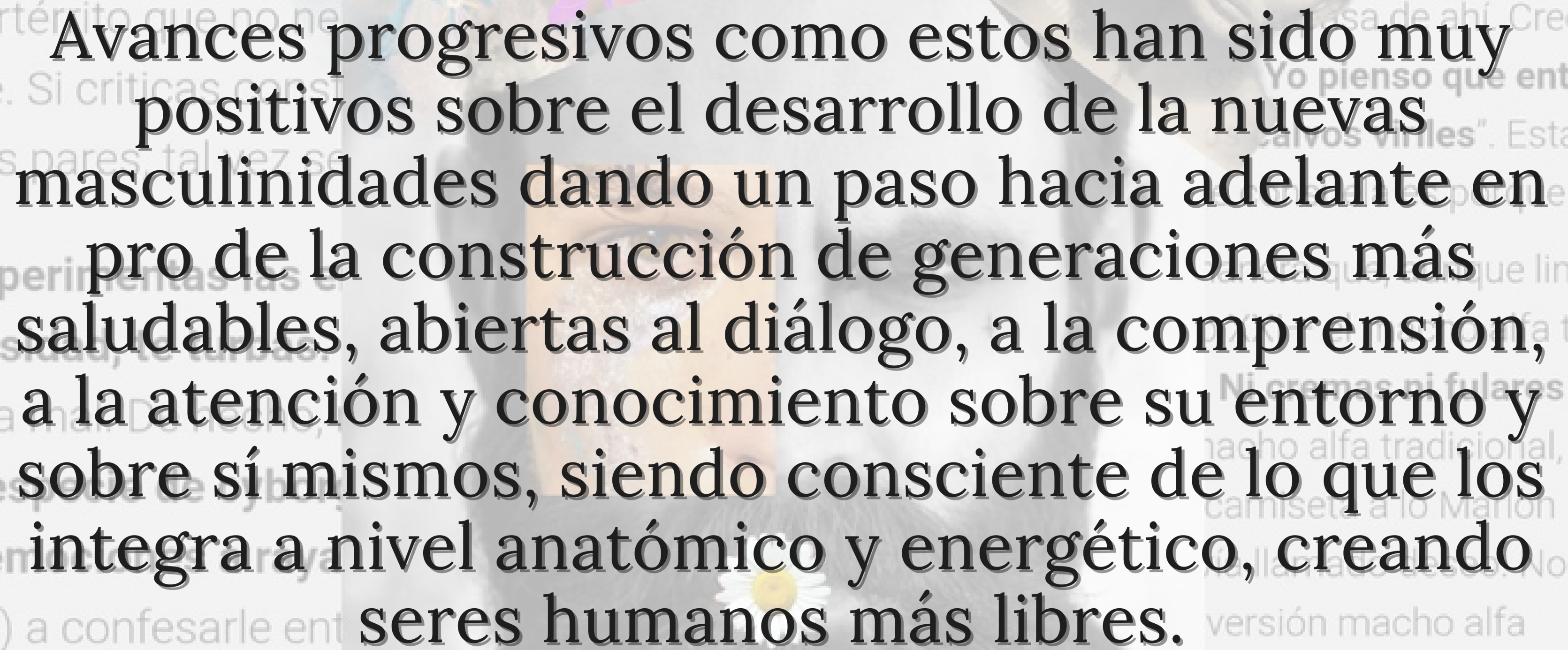






Mientras exista un cambio a nivel físico, es señal de que hubo un cambio de mentalidad, creencias y una remoción de limitaciones impuestas por generaciones pasadas.

Hoy en día se es mucho más cuestionado la masculinidad tradicional, no solo por mujeres como se hizo en su momento, sino por los mismos hombres, llegando a causar incomodidad en quienes siguen bajo esa creencia.



**Avances progresivos como estos han sido muy positivos sobre el desarrollo de la nuevas masculinidades dando un paso hacia adelante en pro de la construcción de generaciones más saludables, abiertas al diálogo, a la comprensión, a la atención y conocimiento sobre su entorno y sobre sí mismos, siendo consciente de lo que los integra a nivel anatómico y energético, creando seres humanos más libres.**

# REFERENCIAS

- A Guide to the Divine Masculine & Divine Feminine | BTOS. (s. f.). Beyond The Ordinary Show. Recuperado 14 de noviembre de 2020, de <https://www.beyondtheordinaryshow.com/spiritual-dictionary/divine-balance-masculine-feminine/>
- Adrián, Y. (2021, 3 febrero). Masculino. Concepto de - Definición de. <https://conceptodefinicion.de/masculino/>
- Adrián, Y. (2021a, febrero 1). Femenino. Concepto de - Definición de. <https://conceptodefinicion.de/femenino/>
- Adrián Gallart Perales. (2019-2020). Masculinidad y refugio Presentado. [http://repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/10234/192373/TFM\\_2019\\_Gallart\\_Perales\\_Adrian.pdf?sequence=1](http://repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/10234/192373/TFM_2019_Gallart_Perales_Adrian.pdf?sequence=1)
- Aparicio Pérez, D. T. (2004, 4 abril). Los hemisferios cerebrales y sus funciones. Nutrición y bienestar - Puleva. <https://www.lechepuleva.es/nutricion-y-bienestar/los-hemisferios-cerebrales-y-sus-funciones#:~:text=El%20cerebro%20est%C3%A1%20constituido%20por,que%20recorren%20todo%20el%20cerebro.>
- Baker Paul, Levon Erez (2016) 'That's what I call a man': Representations of racialized and classed masculinities in the UK print media  
[https://eprints.lancs.ac.uk/id/eprint/79277/2/GnL\\_submission\\_Feb\\_2015.pdf](https://eprints.lancs.ac.uk/id/eprint/79277/2/GnL_submission_Feb_2015.pdf)



# REFERENCIAS

- Masculinity and affect: new possibilities, new agendas

Todd W. Reeser & Lucas Gottzén (2018)

<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/18902138.2018.1528722>

- Nyhagen L. “It’s Not Macho, Is It?”: Contemporary British Christian Men’s Constructions of Masculinity. *The Journal of Men’s Studies*. December 2020. doi:10.1177/1060826520981719

<https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/1060826520981719>

- Lobo, M. (2018, 21 octubre). Verdad impactante sobre la energía divina femenina y divina masculina. *El Taller del Alma*. <https://www.eltallerdelalma.com/2018/10/21/verdad-impactante-sobre-la-energia-divina-femenina-y-divina-masculina/>

- Pandemia por COVID-19 exacerba los factores de riesgo de suicidio. (2020, 10 septiembre). OPS/OMS | Organización Panamericana de la Salud. <https://www.paho.org/es/noticias/10-9-2020-pandemia-por-covid-19-exacerba-factores-riesgo-suicidio>

- Religion and Gender, vol. 2, no. 2 (2012)

[https://www.researchgate.net/publication/333438529\\_Introduction\\_Religion\\_and\\_Masculinities\\_-\\_Continuities\\_and\\_Change430](https://www.researchgate.net/publication/333438529_Introduction_Religion_and_Masculinities_-_Continuities_and_Change430)