

Qué es el mankeeping y por qué las mujeres son casi siempre el sostén emocional en las parejas

09/08/2025



Hace poco más de un año comenzó a ganar terreno, sobre todo bajo la sombra de ese campo fértil que constituyen las redes sociales, el término **mankeeping** para referirse, ni más ni menos, que a aquellas mujeres que además de todas las actividades que desarrollan de manera cotidiana, se ocupan de **satisfacer las necesidades sociales y emocionales del hombre con el que comparten su vida**. Convirtiéndose así en el pilar fundamental sobre el que descansa buena parte del bagaje social y logístico de sus parejas.

Independientemente del término, que fue acuñado por Angelica

Puzio Ferrara -becaria postdoctoral de la Universidad de Stanford- en 2024, tras desarrollar junto a su ayudante, Dylan Vergara, una investigación sobre la amistad masculina en el Instituto Clayman de Investigación de Género de Stanford; esta forma de vincularse quizá no sea nueva, y hasta probablemente tenga un anclaje en aquella famosa frase que reza **“detrás de todo gran hombre, siempre hay una gran mujer”**.

Lo cierto es que el *mankeeping* -considerado por algunos como una ampliación del *kinkeeping*, palabra que se utiliza para denominar el esfuerzo que implica mantener unidas a las familias-, ya comienza a resonar con fuerza e incluso a impactar sobre las formas de vincularse, haciendo que **muchas mujeres prefieran quedarse solas, a convertirse en sostén de otros**.

En primera persona

“Actualmente, es muy común oír en el consultorio a mujeres muy fatigadas respecto de la carga mental que suponen las tareas comunes, ya sea que tengan que ver con el hogar, con el cuidado de los hijos, o con la recreación y socialización; y es ahí donde aparecen los reproches. Se supone que **todo debería repartirse 50 y 50. Eso sería lo justo, pero en la realidad no necesariamente funciona así**”, explica Julieta Balonchard, Lic. en Psicología (MP 8311).



Mujeres multitasking que se ocupan de múltiples tareas a la vez: laborales, personales y de sostenimiento familiar. (Foto: Adobe Stock)

En ocasiones, este orden de cosas responde a una mirada tradicional e histórica que presupone a las mujeres como las encargadas de sostener familias y parejas unidas. “Son las que se acuerdan de las festividades y cumpleaños y estimulan esa unidad, que viene de generaciones antecesoras. **Un deber ser de mantener todo a pesar de.** La mujer como eterna cuidadora y dadora del desarrollo de las infancias, ese maternar, ese acompañar desde el inicio puede provocar distorsiones en la adultez respecto a los roles antes señalados”, comenta, por su parte, Alejandro Czerwacki, Consultor psicológico y Licenciado en Comunicación Social.

Las redes de contención como la punta del iceberg

Algo de eso también advirtió Angelica Puzio Ferrara en la investigación que llevó adelante allá por 2024 y que inicialmente desarrolló con el objeto de indagar sobre las

razones por las que algunos hombres tienen dificultades para establecer vínculos cercanos. “Lo que observé en mis investigaciones es que a las mujeres se les pide, o se espera, que asuman más trabajo para ser una pieza central del sistema de apoyo social de un hombre”, sostuvo Ferrara.

Además, detectó que “las mujeres tendían a tener nodos de apoyo a los que acudían en caso de problemas, mientras que era más probable que los hombres acudieran solo a ellas”. Eso las convierte, en ocasiones, en **el único soporte emocional de sus parejas** y las empuja a cumplir papeles para los que no están preparadas y con los que muy frecuentemente, no se sienten a gusto.

No obstante, Czerwacki afirma que comienzan a aparecer “grupos de hombres más conectados con su sensibilidad, que buscan repensar su masculinidad. Varones que asisten a clases de yoga, retiros espirituales, meditaciones, clases de biodanza y grupos terapéuticos, lo que habla de una apertura cada vez mayor de las nuevas generaciones, que podría trasladarse a una mejora en el diálogo de pareja y a una escucha abierta y equitativa”.

Lo cultural también cuenta



La carga mental es tan intensa para las mujeres que quita ganas de hacer otras cosas que dan placer. (Foto: Freepik)
De todas formas aún subyace una forma de vincularse donde el bienestar de uno parece descansar en manos del otro, y podría estar más bien asociada a “cierto imaginario social que ubica a la mujer como la inspiración y el motor del hombre, lo que no deja de tener un recorte muy machista propio de otros tiempos”.

Lo que en palabras de Balonchard es, ni más ni menos, que **la habilidad de patriarcado para hacer de “la diferencia entre el hombre y la mujer un justificativo de dominación** que ha derivado en patrones de comportamiento muy opresivos naturalizados por generaciones”.

Si a todo eso sumamos algunos de los mandatos actuales “que llevan a querer encajar las cosas en lo que se supone que está bien o está mal, y donde el reclamo no da lugar a un verdadero diálogo que permita escucharse y pautar cómo van a encarar las responsabilidades personales e individuales, y las de la pareja, o la familia; **la dificultad que supone el encuentro con el otro, hace que muchas veces se prefiere la soltería**”, indica.

En este punto, es dable preguntarnos cuál es la responsabilidad de cada uno de nosotros, como individuos, en ese encuentro que se da en el marco de una sociedad que, a pesar de los muchos avances obtenidos en los últimos años, aún conserva intactas en su ADN viejas estructuras vinculares.

“El patriarcado ha sido opresivo en un sentido para las mujeres y en otro sentido para los hombres. El *mankeeping* sería un modo sintomático de encuentro que reduce problemáticas sociales y subjetivas complejas a una clasificación más donde encajar para calmar lo irreductible del ser uno. Constantemente estamos poniendo la causa de los males en el otro sin preguntarnos verdaderamente qué rol cumplimos en esas dinámicas”, apunta Balonchard.

Meterse de lleno en esa pregunta es, quizá, la clave para desandar esas dinámicas que nos generan infelicidad y, sobre todo, nos impiden vivir plenamente. “Quizás no se trate de la subordinación del otro ni de la exacerbación de la libertad individual, sino de **construcciones posibles, donde coexistan las diferencias**, en pos de un proyecto de vida amoroso con el otro”, resume.

Fuente: TN