



GUÍA PARA CONSTRUIR MASCULINIDADES LIBRES E IGUALITARIAS

2.0

#ROMPERELPACTO

Índice

01	Introducción	3
	Sobre AMAZE	3
	Sobre FUSA A.C.	3
	Sobre el Instituto de Masculinidades y Cambio Social	3
	Sobre esta guía	4
02	Recomendaciones generales para la persona facilitadora	5
	Sobre el trabajo con adolescentes	5
	Enfoque pedagógico transversal	6
	Sobre los videos	6
	Eje especial: desinformación digital	8
	Sobre la narrativa animada	9
	Playlist recomendada	9
03	Actividades sugeridas	10
	Actividad 1 “¿Trend o trampa?”	10
	Actividad 2: “Romper el pacto, abrir la palabra”	11
	Actividad 3: “Cuerpos reales, vínculos reales”	12
	Actividad 4: “¿En qué momento dijimos que sí?”	13
	Bonus track: actividades complementarias	14
04	Glosario	15

01. Introducción

Sobre AMAZE:

AMAZE es una iniciativa de expertos en educación integral en sexualidad (EIS) que consiste en el diseño y producción de recursos educativos que se caracterizan por ser entretenidos, relevantes y basados en la evidencia. A través de sus videos animados y de corta duración, AMAZE busca ofrecer respuestas que los niños, niñas y adolescentes de 10 años en adelante buscan y necesitan para desarrollarse física y emocionalmente sanos, así como para que tomen decisiones libres e informadas.



Sobre FUSA AC:

FUSA es una asociación civil argentina que trabaja en la promoción de la salud y los derechos de adolescentes, jóvenes y mujeres en situación de vulnerabilidad. Cuenta con un equipo interdisciplinario que desarrolla actividades educativas, de investigación, incidencia política, acciones comunitarias, comunicación y brinda atención integral de la salud. Posee una amplia experiencia en el abordaje de temas de la salud sexual y reproductiva, violencia de género, masculinidades, discapacidad y diversidad desde un enfoque de derechos tanto en Argentina como en países de la región.



Sobre el Instituto de Masculinidades y Cambio Social:

El Instituto es una organización argentina que se propone intervenir en el campo de las políticas de género destinadas a varones y masculinidades. La referencia al Cambio Social se articula con las propuestas emergentes de los activismos feministas y sexualmente disidentes, apostando a contribuir a la democratización de las relaciones generizadas de poder y a la construcción de una sociedad libre de violencias sexistas. El trabajo está orientado al involucramiento de los varones y masculinidades en la construcción de ese Cambio Social, a partir de políticas de sensibilización e interpelación que habiliten a registrar, cuestionar y erradicar la reproducción de lazos de complicidad machista, la naturalización de privilegios, el ejercicio cotidiano de micromachismos y otras modalidades de violencia.



con adolescentes,
s de masculinidad, los vínculos que
onstrucción de la identidad durante la
tivo de escucha y diálogo con adoles-
e significa "ser varón" hoy, en un con-
y la permanencia de estereotipos de

a construir masculinidades libres e
 as digitales intervienen en las formas
 as representaciones sobre las adoles-
 estas redes.
 frente a violencias.

“verdad” que circulan en redes.

r la duda y abrir el diálogo colectivo
igualdad. A través de algunas ideas
siempre dependiendo de los contextos



02. Recomendaciones generales para la persona facilitadora

Sobre el trabajo con adolescentes



☆ Crear un entorno seguro y sin juicios

Es clave generar un clima de confianza en el que cada quien se sienta libre de compartir sus ideas, emociones, experiencias y dudas sin temores. Escuchar, validar y habilitar la palabra son ejes centrales, siempre registrando a quién tenemos enfrente y procurando el cuidado mutuo.

☆ Cuidar la intimidad y el consentimiento

Si bien abordar los temas desde la experiencia cotidiana suele favorecer el debate, es fundamental priorizar el consentimiento al momento de compartir relatos personales, para evitar que alguien se sienta expuesto o incómodo.

Las actividades propuestas en esta guía incluyen preguntas que pueden vincularse con experiencias personales. Por eso, antes de realizarlas, es clave considerar las características del grupo con el que se trabajará: si existe un vínculo previo, si hay confianza entre sus integrantes o si se han registrado situaciones sensibles.

No es necesario que las personas compartan vivencias propias; en su lugar, se puede apelar a las experiencias comunes de las juventudes, lo que permite una identificación sin comprometer la intimidad. Una estrategia útil para esto es utilizar los personajes presentados en los videos animados como punto de partida para la reflexión y el debate.

☆ Expandir el enfoque

Más allá de que los videos propuestos se centran en las vivencias de las masculinidades cis (varones que se identifican con el género que se les asignó al nacer), la intención es que los contenidos sirvan como punto de partida para cuestionar los estereotipos de todos los géneros.

Se sugiere abrir el debate a experiencias diversas y al cruce con otras identidades. Por ejemplo: ¿quiénes aparecen representados en los consumos culturales? ¿Los mensajes que reciben chicas y chicos en redes sociales son los mismos o varían según el género?

Enfoque pedagógico transversal



Esta guía parte del reconocimiento de que los estereotipos de género y los mandatos sobre la masculinidad, aunque en diferentes dimensiones, siempre terminan por afectar tanto a quienes padecen la desigualdad en las relaciones de género, como a aquellos quienes, a priori, son beneficiarios y reproducen esos privilegios. Por eso, se propone trabajar desde tres aspectos claves:

1. **Reconocer:** identificar cómo las personas fuimos socializadas en función del género; visibilizando los mensajes, roles y expectativas que se nos asignaron como varones, mujeres u otras identidades.
2. **Cuestionar:** reflexionar críticamente sobre los efectos que esa socialización tiene en nuestras vidas, vínculos y derechos.
3. **Reimaginar:** abrir nuevas posibilidades para construir formas de relacionarnos más justas e igualitarias.

Sobre los videos:

“Sorprende a tu crush”

La intención de este video es reflexionar sobre los modelos de masculinidad hegemónica que circulan en redes sociales para abordar las presiones sobre la imagen corporal y la necesidad de reconocimiento que rodean a las masculinidades adolescentes.



Ideas fuerza:

- ♦ Los tipos ideales de cuerpos hegemónicos que se presentan como metas a alcanzar a través de desafíos de ejercitación física en las redes sociales suelen generar expectativas que, si bien parecen reales, se basan en estándares irreales. Existe una gran distancia entre esos cuerpos ‘ideales’ y las supuestas soluciones mágicas para alcanzarlos, en comparación con lo que realmente ocurre en la vida cotidiana.
- ♦ La obsesión por la imagen corporal afecta la salud mental: compararse, forzar hábitos cotidianos para encajar en patrones hegemónicos de belleza inalcanzables, genera más estrés. Las dietas y rutinas extremas sin supervisión pueden traer más problemas que soluciones: desde insomnio hasta dificultades

físicas. Por eso, siempre es clave consultar a un/a profesional de la salud antes de hacer cualquier cambio de alimentación o entrenamiento físico.

- ✦ No tiene nada de malo ir al gimnasio u ocuparse del cuerpo, el tema es no pasarla mal intentando encajar en un modelo irreal.
- ✦ Cuando sólo se hace foco en el físico y en la aprobación de los demás, se desdibujan las posibilidades de interactuar y disfrutar de los vínculos afectivos..
- ✦ Compararse con modelos "ideales" limita las condiciones de posibilidad a la hora de relacionarse con las personas en vínculos amorosos.
- ✦ La capacidad de vincularse afectivamente va más allá del aspecto físico, de la competencia y de los likes. Lo importante es centrarse en las experiencias vivenciales, no mediadas por las redes.

"El vivo que se volvió real"

Con este video se propone abordar cómo se da la construcción de vínculos en las masculinidades adolescentes, apuntando directamente a desarmar la complicidad machista y promoviendo modelos alternativos a los mandatos tradicionales de la masculinidad hegemónica.



Ideas fuerza:

- ✦ "Hacerse hombre" en el patriarcado implica una estrecha relación con la violencia; primero aprendiéndola a través del sufrimiento, y luego ejerciéndola para ganar poder y gozar de sus beneficios.
- ✦ Los varones se constituyen a partir de la idea de que sus cuerpos y sus subjetividades deben ser impenetrables, tanto a nivel simbólico como a nivel físico y material. Pero, paradójicamente, esta condición constitutiva -el ser impenetrable- no implica necesariamente serlo (ya que es una ficción), sino sobre todo convertir a la otra persona en penetrable. Muchas veces ejercen la violencia para no padecerla, callan frente a bromas machistas por miedo al rechazo de sus pares.
- ✦ En los grupos de amigos, se "encaja" o se "es encajado", a través del ejercicio de diferentes formas de violencia. De manera que la emoción más característica de la masculinidad es, contra todo pronóstico, el miedo, el temor a ser descubierto por otros varones como un fraude. Muchas veces los varones ocultan lo que les molesta, para no quedar como débiles en el grupo.
- ✦ La contracara del miedo a no formar parte del grupo, a no ser aceptado, es la reproducción de la denominada "complicidad machista", que es la base a partir de la cual se sostienen las diferentes formas de poner en práctica los mandatos masculinos dominantes.
- ✦ Es necesario plantear las incomodidades para colaborar a que el resto se anime a romper con el espiral del silencio.
- ✦ Expresar los sentimientos es fundamental para lograr el bienestar propio y del entorno.

Eje especial: desinformación digital



Las personas en general, pero las adolescencias en particular, transitan un ecosistema digital atravesado por modelos de éxito inalcanzables y discursos que naturalizan la violencia. Por eso, se propone trabajar desde la **alfabetización mediática e informacional (AMI)**¹ con foco en la perspectiva de género como herramienta para promover una mirada crítica, reflexiva y transformadora sobre los contenidos que se producen y consumen.

Sugerencias didácticas:

- ♦ **Desarmar discursos engañosos:** identificar cuándo un video o challenge viral oculta violencia, manipula emociones o promueve estereotipos.
- ♦ **Dudar como herramienta:** ¿de dónde viene esta información? ¿A quién o quiénes beneficia? ¿Qué modelos de éxito está promoviendo?
- ♦ **Construir criterios propios:** diferenciar entretenimiento de contenido para informarnos, y desarrollar herramientas para filtrar, contrastar y decidir qué consumimos y qué compartimos.
- ♦ **Repensar la visibilidad:** ¿hay otras formas de mostrarnos que no impliquen competir, actuar o parecer perfectos? ¿Qué pasa cuando nos mostramos desde la vulnerabilidad, la ternura o el cuidado?

1. La UNESCO definió en 2011 a la Alfabetización Mediática e Informacional (AMI) como un conjunto de competencias para acceder, analizar, crear y difundir información de forma crítica, ética y creativa. En 2021, actualizó su currículum incorporando temas como desinformación, ciudadanía digital, estereotipos, inteligencia artificial y el rol de las plataformas.

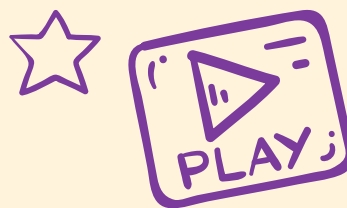
Sobre la narrativa animada:

- ☆ El personaje del trapero funciona como bisagra: encarna tanto el modelo tradicional como la posibilidad de romperlo desde adentro, generando identificación con los públicos adolescentes.
- ☆ Los personajes de Luca y Catriel refuerzan la idea de que “ser varón” también puede significar animarse a hablar, a sentir, a cuidar y a elegir cómo vincularse.
- ☆ La incomodidad, el silencio o la duda en los varones también son expresiones válidas. Humanizan a los personajes masculinos y abren el juego para hablar de lo que sienten pero no dicen, y de lo que no se animan a mostrar por miedo al juicio o al mandato.
- ☆ En todos los casos, los personajes están atravesados por contradicciones: eso los hace más reales, más cercanos y habilita a pensar que el cambio no es inmediato ni total, sino un proceso.

Playlist recomendada

Se pueden utilizar los videos anteriores, junto con los nuevos, para construir un recorrido narrativo:

1. “Flow de las Masculinidades: ¡Desarmemos los mandatos!”
2. “El patio: Hablando de masculinidades”
3. “Game Over: hablando sobre masculinidades”
4. “Sorprendé a tu crush”
5. “El vivo que se volvió real”



03. Actividades sugeridas

Introducción para la persona facilitadora

Estas actividades están pensadas como disparadores para abrir el debate, invitar a la reflexión colectiva y habilitar otras formas de habitar las masculinidades. No es necesario realizarlas todas ni seguir un orden rígido. Se sugiere adaptarlas a las características del grupo, el tiempo disponible y el clima del encuentro.

Actividad 1:

“¿Trend o trampa?”



Objetivo:

Identificar y cuestionar los mandatos que circulan en redes sociales sobre cómo “deberían ser” los varones. Promover una mirada crítica sobre los desafíos virales y los modelos de masculinidad que refuerzan.



Duración estimada:

90 minutos



Materiales:

- ♦ Video “Sorprendé a tu crush”
- ♦ Recortes impresos de trends virales (o uso de celulares en grupo)
- ♦ Afiches, marcadores, post-its





Desarrollo de la actividad:

1. Introducción (20 minutos)

Se proyecta el video "Sorprendé a tu crush" y se abre una breve conversación:

¿Qué nos dice este video sobre cómo deberíamos comportarnos frente a alguien que nos gusta o atrae? ¿Cómo crees que se sienten Luca y Catriel ante el desafío?

2. Trabajo en pequeños grupos (30 minutos)

Se propone buscar en redes sociales (o a partir de recortes) 2 o 3 trends, reels o challenges populares. Pueden traer ejemplos de influencers que sigan o tendencias que circulan entre pares.

3. Trabajo en pequeños grupos (20 minutos):

En base a esos ejemplos el grupo analiza ¿Qué imagen del varón refuerzan? ¿Aparecen otras identidades? En ese caso, ¿cómo son? ¿Qué pasa si alguien no encaja en los modelos que proponen? ¿Qué sentimientos generan estos contenidos? ¿Presión? ¿Diversión? ¿Ansiedad?

4. Cierre grupal (20 minutos)

En plenario, se pone en común lo que fueron conversando. Se arma un afiche titulado "Lo que se espera vs. lo que somos" para registrar las ideas del grupo.

Se pueden introducir algunas reflexiones como: ¿Qué valoramos realmente en nuestras amistades y vínculos? ¿Qué nos hace bien?

Como propuesta creativa, pueden hacer un breve video o dramatización representando una forma alternativa de mostrarse en redes.

Actividad 2:

"Romper el pacto, abrir la palabra"



Objetivo:

Habilitar la expresión de emociones, el cuestionamiento de las complicidades violentas y la apertura a vínculos más empáticos.



Duración estimada:

60 minutos



Materiales:

- ♦ Video "El vivo que se volvió real"
- ♦ Hoja con situaciones cotidianas disparadoras impresas (una por persona)
- ♦ Papel afiche o pizarrón
- ♦ Marcadores o tizas.



Desarrollo de la actividad:

1. Introducción (15 minutos)

Se proyecta el video "El vivo que se volvió real".

Se introduce la idea del "pacto de silencio": ¿Qué cosas callamos o hacemos para no quedar mal frente a otras personas? ¿Qué pasa si decimos que algo no nos gusta o incomoda?

2. Trabajo en grupos (30 minutos)

Se reparten hojas con frases y cada participante marca con una cruz o círculo si se sintió identificado con alguna frase.

Situaciones sugeridas:

- ♦ "Me reí de un chiste que en realidad me pareció violento"
- ♦ "No dije nada cuando vi que alguien incomodaba a otra persona"
- ♦ "Actué de una forma que no quería para que me aceptaran"
- ♦ "Me callé porque pensé que iban a decirme que era exagerado/a"
- ♦ "No pensé que lo que hice podría afectar a la otra persona"

Luego, el grupo elige una de las frases para debatir colectivamente

¿Por qué pasa esto? ¿Qué rol juega el miedo al rechazo? ¿Qué podríamos hacer distinto la próxima vez?

3. Cierre grupal (15 minutos)

En plenario, se comparten algunas reflexiones. Luego, entre todos, arman un afiche o cartel con frases que sí quieran empezar a incorporar: "No me causó gracia", "¿Te sentiste bien?", "No quiero eso para mí", "No estoy de acuerdo" "No me siento cómodo/a con..." "No me agrada...."



Actividad 3:

"Cuerpos reales, vínculos reales"



Objetivo:

Visibilizar cómo los mandatos corporales afectan a todas las identidades y promover el respeto por la diversidad corporal y los vínculos más empáticos.



Materiales:

- ♦ Hojas en blanco (una por persona)
- ♦ Lápices o marcadores
- ♦ Papel afiche o pizarrón.



Duración estimada:

60 minutos



Desarrollo de la actividad:

1. Introducción (10 minutos)

Se propone reflexionar en voz alta sobre esta pregunta:

¿Qué cosas escuchamos, vemos o sentimos sobre cómo “debería” ser un cuerpo “correcto” o “deseable”? Se pueden mencionar frases comunes que aparecen en redes, publicidades, entre pares, etc. (por ejemplo: “tenés que estar marcado”, “te tenés que depilar”, “eso no es atractivo”, “sos muy bajo/alto”, “¿quieres bajar de peso?”, etc.).

2. Trabajo individual (20 minutos):

Cada persona dibuja la silueta de un cuerpo (o se les entrega una impresa, si se prefiere). Dentro de la silueta, escriben frases o mandatos que hayan escuchado sobre el cuerpo, el deseo o la imagen personal.

Fuera de la silueta, escriben o dibujan cosas que valoran de sí mismas o de otras en los vínculos: gestos de ternura, modos de cuidar, cualidades, sensaciones, formas de expresarse, etc.

3. Puesta en común (15 minutos):

Se arma una galería con las siluetas (en el piso, una mesa o una pared).

Luego, se conversan en grupo estas preguntas: ¿Qué tienen en común las frases que están dentro de las siluetas? ¿A quiénes benefician esos mandatos? ¿A quiénes excluyen? ¿Qué cosas sí queremos valorar en los vínculos?

4. Cierre (15 minutos)

Se propone escribir una frase en común para resignificar el cuerpo y los vínculos. Ejemplos: “La belleza y la salud no tienen una sola forma”, “Nos queremos sin filtros”, “Me acepto y quiero tal como soy”.

Esa frase puede quedar como cartel para el espacio compartido.

Actividad 4:

“¿En qué momento dijimos que sí?”



Objetivo:

Cuestionar las prácticas cotidianas donde se vulnera el consentimiento, visibilizar cómo operan estas situaciones en redes sociales y reflexionar sobre cómo las masculinidades hegemónicas reproducen presiones, silencios y violencias en los vínculos.



Duración estimada:

45 minutos



Materiales:

- ◆ Hojas con situaciones disparadoras
- ◆ Papel afiche o pizarrón.



Desarrollo de la actividad:

1. Introducción (10 minutos)

Se abre con una conversación breve: ¿Qué imágenes o frases circulan sobre lo que significa “ser varón” en una relación o en las redes? Se propone pensar cómo los mandatos de la masculinidad hegemónica (tomar la iniciativa, insistir, no mostrar dudas, mostrarse “ganador”) pueden generar situaciones de presión o falta de consentimiento.

2. Trabajo en grupos (20 minutos):

En grupos pequeños, se presentan situaciones para analizar, como:

- ♦ “Un chico manda una nude sin que nadie se la haya pedido.”
- ♦ “Te dicen que si no querés algo ‘no sos lo suficientemente hombre’.”
- ♦ “Suben una foto o historia tuya sin avisarte, para hacer un chiste.”
- ♦ “Un chico graba o comparte sin permiso una situación íntima.”
- ♦ “Se asume que los varones ‘siempre quieren’ o ‘tienen que’ estar disponibles.”
- ♦ “Siento presión para empezar a tener relaciones sexuales aunque no quiera”.

Preguntas para el grupo:

- ♦ ¿Cómo influyen los mandatos de masculinidad en estas situaciones?
- ♦ ¿Qué actitudes podrían habilitar relaciones más cuidadosas, más libres?
- ♦ ¿Qué frases o acciones muestran un consentimiento real?

3. Puesta en común (15 minutos):

Se comparten algunas reflexiones en plenario. Se puede hacer una lista entre todos con frases y gestos que promuevan el consentimiento desde una masculinidad empática: “No doy por sentado nada”, “Si dudás, mejor preguntá”, “Pedir permiso no es debilidad, es respeto”, “Podemos frenar y hablarlo”.

4. Cierre creativo (opcional):

Como cierre, cada grupo puede diseñar una historia o reel (aunque no se grabe): ¿Qué mensaje darían desde una masculinidad libre para hablar de consentimiento?



Bonus track: actividades complementarias

- ♦ Los videos proponen historias breves y centradas en solo tres personajes. ¿Qué pasaría si continuamos y ampliamos esas historias? Les proponemos imaginar y crear nuevas escenas que complementen lo que vimos.

Algunas preguntas disparadoras: ¿Qué otras personas podrían intervenir en la situación? ¿Qué rol podrían tener una docente, un amigo, una persona adulta de confianza, etc.? ¿Qué otros contextos pueden ser escenarios de estas situaciones (escuela, redes sociales, casa, espacios comunitarios, etc.)?

- ♦ “Lo que no se ve”: a partir de una imagen extraída de alguna red social, el grupo reflexiona sobre lo que no se muestra: emociones, inseguridades, presiones, edición, etc.



04. Glosario

♦ Masculinidad hegemónica, tradicional o normativa

Modelo dominante de masculinidad que promueve valores como el poder, la fuerza, el silencio emocional, el éxito individual y la superioridad frente a otros (especialmente mujeres y diversidades). Aunque se presenta como “natural”, es una construcción social que puede (y debe) ser cuestionada.

♦ Mandatos y estereotipos de género

Los estereotipos son un conjunto de ideas, representaciones e imágenes aceptadas por un grupo y consideradas naturales e imposibles de modificar. Los estereotipos relacionados con las relaciones de género son aquellas ideas o representaciones que contribuyen en configurar identidades rígidas sobre cómo debe ser una mujer o un hombre, por ejemplo, los hombres son fuertes, las mujeres son débiles. Esto deriva en invisibilización de las diversidades y desigualdad de poder entre los géneros.

♦ Gymbro / Cultura fitness extrema

Estilo de vida que asocia la masculinidad con un cuerpo musculoso, rígido y eficiente, basado en rutinas estrictas de ejercicio, dieta y suplementos. Este modelo refuerza la idea de que “ser varón” implica dominar el cuerpo y cumplir con un ideal físico para ser validado.

♦ Autoestima y redes sociales

La búsqueda de aprobación en redes puede generar dependencia emocional de los “likes” o seguidores, afectar la autoestima y reforzar la comparación permanente.

♦ Complicidad machista / Pacto de silencio

Acuerdos implícitos entre varones para no cuestionarse entre sí y pertenecer o seguir perteneciendo al grupo, incluso ante situaciones de violencia. Incluye actitudes como reírse de un chiste sexista, no intervenir ante el acoso o validar comportamientos machistas para “no quedar mal” entre pares.

♦ Consentimiento y diálogo

Elementos centrales para construir vínculos libres de violencias. Implica hablar, escuchar, validar emociones y respetar las decisiones propias y ajenas. Desmontar la idea de que “el varón no siente” es clave para construir relaciones basadas en el cuidado mutuo.

♦ Desinformación digital

Circulación de contenidos falsos, engañosos o manipuladores en redes sociales que refuerzan determinados modelos de masculinidad, discriminación de género o formas de violencia simbólica. Aprender a detectarlos y desarmarlos es parte del ejercicio de una ciudadanía digital responsable.

♦ Modelos culturales

Referentes públicos (influencers, artistas, deportistas, gamers) que, de manera consciente o no, reproducen estereotipos o también pueden habilitar nuevas narrativas. Cuestionar qué mensajes transmiten y cómo nos afectan es parte del trabajo pedagógico.

