

# Guía para facilitadores en Nuevas Masculinidades



**Kalli  
Luz Marina**

**Cuando un derecho no es para tod@s,  
entonces se trata de un privilegio.**

## Créditos

Integración de contenidos:

Erika Yazmín Martínez Velásquez  
Licenciada en Antropología  
Estudiante de Pedagogía

erikayazmin1116@gmail.com

Nelly Iveth Del Ángel Flores  
Licenciada en Antropología  
Maestra Antropología Social  
Estudiante del Doctorado en Desarrollo Rural

teeneklem@gmail.com

José Uriel Melchor Moreno  
Maestro y Doctor en Ciencias Antropológicas

umelchor@gmail.com

Rocío Martínez Sánchez  
Licenciada en Derecho

roxy\_martz@hotmail.com

Nancy Villegas García  
Licenciada en Psicología  
Maestra en Salud Pública

delfinbebe@gmail.com

Francisco Contreras Sánchez  
Licenciado en Psicología

paco.contrera.sanchez@gmail.com

Portada, diseño de interiores y maquetación: Omar Ramos

Revisión estilo y forma: María López de la Rica y Piedad Leandro Quirino

Datos de contacto

-  contacto@kalliluzmarina.org
-  kalli luz\_Marina A.C.
-  kalliluzmarina.org
-  Kalli Luz Marina A.C
-  272 74 28194

Fecha de elaboración: Octubre 2020, Rafael Delgado, Veracruz.

## Índice

Introducción	4
...Y TÚ ¿DE QUÉ PRIVILEGIOS GOZA?	6
¿Qué es un privilegio?	6
Test de privilegios	7
La masculinidades y sus privilegios	10
LA CAJA DE LAS MASCULINIDADES	17
Los siete pilares de la caja de masculinidades	18
1. Autosuficiencia	18
2. Ser fuerte	20
3. Atractivo	21
4. Roles masculinos rígidos	24
5. Heterosexualidad y Homofobia	26
6. Hipersexualidad	27
7. Agresión y control	29
¿QUÉ GANAMOS CON CAMBIAR?	32
1. ¿Cómo es un hombre de verdad?	33
TRANSFORMANDO NUESTRA MASCULINIDAD	37
1. Amor romántico	40
2. El patriarcado sobre un punto de vista en el ámbito del amor romántico	43
CONSTRUYENDO RELACIONES AMOROSAS POSITIVAS	47
Referencias bibliográficas	55

## **Introducción:**

Actualmente existe la posibilidad de visualizar algunos cambios en lo social para buscar transformar las relaciones entre mujeres y hombres, con esta cartilla buscamos generar reflexiones y apropiación de contenidos para que como hombres hagamos ajustes, cambios sustantivos en nuestras vidas para ir creciendo como personas sujetas de derechos y en nuestro desarrollo personal. A continuación te compartimos los contenidos de cada uno de los cinco apartados que componen la cartilla.

En el primer apartado abordamos las creencias que hemos aprendido en relación a las mujeres y hombres (y sus diferencias), las cuales terminan creando un sistema en el que los hombres somos ubicados en una situación preferencial, se nos asignan condiciones que nos brindan confort, libertad y autonomía. Sin embargo, las mujeres no tienen acceso a estas condiciones, esto es, no son derechos de los hombres, sino privilegios. Dichos privilegios se observan en diversos ámbitos, desde las creencias de la sociedad, hasta lo más privado del hogar. Además, a estos privilegios se encuentra aunado tanto el machismo, el patriarcado y la misoginia. En este apartado, se propone la realización de 3 actividades, un test, identificación de privilegios y revisar las actividades que aprendemos en casa en cuanto a roles de género.

En el segundo apartado que aborda la caja de las masculinidades, revisamos las creencias que se aprenden o se transmiten de manera social que generan las presiones necesarias para que los hombres tengan ciertos comportamientos, de manera puntual, revisaremos cada uno de los pilares de esta propuesta, iniciando por la autosuficiencia, el ser fuerte, el atractivo físico, la heterosexualidad y homofobia, la hipersexualidad y la agresión y control, haciendo un recorrido por cada uno de ellos, profundizando a través de historias, con la finalidad de reforzar lo revisado.

El tercer apartado propone la reflexión sobre algunas ventajas y desventajas que implica la masculinidad tradicional y plantea ejercicios para identificarlas en las acciones de la vida cotidiana. Con la finalidad de reconocernos en aquellas expresiones que como hombres poco nos permitimos sentir, debido a las concepciones que se nos han impuesto de lo que es o debe “ser un hombre”. Invitamos a los participantes a identificar otras formas

posibles de construir y vivir nuestras distintas relaciones (de amistad, pareja, familia, comunidad, etc.), con el objetivo de generar una mejor convivencia para todos y todas.

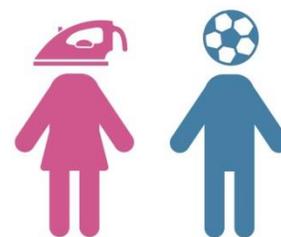
Para el cuarto apartado se realiza un aporte respecto al significado de amor romántico, la forma en que ha evolucionado a través del tiempo y las consecuencias que ha originado tanto para nosotros los hombres como para las mujeres, de igual manera se describen las características que se han derivado de las construcciones sociales generadas tanto para nosotros los hombres como para las mujeres respecto a su género. De igual manera, se citan los mitos que se han construido alrededor del ideal del amor romántico. Asimismo, en el apartado de actividades se han designado 3 actividades a efectuar como dos test para supervisar si nosotros los hombres reconocemos nuestros propios sentimientos y finalmente una valoración para identificar si expresamos algún tipo de mito romántico hacia nuestra pareja.

Para finalizar, este apartado muestra los lazos afectivos en las relaciones amorosas, donde es importante conocer y construir relaciones de pareja con otras personas, mantener una comunicación positiva para resolver cualquier situación de conflicto mediante un diálogo pacífico, respetando y escuchando las inquietudes de nuestra pareja, así como entender y comprender las necesidades, ideales y planes a futuro de la otra persona. Durante el proceso de noviazgo es importante evitar cualquier acción que ejerza violencia y lastime a mi pareja como a mi familia.

Como hombres es importante reconocer la existencia de violencia en nuestras relaciones de enamoramiento, identificarlas y trabajar las situaciones de toxicidad, para terminar y prevenir las relaciones violentas. Finalmente lograr una reflexión, revisión y evaluación de nuestras relaciones de pareja, recordando que es de suma importancia la construcción de relaciones amorosas positivas, evitando y no permitiendo parejas y relaciones tóxicas.

## ... y tú ¿De qué privilegios gozas?

*Cuando un derecho no es para tod@s, entonces se trata de un privilegio.*



Un **Privilegio** no es un derecho. Los derechos son condiciones necesarias para que la sociedad sea más justa y equitativa, son para todas las personas: hombres y mujeres por igual. Pero los “Privilegios” son algo que se otorga y se revoca, cosas que las personas consideran “naturales”, se justifica por nuestros pensamientos, ideas, creencias o costumbres. En realidad **no son más que una excepción a la regla**. Los privilegios **otorgan confort, libertad, autonomía** a quien los tiene, a quien creemos que los tienen.

Para tener más claro de qué hablamos cuando hablamos de privilegios te proponemos la siguiente actividad:

### ACTIVIDAD 1.

#### TÍTULO: ¿QUÉ ES UN PRIVILEGIO?

Objetivo: distinguir qué es un privilegio.

Instrucciones: frente a cada uno de los siguientes enunciados escribe si se refiere a “Privilegios” o “Derechos”.

Frase	¿Privilegio o derecho?
1. La educación básica incluye desde preescolar, hasta la educación media superior, deberá ser laica y gratuita.	
2. Que niños, niñas y adolescentes cuenten con una familia tiempo libre y educación.	
3. Mi principal actividad es estudiar o trabajar y por eso puedo realizar libremente actividades recreativas, aun cuando haya labores de limpieza pendientes en la casa.	
4. Yo no sé cómo cuidar a un niño, por eso no podría colaborar con esa	

labor.	
--------	--

Respuestas:

1. Es un derecho garantizado en el artículo 3 de la constitución mexicana.
2. Es un derecho de la infancia, ratificado por México.
3. Para la mayoría de los hombres, participar en la limpieza de la casa no es una obligación y cuando deciden hacerlo son señalados de “muy colaboradores, muy responsables, etcétera”. Sin embargo, las mujeres desde muy pequeñas son responsabilizadas de algunas tareas, muchas de las cuales tienen que realizar además de cumplir con obligaciones escolares o laborales. Por lo tanto, **es un privilegio**, pues brinda libertad a los hombres.
4. El cuidado de niñas y niños se entiende como una labor que realizan las mujeres, quienes tampoco saben cómo cuidar de niñas y niños, sin embargo, se les enseña cómo hacerlo adecuadamente. Por lo tanto, **es un privilegio**, pues otorga confort a los hombres.

***Nacimos Hombres, lo masculino lo fuimos aprendiendo***

**¿Qué son los privilegios masculinos y por qué no los veo?**

Como hombres y a pesar de que somos muy diversos entre nosotros mismos (edad, ocupación, zona geográfica, nivel socioeconómico, nivel educativo, etnia, grupo sociocultural, preferencia sexual), expresamos un molde común en la forma de ser hombres. Las ideas, creencias y valores como somos educados, pero también la manera de expresar nuestros sentimientos, la manera de relacionarnos con nosotros mismos, con otros hombres y con las mujeres no es algo natural, son cosas que aprendemos.

**ACTIVIDAD 2.**

**TÍTULO: TEST DE PRIVILEGIOS**

Objetivo: Determinar la serie de privilegios de los que gozamos.

Instrucciones: encierra en un círculo la respuesta más acorde a tus condiciones.

1) Yo soy:

- a) Hombre
- b) Gay
- c) Lesbiana
- d) Mujer

2) Yo soy:

- a) Descendiente de extranjeros
- b) Nací en una ciudad
- c) Nací en un pueblo
- d) Persona indígena

3) Mi piel es:

- a) Blanca
- b) Morena clara
- c) Morena oscura
- d) Negra

4) En mi familia, económicamente:

- a) No tenemos problemas económicos
- b) Contamos con lo suficiente
- c) Nos cuesta trabajo obtener lo que necesitamos
- d) Nuestra economía es muy complicada

5) Mi estado civil es:

- a) Casado/unido
- b) Soltero
- c) Separado
- d) Dejado

6) Me considero:

- a) De religión católica
- b) Con otras creencias religiosas

- c) Sin creencias religiosas
- d) Creo en la santa muerte y San Juan Diego

7) Mi complexión física es:

- a) Atlético
- b) Delgada
- c) Robusta
- d) Con evidente sobrepeso

Resultados:

**Si tuviste mayoría de respuestas "A":** Eres una persona con muchos privilegios, esto es, que tus condiciones son muy valoradas por la sociedad. Ahora que lo sabes, podrás entender mejor las limitaciones que imponemos a otras personas cuando pensamos que cuentan con nuestra misma condición. Felicidades, serás capaz de ayudar al resto de personas para lograr una sociedad más justa.

**Si tuviste mayoría de respuestas "B":** Tu nivel de privilegios es alto, aunque es posible que por alguna de tus condiciones seas minusvalorado, aún serás capaz de sobrellevar esas limitaciones y habrá personas que pasen por alto esas condiciones, que no las reconozcan.

**Si tuviste mayoría de respuestas "C":** Las creencias que nos han impuesto en la sociedad ponen sobre tus hombros muchas limitaciones, es probable que te hayan discriminado alguna vez por tus condiciones, que tus libertades sean cortadas en ocasiones y eso te afecte cuando sucede.

**Si tuviste mayoría de respuestas "D":** Estás en la base de este sistema de creencias, de tal manera que es muy probable que hayas sufrido discriminación reiteradamente, de tal manera que hayas aprendido a vivir con algunas actitudes, limitantes u obstáculos. Aunque sea complicado, trata de no normalizar estas condiciones, de mantenerte consciente de que lo que vives no es normal y tampoco es culpa tuya. Estos talleres tienen como objetivo que salgamos de esas creencias a fin de que podamos vivir en espacios igualitarios e incluyentes. Procura buscar personas aliadas, en algunas ocasiones basta con visibilizar las situaciones para lograr que esas condiciones sean atendidas y puedas vivir mejor.

Recuerda que este sistema no es equitativo ni igualitario, ni deseable, pero lo construimos nosotros mismos al repetirlo y vivir acorde a lo que plantea. La invitación es a crear uno nuevo en el que lo importante sea la equidad y el trato igualitario.

## **La masculinidad y sus privilegios**

Son estas las principales labores que debe desempeñar un hombre para “cumplir con su responsabilidad”.

- **Labor de proveedor:** significa mantener a la familia económicamente hablando, ser el jefe de familia, el que lleva el sustento a la casa. Por ello, muchos hombres se refugian en el trabajo, para poder obtener los ingresos que les califique como buen proveedor. Al refugiarse en el trabajo, descuidan otras áreas importantes de la vida, como por ejemplo el diálogo con la pareja y la parte afectiva.
- **Labor de protector:** Se refiere a la función de proteger a las demás personas, especialmente a las mujeres. Muchas veces, los hombres manejan esta **protección como control** hacia las mujeres; no importa si son sus parejas, hermanas, primas e incluso madres. Los hombres procuran que las mujeres sean dependientes de ellos y que demuestren que los necesitan. Esto lleva a los hombres a la demostración permanente de su capacidad para proteger, o sea, a enfrentar peligros, ostentar valentía y lograr que todo esté bajo su control, incluso con conductas abusivas. Esta función se cumple desde el poder.
- **Labor de autosuficiencia:** Esto es, hacer todo solo sin ayuda, principalmente en lo económico, pero también se extiende a otras áreas de la vida. Este encargo puede expresarse de la siguiente manera: “Yo tengo mis propias reglas, hago las cosas a mi manera, creo mi propia ley. No me gusta depender de nadie ni pedir ayuda, yo tengo que manejar todo. Por eso no confío en nadie.” Esta manera de pensar nos lleva a refugiarnos en la soledad.

- **Labor de procrear:** Aquí se destaca la capacidad reproductiva del hombre: “Ser hombre es fecundar”. La paternidad es la base del patriarcado. Se tiene el mito de que un verdadero hombre debe tener hijos, especialmente hijos varones.

Somos criados y educados bajo un mismo modelo de hombre al que le llamamos la MASCULINIDAD TRADICIONAL, específicamente MASCULINIDAD HEGEMÓNICA. **La masculinidad**, en nuestra cultura, recibe una carga de valores que consideramos importantes y positivos. Estas creencias se manifiestan de distintas maneras y traen a los hombres muchos privilegios, que al ser cotidianos no los podemos mirar a simple vista, por eso a continuación mencionamos los más importantes.

#### **A. Androcentrismo y poder:**

**Los hombres somos dueños del mundo**, de esta creencia se desprende la base de la masculinidad tradicional. La historia ensalza el papel de los hombres, invisibiliza o menosprecia la aportación de las mujeres. En esta masculinidad hegemónica lo más importante es el poder y la fuerza y se considera contraria a la ternura, la debilidad, eso “estorba”. Nos han inculcado que lo racional (lo que piensan) es superior a lo emocional (lo que sienten). Por lo tanto, se evaden las conversaciones en las que, a los hombres, se nos invita a hablar de lo que sentimos. Los principales mandatos de este androcentrismo es HACER cosas, MOSTRAR logros, ACTUAR de determinada manera y lograr CONTROLAR a las demás personas, principalmente a familiares. De esta manera, se nos permite concentrarnos en adquirir habilidades que se piensa servirán para lograr estos objetivos y evitar realizar actividades en casa como participar en la limpieza, la cocina o cuidado de otras personas (niñas, niños, personas adultas mayores). Muchas de estas creencias se basan en la misoginia que es una manera de pensar y de actuar de personas machistas y consiste en considerar a las mujeres como inferiores, con menos capacidades y con menos derechos que los hombres.

Por otro lado, se nos ha enseñado que no debemos expresar nuestros sentimientos más profundos, sobre todo si son de vulnerabilidad, temor, tristeza, dolor o inseguridad. Debemos tenerlos “bajo control”, los vemos contrarios a nuestra naturaleza masculina. Por eso como hombres tenemos grandes dificultades para lidiar e incluso expresar

sentimientos más profundos, los vivimos con una lógica de “todo o nada”, “blanco o negro”, sin una gama de colores. Sólo podemos sentirnos bien o mal, evadiendo la gama de sentimientos que podríamos experimentar. Solemos responder y repetirnos a nosotros mismos: “Todo está bien” y escondemos nuestros sentimientos y necesidades más profundas tras una máscara. Esta MÁSCARA DE LA MASCULINIDAD nos hace creer que: “Yo puedo manejarlo todo, soy invencible”.

### ***B. Autonomía e Independencia:***

Como hombres, en general, **somos dueños del espacio, de nuestras decisiones** sobre todo cuando ganamos nuestro dinero, o ya trabajamos, empezando a ser hombres de verdad. Esta situación es muy común, aun cuando no sea tan visible, por ejemplo, es común que los hombres cuenten con más libertad para salir de casa, dormir fuera o hacer estancias largas en lugares lejanos a la familia. También una mujer puede hacer uso ‘libre’ del gasto de la casa, pero cuando se trata de algún gasto importante, siempre pasará por el visto bueno del hombre de la casa.

Se espera que un hombre sea el líder de su hogar quien dé la última palabra, “cumplir con su responsabilidad” (labor de proveedor, de protector, autosuficiencia y procreación); mientras que para las mujeres esto no es suficiente; ellas deben estar al servicio de la casa, los hermanos o padres, son cuidadas y protegidas por la autoridad de algún hombre del hogar. Incluso si realizan algún trabajo remunerado fuera de casa. Las mujeres deben ser cuidadoras de otros y otras, del hogar y del ‘buen nombre’ de la familia. Aunque las cosas están cambiando, se sigue percibiendo que las mujeres son más valiosas si están resguardadas en el seno de una familia, al ser esposas, madres, amas de casa.

### ***C. El Trabajo y la casa:***

Tradicionalmente, los hombres hacemos en el mundo un trabajo visible, reconocido y remunerado, las mujeres que trabajan fuera de casa, suelen ganar menos que un hombre por el mismo trabajo. El trabajo doméstico y de cuidado (incluida la crianza), a pesar que sostiene la economía del hogar y de que contempla múltiples tareas como cuidar, cocinar,

limpiar, criar, organizar, curar, educar, etc., no se reconoce ni valora como el trabajo remunerado.

Actualmente, algunos hombres han incursionado al trabajo doméstico, participando en labores de limpieza o cocinando, así como en las prácticas de paternidad, crianza y cuidado, sin embargo, se sigue mirando como una **ayuda y no como una responsabilidad compartida**. Finalmente, estas creencias permiten a los hombres más libertad y confort.

#### D. *Familia: machismo y patriarcado*

Es en la familia en la que se viven las principales creencias que sustentan el patriarcado, la misoginia y el machismo, pues es el espacio en el que los hombres solemos sentirnos más seguros y con más poder o formas de imponer el control. Estas son las principales formas de imponer este control:

- a. Controlando las actividades, el tiempo y los espacios personales de la pareja y demás integrantes de la familia.
- b. Obligando poco a poco a la mujer a que se deje controlar y pierda su forma de ser, la confianza y autoestima.
- c. Comportándose como el dueño de la sexualidad y el cuerpo de su compañera. Teme que ella se deje seducir por otros hombres, pues asume que no puede tomar decisiones por sí misma.
- d. Manipulándola.

El machismo es un conjunto de creencias, costumbres y actitudes que sostienen que el hombre es superior: es la figura más importante, dueño del poder y representante del ser humano, “La palabra del hombre es ley”. A la mujer se le considera inferior al hombre. Ella debe conformarse con ser madre, cuidar a los hijos al esposo. De esta manera se justifica que gane menos dinero que el hombre y que esté marginada de los cargos públicos.

Surge así el PATRIARCADO como la organización social en la cual las relaciones se basan en el dominio de los hombres sobre las mujeres. En esta forma de pensar, se considera que los varones son superiores a las mujeres y que el varón es dueño de la tierra y de los

bienes; y resulta de gran importancia conocer quién es el padre biológico para la herencia de los bienes a los hijos.

Estas creencias colocan a los hombres en un espacio de confort, con justificada libertad.

### ACTIVIDAD 3

#### TÍTULO: Roles de vida.

OBJETIVO: Distinguir las enseñanzas sexo-genéricas que son transmitidas por nuestras familias por medio de sus acciones.

Instrucciones:

Distingue a las dos personas (una mujer y un hombre) con quien tienes más relación: tu madre, abuela, tía, padre, abuelo, tío, pueden ser adecuados para este ejercicio.

- a) En la siguiente tabla escribe en "ACCIONES" las 3 actividades a las que dediquen más tiempo a lo largo de un día regular.
- b) En la columna "TIEMPO" "Calcula el tiempo que emplean para cada actividad.
- c) En la columna "POR QUÉ" explica la razón o razones por las que estas personas son las encargadas de estas actividades.
- d) Al final, escribe una reflexión sobre los prejuicios asociados y las ACCIONES que realizan estas personas y si en tus propias actividades diarias mantienes estos mismos prejuicios.

#### ROLES DE VIDA

HOMBRE		
ACTIVIDAD	TIEMPO	PORQUÉ
1.		
2.		
3.		
MUJER		

ACTIVIDAD	TIEMPO	PORQUÉ
1.		
2.		
3.		
<b>Mi reflexión</b>		
<b>Mis actividades y prejuicios</b>		

### E. La sexualidad:

Se piensa que los hombres somos **dueños de nuestros cuerpos y de nuestra sexualidad y no estamos destinados sólo a una mujer**. Entre los hombres la idea de la virginidad es muy distinta a la que tienen las mujeres, o ni siquiera ese término lo nombramos para los hombres. Muchos hombres al estar íntimamente con una mujer, se apropian de su sexualidad, de su intimidad, de su afecto incluso de su cuerpo y de los hijos que provienen de esta relación (si es el caso). Hay una relación de propiedad que se normaliza y que justifica la violencia de los hombres hacia las mujeres, esto limita el comprender que las mujeres tienen una identidad propia, deseos, gustos o necesidades.

A los hombres se nos inculca una **sexualidad abierta y relajada** es común escuchar cosas como “Cúidate, no te amarres tan pronto, disfruta y no interrumpas tu sueños y proyecto de vida”, siempre debemos estar listos para una aventura sexual; entre más relaciones sexuales tengamos, más hombres somos y siempre preferir sexo sin afecto. Otras manifestaciones de la sexualidad, como las caricias, la comunicación y expresión de sentimientos no son deseables en nosotros.

#### ***F. El cuerpo:***

Los cuerpos de los hombres se consideran **fuertes e invulnerables**, por eso se les asignan tareas o mandatos sociales como los trabajos rudos o pesados, la defensa o el combate, además de siempre estar en búsqueda de hazañas sexuales. Los cuerpos de las mujeres no tienen estas exigencias, tienen otras, por ejemplo, la maternidad y la crianza, la educación y los cuidados. Sin olvidar la expectativa de tener un cuerpo erótico que se muestre complaciente y exprese su deseo pero ‘solo con su pareja’.

Finalmente, cuando hablamos de los privilegios masculinos nos referimos a la creencia del poder y supremacía de los hombres, que se expresa de muchas maneras en nuestra cultura actualmente. Esto se resume en la idea de la supuesta supremacía masculina y su resultado es el “dominio patriarcal”. Necesitamos reconocer que los hombres, por el solo hecho de haber nacido hombres, tenemos privilegios que las mujeres no tienen por haber nacido con condición de mujeres. Sin embargo, si un hombre no cumple con los arquetipos de la masculinidad, es muy probable que experimente un sentimiento muy profundo de fracaso, tristeza y hasta de enojo. Todo esto nos puede llevar a experimentar una crisis personal, con la manifestación de conductas violentas y autodestructivas.

# La caja de la masculinidad

(La construcción social de las masculinidades)



Hoy en día se ven cambios sociales de muchas maneras, desde hace tiempo las mujeres han trabajado para realizar cambios en las dinámicas sociales en las que se involucran, con la idea de crear espacios en que las oportunidades sean compartidas de manera igualitaria, poco a poco los hombres nos hemos sumado a este trabajo, sin embargo, las actividades, el involucramiento y los resultados son y serán diferentes para unos que para otras.

**La caja de la masculinidad**, se refiere a *“las creencias transmitidas por los padres, las familias, los medios de comunicación, los amigos, las mujeres y otros miembros de la sociedad que presionan a los varones para que se comporten de cierta manera”* (Brian Heilman, 2017) Las presiones que estas creencias generan nos hacen comportarnos *“valiéndonos por nosotros mismos sin pedir ayuda, actuando como Machos Alfa, ser físicamente atractivos, apegarse a los roles de género que son rígidos, ser heterosexuales, realizar proezas sexuales y resolver los conflictos por medio de la agresión”*.

Estar *“dentro de la caja de la masculinidad”*, es interiorizar todos estos mensajes y los llevan a su cotidianidad a través de conductas, de tal manera que encajen con los modelos tradicionales de ser hombre, en tanto, estar *“fuera de la caja de la masculinidad”* está representado por quienes rompieron con estas creencias y expectativas que rechazan estos comportamientos y en su lugar adoptan ideas y actitudes positivas y originales sobre lo que debe creer un hombre y sobre cómo debe actuar.

## LOS SIETE PILARES DE LA CAJA DE MASCULINIDAD

La caja de la masculinidad está sostenida por siete pilares, estos, son los que se encargan de mantener esas ideas y creencias que se transforman en aprendizajes, de lo que es ser hombre.

### 1. Autosuficiencia:

Se refiere a aquella capacidad de los hombres por “resolver solos sus problemas”, pedir ayuda, es un signo de debilidad y pone en duda lo que se considera “ser hombre”, es por eso que, muchos de nosotros, a pesar de sentir una incapacidad para resolver situaciones conflictivas o problemas cotidianos, mantenemos la convicción de continuar intentando “resolver” sin comentar o pedir ayuda.

A Continuación, se presenta la historia de Humberto. Te solicitamos que la leas con detenimiento y que contestes las preguntas que siguen a la historia.

*Mi nombre es Humberto tengo 32 años, yo trabajo en un taxi, este año ha sido muy complicado por eso de la pandemia del COVID-19, el trabajo ha bajado mucho y aunque en un principio el patrón me pidió que entregara menos cuenta, a cuatro meses de que las personas se resguardaron en su casa, ya no puedo reunir lo necesario para pagar la cuenta y que me quede algo de dinero para mí y mi familia.*

*Por momentos pienso que no hay salida a estos problemas y hasta ganas me dan de huir con todo taxi, o chocarlo estando yo dentro, al final el patrón no pierde (el automóvil está asegurado), ser hombre, estar casado y tener una familia, es muy difícil, no sé qué hacer.*

*Platicando con mi compadre Luis y mi cuñado Carlos, me doy cuenta que ellos también la están pasado mal, me dijeron que su situación económica no es buena, pero también me expresaron, su admiración a mi capacidad “para aguantar tanto”, de repente es bueno saber que alguien te admira, viniendo de ellos es más importante ya que nos conocemos desde que estuvimos en la secundaria.*

Preguntas sobre la Historia de Humberto.

¿Cuáles son las formas de resolver sus problemas que Humberto menciona?

---

---

---

---

---

¿Por qué crees que Humberto no logra “ver salida” a los problemas?

---

---

---

---

---

¿Qué efecto tiene en Humberto la admiración que le expresan Luis y Carlos?

---

---

---

---

---

En caso de que estuvieras en un caso similar al de Humberto ¿Qué harías para salir de la Caja de la masculinidad?

---

---

---

---

---

Como te darás cuenta, no todos los hombres podemos resolver los problemas de la misma manera, algunos tenemos ideas que no son tan claras y respondemos a las exigencias que existen en la sociedad, otros seguimos buscando nuevas formas de resolver. Sigamos trabajando con los otros pilares de la Caja de la Masculinidad.

## 2. Ser Fuerte:

Existe una exigencia que a los hombres tengan comportamientos basados en el uso de la fuerza, para defenderse ante “lo que se considere agresiones” con la finalidad de dejar en claro que se tiene una buena reputación, aunque esta sea impuesta a través del uso de la fuerza, pero también, se espera que los hombres no manifestemos nuestros estados emocionales, manteniendo una imagen de dureza (como si fuera una máscara), aunque en realidad estemos viviendo dolor, tristeza, angustia, entre otras emociones y sensaciones.

Ahora veamos la historia de Felipe, en relación a este pilar que se refiere a la exigencia de ser fuerte, te solicitamos que posterior a la historia, dediques unos minutos a contestar las preguntas que se sugieren.

*Felipe es un joven de 17 años, que le gusta el basquetbol, desde hace algunos meses que se integró a un equipo de la escuela en donde estudia, el entrenador de este equipo es el maestro Nicolás quien les exige mantengan niveles de “Alto rendimiento”, en la última sesión de entrenamiento, Miguel (que es uno de los titulares del equipo) se pasó jugando “muy de cerca” a Felipe, quien intentando hacer una jugada, se equivocó, perdiendo el control del balón, tropezando con él. Acto seguido, Miguel se burló de Felipe en su cara, gritándole que se fuera de la cancha por no saber jugar.*

*Cuando Felipe se dirige a la banca, el entrenador le pregunta qué sucedió a lo que él relata el hecho de una manera rápida, a lo que Nicolás le dice, “¿Así se va a quedar todo? ¿Permitirás que te insulte? Si quieres permanecer en el equipo, tienes que “ganarte tu lugar”. Pasados unos minutos Felipe vuelve a ingresar a la cancha, en la jugada sin más golpea a Miguel en la cara con un codazo, armándose una pelea en la cancha. Nicolás en lugar de parar las acciones sonríe y les grita que sólo así podrán mantenerse en el equipo. Ya en vestidores, Felipe se acerca a Miguel y le comenta que se enojó mucho porque se burló de él y le ofrece disculpas por haberle golpeado en la cancha.*

Preguntas sobre la Historia de Felipe.

¿Por qué Miguel se burla de Felipe?

---

---

---

---

¿Por qué para tener un alto rendimiento, Nicolás genera confrontaciones entre los jugadores del equipo?

---

---

---

---

¿Cuál crees que fue la motivación de Felipe para golpear a Miguel?

---

---

---

---

¿Cómo crees que terminó esta historia?

---

---

---

---

Como podrás darte cuenta, estar dentro o fuera de la caja de la masculinidad es algo factible, todo depende de diversos factores que suceden en el momento indicado que nos lleva a tomar decisiones, las cuales nos pondrán en una posición de ser fuertes e invulnerables o nos colocaran en una posición de vulnerabilidad la cual quizás tenga como resultado de más presiones sociales.

**3. Atractivo Físico:**

Sobre este pilar, podemos pensar que el atractivo no es algo que a los hombres nos interesa, ya que de manera histórica todo aquello relacionado con el cuidado del cuerpo y

los atractivos físicos, se han visto como algo femenino. Actualmente el cuerpo y sus cuidados han encontrado un amplio interés entre los hombres jóvenes; Sin embargo, prevalecen tres aspectos que son: *La apariencia física, el atractivo físico y el cuidado personal*. En este sentido existe una exigencia social que implica contar con una excelente presentación, luciendo pulcramente, sin evidenciar el tiempo, dedicación y esfuerzo que haya implicado.

La historia de Sebastián nos ayudará a ejemplificar las exigencias sociales que existen alrededor del atractivo físico en los hombres, recordemos que las experiencias son eso, experiencias y que con ello no buscamos realizar generalizaciones, más bien, comprender las características de este pilar de la caja de la masculinidad que puede ser tan diverso como lectores tenga esta cartilla.

*Sebastián, un joven de 20 años, nació en un lugar pequeño, desde hace cinco años salió de su pueblo a estudiar la prepa, hoy estudia en la universidad, él dice que quiere poder regresar a casa y ejercer su profesión, sin embargo, cada que va a casa en vacaciones o de visita, sus vecinos y amigos le hacen burla por su forma de vestir y su arreglo personal.*

*A Sebastián le gusta la ropa actual, por lo que disfruta contar con un guardarropa amplio, sin embargo, ese gusto por la ropa no es aceptado por Rigoberto (su papá) que desde que llega a casa se pasa haciendo “burlas”, “chistes” y “bromas” que incomodan a su hijo. En la última visita a casa, Sebastián se enteró que habría un baile en uno de los pueblos vecinos, a invitación de sus amigos, decidió asistir.*

*El día del baile, los amigos pasaron a la hora acordada, Sebastián se tardó más de lo que él había pensado y sus amigos se empezaron a desesperar, a pesar de ello, le esperaron hasta que él estuviera listo, durante el camino, las burlas y las bromas, respecto al tiempo invertido en su arreglo personal fueron el tema de conversación.*

¿Por qué crees que a Rigoberto no le gusta el estilo de ropa de Sebastián?

---

---

---

---

---

¿A qué crees que se debe que Sebastián acuda al baile con los amigos?

---

---

---

---

---

¿Crees que el trato de los amigos de Sebastián que viven en la ciudad sea igual en su pueblo?

---

---

---

---

---

¿Cómo abordarías la situación con Rigoberto, si tú fueras Sebastián?

---

---

---

---

---

El contexto, es un elemento fundamental para las vivencias de las personas, definitivamente el vivir en un lugar o en otro nos provee de experiencias diferentes, lo que contribuye también a la construcción de nuestra identidad de género. Pero también ese intercambio se va construyendo con la participación de más personas, habrá momentos donde podamos salirnos de la caja de la masculinidad y romper con las creencias tradicionales y las personas que nos rodean también tendrán que adaptarse. Veamos el siguiente pilar de la caja de las masculinidades.

#### **4. Roles Masculinos Rígidos:**

El cuarto pilar de la caja de la masculinidad, tiene que ver con la división de las labores del hogar y del cuidado de hijas e hijos desde los roles de género que se han hecho tradición, donde los hombres, somos principales proveedores económicos, en tanto a las mujeres se le dejan las tareas del hogar.

A continuación, se presenta la historia de Iván, después de leerla contesta el ejercicio desde tu punto de vista personal.

*Iván hombre de 27 años, por recorte de personal se ha quedado sin trabajo, al principio los ahorros y algunos trabajos extra le permitieron seguir aportando recursos a casa, sin embargo de unas semanas a la fecha no ha logrado consolidar ningún trabajo y a pesar de salir a buscar trabajo no ha encontrado, platicando con Karla han decidido cambiar de actividades y roles, mientras las cosas mejoran. Él se hará cargo de las actividades domésticas, mientras ella podrá solicitar cubrir algunas horas extras en el trabajo que tiene en un restaurante.*

*Después de tres semanas con los cambios acordados Mariela y Josué (padre y madre de Iván) llegan de visita y se sorprenden del cambio implementado por Iván y Karla, ambos expresan su desacuerdo y tratan de convencer a Iván que lo que han hecho es un error. Él a pesar de dudar y pensar que sus padres podrían tener razón, decide pedirles que eviten comentarios incómodos frente a Karla que está por llegar de trabajar.*

*Cuando Karla llega se sorprende que Mariela esté en la cocina preparando algunos alimentos, por lo que pregunta a Iván ¿Pasó algo? ¿Por qué cocina ella? Iván trata de calmar la situación y le cuenta que desde que llegaron se sorprendieron, le pide a ella que evite las confrontaciones ya que sus papás al ser de otra época, tiene ideas diferentes a las de ellos, le ofrece platicar la situación una vez que sus padres se retiren de vuelta a casa.*

Preguntas sobre la historia de Iván.

¿Cómo crees que Iván ha vivido esta situación?

---

---

---

---

---

¿Qué lleva a Iván a aceptar el cambio de roles y actividades con Karla?

---

---

---

---

---

¿Cómo consideras que Iván vivió la situación, cuando llegaron sus papás?

---

---

---

---

---

¿Qué observas diferente en la relación que han establecido Iván y Karla y qué opinión tienes al respecto?

---

---

---

---

---

Existen diversas maneras de organizarse a la hora de convivir en pareja o en familia, en la mayoría de las ocasiones seguimos las costumbres asignadas que aprendimos en casa, lo que Iván y Karla hicieron no es la generalidad entre las parejas y las familias en nuestro país. Salirse de la caja de la masculinidad a veces implica algunas confrontaciones que no

necesariamente tendrían que terminar en una situación conflictiva. Continuemos con la revisión del siguiente pilar de la caja de la masculinidad.

## **5. Heterosexualidad y Homofobia:**

Dentro de las creencias que aún prevalecen en muchos lugares es que un “hombre de verdad” debe ser heterosexual y sus relaciones erótico-afectivas deben ser exclusivas con mujeres, sin embargo, algunos de nosotros tenemos amigos “gays”, puesto que hoy en día eso se considera normal. Algo importante de las amistades con homosexuales, es que no haya contactos físicos, ni insinuaciones de carácter sexual.

Para reforzar lo planteado en este pilar, te invitamos a revisar la historia de Dante y que respondas las preguntas que se formulan posteriormente.

*Dante es un chico de 18 años, hace apenas unas semanas se ha decidido hablar con su familia sobre su orientación sexual, dado que a él no le gustan las mujeres y eso lo ha mantenido en confusión constante por muchos tiempo, sabe que la homo sexualidad en su entorno no es bienvenida, es más en casa ha escuchado que “esos”, no son de hombres de verdad.*

*Dante, se animó a platicar con Ricardo para contarle sobre su situación y la necesidad que tiene, de hablar con su familia, Ricardo es un buen amigo que desde la infancia se conocen, para Ricardo el que Dante decida hablar con su familia es algo que puede tener beneficios, sin embargo, no es igual en lo social, puesto que hay personas que prefieren mantener distancia con las personas de la diversidad sexual.*

*Finalmente al hablar con su familia, le permitió a Dante contar con un espacio en donde puede compartir lo que le pasa sin temor a maltratos.*

Preguntas sobre la historia de Dante.

Desde tu opinión. ¿Por qué es complicado hablar de la orientación sexual de las personas especial cuando se trata de personas que no son heterosexuales?

---

---

---

---

---

¿Para ser hombre se tiene que ser heterosexual? ¿Por qué?

---

---

---

---

---

Según nos muestra la historia, Dante y Ricardo son amigos desde siempre. ¿Qué impacto tiene en la vida de alguien ser amigo de un homosexual?

---

---

---

---

---

¿Qué pasaría si Dante al intentar hablar con su familia, es rechazado?

---

---

---

---

---

**6. Hipersexualidad:**

Otra de los pilares de la caja de la masculinidad, es la hipersexualidad masculina la cual se ve representada por las creencias de que los hombres siempre estemos dispuestos a mantener relaciones sexuales, además, ser conquistadores de mujeres, este tipo de hipersexualidad mantiene una serie de conductas y actitudes que muchos de nosotros

consideramos “normales” como el acoso sexual, las relaciones paralelas. Un elemento que es de importancia señalar es lo relacionado con la salud sexual de los hombres que puede ponerse en riesgo si en las prácticas no existen medidas de protección.

A continuación, se presenta la historia de Fernando, te invitamos a leer con atención y posteriormente contestes los cuestionamientos que se formulan.

*Fernando, joven de 18 años, estudiante de bachillerato que desde hace un tiempo se ha dedicado a entrenar en un gimnasio, lo que le ha permitido mejorar su estado de salud y cambiar su físico, él ha percatado que a las chicas de la escuela les llama la atención su físico, lo que le agrada y lo hace sentir bien. Los amigos de la escuela, le hacen comentarios sobre algunas chicas y lo presionan para que se acerque a “ligar” con alguna de ellas, ya que “Se ve que quieren con él”, a lo que él responde que no le interesa por el momento tener una relación.*

*En una fiesta a la que acudió por invitación de sus amigos, Fernando accedió a beber algunas cervezas y a acercarse a Hilda que a decir de sus amigos “quiere con él”, por unos minutos charlaron, al percatarse Hilda de que Fernando había bebido, decidió irse a donde estaban sus amigas, en tanto Fernando se reunió con los amigos y terminó yéndose de la fiesta “Acompañado de Luisa”. Al siguiente día, Fernando se reunió con sus amigos y les platicó lo sucedido después de la fiesta.*

Preguntas sobre la historia de Fernando.

¿Qué crees que hizo cambiar de opinión a Fernando con respecto a las relaciones con las chicas?

---

---

---

---

---

¿Consideras que los comentarios de los amigos contribuyeron en el cambio de opinión de Fernando?

---

---

---

---

---

¿Qué crees que pasó con Hilda, porque cambió de parecer al estar con Fernando?

---

---

---

---

---

¿En tu opinión, por qué Fernando les cuenta a los amigos lo que sucedió después de la fiesta?

---

---

---

---

---

### **7. Agresión y Control:**

La necesidad de ser un “hombre de verdad” nos lleva a comprometernos muchas veces con situaciones que hemos considerado como “normales”, una de ellas es el uso de la violencia, hemos convivido desde muy pequeños con la violencia y poco a poco vamos relacionándonos con el uso de la violencia como una herramienta para la solución de conflictos entre hombres y una manera de controlar situaciones que se salen de nuestro control, especialmente en situaciones donde se encuentra involucrada nuestra pareja.

A continuación, se presenta la historia de Mauricio, después de esta lectura te solicitamos que contestes las preguntas que se formulan a continuación.

*Mauricio es un hombre joven que se encuentra estudiando en la Universidad, durante su adolescencia, presentó algunos problemas de conducta que en ocasiones lo llevaron a tener dificultades en los espacios educativos y a su vez con su familia. Mauricio ha tenido algunos conflictos en casa con su hermano Rafael, un día en una fiesta por un desacuerdo entre ambos terminaron peleando a golpes, ambos salieron con algunas heridas.*

*Un día Mauricio discutía en los pasillos con Selene, su novia, él intentaba “explicarle” porque él se había enojado por “todo lo que ella había hecho”, especialmente por sus desatenciones, para ese momento Mauricio ya se comunicaba a gritos y manoteos, René compañero de Selene se acercó para ver si todo “estaba bien” a lo que Mauricio contestó, acusándoles de complicidad y de “tener algo que ver”. Finalmente, René y Mauricio terminaron a los golpes, sin percatarse que Selene se había retirado.*

¿Es normal que Mauricio tenga su carácter explosivo y termine peleando?

---

---

---

---

---

---

¿Entre hombres es normal que haya golpes, como el caso de Mauricio y Rafael?

---

---

---

---

---

---

¿Selene es responsable de los enojos de Mauricio?

---

---

---

---

---

¿Cuándo un hombre está enojado, no hay manera de que pare su violencia?

---

---

---

---

---

# ¿Qué ganamos con Cambiar?

Subiendo la escalera hacia otras formas de ser

hombre



En este apartado pretendemos involucrarnos como hombres en la discusión y reflexión sobre las desigualdades de género, con el objetivo de aproximarnos a comprender los riesgos del machismo y asumir un compromiso con actitudes más equitativas de género en todas las etapas de la vida.

Es importante resaltar que la equidad de género no significa que hombres y mujeres sean iguales, o que debieran ser iguales. Lo que se promueve es la igualdad de derechos entre hombres y mujeres, respetando y valorando las diferencias. No se debe olvidar que existen varias masculinidades y feminidades, por lo que todas deben tener cabida en un enfoque de equidad de género.

En este apartado buscamos que los hombres cuestionen los modelos no-equitativos relacionados a la masculinidad, y visualicen las ventajas que pueden encontrar en comportamientos más igualitarios de género; a través de la reflexión de los “costos” que la masculinidad tradicional tiene sobre sus parejas, sus familias, sus comunidades y ellos mismos.

## **Objetivos generales**

Promover la identificación de sus emociones y ampliar sus repertorios emocionales para facilitar, por ejemplo en el caso de la rabia, expresiones respetuosas y saludables de ésta.

Promover cambios y relaciones basadas en la igualdad y el buen trato, tras la comprensión de que hombres y mujeres cuentan con iguales derechos

## **Objetivo específico**

Favorecer la reflexión y cambios en el comportamiento de hombres jóvenes, y así se promueva una cultura de paz que involucre no sólo a adolescentes y jóvenes, sino a la

sociedad en su conjunto. Ampliar la conciencia de los hombres y que comprendan que las actitudes violentas pueden ser modificadas. Reflexionar sobre las experiencias de violencia en sus vidas, su familia y su comunidad, para de ese modo prevenir que tales actos no se repitan en el futuro.

### **1. ¿Cómo es un hombre de verdad?**

Los hombres son, por regla general, socializados para reprimir sus emociones, siendo la rabia, e incluso la violencia física, una de las formas socialmente aceptadas para que ellos expresen sus sentimientos. Debido a esto, muchos hombres no aprenden a expresarse verbalmente y de forma adecuada para resolver sus conflictos mediante el diálogo y la conversación. Esto ocurre tanto en la casa como en la calle.

Por mencionar un ejemplo de los ante dicho, algunos hombres jóvenes y adultos, al no sentirse capaces de cumplir con el rol de proveedores, recurren a la violencia para reafirmar su poder masculino ya que se sienten “menos hombres” por no estar trabajando y, por ende, reaccionan violentamente contra las personas que están más cerca de ellos. Cabe destacar que la violencia doméstica está frecuentemente asociada al estrés económico. Por otro lado, el silencio de los hombres jóvenes respecto a la violencia que otros hombres ejercen sobre mujeres también contribuye a la violencia doméstica.

Es muy importante comprender que si bien hay características sexuales universales que diferencian a hombres y mujeres, éstas no deben traducirse en que unos y otras sean valorados de maneras desiguales, es decir, que se produzcan inequidades de género. En ese mismo enfoque, equidad de género es el proceso de ser justos con mujeres y hombres. Para asegurar la justicia, deben existir medidas para compensar las desventajas históricas y sociales que han impedido a mujeres y hombres disfrutar de oportunidades iguales.

La equidad conduce a la igualdad, pero nunca la sustituye. Consecuentemente, la igualdad de género significa que mujeres y hombres gozan de la misma situación. La igualdad de género implica que mujeres y hombres tienen condiciones iguales para la realización plena

de sus derechos humanos, el potencial para contribuir al desarrollo nacional, político, económico, social y cultural, y el derecho de beneficiarse de los resultados.

### **Actividad 1. Sentir y expresar lo que siento**

#### **Objetivos**

Reconocer las dificultades que existen para expresar determinadas emociones debido a la forma como somos socializados, y analizar los costos de esa socialización para nuestra salud y bienestar. Reflexionar sobre cómo aprendemos a expresar las emociones.

#### *Paso 1*

Se realizará un ejercicio para identificar cómo reconocer las diferentes emociones que experimentamos en nuestra vida cotidiana. Algunas emociones las manifestamos con mayor facilidad, mientras otras nos causan incomodidad y, por eso mismo, muchas veces las evitamos.

#### *Paso 2*

Escribe en una hoja las cinco emociones básicas (miedo, amor, rabia, tristeza, alegría, etc.) que relacionas con los enunciados de la columna de la derecha. Posteriormente, asigna a cada una un número del 1 al 5, de acuerdo con la escala presentada. Por ejemplo, si la emoción que más fácilmente expresan es la rabia, le deben asignar a ésta el número 1; si la tristeza es la que más les cuesta expresar, le deben asignar el número 5:

<b>Emoción</b>		<b>Número</b>
	Emoción que expresas con más facilidad o libertad	
	Emoción que expresas con cierta facilidad o libertad, pero no tanto como la primera	
	Indiferente, o sea, no sientes ni dificultad ni facilidad para expresar esta emoción	
	Emoción que tienes algo de dificultad en expresar	
	Emoción que tienes mucha dificultad en expresar	

#### *Paso 3*

Después de haber terminado, comparte tus resultados, según las condiciones lo permitan, con al menos un compañero. Conversen sobre qué les pasa con cada emoción; si les resulta fácil o difícil reconocerla y/o expresarla.

#### *Paso 4*

Una vez que ambos hayan expuesto, reflexionen en torno a las semejanzas y a las diferencias encontradas. Pueden guiarse con las siguientes preguntas para la discusión:

- ¿Cuál es la función de las emociones? • ¿Por qué reprimimos o exageramos la manifestación de ciertas emociones? ¿Cómo aprendemos a hacer esto? ¿Qué dificultades nos puede acarrear esto?
- ¿Cómo influyen mis emociones en las relaciones que establezco con las demás personas (compañeras/os, pareja, familia, amigos/as, etc.)?
- ¿Cómo podemos aprender a expresar libremente nuestras emociones?

#### **Ideas que resaltar**

Las emociones son características humanas, por ende, no son ni femeninas ni masculinas. No somos responsables por sentir determinadas emociones, pero sí de qué hacemos con aquello que sentimos. En relación con la rabia, es importante que reconozcamos la diferencia entre la violencia y la expresión asertiva de la misma.

Todo lo que hacemos en nuestras vidas, expresar saludablemente nuestras emociones requiere práctica. Por ejemplo, para los jóvenes que siempre hemos escuchado cosas como “los hombres no lloran” o “llorar es de niñas”, reconocer sus emociones de manera sana puede resultar difícil. Todos tenemos dificultades con determinadas emociones, lo importante es tomar conciencia de ello y saber que, a través del diálogo y de “mirar para adentro”, podemos superar esas dificultades.

Finalmente para reflexionar hazte la pregunta: ¿has descubierto alguna cosa nueva sobre ti mismo a partir de esta actividad? ¿De qué te das cuenta después de esta actividad?

#### **Algunas reflexiones finales**

- Todos tenemos el derecho a sentir libremente.

- Nuestra cultura favorece en nosotros los hombres sentimientos como la rabia, y sanciona sentimientos como la pena.
- Todos podemos educarnos más en nuestras emociones para poder reconocerlas, expresar lo que nos pasa, comunicarnos con otros desde la empatía, la comprensión y el respeto.
- Es saludable aprender a reconocer lo que sentimos, y ser asertivos al expresar nuestras emociones.

# Transformando nuestra masculinidad



¿Por qué la masculinidad tradicional habla de cobardes y valientes, perdedores y ganadores o fuertes y débiles? Frecuentemente se utiliza esta clase de calificativos para remarcar lo que se espera tradicionalmente de los hombres.

La expectativa de concretar grandes logros, enormes triunfos en lo laboral, en lo deportivo o en lo social se convierte en exigencias que los hombres vivimos como terribles presiones que debemos satisfacer y la mayoría de las veces no podemos.

Todas las personas somos importantes, todos y todas valemos por nuestra condición humana y el hecho de no haber querido o no haber podido desarrollar ciertas aptitudes para ciertas tareas de ninguna manera nos quita la posibilidad de contribuir a un mundo mejor.

Actividad 2. Quiero ser un hombre incluyente y respetuoso

## **Objetivo**

Con esta actividad se busca fomentar cambios concretos en las prácticas cotidianas de los participantes. ¿Qué tipo de masculinidad se puede construir para evitar seguir reproduciendo prácticas violentas? ¿Cómo podemos comportarnos de forma respetuosa y equitativa con la pareja, la mamá o la hermana? ¿Cómo tener una actitud respetuosa con cualquier mujer en los espacios públicos, tanto en la comunidad como fuera de ésta? ¿Cómo rechazar los comportamientos, los comentarios o los chistes machistas y violentos cuando somos testigos de ellos con nuestros familiares o amigos? ¿Cómo podemos ser inclusivos y respetuosos con otros hombres que tienen formas propias de ser hombres? (pensamos, por ejemplo, en los hombres que muestran sus sentimientos, que realizan tareas reservadas tradicionalmente a las mujeres, que defienden los intereses de las mujeres o que pertenecen a la diversidad sexual y de género, entre otros ejemplos).

### Paso 1

En esta dinámica los hombres ocuparemos distintos roles sociales eligiendo dos espacios comunes en los que nos desenvolvemos; el primero desarrollándose como lo hacemos actualmente, y el segundo, como pensamos que deberíamos hacerlo para jugar un rol más respetuoso e incluyente en relaciones con las otras personas con las que interactuamos en los espacios adelante descritos.

### Paso 2.

Elegir dos de las siguientes situaciones y espacios hipotéticos y escribir las respuestas en una hoja (recuerda, las preguntas planteadas debes responderlas, una como lo harías normalmente y la otra, cómo crees que debes actuar con respeto y siendo más incluyente):

En el ámbito familiar:

Situación 1. “Un padre de familia llega a casa cansado del trabajo y no encuentra lo que espera, pues la cena no está lista. Su esposa está ocupada limpiando al hijo menor que está lleno de lodo por haber estado jugando; la hija está haciendo sus tareas de la escuela y el hijo mayor está jugando con un teléfono. Los alimentos comprados en el mercado se quedaron en la canasta”. ¿Qué hace el padre de familia?

Situación 2. “Un hijo está terminando de desayunar con su madre y su hermana en la casa. La hermana está cargando a su bebé. La mamá le pide a su hija que ayude a recoger trastes y lavarlos en la pila. Para ayudar, el hijo se levanta y recoge algunos trastes, pero la mamá reacciona enojada y le dice a su hijo que eso no lo tienen que hacer los hombres y que tiene que cuidarse de no hacer estas cosas, si no, se volverá “niña”. ¿Qué le responde el hijo a su mamá?

En el ámbito comunitario:

Situación 1. “Varios jóvenes son testigos de una situación de violencia basada en género en el mercado (una mujer es acosada por un hombre). La intervención de los jóvenes puede dificultar o facilitar la solución”. ¿Qué hacen ellos?

Situación 2. “En un grupo de amigos solo de hombres, algunos insisten en comprar licor y emborracharse. Mientras están tomando, hablan de las mujeres haciendo chistes, compartiendo pornografía y haciendo bromas violentas”. ¿Cómo reaccionan los dos jóvenes?

Paso 3.

Reflexiona y establece una lista de principios o ideas que te parecen importantes para lograr ser un hombre respetuoso e incluyente en todos los ámbitos de la vida.

### **Ideas que resaltar**

Los hombres podemos elegir desempeñar un comportamiento respetuoso y que resulte en relaciones igualitarias con los demás miembros de la familia o con sus parejas. En ocasiones, las violencias y las conductas abusivas se ven de forma muy obvia, otras veces, se presentan de forma silenciosa e invisible. Tomar en cuenta las opiniones de cada miembro de la familia, respetar sus necesidades y sus deseos es, seguramente, la mejor forma para NO reaccionar de acuerdo con los roles tradicionales de género. Compartir las tareas en la casa, cuidar de los niños, preparar la comida, resolver los conflictos de forma pacífica, ayudarse mutuamente, respetar la libertad y la vida de la pareja e intervenir para oponerse a comportamientos violentos son acciones necesarias para el bienestar de todas y todos.

### **Algunas reflexiones finales**

Desde los diferentes roles dentro de la familia o fuera de ella, los hombres podemos elegir actuar de forma respetuosa y equitativa con las mujeres y con las demás personas.

En todos los espacios sociales, los hombres podemos fomentar una masculinidad incluyente y respetuosa con los deseos y las necesidades de las demás personas.

La masculinidad alternativa se puede desarrollar con base en la escucha de las demás personas, es decir, a partir de la comunicación y la negociación.

## **1 Amor Romántico**

En este apartado se aborda el aspecto del amor romántico sobre el cual se identificará ¿en qué consiste y cuáles son los elementos que han permitido la construcción de este proceso?, así como los mitos sobre los cuales se ha intentado explicar el porqué del idealismo del amor romántico.

Así que para iniciar y comprender el inicio del amor romántico, el amor burgués ocasionó un gran cambio de relaciones entre nosotros los hombres y mujeres en Europa entre los siglos XIII, XIV y XV, ya que se unió al amor espiritual, carnal y a la convivencia, lo cual en siglos anteriores no se permitía ya que antes de ello las relaciones eran siempre convenidas, como era el caso de los matrimonios arreglados a conveniencia de los padres o por acuerdos que fueran convenientes para las familias.

Por otro lado, en la época moderna se caracteriza por una supuesta modificación de roles, sin embargo, las formas tradicionales de entender el amor romántico aún siguen vigentes, a efecto de demostrar una igualdad entre ambos sexos, es decir, entre nosotros los hombres y mujeres.

En base a lo anterior, se ha manejado el concepto de amor romántico como aquella construcción creada por la sociedad y de acuerdo a cada cultura o época, la cual tuvo sus inicios en la época burguesa, que fuera creado para ser fomentado en la supervivencia de una sola pareja respecto a la unión de un hombre y una mujer, basándose en el ideal de la familia y el matrimonio, ubicando el papel de la mujer con el único objetivo de procrear hijos y sin que tuvieran libertad alguna y resignadas a ser sometidas por la opinión masculina.

Por ende el amor romántico ha dado paso a continuar fomentando el ideal romántico, por medio del cual las mujeres forman a su príncipe azul y surge el amor en todo su esplendor lleno de ilusiones y fantasías elaboradas por ellas mismas y con una entrega incondicional a su pareja ubicando a la mujer en una posición en la que depende de nosotros los hombres, ya sea por falta de afecto, cariño y amor pues considera que necesita de su protección. Asimismo estas acciones también pueden conllevar a que muchas mujeres

consoliden el ideal o imaginen un final feliz lo cual culminaría con un matrimonio feliz o cumpliendo con expectativas de tener hijos.

En el marco del amor romántico se han originado diversas construcciones sociales respecto al género de nosotros los *hombres* o bien definidos como *mandatos de género*, por medio de los cuales se han observado las siguientes características: siendo independientes, seguros de sí mismos respecto a su personalidad, agresivos, dinámicos, autosuficientes, poseer poder y éxito, valientes, seductores y generando en pocas ocasiones aspectos de afecto poco definidos. Mientras en el género de las *mujeres* se muestran las siguientes características: inseguras, sentimentales, detallistas, sensibles, responsables, tranquilas, pasivas.

De los ideales del amor romántico, surgieron diversos mitos que son considerados como el conjunto de creencias socialmente aceptadas y compartidas sobre el ideal del amor, que parecen como algo verdadero y los cuales pueden contener muchos sentimientos, por lo que generalmente los mitos románticos casi siempre son engañosos, no son verdaderos, suelen ser imaginarios pues muchas son expectativas que queremos lograr de nuestra pareja u otras personas, por lo cual se clasificaron los siguientes tipos de mitos:

- Mito de la media naranja: Es un mito que expresa que la otra persona o pareja es nuestra pareja ideal y que solo con dicha persona nos sentimos completos.
- Mito de la exclusividad: A través de este mito el amor romántico se enfoca en que solo el sentimiento de amor se puede sentir hacia una sola persona, viéndose reflejada como si fuera una propiedad privada y de forma egoísta.
- Mito de la fidelidad: Este mito va encaminado a que solo los sentimientos o pensamientos eróticos, pasionales o románticos deberán estar destinados solo a una sola pareja o una sola persona.
- Mito de la perdurabilidad: Considera que el amor romántico debe ser para toda la vida, es decir, la que perdure durante días, meses y años al lado de la pareja que se haya elegido durante la convivencia.

- Mito del matrimonio y de la convivencia: Este mito representa que el amor romántico-pasional debe establecerse en la base del matrimonio y mantenerse en una estabilidad como pareja.
- Mito de la omnipotencia: Representa que “el amor lo puede todo”, enfrentando los problemas que tengan que resolver como pareja pero con amor.
- Mito del libre albedrío: Esta creencia señala que nuestros sentimientos amorosos son absolutamente solo nuestros o de cada persona.
- Mito del emparejamiento: Creencia que considera que la pareja es algo universal y natural (por cuestión biológica).

Como pudo apreciarse, en base a los mitos antes señalados la posición de la mujer es considerada inferior a la de nosotros los hombres, ya que se supone somos quienes debemos proveer en el hogar, someterlas y protegerlas, además en base a las características portadas en los mitos señalan que las mujeres deber ser pacientes, frágiles, sumisas y dedicadas a las labores del hogar. Mientras que el papel de nosotros los hombres representa ser la parte protectora de la familia, la violencia o la valentía y la parte que aporta económicamente a la familia, así como la fuente trabajadora.

Dichos mitos son prejuicios que aunque son de una forma sutil y casi invisible pueden ocasionar un inmenso daño en sus efectos tanto para hombres como a las mujeres, así como lograr evidenciar el aspecto machista de nosotros los hombres por la sumisión que pudiera realizarse sobre la mujer y desembocar en una violencia de género y con ello provocar a continuar generándola.

Como pudo observarse, el amor romántico valora el aspecto de la dependencia, pero no de una forma mutua o en la misma comparación de igualdad para nosotros los hombres o para las mujeres ya que al educarlos de manera desigual en cuanto a la importancia y la forma en que expresan los sentimientos se pueden originar relaciones dependientes y desiguales que pueden concluir en muchas ocasiones en una violencia extrema.

Por otro lado, cabe destacar que derivado de las características que surgen del amor romántico suele ser como un amor dependiente y represivo, ya que de todos los mitos que surgen de éste no solo limita las expectativas vitales de la persona sino que también

la desempodera y la envuelve en el mundo de un frecuente miedo y frustraciones que puede ocasionar que la violencia masculina hacia quien se considere parte de su propiedad o que no cumple sus expectativas.

## **2. El patriarcado desde un punto de vista en el ámbito del amor romántico.**

El sistema del patriarcado es definido como una forma de organización política, económica, religiosa y social basada en la autoridad y tomando como figura representativa al varón o el género masculino.

Por lo que se destaca que desde el sistema patriarcal, la familia es algo muy importante en la construcción del amor romántico, ya que a través de este sistema se refleja el ideal del género patriarcal, por lo que en el caso de nosotros los hombres se promueven dos elementos, el primero se refleja en rechazo a los sentimientos de apego y cuidado que generalmente lo posee más una mujer, mientras que el segundo, el control masculino como un acto de dominio en la relación de pareja que pueden demostrarse en el abandono de la pareja o familia o por medio de los celos a la pareja o ejercitando algún acto de violencia física o psicológica hacia ella.

El ideal romántico en las relaciones de pareja ya es una relación machista en sí misma, ya que supone una desigualdad del amor y una subordinación de las mujeres de una relación de poder entre ambos sexos.

Por lo que podemos delimitar, el amor romántico cumple su función dentro de la figura del patriarcado, ya que a través del amor se aparenta por libre elección con la persona que se pretende convivir o llevar una relación amorosa, identificándose como una pareja ideal, pero que esto a la vez termina respondiendo a modelos previamente ya establecidos y aceptados, donde mantiene a las mujeres involucradas en este sometimiento de sentimientos, por lo cual mantiene el interés de las mujeres y con ello aceptar interiormente los mitos románticos en su vida diaria y conllevando con esto el amor, pretexto que funciona para mantener el interés de la pareja y pueda valer la pena sufrir y perdonar .

**ACTIVIDADES:**

**Actividad 1.- ¿Expreso o No Expreso Mis Sentimientos?**

**OBJETIVO:** Determinar si expreso o no mis sentimientos a efecto de aceptar si soy dependiente de mi pareja o si genero algún tipo de mito romántico.

Señala con la respuesta Sí o No respecto a cada enunciado.

	Si	No
¿Opino sobre la forma de vestir de mi pareja?		
¿Le expreso a mi pareja mis sentimientos?		
¿Te consideras celoso?		
¿Tienes un carácter explosivo o te enojas fácilmente cuando tu pareja no se da prisa con las labores del hogar?		
¿Te consideras cariñoso con tu pareja o le expresas palabras tiernas a tu pareja?		
¿Consideras que tu pareja solo debe estar contigo todo el tiempo?		
Frecuentemente ¿Brindas algún tipo de obsequio a tu pareja?		
¿Respeto la opinión de mi pareja cuando no quiere tener relaciones sexuales?		
¿Criticas constantemente la forma en que tu pareja educa a tus hijos?		
¿Consideras que tu esposa o pareja solo debe dedicarse a labores del hogar?		
¿Le expresas a tu pareja que la amas?		
¿Le pides alguna opinión a tu pareja para organizar alguna salida a pasear o para ir algún lugar?		

**Actividad 2.- Reconozco el amor romántico....**

**OBJETIVO:** Aprender a distinguir o expresar mis sentimientos.

Señala 5 características que correspondan:

Características que consideras deben expresar los hombres respecto al amor romántico	Características que consideras no deben expresar las mujeres respecto al amor romántico

### Actividad 3.- ¿Aceptamos o No Aceptamos?

**OBJETIVO: Definir si reconocemos o no algún tipo de dependencia hacia nuestra pareja y mucho más importante es reconozco mis propias emociones.**

Por medio de la presente actividad señala Si ACEPTAMOS o NO ACEPTAMOS los siguientes comportamientos, respecto a los siguientes cuestionamientos y posteriormente explica con tus palabras las preguntas finales:

- 1.- Planeas una noche romántica especial y una sorpresa para tu pareja \_\_\_\_\_
- 2.- ¿Cuando estás enojado con tu pareja lo reconoces? \_\_\_\_\_
- 3.- Te cuesta aceptar y expresar tus sentimientos cuando estas celoso \_\_\_\_\_
- 4.- Aceptarías que tu pareja gane más dinero por el trabajo que realiza \_\_\_\_\_
- 6.- Consideras que la institución del matrimonio es para toda la vida \_\_\_\_\_
- 7.- Crees que la mujer debe dedicarse sólo al hogar y al cuidado de sus hijos \_\_\_\_\_
- 8.- En tus propias palabras consideras ¿Que el amor romántico solo deben expresarlo las mujeres? \_\_\_\_\_

9.- Consideras que es posible cambiar algunos aspectos negativos en relación al tema de amor romántico:\_\_\_\_\_

Reflexiones finales:

Podemos concluir que el amor romántico no es más que una construcción generada por la sociedad y que ha trascendido en virtud al tiempo y recreada a través de mitos románticos que sólo han generado una dependencia con la pareja y que por lo general llega a reflejarse en violencia por parte de nosotros los hombres expresándolo por medio de la ira, frustración e incluso violencia física. Por lo cual es importante realizar cambios en nosotros los hombres a efecto de aprender a expresar nuestros sentimientos o hallar las formas adecuadas para poder compartir una vida de forma sana con nuestra pareja, pero sobre todo para estar emocionalmente bien con nosotros mismos y dejar de recrear estos mitos negativos en nuestra vida.

# Construyendo relaciones amorosas positivas



Estamos en la edad en la que empezamos a mantener relaciones con otras personas, que van más allá de la amistad, el compañerismo o el pertenecer al mismo grupo de amigos.

Las relaciones pueden ser unas de las cosas más positivas que ocurran en nuestra vida; pueden ser románticas, excitantes, divertidas, pueden provocar sentimientos positivos muy intensos, pero también sentimientos tóxicos. La palabra relación implica comunicación verbal y/o no verbal entre personas. En el caso de una relación de pareja entra en juego un intercambio de sentimientos y emociones que bien puede culminar en un noviazgo sólido y saludable o bien en una relación tormentosa, disfuncional y tóxica.

Aunque es normal que las relaciones pasen por etapas donde haya tanto aspectos positivos como negativos (al fin y al cabo somos personas distintas, con distintos intereses, deseos y personalidades), mantener una relación sólo tiene sentido cuando nos aporta cosas positivas la mayor parte del tiempo. Si comienzas una relación y no te acaba de convencer, debes sentirte libre para terminarla. No tiene sentido que tengas a tu lado a una persona que te haga daño o que simplemente no te haga feliz.

## **Actividad 1.**

**Título:** ¿Estás construyendo una relación amorosa positiva?

**Objetivo:** Identifica aspectos positivos y tóxicos que suelen presentarse en una relación amorosa.

**Instrucciones:** Comparte características positivas y tóxicas que logres identificar en relaciones de pareja, puedes compartir experiencias propias o situaciones que hayas observado en parejas.

Positiva	Tóxica
<ul style="list-style-type: none"> <li>• La confianza mutua y la honestidad son ingredientes básicos de la relación. Podemos hablar de cualquier tema y expresar nuestros sentimientos con confianza y sin miedo a la reacción de la otra persona.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Impone reglas sobre la relación (días, horarios, tipos de salidas, etc.)</li> <li>• Insiste en enviar ubicación en tiempo real, estar reportando a dónde vas y con quien.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tenemos relaciones sexuales por deseo y mutuo acuerdo de ambas partes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vigila, critica o pretende que ella cambie su manera de vestir, peinarse, maquillarse, hablar o comportarse.</li> </ul>

Trabajemos en una relación amorosa positiva.

*Es importante conocer y construir relaciones positivas con otras personas, mantener una comunicación positiva y resolver cualquier situación mediante un diálogo pacífico, entendiendo y comprendiendo las necesidades de mi pareja, evitando cualquier acción que ejerza violencia.*

*Para entender este punto vamos hablar sobre algunas características positivas que están presentes en las relaciones de pareja.*

- Nos sentimos a gusto haciendo cosas juntos. No permitimos que la otra persona imponga siempre sus deseos, acordamos las cosas que queremos hacer, no hacemos siempre lo que quiera la otra persona.
- También realizamos actividades por separado. Mantenemos nuestro espacio, con nuestras aficiones, amistades y familia.
- No necesitamos comportarnos de manera diferente a como somos para agradar a la otra persona.
- Nos gusta la otra persona tal como es y no tratamos de cambiarla. Apreciamos sus cualidades y aceptamos sus defectos.
- Utilizamos la comunicación, expresándonos con respeto. Controlamos y evitamos las expresiones violentas de agresividad o coraje.
- Si uno de los dos decide terminar la relación puede plantearlo sin miedo, sabiendo que la otra persona va a respetar esa decisión, aunque no le guste o le duela.

**Actividad 2.**

**Título:** ¿Identificó una relación tóxica?

**Objetivo:** Identifica hábitos tóxicos en una relación amorosa.

**Instrucciones:** Comparte vivencias sobre hábitos tóxicos que has vivido, observado e identificado en relaciones amorosas.

1. Exige explicaciones por todo y pretende conocer hasta su pensamiento más recóndito, pues no quiere que tenga secretos con él.
2. Quiere saber con lujo de detalles a dónde va, dónde estuvo, con quién se encontró o a quiénes va a ver, los horarios y el tiempo que permaneció en cada lugar, cuánto tiempo estará fuera y el horario de regreso,
3.
4.
5.

6.
7.
8.
9.
10.

**Recuerda:**

Existe la idea muy común de que nosotros los hombres somos superiores a la mujer, que debemos ser el jefe de la familia y el que mande en casa. Este conjunto de ideas a las que se le ha llamado machismo da como fruto violencia entre parejas, esta violencia es una conducta aprendida, previa a la formación de pareja y no cambia espontáneamente por la voluntad de las personas. Requiere un trabajo de cambio orientado por especialistas y con el objetivo individual de mejorar y lograr el cambio.

Los hombres y mujeres que se encuentran en una relación violenta están inmersos en un círculo de violencia, y salir de él se dificulta por varios motivos: creemos que la persona agresora va a cambiar, sufren depresiones anímicas, disminución de su autoestima y de la capacidad para tomar decisiones, temen enfrentarse con ellas/os mismas/os, a estar sin pareja, y además intervienen otros factores, como la dependencia afectiva y en ocasiones económica de la pareja.

Éstos y otros factores provocan que, con el tiempo, comiencen de nuevo los episodios de acumulación de tensiones, de ansiedad y de violencia física, provocando muchas veces, suicidio, homicidio y feminicidio.

### Actividad 3.

**Título:** ¿Estoy construyendo una relación amorosa tóxica o positiva?

**Objetivo:** Auto analizarnos sobre los niveles de toxicidad que ejercemos o ejerce nuestra pareja en una relación amorosa.

**Instrucciones:** De forma individual van a responder este pequeño test sobre los niveles de toxicidad que ejerzo o ejerce mi pareja en mi relación amorosa.

*¿Sabías que, según la Organización Mundial de la Salud, tres de cada diez estudiantes reportan violencia en el noviazgo?*

Si quieres saber si en tu actual noviazgo vives violencia, te pedimos que anotes sobre la líneas que aparece a la izquierda de las preguntas de cada grupo el puntaje de la respuesta que corresponda a tu situación.

Al terminar, suma los puntajes totales, y compáralo con el índice de violencia que se presenta al final.

**Frecuentemente = 2 puntos. A veces = 1 punto. No = 0 puntos.**

\_\_\_ 1. Cuando te diriges a tu pareja o ella se dirige a ti ¿lo hacen con groserías o se llaman por un apodo que les desagrada?

\_\_\_ 2. ¿Le has dicho que andas con alguien más, o que sus amigas quieren andar contigo?

\_\_\_ 3. ¿Le dices que tiene otras chavas/os? ¿La comparas con tus ex?

\_\_\_ 4. ¿Quieres saber qué hace todo el tiempo y con quién está?

\_\_\_ 5. ¿La críticas, te burlas de su cuerpo y exageras sus defectos, ya sea en público o en privado?

\_\_\_ 6. ¿Cuando estás con tu pareja te sientes tenso y sientes que, haga lo que haga, reaccionarás molesto?

\_\_\_ 7. Para decidir lo qué harán cuando salen ¿ignoras su opinión?

\_\_\_ 8. Cuando platican ¿solo hablan de sexo, o la cuestionas sobre sus relaciones pasadas?

\_\_\_ 9. ¿Has dado algún regalo a cambio de algo que la ofenda o la haya hecho sentir mal?

**2da parte:**

**Frecuentemente = 5 puntos A veces = 3 puntos No = 0 puntos**

\_\_\_\_\_10. Tu pareja ha cedido a tus deseos sexuales ¿sientes que ha sido por temor o presión?

\_\_\_\_\_11. Si tienes relaciones sexuales ¿le impides o condicionas el uso de métodos anticonceptivos?

\_\_\_\_\_12. ¿La has obligado a ver pornografía y/o a tener prácticas sexuales que le desagraden?

\_\_\_\_\_13. ¿Has presionado u obligado a consumir algún tipo de droga?

\_\_\_\_\_14. A causa de los problemas con tu pareja ¿has tenido una o más de las siguientes alteraciones: pérdida de apetito o sueño, malas calificaciones, abandono de la escuela, distanciamiento de tus amigos y amigas?

\_\_\_\_\_16. Cuando te enojas o discuten ¿has sentido que tu vida y la de tu pareja está en peligro?

\_\_\_\_\_17. ¿Has golpeado con alguna parte de tu cuerpo o con un objeto?

\_\_\_\_\_18. ¿Alguna vez has causado lesiones que ameriten recibir atención médica?

\_\_\_\_\_19. ¿Has amenazado con matarte o matarla cuando te enojas o te ha dicho que quieres terminar?

\_\_\_\_\_20. Después de una discusión fuerte, ¿te muestras cariñoso, le regalas cosas y le prometes que nunca volverá a suceder y que todo cambiará?

**TOTAL:** \_\_\_\_\_

**Total Índice de violencia en la relación de noviazgo**

**Hasta 5 puntos: Relaciones que no presenta violencia.** El noviazgo es una etapa en la que aprendemos a relacionarnos en pareja con la persona que queremos. Toda pareja tiene problemas, pero no todas saben resolverlos de manera sensata, teniendo presente el respeto por las diferencias y los derechos de cada uno.

**Entre 6 y 15 puntos: Relación con señales iniciales de violencia.** Existencia de problemas, pero que se resuelven sin violencia física. Los actos violentos son minimizados y justificados por problemas ajenos a la pareja. Es importante que desarrollen habilidades para resolverlos.

**Entre 16 y 25 puntos: Relación de abuso.** Tu pareja está usando cada vez más la violencia para resolver los conflictos, la tensión se empieza a acumular. Crees que puedes controlar la situación y que lograrás cambiar. Es una situación de cuidado y una señal de que la violencia puede aumentar en el futuro.

**Entre 26 y 40 puntos: Relación de abuso severo.** Definitivamente tu relación de noviazgo es violenta, los actos violentos se dan bajo cualquier pretexto y cada vez son más frecuentes e intensos. Después de la agresión, intentas remediar el daño, pides perdón y prometes que no volverá a ocurrir. Esta es la etapa más difícil porque tu pareja siente miedo y vergüenza por lo que pasa. Existe una esperanza de cambio, pero es mejor buscar ayuda.

**Más de 41 puntos: Relación violenta.** Es urgente que tú y tu pareja se pongan a salvo, que tomen medidas de seguridad y que reciban inmediatamente ayuda especializada. La vida de ambos está en peligro, la salud física y/o mental puede quedar severamente dañada. Como hemos visto, la naturalización de la violencia está presente en nuestra sociedad. Cuando algo nos parece “normal” decimos que está naturalizado. Naturalizamos las cargadas, ridiculizar a mi pareja, insultos amistosos y no tan amistosos, los empujones, los celos, el control de la pareja etc.

El fenómeno de la violencia tanto en la sociedad como en una pareja no tiene una causa única. Son muchos los factores que intervienen en la conducta de una persona y cada caso puede tener diferentes causas. Sin embargo vemos sobre el total de los casos de violencia que la mayor cantidad de víctimas en la pareja son mujeres y la mayor cantidad de agresores son varones. ¿A qué se debe este fenómeno?

***Es posible que pienses que todo esto es “un rollo y que en tu relación no existe” que no se parece a lo que has aprendido sobre el amor y “lo romántico”, pero esto es de suma***

*importancia, debemos de aprenderlo para comenzar a construir relaciones amorosas positivas.*

## Referencias bibliográficas:

- Campos-Guadamuz, Álvaro. 2007. *Así aprendimos a ser hombres*. Vol. 1. 1a ed. San José, Costa Rica: Oficina de Seguimiento y Asesoría de Proyectos OSA, S.C.
- Coral Herrera Gómez, La Construcción sociocultural de la realidad, el género y del amor romántico 2009, España, Pág. 564
- Cultura Salud, 2010, Hombres jóvenes por el fin de la violencia. Manual para facilitadores y Facilitadoras. Santiago de Chile: CulturaSalud/EME
- Estrada, Julio Roberto, Mercedes Barrios, y Carolina Naranjo. 2018. *Guía de trabajo en nuevas masculinidades para jóvenes fuera de la escuela*. Guatemala: USAID.
- Lagarde - De los ríos, Marcela (2001). Claves feministas para la negociación. Managua, Nicaragua: Puntos de encuentro., Pág. 44
- Saanz-Ramón, Fina. (2017). El buentrato como proyecto de vida. Barcelona, España: Kairós.
- Saiz Martínez Mónica, (2013), Amor romántico, amor patriarcal y violencia machista. Una aproximación crítica al pensamiento amoroso hegemónico de Occidente. España
- Malhaire Loïc, (2019), Jóvenes por la igualdad: Guía práctica de masculinidades alternativas. Guatemala, USAID
- Brian Heilman, G. B. (2017). La caja de la masculinidad: Un estudio sobre lo que significa ser hombre joven en Estados Unidos, el Reino Unido y México. Washington DC y Londres: Promundo-US y Unilever.



Este material se elaboro con el apoyo solidario de Manos Unidas

