

Masculinidades Alternativas

Guía Metodológica



Guía Metodológica sobre Masculinidades Alternativas

Primera edición, La Paz OXFAM Bolivia 2022

© OXFAM Bolivia

San Miguel, calle Gabriel René Moreno 1367, edificio Taipi, Piso 4

Tel: 591 -2 -2113212

Diseño y diagramación: María Alejandra Cornejo

Impresión: Coneptrazcos proyectos gráficos

Esta publicación ha sido realizada por “Mujeres de Bolivia, tus derechos en el presupuesto” un proyecto de 6 años (2019-2025), que empodera a mujeres y jóvenes para prevenir la violencia basada en género, a partir del reconocimiento de sus derechos y acciones de incidencia para contar con presupuestos públicos que inviertan en la igualdad y equidad; contribuye a que se visibilicen en la sociedad, modelos igualitarios de masculinidad y feminidad e implementa estrategias de comunicación para la prevención y acción a favor de una vida libre de violencia de las mujeres, en toda su diversidad. La implementación está a cargo del Instituto de Formación Femenina Integral (IFFI), el Centro de Promoción de la Mujer Gregoria Apaza (CPMGA), el Colectivo Rebeldía, la Coordinadora de la Mujer y Oxfam, con el apoyo financiero del Gobierno de Canadá. El contenido de esta Guía Metodológica sobre Masculinidades Alternativas, refleja únicamente el punto de vista de las instituciones que implementan el presente proyecto y está destinado a acciones de capacitación sobre la temática.

ÍNDICE

Introducción	1
Palabras Preliminares	3
Sugerencias Metodológicas	5
 Primer parte: Los nombres que les damos a las “cosas”	9
• Tema 1: ¿Qué son las masculinidades?	11
• Tema 2: ¿Qué es el patriarcado?	21
 Segunda parte: Masculinidades tradicionales: un identikit	31
• Tema 3: ¿Privilegios vs. costos?	33
• Tema 4: ¿Violencia vs. agresividad?	43
• Tema 5: ¿Sexualidad vs. erotismo?	53
• Tema 6: ¿De dónde vienen nuestras masculinidades?	65
 Tercera parte: Masculinidades alternativas: las tentaciones	75
• Tema 7: ¿De qué hablamos cuando decimos: “Masculinidades alternativas”?	77
• Tema 8: Y ahora, ¿Qué hacemos?	87
Anexos	95

INTRODUCCIÓN

¡Hola!

Esta es una guía para ti. Una guía para trabajar masculinidades alternativas. Una guía que puede ayudarte con algunas ideas, con actividades alternativas, reflexiones y pequeñas sugerencias para llevar adelante tu trabajo de grupos (ya sea dentro de un aula colegial o en otros espacios no convencionales: sindicatos, clubes deportivos, juntas escolares, tu grupo de trabajo, etc.). Lo principal es que usando este material puedas reflexionar con tu grupo sobre las formas que tenemos de ser hombres. Que revisemos juntxs¹ las “obligaciones” que esto implica, aquello que se supone que hagamos y sus consecuencias. Porque cumplir el rol masculino tiene muchas veces como consecuencia la violencia contra las mujeres, contra niños y niñas, contra otros hombres y la mayoría de las veces, también contra nosotros mismos. Nos impide la alegría, la felicidad y la satisfacción de ser parte de una comunidad que ayudamos a construir.

También podremos saber cómo son las masculinidades que llamamos alternativas. Esas otras formas de ser hombres, más justos, más cariñosos, comprensivos, etc. ¿Qué características tienen? ¿Cómo llegan a manifestarse? ¿Qué elementos son más importantes?

Aquí encontrarás una propuesta que se desarrolla en ocho temas. Escogimos estos ocho temas en función del trabajo de investigación “Diagnóstico sobre masculinidades en agentes de cambio” llevado a cabo en siete municipios de nuestro país (adivina: tú vives en una de ellas). En ese estudio vimos características locales, necesidades especiales de hombres como tú y otros elementos que nos indicaron por dónde ir.

Siete temas de esta guía tienen la misma estructura:

- » Primero encontrarás una **introducción** al tema específico (algo de teoría, pero nada muy largo) que te ayudará a manejar conceptos, datos y otros elementos útiles para tu grupo.
- » Posteriormente, una pequeña **descripción** de la secuencia que acompañará la Caja de Herramientas.
- » Luego un **resumen** que señale lo más importante de cada tema.

1 Usaremos la “x” para incluir lo masculino, lo femenino y a las diversidades. Podríamos haber usado también las/los/les pero queremos alivianarte la lectura, entonces... ¡de nada!

El tema ocho es una propuesta de continuidad con algunas sugerencias de actividades que podrían llevar a cabo “hacia afuera” del grupo.

Se pensaron los temas para que se desarrollen en forma secuencial, pero puedes sentirte libre para alterar dicho orden, para mover algunas actividades, para complementar la información que te pasamos aquí (al final de la guía te recomendamos una serie de links a los que puedes asomarte cuando tengas alguna inquietud o simplemente quieras averiguar más).

Te proponemos una dinámica que resulta muy útil a la hora de trabajar con población joven, la del “uso de una varita”: quien tiene la varita habla y es escuchadx por lxs demás. Este instrumento es rotativo y permite un orden y escucha para cada intervención.

Finalmente, la propuesta en esta guía combina los siguientes momentos a lo largo de los temas abordados:

- » Momentos para que el **cuerpo** se exprese.
- » Momentos para que lxs participantes hablen de sus vivencias, comportamientos y **experiencias concretas**.
- » Momentos para que lxs participantes hablen de **lo que piensan**.
- » Momentos para que lxs participantes hablen de **lo que sienten** donde puedan expresar sus emociones.
- » Momentos para que lxs participantes identifiquen pensamientos y conductas **que pueden modificar** en el futuro.

Recuerda darle un vistazo a las sugerencias metodológicas y a los Anexos, allí te pasamos algunos “tips” que te pueden ayudar mucho para llevar adelante las sesiones.

¡Bienvenidx!

PALABRAS PRELIMINARES

La Caja de Herramientas comprende esta guía metodológica para uso de lxs facilitadorxs, junto con otro material para lxs participantes o usuarixs de la guía metodológica: Material didáctico para usarse. Al final de cada tema, adjuntamos un resumen.

Utilizamos la primera persona plural masculina para dirigirnos a lxs participantes o usuarixs de la guía metodológica. Creemos que en todo caso esto resulta mejor a diferencia de otros materiales que pueden ser excesivamente técnicos

A continuación, nuestra guía.

SUGERENCIAS METODOLÓGICAS

- » Lee cuidadosamente el contenido de cada tema para que previamente cuentes con todos los materiales necesarios para cada sesión; tanto lo que encontraras en la Caja de Herramientas sobre Masculinidades Alternativas, como lo que debes tener a la mano incluyendo equipo de reproducción de video y sonido, marcadores, paleógrafos, y otros implementos que requerirás de lxs participantes (fotos, juguetes, un palo de escoba, etc.) con los que trabajarás durante las sesiones.
- » Recuerda que mientras más lees o mires o escuches sobre el tema, más posibilidades tendrás de darle “cuerpo” a tus exposiciones, a tus respuestas, a tus comentarios con el grupo.
- » Da ejemplos en primera persona sobre los temas que estamos viendo (Aunque sean ficticios, les hayan pasado a otras personas o lo hayas leído en algún lugar) suele ser útil. Estos “préstamos” logran establecer cierto grado de confianza en el grupo. Paralelo a lo anterior, revisa bien tus propias vivencias: Seguro encuentras elementos valiosos para la sesión.
- » No esperes que el hielo se derrita al primer contacto. Normalmente los grupos “tantean” a la persona expositora, facilitadorx de la guía, para ver de qué va el asunto.
- » No censure a nadie. Discute por supuesto, pero siempre con respeto, sin menospreciar o minimizar sus posiciones, aunque sean las más conservadoras del mundo. Eso permitirá ejemplificar una posición flexible y respetuosa de tu parte frente a lo diferente y eso ya será un gran paso a tu favor frente al grupo.
- » Si al grupo le pareciera que todo es “discutible” en las sesiones, TODO, se abrirán pronto y serán más sinceros. Esta apertura es indispensable para reconstruir y transformar. Sin ella, sin esta apertura, esto no sería más que otro “saludo a la bandera”.
- » Que los ejemplos que uses sean relacionados a la misma cotidianidad de lxs participantes de las sesiones. Es decir: Que el contenido de la sesión este cercano a sus vivencias, a sus dificultades, etc. De esto depende la conexión que hagan ellos contigo y con el espacio, con su territorio.
- » En esta guía te compartimos una serie de elemntos digitales y algunos consejos para llevar adelante las secciones.

- » Crea un espacio seguro y confortable. Lxs participantes deben sentirse cómodos hablando de temas delicados y expresando sus opiniones personales. Pida a los hombres y mujeres jóvenes que se sienten en un círculo o semicírculo durante los debates para fomentar el intercambio, en lugar de organizar el lugar como una sala de clases. Los hombres y mujeres jóvenes pueden sentarse en sillas o en el piso.
- » Establece reglas de juego con lxs participantes, incluyendo la escucha, el respeto por lxs demás, la confidencialidad y la participación.
- » Promueve la reflexión, el aprendizaje participativo, la presentación de información neutral y la creación de un ambiente de aprendizaje horizontal.
- » Ten consciencia de tu posición de poder. Evita actitudes críticas y autoritarias. Nunca impongas sentimientos u opiniones en el grupo y no pretendas inculcar miedo, porque los hombres y las mujeres a menudo pueden “apagar” sus emociones, intereses, el compromiso con el tema o sentirse paralizadxs para participar.
- » Se consciente del lenguaje que utilizas y los mensajes que presentas a lxs participantes. Revisa tus propias opiniones, suposiciones y prejuicios y evita traerlos al grupo. Piensa que lxs participantes de determinados orígenes sociales, culturales o religiosos, pueden desencadenar ciertas emociones en ti, ya sean positivas o negativas, que pueden afectar tu propio trabajo en el grupo.
- » Incluye tanto movimiento físico cuanto sea posible para que lxs participantes se mantengan activxs, alerta e interesadxs.
- » Se amable y permite entendimiento mutuo con lxs participantes.
- » Anima a lxs participantes a ser honestxs y abiertos en lugar de decir lo que quieres oír.
- » No deben tener miedo de hablar sobre temas sensibles, pero lo mejor es estar preparadxs. El material compartido en esta guía puede prevenirte sobre alguno de esos temas.
- » Recuerda que, aunque lxs participantes puedan hablar y comportarse como si estuvieran bien informadxs sobre la sexualidad, a menudo tienen preocupaciones y preguntas sobre una amplia gama de temas: Incluyendo relaciones, salud sexual, pubertad, el pene o el tamaño del seno. ¡Prepárate!
- » La mejor manera de comunicarse con lxs demás es promover sesiones participativas e inclusivas.

- » Maneja la discusión, asegurando que lxs participantes sean escuchadxs y tengan la oportunidad para hablar, sin que nadie domine la conversación. Algunxs participantes pueden hablar más que otrxs, y se debe respetar la decisión de lxs participantes que a veces se comprometen en silencio con el grupo. ¡Escucha y conoce tu grupo!
- » Realiza preguntas abiertas en lugar de plantear preguntas “importantes”, dar consejos o publicitar creencias. Ofrece respuestas breves, animando a lxs participantes a responder y debatir desde sus experiencias, aclarando la falta de información cuando sea necesario.
- » Si alguien hace una declaración exagerada, mal informada, o comparte una visión discriminatoria, pide que aclare sus argumentos y asegúrate de proporcionar datos e información precisos. También puedes preguntar si hay otra persona presente con una opinión diferente. Si nadie ofrece una opinión diferente, puedes ofrecer tu propia opinión.
- » Promueve el respeto entre lxs participantes.
- » Puedes preguntar: ¿Cómo se aplica a nuestras vidas lo que hemos visto?
- » Es recomendable que al inicio de cada sesión preguntes a lxs participantes (Animándoles a pensar en las conversaciones que han tenido con sus parejas, familias, amigxs, etc.).

Puedes usar alguna de las siguientes preguntas:

- 1) ¿Cómo han estado desde que nos reunimos por última vez?
 - 2) ¿Ha sucedido algo nuevo? (Para estas dos cuestiones, anime a lxs participantes a hablar acerca de las relaciones, los sentimientos o eventos relacionados con la última sesión).
 - 3) ¿Han hablado con alguien acerca de los temas que tratamos en nuestra última sesión? Si surgen cuestiones importantes, no sean demasiado rígidx con la agenda del día. Dejen algo de tiempo para hablar sobre estos temas.
- » Durante las sesiones, estén siempre pendientes del tiempo. No para presionarse, sino para no extenderse demasiado en algunas actividades.
 - » Y recuerda investigar y tener a la mano los recursos y referencias adecuadas para ofrecer a lxs participantes cuando sea necesario. Si no conoces sobre algún tema o no cuentas con datos disponibles ese momento, no temas decirlo abiertamente: Pero asegúrate de llevar una respuesta adecuada la siguiente sesión. Así se darán cuenta de que les estás escuchando y te tomas en serio el proceso.

CON RESPECTO DE LOS TESTIMONIOS

- » Cuando se dé el caso, felicita y agradece delante de todo el grupo a lxs participantes por abrirse a compartir sus historias de infancia.
- » Para aquellxs que comparten historias traumáticas reconoce el hecho de haber seguido adelante con sus vidas pese a las adversidades.
- » Otrxs pueden compartir experiencias positivas que puedan ser útiles para modelar las conductas.
- » Infórmales que pueda que algunx se sienta un poco mal después de la sesión, pero que es una reacción normal luego de haber recordado experiencias difíciles.
- » Recomienda a todxs que se cuiden, especialmente después de la sesión, que descansen.
- » Asegúrate de que no haya ninguna presión, ya que sólo aquellxs que están dispuestxs a compartir deberán hacerlo.
- » Aunque al compartir o tras la sesión se sientan emocionalmente vulnerables, debemos confiar en que podrán tolerar estas emociones, explicándoles que es una forma sana de liberar poco a poco las emociones que han estado estancadas mucho tiempo.
- » Por otro lado, puede pasar, por ejemplo, que necesites contar con información sobre dónde obtener protección contra el VIH o contra infecciones de transmisión sexual (ITS); o sobre dónde y cómo realizar controles de natalidad, dónde buscar asesoramiento y hacer pruebas voluntarias, o buscar ayuda en una situación de violencia. Porque algunxs participantes pueden preferir discutir un tema en particular, obtener información o buscar apoyo fuera del ambiente de grupo, o pueden necesitar la atención de un proveedor de servicio especializado. De tu parte, muéstrate siempre con ganas de conversar después de las sesiones con quien lo necesite.

PRIMERA PARTE

LOS NOMBRES QUE LES DAMOS
A LAS “COSAS”



Tema 1: ¿Qué son las masculinidades?

Algunas palabras importantes...

Masculinidades

Sexo – Género

¡Y empezamos!

Posición inicial. Mantener el torso erguido. Bajar los hombros, mirar al frente. Que los pies estén paralelos entre sí y a la altura del ancho de los hombros. Flexionar levemente las rodillas. Esta es la posición “0” y es ideal para respirar, para concentrarse y empezar nuestras actividades.

Tomar aire profundamente con la nariz, durante 5 segundos; retener el aire dentro durante 5 segundos; finalmente expulsar el aire durante otros 5 segundos. Realizar esta secuencia 5 veces. Traten de imaginar, mientras hacen el ejercicio, el recorrido del aire por todo su cuerpo. No se preocupen si al principio se sienten algo mareadxs. Lo que pasa es que no estamos acostumbradxs a una correcta oxigenación. Con la práctica, esta molestia desaparecerá.

El cuerpo en acción. Sosteniendo (o tratando de hacerlo) la posición “0”, lleva la mano derecha a la altura de tu nariz, más o menos a 30 cm. de distancia e imagina sostener entre el pulgar y el índice una aguja. Traza un círculo imaginario en el aire con esa aguja (también imaginaria) empezando hacia arriba. Trata de llegar al mismo lugar de partida. Cuando tu círculo esté lo mejor posible, haz lo mismo con tu mano izquierda, solo que el círculo con esa mano empieza hacia abajo. Realiza el movimiento de ambas manos de forma coordinada (o sea al mismo tiempo describiendo un 8 echado: ∞).

Luego junta tu codo derecho con tu rodilla izquierda. Luego haz lo mismo, alternadamente con el anterior movimiento: Junta tu codo izquierdo con tu rodilla derecha. Recuerda sincronizar tus movimientos con tu respiración.

Finalmente cerramos los ojos y respiramos con calma y conscientemente. Entonces nos preparamos para continuar con la sesión.

¿Cómo nos acercamos al tema?

Primero se le explica al grupo el uso de una “**varita**”



“Diversos grupos de hombres y mujeres indígenas norteamericanos se sentaban en círculo al final del día para discutir los acontecimientos ocurridos durante la jornada, o para que lxs más viejos traspasaran información y tradiciones orales a lxs más jóvenes. A modo de un bastón o varita que representaba el prestigio del guía. Cuando éste poseía el bastón o varita, era señal de que lxs otrxs debían escuchar sus palabras. Simbólicamente, pasar el bastón o varita a otra persona significaba pasar el poder y el derecho de ser escuchadx por lxs otrxs integrantes de la tribu”. Se presenta en este caso la varita del grupo y se empieza a usar en la dinámica de presentación.



Encendemos una vela que representaría el comienzo de este camino, el inicio de la sesión. Cada vez que empecemos una nueva sesión la encenderemos, pero sin tratar de parecer demasiado serixs al hacerlo. Solo como signo de inicio (hay que apagarla durante los ejercicios).

Empezamos en un círculo. Allí se pasa a lxs participantes la Ficha con 5 preguntas: ¿Cuál es tu nombre? ¿Cuántos años tienes? ¿Cuál es tu comida favorita? ¿Qué te hace feliz, qué te pone alegre? ¿Qué te pone triste, de mal humor?

Una vez terminada la ronda de presentación, se reflexiona acerca de sus respuestas. A menudo los hombres tendemos a identificar como motivo de nuestras emociones al sistema, a la estructura social o a lo abstracto de la política, o al sentido de la vida, etc. Respuestas como “la situación del país” o “la pobreza” “la juventud actual” o “el gobierno”, “la pandemia”, son respuestas que delatan cierta inconexión con nuestro entorno inmediato en relación a nuestras emociones o sentimientos. ¿Algunx dijo por ejemplo “cuando peleamos con mis hijxs y no me escuchan” o “Cuando mi pareja está feliz”, etc. Si se diera el caso, este tema puede ser rescatado más adelante.

Por otro lado, hacemos notar lo diferentes que somos dentro del grupo. Planteamos entonces que también hay diferentes formas de ser hombres.



Actividad

Presentación: ¡Hablemos un poco de nosotrxs mismxs!



Materiales

Una varita
Una vela, un platillo para apoyarla
Un encendedor o fósforos
Ficha: 5 preguntas



Tiempo estimado

De acuerdo a cuántas personas tengamos en la sesión, calculemos darle a cada participante de dos a tres minutos



Descripción

Rotamos la varita de acuerdo a quién le toque hablar para que responda las preguntas de la Ficha: 5 preguntas. Les damos la bienvenida resaltando lo positivo de ser distintxs.

Ficha: 5 preguntas: ¿Cuál es tu nombre? ¿Cuántos años tienes? ¿Cuál es tu comida favorita? ¿Qué te hace feliz, qué te pone alegre? ¿Qué te pone triste, de mal humor?

¡Y ahora las dinámicas!

Primera actividad alternativa: Nos dividimos en grupos y leemos la Ficha: 3 culturas. Reflexionamos en nuestros grupos: ¿Qué diferencias tienen estas culturas entre sí? ¿En qué se parecen a nosotrxs, a nuestras propias culturas? ¿Qué nos parece “bien” y que nos parece no tan bueno? Luego compartimos lo que conversamos y entre todxs tratamos de sacar algunas conclusiones.



Primera actividad alternativa

Tres culturas



Materiales

Ficha: 3 culturas



Tiempo estimado

Entre 45 minutos y 1 hora



Descripción

Se organizan grupos de cinco personas.

Se le da a cada grupo la Ficha: 3 culturas.

Se les plantea las siguientes preguntas generales: ¿Qué diferencias tienen estas culturas entre sí? ¿En qué se parecen a nosotrxs, a nuestras propias culturas? ¿Qué nos parece “bien” y que nos parece no tan bueno?

Cada grupo comparte en plenaria sus conclusiones. Se enfatiza el trabajo en las características de nuestras propias culturas.

Segunda actividad alternativa: Se leen para todxs la Ficha: 2 narraciones, de las dos narraciones sobre la creación del ser humano que están en la Biblia: ¿Por qué hay dos? ¿Por qué nos quedamos con solo una de ellas, la que dice que la mujer fue extraída del costado del hombre?. Hay dos tradiciones en la Biblia: Una igualitaria y otra conservadora. Ambas están presentes en tensión a lo largo de toda la Biblia. Un ejemplo de esta tensión es el mismo Pablo y sus cartas a las primeras comunidades. En algunas se muestra muy igualitario en relación a la comunidad: La imagen de la Iglesia que usa es la del Pueblo de Dios, y dice cosas como que ya no hay ni amo, ni esclavo, ni varón, ni mujer, etc. Pero en otros momentos suena algo menos comprensivo: “No permito que las mujeres enseñen en la casa de Dios”, por ejemplo.

Esto refleja un contexto, el cristiano de entonces, siempre cambiante. Pablo se tiene que adecuar a las situaciones por las que pasa: Primero un optimismo radical de poder cambiar el mundo, luego la persecución que amenaza desaparecer al nuevo culto. Podemos entender a Pablo entonces, pero hoy ya no.



Segunda actividad alternativa

Y Dios creó al... ¿hombre?



Materiales

Ficha: 2 narraciones



Tiempo estimado

Entre 30 y 45 minutos



Descripción

Se pregunta al grupo sobre lo que relata la Biblia acerca de la creación del ser humano.

Se lee para todxs las dos narraciones presentes en la Biblia.

Se pregunta a todo el grupo: ¿Por qué hay dos “versiones”? ¿Por qué normalmente nos quedamos con solo una de ellas, la que dice que la mujer fue extraída del costado del hombre? Tratemos el tema con cuidado siempre resaltando el cambio que viven las comunidades religiosas (y que cada tiempo, cada época, es un Kairós en sí mismo: Un tiempo perfecto para vivir la fe y buscar el Reino de Dios), y que esta misma dinámica, esta transformación, nos habla de comunidades vivas, que se mueven en el tiempo y se enfrentan a nuevos desafíos.

Un final con sentido.



Nos sentamos en círculo y respondemos: ¿Cómo nos hemos sentido? ¿Qué nos gustó? ¿Qué nos resultó incómodo? Recuerda usar la varita también en este momento. Encendemos una vela que representaría el comienzo de este camino.

Necesitas: Una vela, un platillo para apoyarla y un encendedor. Te recomendamos que elijas un lugar fijo donde colocar la vela en el salón que usan para la sesión. Asegúrate de que en el lugar para la vela debes poder acomodar otros elementos: Fotos, objetos pequeños, cartas, etc.

¿Qué son las masculinidades?

Hablamos de masculinidades en plural porque no hay una sola, única e invariable forma de “ser hombre”. Para que veas esto con ejemplos concretos, a continuación, te relatamos las experiencias de hombres pertenecientes a tres distintas culturas alrededor del mundo.

Los Semai. Viven actualmente en Malasia y son un pueblo semi-nómada, famoso por su pacifismo. Entre lxs Semai se ve muy mal si alguien demuestra ser violento o actúa al calor del enojo. Este pueblo se organiza en torno del concepto “Punan”, que significa que, si haces a alguien infeliz, eso te traerá consecuencias negativas en la vida (como el karma). Una de sus frases más populares también dice “aquí no hay más autoridad que la vergüenza”, porque el control social sustituye cualquier noción moderna de gobierno o de policía. Valoran mucho el buen humor y la paciencia. Las relaciones entre mujeres y hombres son igualitarias y pasa algo similar con la crianza de lxs hijxs: No hay castigos corporales y lxs más jóvenes son educados en el “mengalah” que es como una ética del “ceder” para mantener la paz en vez de enfrentarse. Quizás por eso sus juegos no son competitivos e incluso adaptan otros (como el bádminton –una especie de tenis inglés-) al simple ejercicio físico. Esta sociedad –de más de 50.000 personas viviendo en grupos aldeanos de 200 habitantes-, no es perfecta, pero definitivamente está lejos de la violencia de nuestras sociedades actuales.

Los Yanomami. Viven actualmente en el Amazonas entre Venezuela y Brasil, repartidos en 200 aldeas, llegando a sumar más de 30.000 habitantes. Son conocidos como el Pueblo Feroz, por los niveles de violencia que ejercen entre ellos. Viven siempre alerta de que sus vecinxs no lxs invadan por las noches robando alimentos y mujeres. Por esta constante alerta, los niños son alentados a reaccionar violentamente desde su más tierna infancia. A la vez las niñas son educadas en el temor y la obediencia. Tanto así, que ellas identifican la violencia que ejercen sus parejas con el amor. Incluso sus juegos son competencias de resistencia al dolor. Por ejemplo, dos yanomamis se desafían a “jugar”: Se sitúan a tres metros de distancia y a la suerte deciden quien irá primero. El ganador del sorteo sostiene un tronco de 50 cm. de diámetro delante de él, frente a su contrincante. Entonces lo deja caer sobre la cabeza del otro, que espera con una rodilla en el suelo. Si éste no se ha desmayado por el golpe, toma su turno. Así, hasta que alguno de los dos pierda la conciencia por los golpes recibidos. Es costumbre entre los hombres Yanomami llevar la cabeza rapada, para mostrar las cicatrices que prueban su hombría. La tasa de nacimientos también indica la supremacía masculina: Practican el infanticidio femenino selectivo como estrategia de control poblacional y esto refuerza la idea del hombre como superior a la mujer.

Los Sambia sin embargo, no tienen igual en el mundo. Viven en Papúa, Nueva Guinea y sus pueblos están divididos en dos espacios: Uno exclusivamente para hombres y otro para mujeres. Cuando los niños cumplen 7 u 8 años, son raptados (literal) de las casas de sus madres para ser llevados a las casas de sus padres y así, después de entrenamientos que incluyen golpizas colectivas, sangrados de nariz y felaciones, puedan “convertirse en hombres”. Para los Sambia el semen es sagrado y no se produce por sí solo en los jóvenes. Por eso alientan las relaciones homosexuales, lo que les lleva a tener a las mujeres como seres marginales e inferiores, solo útiles para procrear cada cierto tiempo ritual².

Pero no te equivoques. Antes de que empieces a decir que estos “salvajes”, “primitivos”, “locos”, etc. ten en cuenta lo que P. Bourdieu³ decía de la “Dominación masculina”: Tanto los hombres de la Cabilia (él estudió un pueblo berebere nómada en el norte de África) como los parisinos de los años noventa, comparten estructuras casi idénticas en algunas ideas que alientan el machismo.

2 Esta información la trabaja con mucha elocuencia Marvin Harris, un antropólogo estadounidense que fundó la antropología cultural en los años ochenta.

3 Un sociólogo francés súper importante y muy reconocido por su trabajo en el siglo XX.

Ten en cuenta también que de entre estos pueblos, los Semai resultaron ser los más igualitarios. Esto significa que, si bien el machismo es generalizado (presente en la mayoría de las culturas del mundo) no es “natural”. Esta es también la diferencia entre sexo y género. El sexo está relacionado con nuestros genitales y el género es aquello que nuestras culturas hacen con ese hecho. Entonces, las masculinidades, eso que se supone es un “hombre de verdad”, resulta de un acuerdo arbitrario cultural. No es nuestra “naturaleza”. Por eso hay muchas formas de ser hombre: Desde los Semai, hasta los hombres andinos, pasando por los parisinos o los cruceños.

Pero estas prácticas, estas formas de ser hombre, tenían que ser explicadas, justificadas, alentadas y es aquí donde entra el papel fundamental de las creencias religiosas: Ellas “explican” y justifican el mundo que construimos. Y no imagines solamente a las tres religiones monoteístas con dioses masculinos de por medio: El judaísmo (YHVH), el islam (ALÁ) o el cristianismo (DIOS PADRE). También otras religiosidades como el hinduismo o las asociadas a pueblos como el Yanomami o el Sambia, establecen en sus creencias la subordinación de lo femenino. Incluso el mundo andino, que resulta mucho más igualitario que los anteriores, conciben rasgos de supremacía masculina sobre lo femenino: Las montañas tutelares, los Achachilas como el Illimani o el Mururata son masculinos, en contraposición complementaria con las Apachetas que serían femeninas: Pampahasi o la Ceja de El Alto, por ejemplo, que son más pequeñas. Las religiones suelen ser “acomodos” a una estructura previa. Esto no significa que dentro de las religiones no esté latente la posibilidad de la transformación. Recuerda que la supremacía masculina no tiene más de 10.000 años y las religiones existen desde muchísimo antes. Pero de esto hablaremos en las siguientes sesiones.

Resumen

Acabamos de hacer un breve recorrido (como te prometimos al inicio de esta guía), desde la antropología, la sociología, la historia y el estudio de las religiones, que apuntan a una evidencia: **La desigualdad entre hombres y mujeres es histórica y cultural, NO natural.** La supremacía masculina se construye colectivamente de acuerdo a necesidades concretas de los pueblos y puede ser transformada (¡obvio!). Entonces no es lo mismo “sexo” que “género”: Lo primero es un hecho biológico y lo segundo es el acuerdo social que puede ser modificado. Entonces las distintas formas que tenemos de ser hombres (además de ser muchas), pueden también cambiar. Pero ahora pasemos a otra cosa.



Tema 2: ¿Qué es el patriarcado?

Algunas palabras importantes...

Patriarcado

Masculinidades tradicionales

Masculinidades alternativas

Machismo

¡Y empezamos!

Posición inicial. Mantener el torso erguido. Bajar los hombros, mirar al frente. Que los pies estén paralelos entre sí y a la altura del ancho de los hombros. Flexionar levemente las rodillas. Esta es la posición “0” y es ideal para respirar, para concentrarse y empezar nuestras actividades.

Levantamos el brazo derecho lo más alto que podamos, tratando de ponerlo lo más cerca posible de la oreja (intenta ponerlo detrás de tu oreja, aunque no puedas). Estiramos los dedos de la mano levantada y cruzamos el brazo izquierdo por sobre el pecho como queriéndonos abrazar y llegar a tocar la espalda debajo del brazo levantado. En esta posición respiramos rítmicamente, dándonos pequeños golpecitos en la espalda con la mano, haciendo un pequeño cóncavo con ella. Después de un tiempo así, cambiamos de brazos y repetimos el ejercicio de respiración.

El cuerpo en acción. Sosteniendo (o tratando de hacerlo) la posición “0”, mueve en círculo tu cabeza, cerrando los ojos. Si la cabeza está hacia atrás, tomamos aire; si ella baja hacia el pecho, expulsamos el aire. Recuerda: Tratamos siempre de coordinar el movimiento con la respiración. Giramos al otro lado después de diez círculos. Luego dejamos caer la cabeza hacia el pecho y la mantenemos ahí. Respiramos. Dejamos caer la cabeza hacia atrás y respiramos. Después giramos los hombros hacia atrás y después hacia adelante, haciendo círculos al mismo tiempo y después alternadamente. Tomamos aire cuando los hombros estén hacia arriba y lo expulsamos cuando estén hacia abajo.

Luego juntamos los codos a los costados y giramos los brazos, hacia afuera primero, hacia adentro después. Alternadamente, respirando en coordinación con el movimiento.

Proponemos el juego de la araña (dedo índice con pulgar de la mano derecha y viceversa, intercalando círculos hacia arriba y hacia abajo). Se complejiza alternando con los otros dedos.

Finalmente cerramos los ojos y respiramos con calma y conscientemente. Entonces nos preparamos para continuar con la sesión.

¿Cómo nos acercamos al tema?



Encendemos una vela que representaría el comienzo de este camino, el inicio de la sesión. Cada vez que empezemos una nueva sesión la encenderemos, pero sin tratar de parecer demasiado serios al hacerlo. Solo como signo de inicio (hay que apagarla durante los ejercicios).

En círculo escuchamos la canción del grupo “Las hermanitas Saldaña” la canción Jumechi. Discutimos por turnos, usando la “varita”, aquellas partes de la letra que más nos hayan impactado. Tratamos de relacionar el tema de la anterior sesión con la propuesta de esta canción. Esta canción reconoce un escenario de machismo para denunciarlo y ponerlo en evidencia. Pueden oír la canción dos veces para atender otros detalles. Entonces se engancha con el desarrollo de la sesión de hoy. O el divertido audio “Rosa para ella, celeste para mí”. Se deja seguir la charla después de esto.



Actividad

Canción Jumechi



Materiales

Una vela, un platillo para apoyarla

Un encendedor o fósforos

Video: Grupo “Las hermanitas Saldaña” - Jumechi

https://youtu.be/TGJI_EWbzZs



Tiempo estimado

De 30 a 45 minutos



Descripción

Se reproduce la canción del Grupo: “Las hermanitas Saldaña” - Jumechi. Se escucha por segunda vez con la siguiente instrucción: ¿De qué está hablando la canción? ¿Habla sobre el machismo? ¿Qué de lo que dice la canción es parte de nuestra realidad?



Actividad

Audio: “Rosa para ella, celeste para mí”



Materiales

Audio: “Rosa para ella, celeste para mí”
<https://radialistas.net/rosa-para-ella-y-celeste-para-mi/>



Tiempo estimado

De 20 a 35 minutos



Descripción

Se escucha en grupo el audio: “Rosa para ella, celeste para mí”. ¿Qué les parece el audio? ¿Qué les parece lo más importante? ¿Qué les llama la atención?

¡Y ahora las dinámicas!

Primera actividad alternativa: Nos dividimos en grupos y cada grupo planteamos realizar un sociodrama que ponga en escena cómo sería un hombre poderoso, dominante, mujeriego y proveedor, en cualquier situación que escoja el grupo, ¡Todo al mismo tiempo! A cada grupo le damos una figurita de papel que representa al hombre machista (tiene la forma de un hombrecito. Ficha: Silueta de hombrecito). Que en la parte reversa agregaran mas características de la masculinidad tradicional. Cada grupo sortea y al que le toque el hombrecito de papel representa al machista. Luego los sociodramas se representan frente a todxs. Finalmente se discuten algunas conclusiones teniendo en cuenta lo difícil que resulta ser así. Es muy posible que NADIE sea realmente así, como se supone que deberíamos ser. Se guardan los hombrecitos de papel para el final.



Primera actividad alternativa

Un hombrecito de papel



Materiales

Un palo de escoba

Una tela de 1 metro por 1 metro blanca

Ficha: Silueta de hombrecito. La silueta de un hombrecito de papel, que tenga anotado dentro de sí las características de la masculinidad tradicional para que al reverso agreguen mas características de esta masculinidad.



Tiempo estimado

Entre 50 minutos y 1 hora y 20 minutos



Descripción

Se organiza la siguiente dinámica: Se dispone un palo de escoba y una tela de (1 metro por 1 metro blanca) en el centro de la sala. Se les pide pasar de uno en uno al centro (o al frente, como se vea más conveniente) e improvisar con los objetos determinadas acciones. Por ejemplo: Usar la tela como una capa y el palo como un caballito (este ejemplo puede ser el que inicie la dinámica). El grupo juega a adivinar lo que se improvisa.

Luego de “roto el hielo”, se arman grupos de cinco personas. Se les pide que construyan un sociodrama que tittle: “Un hombre muy macho”. A cada grupo se le entrega una silueta de hombrecito. Por sorteo, al que le toque la silueta interpretará al “hombre muy macho”. Construyan en una escena cotidiana que junte, todos los atributos vistos de un “hombre muy macho” (se les puede asignar algunos ámbitos: En la familia, en el trabajo, con el grupo de amigos, en el barrio, etc.) El sociodrama no debe durar más de cinco a siete minutos. Todxs vemos los sociodramas. Después se pregunta en plenaria: ¿Conocemos a alguien así? ¿Las masculinidades tradicionales funcionarán todavía? ¿Dónde suceden con más frecuencia? ¿Qué consecuencias identificamos de estas actitudes en su entorno? ¿Son positivas o negativas? ¿Por qué?

Segunda actividad alternativa: Se lee en grupos la Ficha: Soy una chica de C. Herrera y se les plantea las preguntas ¿Cómo se sintieron? ¿Qué les llamó más la atención? ¿Habían pensado antes estas cosas? Después de discutirlo, se comparten las conclusiones en plenaria.



Segunda actividad alternativa

Soy una chica



Materiales

Ficha: Soy una chica
Papelógrafos
Marcadores



Tiempo estimado

Entre 45 minutos y 1 hora



Descripción

Se forman grupos de 5 personas. A cada grupo se le da la Ficha: “Soy una chica”. Se les pide que lean el texto y que discutan en sus grupos: ¿Cómo se sintieron al leerlo? ¿Qué les llamó más la atención? ¿Habían pensado antes estas cosas? Escriben o dibujan sus conclusiones en un papelógrafo. Compartimos sus trabajos en plenaria y comentamos: ¿Son “justas” estas situaciones? ¿Alguna vez fuimos parte de situaciones parecidas? ¿Podemos hacer algo al respecto? Anotamos sus intervenciones y las ponemos en un lugar visible, todo lo que dure la sesión.

Tercera actividad alternativa: Se lee en grupos la Ficha: Los mil caminos hacía la hombría. Se comparte en plenaria: En nuestro medio, ¿Cuál será ese “camino” para hacerse hombre?



Tercera actividad alternativa

Los mil caminos hacia la hombría



Materiales

Ficha: “Los mil caminos hacia la hombría”



Tiempo estimado

Entre 25 y 35 minutos



Descripción

Se arman grupos de 5 personas. Se les comparte la Ficha: Los mil caminos hacía la hombría. Se les pide formular la siguiente pregunta central: ¿En nuestro medio, en nuestra cultura, hoy, ¿Cuáles serían esos “ritos de paso” para convertirnos en hombres? Estas impresiones se comparten en plenaria: ¿Qué consecuencias identificamos de estos “ritos”? ¿Son positivas o negativas? ¿Por qué?

Un final con sentido.



Finalmente respondemos: ¿Cómo nos hemos sentido? ¿Qué nos gustó? ¿Qué nos resultó incómodo? Después de encender la vela al inicio del encuentro, la situamos al centro de todxs y quemamos en su fuego (con cuidado por favor) los hombrecitos de papel que usamos en la dinámica del sociodrama. Reflexionamos lo caricaturesco que resulta cuando tratamos de mezclar todo ese “arsenal” en una sola persona. Reflexionamos también que aquello no puede ser “real” y que las personas excedemos estas simplificaciones: Por eso nos deshacemos de los recortes.

Al mismo tiempo, se les pide que la siguiente sesión puedan llevar, un juguete de su infancia (si aún conservan alguno) o algo que se le parezca o lo represente (puede ser un dibujo, una foto, etc.).

Necesitas: Una vela, un encendedor y la Ficha: Silueta de hombrecito.

¿Qué es el patriarcado?

Sabemos que aquello que llamamos patriarcado comienza a tomar forma hace unos 10.000 años, más o menos. Considerando que nuestra especie tiene casi unos 150.000 años sobre la tierra... bueno, ya entiendes la idea. La cosa es que el patriarcado surge por adecuaciones de los grupos humanos a las relaciones con su entorno, con el medio ambiente (la escasez de recursos, áreas de caza, pesca y recolección). La invención de la agricultura (el paso de la horticultura al cultivo de la tierra a gran escala con el arado), el sedentarismo y la consecuente elevación de la explosión demográfica, “obligan” a estos pueblos a sostener guerras con sus vecinos y a generalizar la costumbre del “infanticidio selectivo femenino” para evitar un exceso de nacimientos humanos que provocaría un descenso de la calidad de vida de todxs.

Esta serie de elementos, junto con otros como el comercio (protagonizado por los hombres que monopolizan el espacio público por las nuevas tecnologías del arado, demasiado pesadas para las mujeres), van de la mano con el uso de las matemáticas, el surgimiento de los Estados tradicionales y el esclavismo como modo de producción generalizado. Todo confluye hacia la configuración de sociedades patriarcales o de supremacía masculina. El mismo tránsito de las religiones politeístas hacia religiones monoteístas es un claro ejemplo de todo ello. Sabemos por ejemplo que el judaísmo se hace monoteísta recién en el año 700 antes de Cristo, al mismo tiempo que los afanes expansionistas del rey Josías en medio oriente.

Al patriarcado se le suman otras formas de explotación y dominación como ahora mismo el capitalismo. Además, confluyen en esta relación de supremacía masculina, el “adultocentrismo” (la relación autoritaria del mundo adulto sobre las infancias y adolescencias), el racismo provocado por el fenómeno colonial en nuestra región y la explotación de la naturaleza (tras la revolución industrial que considera al ser humano como superior en sus necesidades a la madre naturaleza). Bueno, ya ves que el patriarcado estructura nuestras sociedades y se ve reforzado por otras relaciones de jerarquía, discriminación, explotación y dominación: No está solito.

Por ejemplo, durante la revolución industrial, como también durante la segunda guerra mundial, las mujeres fueron llamadas a trabajar en las fábricas, pero con sueldos inferiores a los de los hombres: Así el capitalista tiene mayores ganancias articulando capitalismo y patriarcado para su beneficio.

Pero sabemos que hay transformaciones que siempre estuvieron “latentes” o “en curso” a lo largo de la historia. Por ejemplo, durante la colonia los españoles y los indígenas eran hombres y mujeres. Pero mientras la mayoría de las mujeres españolas estaban destinadas al espacio doméstico de sus casas, la mayoría de las mujeres indígenas ocupaban espacios públicos como los mercados e incluso siendo líderes políticas (como Bartolina Sisa).

Esto nos dice que cada cultura hace “cosas” distintas con los mismos hechos. Porque una cosa son los genitales y otra las actividades que hacemos: Los deportes que practicamos, aquello que estudiamos, cómo nos vestimos, qué juguetes usamos para pasar el rato, qué amistades elegimos, de quién nos enamoramos, etc. en función de esa diferencia biológica.

Las masculinidades tradicionales se construyen por una triple negación: “No soy un niño” (es decir, no dependo de nadie y todo lo puedo yo solo: Adultocentrismo); “no soy mujer” (todo lo relacionado con lo femenino se ve con mucha sospecha y hasta con desprecio: Misoginia) y

“no soy homosexual” (las masculinidades consideradas “afeminadas” o las diversidades sexuales y de género, se entienden como deserciones, traiciones, degradaciones: Homofobia). A esto se suma lo que llamamos los prototipos de la masculinidad tradicional, ese “deber ser” que los hombres sentimos como un poderoso “llamado de la selva”.

Distintos autores definieron estos modelos a seguir con cuatro imágenes: Proveedores (debes llevar el pan a casa, “como dios manda”), dominantes (que se haga lo tú digas, ni más ni menos), poderosos (tener la última palabra sobre cualquier tema: Podemos corregir a cualquiera, manifestar fortaleza, monopolizar la violencia, etc.) y mujeriegos (también le llaman “heterocompulsividad”: Demostrar que necesitamos sexo todo el tiempo).

Pero sabemos que el patriarcado puede cambiar, porque es una construcción cultural que se modifica en el tiempo. Recuerda por ejemplo que en el siglo XIX las mujeres no podían heredar los bienes de su familia. Ni siquiera podían ir a la escuela y mucho menos formar parte de las comunidades de científicos, políticos o artistas de la época. Bueno, esto ha cambiado. Recuerda que hasta mediados del siglo XX las mujeres no podían votar en procesos democráticos, ni ser elegidas como autoridades en nuestros países (como tampoco en Europa: No imagines que el machismo es propio solo de culturas denominadas “atrasadas” ¿eh?). Ahora mismo las mujeres organizadas han logrado mejores condiciones de vida para todxs. Y nadie podría negar que el voto universal, el derecho al divorcio, al trabajo justamente remunerado, a la herencia, a estudiar, a profesionalizarse y a realizarse como personas plenas para aportar a la sociedad, como científicas, artistas o políticas, son adelantos para toda la humanidad.

De estas transformaciones viene la división entre masculinidades tradicionales -ligadas al patriarcado, al machismo y a la supremacía masculina (como los Sambia)- y masculinidades alternativas que serían formas distintas de ser hombres, más igualitarios, más democráticos, más “buena onda” (como los Semai). Aún hay un largo camino que recorrer para mejorar la condición de vida de todxs. La cosa es animarse. Estas sesiones puede ser un paso para eso, para animarse a seguir transformando nuestras vidas: Para construir masculinidades alternativas entre todxs.

Resumen

En este apartado formulamos un posible origen del patriarcado y evidenciamos su relación con otros sistemas de opresión y explotación como el actual capitalismo. Así mismo planteamos que los cambios, que las transformaciones van sucediendo dentro de estos sistemas, desde “siempre”. Y que parte de esas transformaciones es la emergencia cada vez más visible de las masculinidades alternativas frente a las masculinidades tradicionales.



SEGUNDA PARTE

MASCULINIDADES TRADICIONALES: UN IDENTIKIT



Tema 3: ¿Privilegios vs. costos?

Algunas palabras importantes...

Privilegios de las masculinidades tradicionales

Costos de las masculinidades tradicionales

¡Y empezamos!

Posición inicial. Mantener el torso erguido. Bajar los hombros, mirar al frente. Que los pies estén paralelos entre sí y a la altura del ancho de los hombros. Flexionar levemente las rodillas. Esta es la posición “0” y es ideal para respirar, para concentrarse y empezar nuestras actividades.

Con el dedo gordo de la mano derecha tapamos completamente la fosa nasal derecha y tomamos aire por la fosa nasal izquierda. Imaginamos el aire pasando de un lado al otro del cerebro. Retenemos el aire. Conteniendo el aire todavía, destapamos la fosa nasal derecha y tapamos la fosa nasal izquierda con el dedo índice de la mano izquierda. Entonces expulsamos el aire por la fosa nasal derecha recién liberada. Mantenemos la mano izquierda en esa posición y tomamos aire por la fosa derecha recién liberada. Repetimos el mismo circuito cinco veces.

El cuerpo en acción. Abrimos totalmente los dedos de las manos y de los pies (imagínalos dentro de los zapatos) hasta sentirlos bien estirados. Sobre la punta de los pies estiramos los brazos hacia arriba lo más alto que podamos. Al estar muy distendidos, tomamos aire y lo guardamos durante 10 segundos, estirándonos más y echando nuestras cabezas hacia atrás. A los 10 segundos expulsamos el aire con un suspiro y aflojamos hasta abajo los brazos y el cuerpo entero, como si nos dejáramos caer (pero sin caernos, por favor).

Después cruzamos los pies, en equilibrio. Estiramos los brazos hacia el frente, separados uno del otro. Colocamos las palmas de las manos hacia fuera y los pulgares apuntando hacia abajo. Entrelazamos las manos llevándolas hacia el pecho y ponemos los hombros hacia abajo. Mientras mantenemos esta posición apoyamos la lengua en la zona media del paladar y cerramos los ojos. Respiramos durante 10 segundos, antes de soltarnos.

Finalmente cerramos los ojos nuevamente y respiramos con calma y conscientemente. Entonces nos preparamos para continuar con la sesión.

¿Cómo nos acercamos al tema?



Encendemos una vela que representaría el comienzo de este camino, el inicio de la sesión. Cada vez que empecemos una nueva sesión la encenderemos, pero sin tratar de parecer demasiado serios al hacerlo. Solo como signo de inicio (hay que apagarla durante los ejercicios).

Vemos el audiovisual: “**Economía del cuidado**”, del Observatorio de Justicia Fiscal desde las Mujeres (Bolivia, Oxfam, 2019). Después de ver el recurso, preguntamos ¿Cuáles son los temas que más les llama la atención del video? ¿Por qué?

Para cerrar, se lee la frase de Yolanda Bedregal, la escritora más importante de la Bolivia del siglo XX, hablando del trabajo doméstico: “Son tareas que nadie nota cuando están bien hechas y que todos reclaman cuando faltan” y se propone un breve diálogo al respecto para enganchar con el tema de la sesión.



Actividad

Las imágenes del cuidado



Materiales

Una vela, un platillo para apoyarla

Un encendedor o fósforos

Audiovisual “Economía del cuidado” <https://youtu.be/EZa6wwM9jjA>

Papelógrafos

Marcadores



Tiempo estimado

Entre 30 y 40 minutos



Descripción

Vemos con el grupo el audiovisual “Economía del cuidado”. Después preguntamos: ¿Cuál es el aspecto que más les llamó la atención? ¿Por qué?

Compartimos con todo el grupo un papelógrafo con la frase de Yolanda Bedregal sobre los quehaceres domésticos. ¿Tiene razón? ¿Por qué?

¡Y ahora las dinámicas!

Primera actividad alternativa: Realizamos la dinámica “Un día en la vida del hombre y de la mujer”. Les pedimos que individualmente llenen la Ficha: Un día en la vida del hombre y de la mujer. En esta ficha dividida verticalmente en columnas, les pedimos anotar sus actividades en una columna y que anoten en otra, lo que hacen las mujeres que viven con ellos. Cuando regresamos a la plenaria se comparten sus trabajos individuales. Es probable que se visualicen privilegios, sobrecargas laborales, etc. - se discuten conclusiones que traten de apuntar a que los hombres asuman el trabajo de los cuidados de forma corresponsable y compartida.



Primera actividad alternativa

Un día en la vida de un hombre y de una mujer



Materiales

Ficha: Un día en la vida del hombre y de la mujer
Papelógrafos
Marcadores



Tiempo estimado

De 45 minutos a 1 hora



Descripción

Se reparte a cada participante la Ficha: Un día en la vida del hombre y de la mujer, para llenar. Tiene el formato de un horario. Se les pide que individualmente completen ese horario con las respectivas tareas que realizan en una jornada y que lo comparen con su compañerx. Luego se reflexiona sobre las tareas que se reparten de acuerdo al género: ¿Existe equilibrio entre tiempo de trabajo y tiempo de descanso entre hombres y mujeres? ¿Es más importante el trabajo “afuera” que el doméstico? ¿Por qué? Se recalca que la separación entre ambas esferas nunca se da del todo en la vida “real”. Pero sí que hay más trabajo de cuidado ejercido por mujeres que por hombres. ¿Qué podemos hacer al respecto? ¿Les corresponde asumir trabajo en casa y de cuidados también a los hombres? ¿Por qué? Necesitamos alternativas concretas. Y compromisos al respecto. Lo que salga de las últimas preguntas, lo anotamos en un papelógrafo y lo dejamos en la sala lo que dure la sesión.

Segunda actividad alternativa: Se arman grupos y se socializa con ellos la Ficha: Costos de las masculinidades tradicionales, para que reflexionen sobre las siguientes preguntas: ¿Qué piensan sobre estos datos? ¿Por qué nos pasa esto a los hombres? ¿Habría alguna forma de darle solución o buscar alguna alternativa? Se comparte el trabajo de los grupos en plenaria y se discuten las conclusiones.



Segunda actividad alternativa

Hombres en peligro



Materiales

Ficha: Costos de las masculinidades tradicionales
Papelógrafos
Marcadores



Tiempo estimado

De 30 a 40 minutos



Descripción

Se forman grupos de 5 personas y se socializa con ellos estadísticas reflejadas en la Ficha: Costos de las masculinidades tradicionales. Se les plantea reflexionar en sus grupos: ¿Qué piensan sobre estos datos? ¿Por qué les pasa esto a los hombres? ¿Habría alguna forma de darle solución o buscar alguna alternativa a esta desigualdad? Anotan en papelógrafos. Luego se comparte sus trabajos en plenaria. ¿Habría alguna solución a esta alarmante situación? Se anota en un papelógrafo y se deja en la sala lo que dure la sesión.

Un final con sentido.



Finalmente respondemos: ¿Cómo nos hemos sentido? ¿Qué nos gustó? ¿Qué nos resultó incómodo?

Sumamos a la vela el juguete de infancia que les pedimos la sesión anterior (dibujo, una foto, etc.). Todos pasan por turnos hacia la vela y depositan su juguete alrededor. Si quieren, pueden compartir algunos recuerdos que se les venga a la memoria en relación al juguete. Si no es un juguete, algo que representa su infancia. Reflexionamos cómo desde niñxs nos predisponen para ser las personas que seremos luego. No es necesario que los juguetes se queden (pero al menos el tuyo, sí).

Necesitas: Una vela, encendedor y los juguetes que el grupo pueda llevar a la sesión (incluido el tuyo).

¿Privilegios vs. costos?

En este apartado trabajaremos algunas características de las masculinidades tradicionales. Vamos a revisar brevemente este tema, alrededor de algunos elementos concretos.

Las masculinidades tradicionales consideran que el trabajo realizado por las mujeres es menos importante en comparación con el que tradicionalmente llevan a cabo los hombres. Recuerden que la “división sexual del trabajo” (eso de que las mujeres hacen cosas como tejer, cocinar, recolectar, etc., y los hombres otras como cazar, defender, vigilar, etc.) es parte de la vida del ser humano desde mucho antes de que el patriarcado exista. Estas tareas eran consideradas ambas importantes para las comunidades humanas. Es con el advenimiento del patriarcado que las labores domésticas o el cuidado de lxs niñxs, enfermxxs y ancianxs, etc. son menospreciadas e invisibilizadas por el simple hecho de ser “tareas femeninas”. Entonces, el llamado “trabajo productivo”, o lo que dentro del sistema capitalista se entiende como



trabajo asalariado -el que genera dinero y apunta a enriquecer el capital- identificado con lo masculino, resulta digno e importante. Lo privado, lo doméstico resulta inferior en relación a lo público. Como habíamos visto antes, Yolanda Bedregal, la escritora más importante de la Bolivia del siglo XX, decía que, estas son “tareas que nadie nota cuando están bien hechas y que todos reclaman cuando faltan”.

De igual manera, esto influye poderosamente sobre la noción de paternidad que tiene la sociedad. Los padres ausentes, los proveedores, los autoritarios, los que son “cabeza del hogar”, etc. serían el ideal del patriarcado, entendidos debajo de este trabajo asalariado capitalista.

Esto deriva por supuesto en desequilibrios a la hora de ver quién hace qué dentro de las familias. Si este modelo lo aterrizamos a la actualidad, en un mundo en que tanto mujeres como hombres son parte del mercado laboral, resulta en dobles jornadas laborales para ellas, porque además de trabajar “afuera”, tienen también que ocuparse del sostenimiento cotidiano de sus familias. Existen muchos estudios en nuestra región que muestran que las necesidades económicas empujan a cada vez más mujeres a ocupar puestos de trabajo asalariados o a llevar adelante emprendimientos independientes en los mercados locales (mercado informal). Esto es de alguna manera “permitido” por sus parejas, pero a la hora de encarar las tareas domésticas o de cuidado, éstas siguen siendo llevadas a cabo por ellas. Los hombres somos renuentes de llenar los espacios que van quedando vacíos por el trabajo de nuestras compañeras fuera del hogar.

Entonces, normalmente siguen siendo las mujeres las que cocinan, cuidan y organizan el cotidiano familiar, además de trabajar. Esto aumenta la “carga mental”, un término acuñado por la psicología laboral y que significa que las mujeres tienden a pensar más en cómo llevar adelante la vida de todos los miembros de la familia. El resultado de esta permanente “vigilia” es el cansancio, el deterioro físico y mental y el estrés. Imagina esto: Te recuestas un minuto para descansar y de pronto te asaltan todas las tareas pendientes en la casa, las cosas que se tienen que hacer en el trabajo, lo que se puede organizar para optimizar el tiempo mañana... ¡insostenible!

Esto significa por otro lado, más tiempo libre o de ocio para los hombres que para las mujeres. Por ejemplo, tenemos más posibilidades de practicar deportes, de hacer arte, dedicarnos a la vida política, tener algún pasatiempo o simplemente “pasarla” con nuestros amigos. No es extraño que históricamente haya tan pocas artistas, mujeres de ciencia o representantes

políticas o sindicales. Además del encubrimiento que hace la historia oficial (la mayor parte de ella contada por nosotros) de las mujeres que destacan en diversos campos, debemos tener en cuenta este elemento: Realmente es más difícil para ellas dedicarse a tareas que tengan que ver con ocupar el espacio público/político. Todo esto es parte de nuestros privilegios (derechos que gozamos y que se les niega a otras personas): Normalmente estos privilegios son invisibles a nuestros ojos, porque parecen “naturales”.

Y para colmo, “los hombres somos como policías para otros hombres”. En cuanto nos damos cuenta de que alguno de nosotros no encaja en este modelo de masculinidad tradicional o incluso parece no interesarle encajar, nos encargamos de “corregirlo” o “castigarlo”. Porque la virilidad, el ser hombres, es algo que hay que sustentar y demostrar todo el tiempo. Por ende, es algo que se puede perder en cualquier momento: ¿Entienden lo frágil de una construcción así? Nunca se termina de ser hombre, siempre hay alguien que amenaza tu masculinidad. Nuestra identidad está hecha de negaciones (no soy niño, no soy mujer, no soy homosexual) y lo que afirmamos se puede esfumar en cualquier momento. Insoportable, ¿Cierto?

A menudo todo este “paquete” provoca episodios violentos. Y ya saben lo que dice el dicho popular: “La violencia te lleva a tres lugares: Al hospital, a la cárcel o a la muerte”. Por eso, también hablamos de “costos” de las masculinidades. La factura a pagar a veces es demasiado alta. Miren estos datos:

- » La esperanza de vida de los hombres en la región de las Américas es 5,8 años inferior a la de las mujeres. Las mujeres son más longevas.
- » Uno de cada cinco hombres muere antes de los 50 años.
- » Las diferencias en la mortalidad masculina y femenina en las Américas comienzan a surgir alrededor de los 10 años, y aumentan rápidamente a partir de los 15 años, cuando entre los hombres predominan las causas violentas de muerte.
- » Las lesiones en la carretera: En las que los hombres **triplican** a las mujeres.
- » La cirrosis del hígado causada por el alcohol: es **dos veces** más alta entre los hombres que entre las mujeres.
- » Los suicidios: Casi **el doble** en hombres que en mujeres.

- » Como resultado, la tasa de mortalidad de los hombres jóvenes es aproximadamente **de 4 a 7 veces** mayor que la de las mujeres jóvenes.
- » A partir de los 50 años, las enfermedades crónicas no transmisibles comienzan a afectar desproporcionadamente a los hombres, que tienen menos probabilidades de cuidarse a sí mismos o buscar atención médica temprano.
- » Como resultado, si bien hay más niños que niñas nacidos en el mundo (en torno a 105 niños por cada 100 niñas), este número comienza a invertirse entre las edades de 30 y 40, y a la edad de 80, hay 190 mujeres por cada 100 hombres, dado que los hombres mueren a edades más tempranas.

Estos datos no son gratuitos o una mera referencia: Son resultados de la socialización de las masculinidades tradicionales, que alientan a los hombres a tomar actitudes arriesgadas, violentas o de autosuficiencia que nos provocan muertes violentas, nos impide pedir ayuda a tiempo, cuidarnos o asistir regularmente a revisiones médicas. También somos más proclives a sufrir accidentes laborales por falta de precauciones.

Y aquí no para la cosa: Al no poder compartir las crisis emocionales por las que atravesamos, al no poder desahogarnos llorando, ni contarle a nuestro mejor amigo (porque tenemos miedo de que se burle de nosotros: “Sensibilidad negada”), podemos llegar a asumir decisiones extremas como el suicidio. Entonces estamos en serios problemas si nuestras parejas nos abandonan, si se van con otros (u otras, puede darse el caso), si padecemos disfunción eréctil (es decir que no podemos tener relaciones sexuales coitales) o perdemos el trabajo (como en estas crisis recientes como la pandemia del Covid-19); ¡Realmente estamos en problemas!

No poder encajar en los modelos que se tienen por buenos socialmente: No poder ser un “hombre de verdad”, lo que se supone deberíamos ser, nos provoca una serie de frustraciones que pueden terminar en actos de violencia hacia otras personas o en suicidios.

Resumen



A partir de revisar ciertos ámbitos de interacción entre hombres y mujeres, como el trabajo doméstico, el de la crianza de hijxs o el de los cuidados en general, pudimos identificar ciertas características de las masculinidades tradicionales (dominante, mujeriego, autoritario, poderoso, entre otros).

Identificamos privilegios.

Al mismo tiempo enumeramos algunas consecuencias de vivir apegados a estos modelos: Vimos los costos que implican estas masculinidades para la vida de los hombres.

Tema 4: ¿Violencia vs. agresividad?

Algunas palabras importantes...

Violencia
Agresividad

¡Y empezamos!

Posición inicial. Mantener el torso erguido. Bajar los hombros, mirar al frente. Que los pies estén paralelos entre sí y a la altura del ancho de los hombros. Flexionar levemente las rodillas. Esta es la posición “O” y es ideal para respirar, para concentrarse y empezar nuestras actividades.

El cuerpo en acción. Colocamos las manos al frente, con las palmas hacia arriba; las juntamos por sus bordes, entre la base del dedo meñique y el comienzo de la muñeca, como si se estuviera aplaudiendo. Aplaudimos enérgicamente con nuestras manos, así como están, pero con suavidad (inténtalo: Energía y suavidad al mismo tiempo) unas treinta veces.

Sentadxs en una silla, en una postura cómoda, con la columna recta y sin cruzar las piernas, tensamos los músculos de los pies, juntamos los talones, luego las pantorrillas, las rodillas, tensamos la parte superior de las piernas. Tensamos los glúteos, el estómago, el pecho, los hombros. Apretamos los puños, hacemos fuerza con las manos, con los brazos y los cruzamos sobre nuestro pecho. Tensamos los músculos del cuello, apretamos las mandíbulas, tensamos el rostro, cerrando los ojos, frunciendo el ceño, hasta el cuero cabelludo (inténtalo). Una vez que esté todo el cuerpo en tensión, tomamos aire, lo retenemos por 10 segundos y mientras contamos, tensamos hasta el máximo todo nuestro cuerpo. Después de 10 segundos exhalamos el aire aflojando totalmente el cuerpo sobre la silla. Repetimos toda esta acción tres veces.

Finalmente cerramos los ojos, y respiramos con calma y conscientemente. Entonces nos preparamos para continuar con la sesión.

¿Cómo nos acercamos al tema?



Encendemos una vela que representaría el comienzo de este camino, el inicio de la sesión. Cada vez que empezemos una nueva sesión la encenderemos, pero sin tratar de parecer demasiado serios al hacerlo. Solo como signo de inicio (hay que apagarla durante los ejercicios).

Vemos el audiovisual “Cuarentena y violencia intrafamiliar y de género”, de “Según Yo”. Se le da la palabra al grupo (siempre con la varita, recuerden). El video expone la situación de cuarentena, aborda el tema de la violencia machista en nuestro país. Preguntamos al grupo si durante la cuarentena han sabido de casos de violencia. De sus intervenciones se engancha al tema en cuestión.



Actividad

Cuarentena y violencia intrafamiliar y de género



Materiales

Una vela, un platillo para apoyarla
Un encendedor o fósforos
Audiovisual “Cuarentena y violencia intrafamiliar y de género”
https://youtu.be/_Vjt8U9cPzg



Tiempo estimado

Entre 40 y 50 minutos



Descripción

En grupo vemos el audiovisual del programa “Cuarentena y violencia intrafamiliar y de género” de “Según Yo”. Se abre la participación con la pregunta: ¿Durante la cuarentena han sabido de casos de violencia de género cercanos? ¿Por qué parece haberse incrementado los casos de violencia intrafamiliar?

¡Y ahora las dinámicas!

Primera actividad alternativa: Vemos el video “Los celos no son excusa” entre todxs. No se opina en plenaria. Posteriormente se divide el grupo en dos y se organiza un debate. La pregunta clave es: ¿Los celos son “naturales” en el amor? Al sorteo cada grupo defiende o el “sí” (la respuesta afirmativa a la pregunta) o el “no” (la respuesta negativa a la pregunta). Se les da un tiempo de 15 minutos para organizar sus argumentos principales. Cuando el debate termine se discuten sus posiciones al respecto. Los celos suelen generar situaciones de violencia.



Primera actividad alternativa

¡A debatir!



Materiales

El audiovisual “Los celos no son excusa” - Actúa Detén la Violencia
<https://www.youtube.com/watch?v=S5seNnkKy94>
Hojas de papel
Bolígrafos



Tiempo estimado

Entre 45 minutos y 1 hora



Descripción

Se visualiza el corto “Los celos no son excusa”. Después se organizan dos grupos para debatir la siguiente pregunta: ¿Los celos son “naturales” en el amor? Cada equipo prepara un argumento principal y se dispone a refutar el del contrario. El debate termina con las conclusiones de ambos equipos. Finalmente se termina en plenaria discutiendo el tema, ¿Qué argumento tiene más fuerza? ¿Por qué? Los celos románticos permiten, alientan o provocan la violencia?

Segunda actividad alternativa: Se forman grupos y se les comparte la Ficha: Tipos de violencia machista que explica, los diferentes tipos de violencia machista y de género. Con este insumo y a partir de lo conversado en la sesión, se les pide que en un papelógrafo dividido verticalmente en dos, puedan anotar en una columna, diferentes actos de violencia que hayan sido cercanos a ellxs, ya sea por vivencia propia o porque lo supieron por terceros o noticias, etc. (que identifiquen estas violencias de acuerdo a la clasificación del documento). Que en la otra columna enumeren actitudes agresivas. Exponen sus resultados y discutimos.



Segunda actividad alternativa

Los gestos de la violencia



Materiales

Ficha: Tipos de violencia machista
Papelógrafos
Marcadores



Tiempo estimado

De 30 a 45 minutos



Descripción

Se organizan grupos de cinco participantes y se les comparte la Ficha: Tipos de violencia machista. Se les pide a los grupos que elaboren un papelógrafo que se divida en dos espacios: En la primera columna las violencias más cercanas que hayan conocido y en la segunda, una relación de actitudes agresivas. Se comparten los trabajos en plenaria y se discute: ¿Diferenciamos bien violencia de agresividad en los trabajos?

Tercera actividad alternativa: Trabajamos con la dinámica de C. Herrera, utilizando la Ficha: Las mujeres de mi vida. Se divide a lxs participantes en tres grupos: MI ABUELA/ MI MADRE/ MIS HERMANAS Y AMIGAS. Cada grupo habla de una generación diferente y reflexiona en torno a los derechos y libertades que han tenido, en base a las siguientes preguntas: ¿Cómo vivieron y viven las mujeres: Los estudios/profesiones, la sexualidad/amor, la crianza/cuidados, la violencia. Se comparte el trabajo de los grupos y se reflexiona acerca de las transformaciones que ha sufrido nuestra sociedad: ¿Hay algunas cosas que se mantienen? ¿Son esos cambios positivos? ¿Por qué? (Esta dinámica puede usarse también en el tema 3).



Tercera actividad alternativa

Las mujeres de mi vida



Materiales

Ficha: Las mujeres de mi vida
Papelógrafos
Marcadores
Máscara (para el final de la sesión)



Tiempo estimado

De 45 minutos a 1 hora



Descripción

Se organizan 3 grupos: El primero MI ABUELA, el segundo MI MADRE, el tercero MIS HERMANAS Y AMIGAS. Se les pide a los grupos que reflexionen (y anoten en el papelografo) enfocándose en las mujeres que “les tocaron,” los siguientes aspectos: En los estudios/profesiones, en la sexualidad/amor, en la crianza/cuidados, en la violencia. Los grupos comparten en plenaria sus trabajos. ¿Qué cambios podemos evidenciar? ¿Qué elementos siguen más o menos iguales hasta hoy? ¿Cuáles son los cambios aún pendientes que consideren los más importantes hoy?

Un final con sentido.



Finalmente respondemos: ¿Cómo nos hemos sentido? ¿Qué nos gustó? ¿Qué nos resultó incómodo? Llevamos una máscara y la presentamos al grupo en alusión a las barreras que asumimos y que nos impiden “abrirnos” y expresar nuestros sentimientos, nuestras emociones. La máscara pasa por todxs lxs participantes y si alguien quiere decir algo, pues se aclara que aquel momento es de libre participación y expresión, hasta detenerse en la persona que guía la sesión de nuevo. Reflexionamos la necesidad de abandonar de a poco la máscara y expresar por fin lo que sentimos, aunque sea difícil al principio: Como no tenemos mucha costumbre podemos experimentar algo de vergüenza o angustia. Esto es normal y no debe preocuparnos demasiado. Recordamos que al expresar lo que sentimos debemos ser “asertivxs” (no dañar a nadie cuando decimos lo que pensamos y sentimos). La máscara la dejamos al lado de la vela.

Necesitas: Una vela, un encendedor y una máscara.

¿Violencia vs. agresividad?

A veces pensamos que el problema está en el ejercicio mismo de la violencia. En realidad, quizás el problema más grave sea el ejercicio de la violencia como signo de la masculinidad. Pero vayamos con calma. Se ha demostrado que el ejercicio de la violencia no es natural en el ser humano⁴, no nacemos con ella (hay pueblos pacíficos y pueblos que aprenden a ser violentos, ya lo vimos antes). Por otro lado, es también evidente que podemos aprender a ejercer violencia, tanto hombres como mujeres (históricamente sabemos de ejércitos impe-

4 En palabras de Bourdieu: “Al igual que las tendencias a la sumisión, aquellas que llevan a reivindicar y a ejercer la dominación (la violencia), no están inscritas en la naturaleza y tienen que estar construidas por un prolongado trabajo de socialización, o sea, como hemos visto, de diferenciación activa en relación con el sexo opuesto”.

riales constituidos solo por mujeres aguerridas). Pero entonces, ¿Por qué pareciera que hay más hombres violentos que mujeres? Como vivimos en sociedades patriarcales, se alienta a los hombres a reaccionar con violencia más fácilmente, mientras a las mujeres se las inhibe (recuerda el pueblo Yanomami: Cuando un niño es violento con una niña, se le aplaude y felicita; en cambio, cuando la niña reacciona a esa violencia, se la contiene y censura, incluso golpeándola). Pero esto no es todo.

Creemos que conviene diferenciar la violencia de la agresividad. La violencia sería el uso de la fuerza para conseguir un fin, especialmente para dominar a alguien o imponerle algo. Esta violencia puede ser económica, psicológica, emocional, física, sexual, hasta llegar al extremo del feminicidio. En cambio, la agresividad sería el motor de la auto-perpetuación de la vida. Aquello que nos impulsa a seguir a pesar de todo, a defendernos, a huir, a sobrevivir. Por ejemplo, cuando un atleta cae en plena carrera, es la agresividad la que le impulsa a levantarse. Si en un ataque callejero o de violencia doméstica no nos socorre la agresividad, puede que no podamos salir con vida. La agresividad sería un impulso vital básico en la naturaleza (compartido por todos los seres vivos), ligado a la generación de testosterona en nuestros cuerpos (tanto hombres como mujeres podemos generar testosterona)⁵.

Pero, ¿Para qué nos sirve esta diferencia? Cuando las personas nos frustramos, nos enfadamos, nos enojamos o entramos en crisis emocionales, todo esto se acumula dentro y en cualquier momento podríamos explotar sin medir las consecuencias. La violencia es una salida a esta acumulación. Pero debemos saber que esa acumulación de frustraciones puede distenderse. Por ejemplo, con la práctica de deportes. Gritar en una cancha de fútbol, jugar “dándolo todo” para ganar un partido de voleibol, escalar una montaña, nadar, practicar skating, puede aliviar esas tensiones. Esto no es nuevo dentro del mundo masculino. Pero existe otra forma de trabajar esas frustraciones, esas tristezas, estas emociones, estos malos momentos. El llorar, por ejemplo, el contar la tristeza o la frustración a una persona cercana, lo que llamamos “inteligencia emocional”, ayuda en esos malos momentos. Pero sabemos que para los hombres no es fácil expresar los sentimientos. Se nos ha condicionado a reprimir lo emocional y esto nos ha convertido en bombas de tiempo, listos para explotar en cualquier momento. Si también pudiéramos utilizar toda esa “inteligencia emocional” de nuestra parte.

5 En palabras de Tordjman: “La agresividad es una pulsión, un instinto profundamente inscrito en nuestro patrimonio genético y que se expresa a través de muchas actividades cuyo objetivo esencial sigue siendo la supervivencia del individuo y la preservación de la especie”. Agustín Baños Nocedal dirá al respecto: “La agresividad es un imperativo comportamental de carácter adaptativo inherente a todas las especies animales”.

El binarismo de género nos obliga, más allá de nuestras inclinaciones (hombres más sentimentales, otros más rudos; pero también mujeres más sentimentales y mujeres más rudas) a actuar adecuándonos a lo que llamamos “mandatos de género”. Entonces se ve mal que un hombre demuestre mayor sensibilidad, como se ve mal también que haya mujeres rudas, competitivas o agresivas. Pero la “realidad” va más allá de todo esto: Las mujeres, al igual que los hombres, pueden desplegar estos comportamientos agresivos: En los deportes, en la vida laboral, cuando salen con sus amigas, etc. Por ende y a la inversa, los hombres también pueden llorar.

Lo que pasa es que el género funcionaría como lo hace la religión: Depende de quién lo use para que se manifieste como violento o pacífico, para que sea flexible o rígido. Por eso hablamos de que estos mandatos de género sean flexibles, como somos en realidad los seres humanos.

Apostamos de algún modo a flexibilizar esta frontera: Que tanto hombres como mujeres podamos realizar tareas de uno u otro género sin reducir nuestra humanidad, no suena tan grave, ¿Cierto?

Comportamientos como el cuidado, el cariño, la entrega, la flexibilidad, la docilidad, etc. asociadas a lo femenino, o la fortaleza, la responsabilidad, la valentía, la autonomía, etc. asociados a lo masculino son positivos en los momentos adecuados. ¿Por qué limitar a las personas por su sexo? Hay hombres que prefieren no practicar deportes agresivos como el fútbol, pero también hay mujeres que anhelan hacerlo. Es una cuestión de libertad de ser. ¿Acaso no seríamos un poco más felices si pudiéramos ser como somos?

Resumen

Establecimos una diferencia entre **agresividad y violencia**, porque entendemos que la agresividad es un comportamiento que compartimos con todos los seres vivos. La agresividad sería entonces “natural” y la violencia “socialmente construida”.



Entonces planteamos que ciertos niveles de agresividad en los deportes o en la protesta social, son positivos para prevenir la violencia. Así mismo identificamos esta agresividad como una válvula de escape a las frustraciones cotidianas, como lo es también **expresar sentimientos o manifestar emociones**.

Planteamos finalmente que estas estrategias para sobrellevar el dolor, la pena o la rabia, podrían ayudar también a hombres, más allá de los mandatos de género.

Tema 5: ¿Sexualidad vs. erotismo?

Algunas palabras importantes...

Sexualidad

Erotismo

Deseo

Placer

¡Y empezamos!

Posición inicial. Mantener el torso erguido. Bajar los hombros, mirar al frente. Que los pies estén paralelos entre sí y a la altura del ancho de los hombros. Flexionar levemente las rodillas. Esta es la posición “0” y es ideal para respirar, para concentrarse y empezar nuestras actividades.

El cuerpo en acción. Cerramos los ojos. Levantamos los dos brazos estirándolos hacia los lados. Ahora levantamos el pie que más utilizamos y lo ponemos en forma de cuatro (No abrimos los ojos, a menos que nos falle el equilibrio). Respiramos profundamente y soltamos lentamente el aire. Manteniendo los brazos levantados, los movemos hacia adelante y permanecemos unos cinco segundos en esta posición. Repetimos el ejercicio ahora con el pie contrario.

Nos dividimos en parejas y elegimos quién es “uno” o “dos”. En la primera parte de la dinámica se le pide a lxs “unos” se pongan delante de lxs “dos” y cierren los ojos (si se puede nos vendamos los ojos o los tapamos con las manos: La cosa es no mirar). Los números dos tienen las siguientes posibilidades de acción: Un toquecito en la cabeza de lxs “unos” les indicará que sigan adelante (acelerador); un toquecito en la espalda les confirmará que se detengan (el freno); un golpecito en el hombro derecho les indicará que vayan hacia la derecha y un toquecito en el hombro izquierdo les dirá que vaya hacia la izquierda. Eso es todo. Todas las parejas circulan por todo el espacio. El reto está en no chocar a lxs números “uno” contra nada, ni nadie. Después de unos minutos se intercambian los roles. Se cierra la actividad preguntando cómo se sintieron en ambos lugares del juego: Haciéndose cargo y confiando. Recupera algunas de sus intervenciones y aportes para más adelante. El cuidado mutuo, la corresponsabilidad son temas que se pueden trabajar desde esta experiencia. Al igual que la

idea de que podemos rotar nuestros papeles, nuestros “roles”: Haciéndonos cargo y permitiendo que otrxs se hagan cargo; permitiendo confianza y confiando; siendo fuertes y siendo sensibles; trabajando duro “afuera”, lidiando con las responsabilidades; trabajando con cariño, paciencia y ternura “adentro”. Esta noción es importante y liberadora.

Finalmente cerramos los ojos, y respiramos con calma y conscientemente. Entonces nos preparamos para continuar con la sesión.

¿Cómo nos acercamos al tema?



Encendemos una vela que representaría el comienzo de este camino, el inicio de la sesión. Cada vez que empecemos una nueva sesión la encenderemos, pero sin tratar de parecer demasiado serixs al hacerlo. Solo como signo de inicio (hay que apagarla durante los ejercicios).

Vemos el audiovisual (la primera parte): “**Modos de ver**” de John Berger en el que se estudia la mirada masculina sobre el desnudo femenino en occidente. Después del video problematizamos las relaciones entre hombres y mujeres. ¿Nuestro erotismo también se ha construido de esta forma? ¿Deseamos también de estas maneras? Les invitamos a pensar cómo esta mirada se ha extendido hasta nuestros días: ¿Podrían darnos ejemplos actuales en el que el cuerpo de las mujeres se representa, para el exclusivo placer masculino? Publicidad, películas, videos musicales; De ahí continuamos con el tema para esta sesión.

Podemos también escuchar las siguientes canciones a modo de problematización: ¿Cómo deseamos? ¿De qué manera nos entregamos al amor? Escuchamos en grupo (invitando al grupo a bailar) la cumbia “Veneno para olvidar” del grupo Maroyu, el bolero “A quien tú perteneces” de J. Jaramillo o “Quisiera ser alcohol” de los Caifanes. Se abre el debate. Pero, ¿Estas formas de amor se corresponden con las formas que tienen las mujeres de amar? Entonces estamos en problemas. Escuchamos: “Tú” de Shakira; la canción, “Alguien que cuide de mí” de Cristina y los subterráneos. Por eso decimos que es un trabajo de todxs. Aquí enganchamos con el tema en cuestión.



Actividad

Modos de ver



Materiales

Una vela, un platillo para apoyarla

Un encendedor o fósforos

Audiovisual “Modos de ver”

<https://youtu.be/mT5pIBL7qvY>

Imagen de superheroína (para el final de la sesión)



Tiempo estimado

De 45 minutos a 1 hora



Descripción

Se visualiza con todo el grupo los primeros 11 minutos del documental “Modos de ver”. ¿Qué es lo más llamativo del audiovisual? ¿Podrían darnos ejemplos actuales en los que el cuerpo de las mujeres se representa para el exclusivo placer masculino? O sea, esto que dice el documental, ¿Sigue siendo así? Y, ¿Afectará de algún modo nuestro erotismo, la forma de desear?



Actividad

¿Qué es el amor?



Materiales

Audiovisual “Veneno para olvidar” de Maroyu

<https://youtu.be/kbmiXrv8TYg>

Audiovisual “A quien tú perteneces” de Los guardianes del amor

<https://youtu.be/ucbe0AQAkpc>

Audiovisual “Quisiera ser alcohol” de los Caifanes

<https://youtu.be/8taOLjh02-l>

Audiovisual “Tú” de Shakira

<https://youtu.be/wTZ7A-h8yTs>

Audiovisual “Alguien que cuide de mí” de Cristina y los subterráneos

<https://youtu.be/DZ6HtU2RWzs>



Tiempo estimado

De 1 hora a 1 hora, treinta minutos



Descripción

Escuchamos en grupos una serie de canciones que nos presentan el amor de cierta forma. Tanto desde la posición masculina, como desde la posición femenina. Reflexionamos en grupo: ¿Cómo amamos? ¿Los celos, la dependencia, son parte de nuestras relaciones? ¿Sabían que a esto se le llama amor romántico? Estas canciones, sus letras, ¿pueden definirse como tóxicas? ¿Por qué?

Aquí les recomendamos algunas canciones. Pueden combinarlas para escuchar cuatro, etc. de acuerdo a las características del grupo.

¡Y ahora las dinámicas!

Primera actividad alternativa: Se reparten papelógrafos para que cada grupo dibuje una silueta masculina. Se identifican las partes eróticas de nuestros cuerpos. Luego los grupos exponen y se comparten conclusiones entre todxs. ¿Fue difícil hablar de nuestros cuerpos? ¿Conocemos nuestros cuerpos? ¿Qué consecuencias tendrá no conocerlos? Otra alternativa podría incluir el dibujo de la silueta femenina y sus zonas eróticas. También se puede abordar en este ejercicio, el tabú construido alrededor de los cuerpos, o los “mitos” que circulan alrededor de estos mismos cuerpos y que no son ciertos. Sobre la masturbación, por ejemplo: Que en el caso de los hombres se dice que si te masturbas mucho la mano se te hace peluda, etc.



Primera actividad alternativa

Cuerpos que también importan



Materiales

Papelógrafos
Marcadores



Tiempo estimado

De 45 minutos a 1 hora



Descripción

Se organizan grupos de 3 participantes. Se les pide que dibujen en un papelógrafo la silueta de un hombre. Adicionalmente, que señalen en el papelógrafo las zonas eróticas de ese cuerpo. Podemos incluir también una silueta del cuerpo de la mujer y sus zonas eróticas. Luego cada grupo comparte el papelógrafo con todxs. ¿Fue difícil hablar de nuestros cuerpos? ¿Los conocemos? ¿Qué consecuencias tendrá no conocerlos? ¿Y el cuerpo del otro, de la otra? A veces solo sabemos a través de ciertos mitos construidos alrededor de ellos, “¿Los hombres buscan más placer”, “¿Las mujeres dicen no cuando quieren decir que sí?” ¿Conocen más mitos alrededor de nuestros cuerpos?

Segunda actividad alternativa: Después de un juego de introducción al lenguaje escénico, nos dividimos en grupos y planificamos un socio drama. Grupos de tres se dan la tarea de escenificar la pregunta ¿Cómo le explicaríamos a nuestrxs hijxs (o a cualquier adolescente cercano) el tema de la sexualidad y las diversidades sexuales? Discutimos sobre los sociodramas presentados. ¡Esto va a estar grave!



Segunda actividad alternativa

Hablemos de Sexualidad con...



Descripción

Para iniciar esta dinámica planteamos un “ejercicio de calentamiento”: Nos ponemos en círculo y unx por unx lxs participantes van saliendo al centro, proponiendo una “estatua” el grupo juega a adivinar lo que se propone. Y pasa al siguiente si el grupo adivina o se rinde. Por ejemplo: Pueden ser profesiones (cazadores, bailarines, payasos, etc.), o acciones (esperando, corriendo, etc.), o emociones (tristeza, alegría, susto, etc.).

Reflexionamos: Nuestros cuerpos transmiten información, pueden comunicar muchas cosas.

Luego formamos grupos de 3.

En cada grupo se planea el siguiente sociodrama: Los personajes son, un padre un niño de 10 años y un adolescente de 16 años. El personaje del padre trata de responder, explicándoles a sus hijxs (Sobrinxs, vecinxs, estudiantes, etc.), Dos preguntas: ¿Qué es la sexualidad? y ¿Qué son las diversidades sexuales?

Cada grupo planea lo mejor que puede sus sociodramas y los comparte con todxs. Finalizamos reflexionando las dificultades de abordar estos temas. Si no lo hacemos nosotrxs, de forma clara, sin prejuicios, lxs jóvenes buscarán respuestas a estas preguntas en las redes sociales, en algunos mitos y sobre todo, en el caso de los hombres, en la pornografía. ¿Qué piensa el grupo al respecto?

Tercera actividad alternativa: Se dividen en grupos y se les entrega la Ficha: Salud Sexual y Salud Reproductiva.

Discuten: ¿Qué cosas no sabía antes? ¿Qué fue sorprendente? ¿Por qué no sabíamos estas cosas sobre nuestros cuerpos? Reflexionamos sobre lo poco presentes que tenemos estos temas tan importantes.



Tercera actividad alternativa

Salud sexual y salud reproductiva para hombres: ¡Existe!



Materiales

Ficha: Salud Sexual y Salud Reproductiva



Tiempo estimado

De 35 a 45 minutos



Descripción

Se organizan grupos de 5 participantes. A cada grupo se le pasa la Ficha: Salud Sexual y Salud Reproductiva. Se pregunta en los grupos: ¿Qué cosas no sabían antes? ¿Qué fue sorprendente? ¿Por qué no sabíamos estas cosas sobre nuestros cuerpos?

En plenaria se comparte lo trabajado a partir de esas preguntas. ¡Vamos a cuidarnos más!

Un final con sentido.



Finalmente respondemos: ¿Cómo nos hemos sentido? ¿Qué nos gustó? ¿Qué nos resultó incómodo?

Mostramos a lxs participantes de la sesión la imagen de una superheroína. Reflexionamos sobre nuestra sexualidad, sobre nuestro erotismo, sobre nuestras relaciones con nuestras parejas (si tenemos, claro). La publicidad, el cine, etc. validan estas imágenes que a menudo confunden realidad con fantasía. Dejamos la imagen al lado de la vela, del juguete y de la máscara.

Se les pide que para la siguiente sesión lleven una fotografía de sus papás (o del hombre más importante en su infancia: Puede ser el abuelo, un tío, un hermano o primo mayor, incluso algún vecino, etc.).

Necesitas: Una vela, encendedor y la imagen de una superheroína.

¿Sexualidad vs. erotismo?

Durante todo el desarrollo de esta guía hemos intentado trabajar con movimientos y la puesta en escena de nuestros cuerpos. Esto nos parece importante porque generalmente los hombres no conocemos bien nuestro cuerpo. Lo reducimos, lo segmentamos, lo contemplamos en pedacitos y nos cuesta tener una idea completa de él. Esta mirada sobre nuestros cuerpos condiciona nuestra relación con el placer y con los otros cuerpos, también con los cuerpos de las mujeres.

Sabemos que somos genitalidad, cuerpo, piel, órganos reproductivos, pero cuando nos acercamos a ellos ya tienen una “carga” simbólica: Ya son “femeninos” o “masculinos”, débiles o fuertes, lloronas o renegones, dulces o serios y entonces el rosa para las niñas, el azul para los niños y un largo etc. que tú ya conoces.

Teniendo en cuenta lo anterior, la sexualidad es la manifestación integral de nuestra identidad de género (si asumimos que somos hombres, mujeres, personas de género fluido, trans, etc., con sus consecuentes roles, vestimentas, etc.) y de nuestra orientación sexual (si nos sentimos atraídos afectiva y eróticamente hacia otros hombres, hacia las mujeres o hacia personas de las diversidades sexuales). Imagina uno de esos juegos en el que puedes combinar estos tres elementos: Sexo/genitalidad, género y orientación sexual. Entonces hay muchas más posibilidades de vivir la sexualidad y el mundo es más diverso de lo que imaginamos. Y si en toda relación sexual hay consenso (ambas personas son mayores de edad, están seguras de lo que quieren libremente y “nadie obliga a nadie”), autocuidado y cuidado de la otra persona (protección de embarazos no deseados y de infecciones de transmisión sexual) solo queda disfrutar con responsabilidad.

Pero sigamos. Podemos diferenciar también entre la relación sexual en sí misma (el acto coital) y el erotismo, que es todo lo que culturalmente construimos alrededor del deseo, del placer y de ese acto coital. El erotismo es aquello que consideramos sensual, atractivo, excitante, sexy: Las formas de los cuerpos, cómo están vestidos, cómo caminan, las formas de mirar, de hablar, de conversar y un larguísimo etc. que incluye ritos culinarios (toda la comida afrodisiaca), ambientes (velas, media luz), historias (desde “Las mil y una noches”, hasta los dramas de hoy), cartas de amor (desde Cyrano de Bergerac, hasta cuando te declaras en el recreo a la persona que te gusta en una hoja arrancada del cuaderno), fantasías (mejor esto te lo dejamos a ti), canciones (boleros y reguetones, claro que sí: Desde el Trío los Panchos hasta Naty Peluso), bailes (tango, lambada, cada época tiene lo suyo, ¿Ves?).

Te imaginarás que este erotismo también está construido culturalmente, socializado de alguna manera por los modelos que idealmente propone el mercado en la publicidad, en el cine, en la televisión y en las redes sociales. También por nuestro entorno inmediato: Cómo son mamá y papá, por ejemplo (cómo se visten y qué hacen) o cualquier figura paterna o materna que tengamos cerca (en nuestro medio tener una familia extendida es lo más usual). Entonces, a menudo el erotismo y el deseo también responden a estructuras como el patriarcado, el machismo y el mismo capitalismo.

Los cuerpos de las mujeres, por ejemplo, están socialmente construidos para leerse bajo la mirada masculina. Basta ver la representación que de él se hace en el arte, en el cine, en la publicidad y no solo ahora, sino desde hace muchísimo tiempo. Incluso la mirada que ellas tienen de sí mismas, de sus cuerpos, resulta una mirada masculina. Esto lo propone un cineasta llamado J. Berger en los setenta y está apoyado por el trabajo de P. Bourdieu al respecto.

Imagina los concursos de belleza, las preguntas que los periodistas le hacen a las mujeres famosas, las obras de arte que a lo largo de los siglos muestran desnudos femeninos, la pornografía, los trends en tik tok, los piropos en la calle, el acoso en el trabajo, los videoclips musicales y no solo algunas canciones de reguetón, sino también los boleros de Luis Miguel. Los cuerpos de las mujeres parecieran estar para ser mirados, y están lamentablemente entrenados para buscar la aprobación de la mirada masculina. Desórdenes alimenticios como la anorexia o la bulimia no son frecuentes en hombres y esto también es patriarcado y confirma lo que estamos diciendo.

Pero no te imagines que somos unos mojigatos, que queremos censurar el erotismo y recomendarte la castidad eterna (eso depende de cada persona). Para nada. Solo queremos “poner el ojo” en un tema del que poco hablamos. La sexualidad aún no se aborda en nuestros colegios como en otros países (en Uruguay, por ejemplo). Poco conocemos de nuestros derechos sexuales y derechos reproductivos y lo que aprendemos sobre esto muchas veces está en la pornografía de sitios web.

Aunque no hablemos de estos temas en nuestras casas o en el colegio, siguen siendo parte de nuestras vidas.

La sexualidad debería poder vivirse con plenitud y en libertad, reconociendo el deseo como bueno en sí mismo -más allá de si nuestra orientación es homosexual o heterosexual- y el placer como algo que buscamos de forma “natural”. Pero creemos que todo esto debe vivirse también con responsabilidad, cuidando tu cuerpo y el de la otra persona con quien hayas decidido compartir intimidad. Las actitudes de cuidado a la hora de usar preservativos, por ejemplo, no suele ser un tema que tengamos demasiado claro los hombres: ¿Quién es responsable para cuidarnos de embarazos no deseados o para evitar contagiarnos de infecciones de transmisión sexual? ¡Pues también nosotros!

Algo que no hacemos -y esto lo decíamos al principio de este tema- es reconocer nuestros cuerpos, hablar de nuestros deseos y esto impide también que podamos dialogar con la otra persona sobre esos temas y sobre lo que esperamos del acto sexual (y lo que ella o él esperan). Hay un sinfín de supuestos (hacemos como que ya sabemos, a menudo por vergüenza) porque se supone que todo el mundo también sabe y actuamos alrededor de “eso” y a veces nos equivocamos todos y entonces todo sale mal. Si nuestra vida parece a veces una comedia de malentendidos y situaciones graciosas (a veces trágicas).



Algunas teóricas feministas afirman que el deseo femenino también ha sido modelado, socializado por el patriarcado y que los deseos que tienen ellas también tienden a reforzar el machismo, los estereotipos de género, el patriarcado, etc. Claro: ¡Que tengamos conciencia de lo que está bien y de lo que está mal, que leamos esta guía de pies a cabeza y que estemos convencidos de la necesidad de reconstruirnos como seres humanos! lastimosamente no nos hace perfectos de la noche a la mañana.

Lo que llamamos erotismo, el deseo sexual, no se deconstruye tan fácilmente. Por lo general permanece allí disfrazado de mil formas, alentando nuestro comportamiento. Hay cosas que han cambiado, claro (los “machos” tradicionales tienen cada vez menos éxito en relación a las mujeres de hoy: Muestra de ello es la proliferación de “talleres”, sobre masculinidades. Pero hay otras que aún permanecen y se quedarán algún tiempo más con nosotrxs: Los hombres decididos, seguros de sí mismos y de lo que quieren, misteriosos, de hombros anchos, etc. siguen teniendo cierto éxito entre las mujeres. ¿Se puede ser así, sin ser un machista, celoso e inseguro? ¿Por qué no? Hay algo que se llama “responsabilidad afectiva” sin poner en juego nuestra integridad y tiene que ver con el hacerse cargo de lo que decimos y hacemos, siempre pensando en las demás personas. Tiene que ver con la honestidad en las relaciones, con el cuidado mutuo, con la comunicación, suena complicado, lo sabemos; pero seguro vale la pena.

Siguiendo con lo anterior, algo que recomiendan las feministas es que el erotismo y el deseo y algunas prácticas sexuales se queden en la intimidad del dormitorio (o donde puedan llevarse a cabo) y que no afecten nuestras relaciones interpersonales en espacios públicos. Esto puede resultar obvio: Hay que diferenciar ficción de realidad, fantasías de realidad.

Por eso recomendamos responsabilidad: Porque no todo lo que te gusta es conveniente y en todo caso, tienes que dialogarlo con tu pareja (a veces hay suerte). El respeto por la autonomía de la otra persona es el primer paso: No hagas nada de lo que tengas que arrepentirte después. No puedes obligar a nadie a hacer lo que no quiere hacer, como tampoco pueden hacerlo contigo. Empatía y por sobre todo consenso y consentimiento.

El consenso no es aburrido y puede evitarnos más de un mal rato. Agudiza tus sentidos y trata de ver bien a las otras personas, para no malinterpretar sus “señales”. Si nos dicen que no, pues es no y punto. No andes rogando ni maltratado a la gente, por favor. Retírate con dignidad. Eso es ser, lo que se dice, “Todo un hombre” ¿No crees?

Resumen



En este apartado hablamos de los cuerpos, del autoconocimiento que debemos tener de ellos para poder llevar una sexualidad fuera de riesgos, respetuosa y dialogante.

Tratamos de no tener una mirada conservadora sobre el tema: Entendemos que el erotismo, por ejemplo, tanto en hombres como en mujeres y en las diversidades sexuales y de género, está construido bajo el patriarcado y entonces nos gustan algunas cosas que no siempre serán “convenientes” en la interacción pública.

El respeto por la autonomía del cuerpo de la otra persona, el consenso y el diálogo (Aunque parezca receta democrática para conflictos sociales) son actitudes que recomendamos a la hora de vivir una vida sexual plena.

Tema 6: ¿De dónde vienen nuestras masculinidades?

Algunas palabras importantes...

Paternidades

Modelos positivos de las masculinidades

Modelos negativos de las masculinidades

¡Y empezamos!

Posición inicial. Mantener el torso erguido. Bajar los hombros, mirar al frente. Que los pies estén paralelos entre sí y a la altura del ancho de los hombros. Flexionar levemente las rodillas. Esta es la posición “0” y es ideal para respirar, para concentrarse y empezar nuestras actividades.

Ponemos una mano sobre el hombro del lado contrario, apretándolo con firmeza. Volteamos la cabeza de ése lado. Respiramos profundamente y liberamos el aire girando la cabeza hacia el hombro opuesto. Repetimos el ejercicio cambiando de mano, 10 veces. Recuerda que lo importante es coordinar, sincronizar la respiración con el movimiento.

El cuerpo en acción. Jugamos a los espejos. Primero en parejas, luego en grupos de cuatro. Se elige unx participante para guiar los movimientos de lxs demás, que le siguen como si fueran su espejo. Todxs van turnándose en dicha tarea. Propongamos algo divertido: Los movimientos podrían ser “altos” (pararnos de puntas o alza mucho la cabeza en los movimientos propuestos); ser “bajos” (los movimientos los haríamos inclinándonos mucho, andando en cuclillas o sentadxs, etc.); lentos o rápidos; grandes (amplios, abriendo los brazos, etc.) o pequeños (moviendo solo un dedo, pestañeando, etc.) Reflexionamos sobre lo imitativo de nuestros comportamientos en la construcción de quiénes somos. Esta idea también es importante: Aprendemos de lo que vemos al rededor.

Finalmente cerramos los ojos, y respiramos con calma y conscientemente. Entonces nos preparamos para continuar con la sesión.

¿Cómo nos acercamos al tema?



Encendemos una vela que representaría el comienzo de este camino, el inicio de la sesión. Cada vez que empecemos una nueva sesión la encenderemos, pero sin tratar de parecer demasiado serixs al hacerlo. Solo como signo de inicio (hay que apagarla durante los ejercicios).

Nos ponemos en círculo (como siempre, aunque no lo digamos a cada rato: El círculo es siempre lo mejor) y escuchamos/vemos las canciones sugeridas (escoge las que caerían mejor en el grupo) Finalizamos con la canción del Cuarteto de Nos. Entre todas estas canciones se puede tejer una mirada amplia sobre las paternidades. Se puede dialogar después de cada tema o después de cada tres. O al final. Ya se verá con cuánto tiempo disponen o si el grupo acepta escuchar seis canciones. Recomendamos la última del Cuarteto de Nos que nos adentrará de lleno en el tema: ¿Podemos negar algunos aspectos negativos de la tradición de nuestros padres, de los hombres de nuestra vida?



Actividad

¿Qué significa ser padre?



Materiales

Una vela, un platillo para apoyarla
Un encendedor o fósforos
Audiovisual El angelito calanchito de Savia Andina
<https://youtu.be/Ph1YsL7KuVU>
Audiovisual La vuelta del grupo Samuray
https://youtu.be/l3VWIFvK5_c
Audiovisual Papaoutai de Stromae
<https://youtu.be/pohgQuAlbnA>
No basta de Franco de Vita
<https://youtu.be/02OB35a9DPc>
Cuando sea grande del Cuarteto de Nos
<https://youtu.be/3gY90rzilSg>



Tiempo estimado

De 30 a 45 minutos



Descripción

En círculo escuchamos las canciones propuestas. Después de cada canción se abre un pequeño espacio en el que las personas que quieran compartir alguna impresión, alguna idea, algún comentario, lo hagan. Finalmente se reflexiona acerca del papel del padre en la sociedad, en las familias, con lxs hijxs. ¿Será importante la figura del padre cercano? ¿Cómo sería un “buen padre” para el grupo? Y los ejemplos de malos padres, ¿Qué hacemos con ellos? ¿Podemos reconstruir nuestra herencia como hijxs? ¿Podemos romper con estas herencias? Un verso de la última canción dice: “No quiero ser como vos” y más adelante: “Porque ni yo sé si quiero que quieras ser como yo”. Entonces: ¿Somos un buen ejemplo de padres/madres, de progenitores, de hombres y mujeres mayores frente a otros hombres y mujeres más jóvenes?

¡Y ahora las dinámicas!

Primera actividad alternativa: Se comparten las fotos de los padres o de los tutores o de los hombres importantes de las vidas de lxs participantes de la sesión y se los pone en un lugar visible del salón. Se empieza el trabajo individual “Cartas al padre” (dirigida también a otros “hombres importantes en mi vida”) en las que se reconocen cosas positivas y se denuncian las negativas: Tendremos entonces dos cartas. Se comparten las positivas. Las otras son opcionales de compartir. Se discuten los elementos comunes y las excepciones.



Primera actividad alternativa

Cartas al padre (o “a los hombres importantes en mi vida”)



Materiales

Hojas
Bolígrafos



Tiempo estimado

De 1 hora a 1 hora y media



Descripción

Después de compartir las imágenes que llevaron a la sesión, seguimos con algunas preguntas: ¿Cómo era el abuelo? ¿Cómo era su padre? ¿Algún tío? ¿Cómo eran los vecinos más antiguos e importantes del barrio?, etc.

Después se les pide que individualmente escriban una “Carta al padre”. “(A los hombres importantes en mi vida)”. En la primera plana de la hoja se comentan las cosas “buenas”, las experiencias positivas, los buenos ejemplos, etc. de esos hombres importantes para nosotrxs (les agradecemos por todo eso en la carta). En otra hoja se escriben las cosas “no tan buenas”, los malos ejemplos, los malos ratos (se les reclama por ello). Después se les pide compartir la parte positiva de sus cartas. Compartir la parte negativa es opcional. Reflexionamos acerca de las experiencias que nos marcan en la infancia. ¿Cuánta importancia tiene éstas experiencias en nuestras vidas? ¿Nos afectan hasta el día de hoy o las hemos podido ir superando?

Segunda actividad alternativa: Después de ver el video sugerido sobre paternidades: “¿Qué recuerdas de tu papá?”, se discute en plenaria y se envían a casa preguntas por la herencia de la masculinidad: ¿Cómo era el abuelo? ¿Cómo era su padre? ¿Algún tío? ¿Cómo eran los vecinos más antiguos e importantes del barrio?, etc. Estas preguntas se tienen que recordar al final de la sesión después del signo de cierre. Esta es una forma de ampliar las relaciones de influencia entre hombres, sobre todo, pero también son respecto de las mujeres. Podemos vislumbrar una enorme red que se teje territorialmente sobre todo y que nos condiciona de formas inusitadas.



Segunda actividad alternativa

¿Qué recuerdas de tu papá?



Materiales

Se trabaja el audiovisual “¿Qué recuerdas de tu papá?”
<https://youtu.be/JVOTIZCpOFM>



Tiempo estimado

De 30 a 45 minutos



Descripción

Se visualiza en grupo el audiovisual “¿Qué recuerdas de tu papá?” y luego de compartir si alguien en el grupo se siente identificado con lo que los entrevistados del video expresan, recordando: ¿Cómo eran los abuelos? ¿Cómo eran sus padres? ¿Algún tío? ¿Cómo eran los vecinos más antiguos e importantes del barrio?

Tercera actividad alternativa: Con el papá involucrado, ¡todo el mundo gana! Con este título se les pide en grupos de cinco personas, que reflexionen y anoten en un papelógrafo lo que se les ocurra concretamente positivo del compromiso de los padres en la crianza, en relación a: - la mamá: - los hijos: - las hijas: - el papá: - la familia ampliada (abuelxs, tíos y tías, etc.). Luego se comparte en plenaria y se discuten las conclusiones.



Tercera actividad alternativa

Con el papá involucrado, ¡todo el mundo gana!



Materiales

Papelógrafos
Marcadores



Tiempo estimado

De 45 minutos a 1 hora



Descripción

Organizamos grupos de cinco personas. Les pedimos que reflexionen y anoten en el papelógrafo lo que identifiquen como positivo del compromiso de los padres en la crianza de lxs hijxs. Que dividan el papelógrafo de acuerdo a lo siguiente: beneficios en relación a- la mamá: - a los hijos: - a las hijas: - al papá: - a la familia extendida (abuelxs, tíos y tías, etc.).

Luego comparten sus trabajos y se discute entre todxs los beneficios de ser/ tener un padre involucrado en los cuidados.

Un final con sentido.



Finalmente respondemos: ¿Cómo nos hemos sentido? ¿Qué nos gustó? ¿Qué nos resultó incómodo?

Después de acomodar alrededor de la vela, o en la pared más cercana a ella, las fotos, las imágenes que llevaron a la sesión, lxs participantes, acercamos nuestras “Cartas al padre” y si las condiciones de espacio lo permiten, quemamos los papeles negativos. La ceniza podremos guardarla y acomodarla al lado de la vela y los otros objetos o agarrarla toda y despacharla por el inodoro. Si al grupo le parece buena idea, pegamos las cartas con elementos positivos en un lugar visible del salón en el que se trabaja. Estas cartas quedarían allí hasta el final de la sesión, como modelos y ejemplos, cercanos y concretos. Si lo deciden así, lxs participantes pueden dejar hasta el final de la sesión, las fotografías que llevaron a la sesión.

Necesitas: Una vela, encendedor.

¿De dónde vienen nuestras masculinidades?

Planteamos al inicio la gran pregunta: ¿De dónde viene mi masculinidad?

Somos hombres y asumimos ciertos comportamientos o idealizamos y aspiramos otros, porque así nos han enseñado a hacer. Nuestro entorno se ha ocupado de moldearnos, de “socializarnos”. La televisión, la escuela, los amigos, la familia, nuestros padres, las películas que vemos, los libros que leemos, las redes sociales que frecuentamos, las noticias que consumimos, el servicio militar obligatorio, nuestras primeras experiencias sentimentales, las expectativas de las mujeres y un largo etc.: Todo esto nos ha hecho los “hombres” que somos ahora.

Sin embargo, hay figuras masculinas que por su cercanía y su influencia son más importantes para nosotros. Normalmente son nuestros padres, pero también pueden ser primos mayores, tíos, abuelos o nuestros mejores amigos. Sus actitudes, sus palabras, sus acciones, sus formas de relacionarse con otros hombres, con las mujeres, con personas de las diversidades sexuales y de género, sus modos de vestir, de moverse, de caminar, la música que escuchan, cómo hablan de otras personas, sus actitudes en el trabajo, en el deporte, en la mesa ¿Creen que exageramos? Los seres humanos aprendemos a “ser” por la cercanía con otras personas y nuestra relación afectiva con ellas. Aprendemos a ser hombres mirando y escuchando a otros hombres, averiguando qué les gusta a las mujeres. Identificar estas influencias, estas formas de ser que hemos aprendido, será muy útil a la hora de decidir qué cosas son positivas y qué otras no tanto.

Este es un ejercicio imprescindible a la hora de discernir: Decidir qué está bien y qué está mal; lo que conviene y lo que no, lo que sirve y lo que no sirve, lo que construye y aporta y lo que no.

Estas personas tan importantes para nosotros nos proporcionan también experiencias que detonan fuertes emociones que nos marcan a largo plazo. Un susto, presenciar una pelea, un insulto, sufrir violencia de algún tipo, recibir críticas muy duras, humillaciones públicas, desplantes, rechazos o cariño y aprobación, pueden ser detonantes que nos construyen, que nos hacen hombres.

Entonces, personas y experiencias cercanas, digamos de “primera mano” determinan, marcan nuestra masculinidad. Instituciones como la universidad, el ejército, la imagen pública de las autoridades locales, la publicidad en las calles, las fiestas patronales, los símbolos patrios, la oferta cultural de los cines y teatros, las salas de conciertos, los memes en nuestras redes sociales, etc. Todos estos son los lugares en los que nuestras culturas “toman cuerpo”.

Por ejemplo, en nuestro medio sigue siendo obligatorio el servicio militar y es allí donde yace el último bastión de la masculinidad tradicional. El más fuerte. Muchas mujeres y hombres por igual, solemos ver al militar como el modelo de masculinidad ideal: Duro, con autoridad y poder, con porte altivo, fuerte, frío, dispuesto al sacrificio, disciplinado, con el mandato de protegernos, etc. Pasa algo similar –aunque no tan determinante- con el político, el deportista, el intelectual, el empresario o el obrero, que en general son vistos -reducidos en su complejidad por supuesto, simplificados- como cortados con la misma tijera: Hombres.



Cuando escuchamos insultos misóginos (de odio o menosprecio de lo femenino), homofóbicos (de odio o menosprecio de las diversidades sexuales y de género), etc. sabemos que tales insultos son comunes y alentados en algunos círculos a los que pertenece tal persona. Si hemos sufrido violencia o vivido en hogares en los que la violencia era parte del trato cotidiano (o, aunque hubiera sucedido en contadas ocasiones) o nuestro entorno fue violento en general (el barrio, la cuadra, la casa, etc.) es fácil que reproduzcamos estas y otras violencias en los posteriores espacios que habitemos.

A veces pareciera lógico o evidente que, por ejemplo, si hemos visto sufrir a nuestras madres por la violencia machista, nos alejemos de ese comportamiento, porque nos ha hecho sufrir también a nosotros. Pues no es tan fácil.

Si no nos detenemos a pensar, a sentir, a discernir estas realidades como parte de nuestras vidas, no podremos tomar decisiones que apunten a transformar esta herencia. Veamos con cuidado las características de esas personas importantes en nuestras vidas y que, además de lo bueno que ellas tenían, pudieron también ser machistas, autoritarias, adultocéntricas, homofóbicas. Expresiones como “¿Maricón eres? Pareces mujer oye, qué viejas chismosas, las chicas no saben jugar fútbol, servirle más al papá, las señoritas no hacen eso, vos no tienes experiencia, macho-macho” y otras, además de cientos de comportamientos, actitudes, etc. son los ejemplos que tomamos sin darnos cuenta. Identifiquemos estos machismos y los transformemos en nuestras vidas.

Resumen

Revisamos de dónde viene nuestra masculinidad: De los modelos de hombres cercanos e importantes en nuestras vidas y de las experiencias que nos hicieron pasar o que pasamos en el barrio, con nuestros compañeros de escuela, etc.



De esas personas, de estos lugares, vienen nuestros comportamientos, nuestras actitudes, nuestras formas de ser hombres hoy. Después planteamos que a partir de esta identificación (quiénes son los modelos más importantes para mi masculinidad) podemos discernir qué es positivo y qué no lo es.

Animamos a realizar una lectura crítica de nuestra vida en aquellos momentos en que construimos nuestra masculinidad. Este ejercicio nos ayudará a deconstruir aquello que no nos sirve ni aporta y a reforzar aquello que sí.

TERCERA PARTE

MASCULINIDADES ALTERNATIVAS: LAS TENTACIONES



Tema 7: ¿De qué hablamos cuando decimos “Masculinidades alternativas”?

Algunas palabras importantes...

Masculinidades alternativas

Igualdad/Equidad

¡Y empezamos!

Posición inicial. Mantener el torso erguido. Bajar los hombros, mirar al frente. Que los pies estén paralelos entre sí y a la altura del ancho de los hombros. Flexionar levemente las rodillas. Esta es la posición “0” y es ideal para respirar, para concentrarse y empezar nuestras actividades.

Practicamos algunos ejercicios llamados “botones”.

Ponemos una mano en el ombligo y con la otra encontramos ‘unos botones’ en la unión de la clavícula con el esternón. Solo con esta mano realizamos movimientos circulares en el sentido de las manecillas de un reloj.

Luego colocamos dos dedos de la mano izquierda debajo del labio inferior de nuestra boca, dejamos la otra mano abierta debajo del ombligo y respiramos varias veces así.

Ponemos dos dedos de la mano derecha sobre el labio superior y colocamos la otra mano con la palma abierta, en la espalda, sobre los últimos huesos de la columna vertebral. Respiramos varias veces.

El cuerpo en acción: Nos dividimos en grupos de seis personas. Hacemos un círculo pequeño en el que estemos hombro con hombro (casi, la cosa es que estemos muy juntxs). Todxs van pasando por turnos al centro: La persona en el centro cierra los ojos, cruza las manos sobre el pecho y se mantiene firme como “una tabla” mientras las otras alrededor la empujan suavemente (muy suavemente al inicio) de un lado a otro dentro del círculo. Poco a poco

subimos la intensidad de los empujones, sin llegar a ser demasiado bruscos, manteniendo el continuo movimiento. Se reflexiona sobre el contacto físico, sobre la confianza, sobre la mirada de lxs otros sobre nosotrxs. ¿Cómo se sintieron? ¿Tuvieron miedo? ¿Se sintieron incómodxs? ¿Llegaron a relajarse y a “disfrutarlo”?

¿Cómo nos acercamos al tema?



Encendemos una vela que representaría el comienzo de este camino, el inicio de la sesión. Cada vez que empezemos una nueva sesión la encenderemos, pero sin tratar de parecer demasiado serixs al hacerlo. Solo como signo de inicio (hay que apagarla durante los ejercicios).

Realizamos la dinámica del “Check list” llenando la Ficha: Check List. Elaboraremos en grupos, algunos indicadores de acuerdo a donde estemos pasando la sesión. Por ejemplo, una serie de enunciados que serían positivos dentro de la escuela (o de la familia, o del grupo de amigos, o en el trabajo, o en esta misma sesión)

Si se cumple ¡Chek! ✓ si no, se marca una X y se propone alguna acción concreta, realizable, etc. para hablar de derechos, de ambiente sano, amigable, igualitario y respetuoso. Por ejemplo: Si el grupo está trabajando en un colegio o escuela, los ítems, los indicadores serían: La comunidad educativa (lo que hacen y dicen lxs estudiantes, su convivencia, su interacción: ¿Es respetuosa o machista?), la cultura institucional (si la institución crece bajo el respeto de los derechos humanos y de los derechos sexuales y derechos reproductivos, etc.), los manuales de convivencia (si es que tienen acuerdos, estatutos, reglamentos que hagan respetar los derechos de todxs por igual, un trato justo, democrático, etc.), lxs docentes y personal administrativo (si tienen actitudes de averiguación, de investigación sobre estos temas, si manejan el vocabulario adecuado, o son machistas y discriminan, no solo en su trato sino también en lo que dicen a diario, etc.), las familias (si son conservadoras, si tienen una actitud de compromiso con la equidad de género, etc.). Cuando se termine de hacer este trabajo, se comparte en plenaria. Se reflexiona la dimensión global de la transformación: Todos los sujetos, todas las personas, las instituciones que tienen que formar parte de estos procesos. Se trata de construir una comunidad cada vez más grande que “hable el mismo idioma”. Nuestras pequeñas familias, nuestras familias extendidas (abuelxs, primxs, tíos, tías, etc.), nuestro grupo de amigxs, nuestro curso, el colegio, el barrio, el equipo de fútbol, la junta

de vecinxs, etc. No se trata de ser iguales y borrar nuestras diferencias: Se trata de tener acuerdos mínimos: No ejercer violencia con nuestras parejas, en nuestros noviazgos, con lxs niñxs que tenemos alrededor, etc.



Actividad

Check list



Materiales

Una vela, un platillo para apoyarla
Un encendedor o fósforos
Ficha: Check list
Hojas
Bolígrafos



Tiempo estimado

De 30 a 45 minutos.



Descripción

Se organizan grupos de 5 participantes. Se les pasa la Ficha: Check list, se divide en columnas: Cargos/Roles (ámbitos), Indicadores, Si/No, Propuesta. Cada grupo elige de que ámbito va a hablar: Si del colegio, de la junta de vecinxs, del equipo de fútbol, del trabajo, etc. Se proponen indicadores de equidad de género, de acuerdo a cada ámbito (y a cada sujeto dentro: Dirección del colegio, profes, estudiantes, etc. o capitán del equipo, suplentes, entrenador, la barra del equipo, etc.). En la otra columna se preguntan si se cumplen los indicadores (Si/No) y en la última columna se propone algo concreto en caso de que no se cumplan. Después se comparte en plenaria con el resto de los grupos. Se reflexiona sobre el trabajo en equipo, sobre la necesidad de involucrar a cada vez más personas alrededor. ¿Se podrá cambiar solitxs?

Por otro lado, es posible que necesiten ayuda en construir los indicadores. La persona guía debe estar muy atenta a estas necesidades de apoyo.

¡Y ahora las dinámicas!

Primera actividad alternativa: Se elabora una lista en plenaria con los resultados del anterior tema (los ejemplos positivos que nos dejaron los hombres importantes de nuestras vidas), en forma de lluvia de ideas, aquello que más recuerdan. Después de este trabajo en plenaria, se organizan grupos que complementen con lo que ellos creen necesario



Primera actividad alternativa

Lluvia de ideas



Materiales

Papelógrafos
Marcadores



Tiempo estimado

De 45 minutos a 1 hora



Descripción

Se le pide al grupo que recuerde el trabajo de la sesión anterior y se va apuntando lo que van recordando en un papelógrafo. Luego se les pide que en grupos de 5 completen esta lista con sus propios aportes desde sus experiencias más concretas y cercanas. ¿Qué ejemplos son imprescindibles, son los mejores para las masculinidades alternativas? Finalmente regresamos al grupo y los grupos comparten sus trabajos. Con todos sus aportes se hace una lista “en limpio” de todo lo que han dicho (Que no se repita por supuesto). Este documento se puede pegar en un lugar visible toda la sesión.

Segunda actividad alternativa: Se reparte en grupos la Ficha: Para que las familias hablen de género. Con este documento se aborda uno de los temas principales para conversar en las familias. ¿Cómo lo tomarían nuestras familias? ¿Tendrían apertura al respecto o reaccionarían con miedo? ¿Cuál es nuestra posición (individual) al respecto? ¿Por qué?



Segunda actividad alternativa

Para que las familias hablen de género



Materiales

Ficha: Para que las familias hablen de género



Tiempo estimado

De 30 a 45 minutos



Descripción

Se organizan grupos de 5 participantes. Para la primera parte de la ficha se les pide reflexionar en grupo: ¿Cómo lo tomarían nuestras familias? ¿Tendrían apertura al respecto o reaccionarían con miedo? ¿Cuál es nuestra posición al respecto? ¿Por qué? Las preguntas para la segunda parte de la ficha (Código de color): ¿Qué resulta lo más importante de la lectura? ¿Qué nos afecta más?

Después se comparte sus trabajos en plenaria. Reflexionamos si estos temas forman parte de las masculinidades alternativas. ¿Por qué?

Un final con sentido.



Finalmente respondemos: ¿Cómo nos hemos sentido? ¿Qué nos gustó? ¿Qué nos resultó incómodo?

Traemos el enorme papelógrafo que realizamos entre todxs durante la sesión y que tiene todos los aspectos y características que identificamos como positivas para construir masculinidades alternativas. Lo ponemos en el suelo e invitamos a lxs participantes a firmar esta suerte de compromiso consigo mismxs, con el grupo y con su entorno más grande. Les regalamos, a lxs que firmaron (ojalá todxs), una vela que puedan encender a la hora de meditar estos asuntos, de relajarse o practicar los ejercicios que aprendimos aquí. Recordamos que lo signos son importantes porque materializan de alguna manera lo que pensamos, lo que decimos y creamos. Es un traslado de un lenguaje a otro, y con ambos, podemos tener más seguridad en lo que hacemos y pensamos.

Les recordamos que, por favor, lleven su vela a la siguiente sesión.

Necesitas: Una vela, encendedor, papelógrafos, bolígrafos. (Una vela para cada participante).

Recuerda que resulta ideal si todo lo que hemos estado construyendo colectivamente a lo largo de las sesiones se pongan alrededor de la vela. Igual los objetos que han estado llevando, las fotos, etc. Puedes pedirles a lxs participantes que le tomen una foto a este espacio: Que compongan una redacción sobre la foto que tomen. Puede ser lo que sea: Un texto, una lluvia de ideas, apuntes, un poema, un cuento, etc. Que muestre lo que hemos hecho en esta sesión, Pídeles que, por favor, lleven este documento a la siguiente sesión. Este texto puede llegar a constituirse en un excelente evaluador de la sesión.

¿De qué hablamos cuando decimos “Masculinidades alternativas”?

Y ahora, por fin vamos a decir algo sobre lo que estamos llamando a lo largo de toda esta Guía sobre Masculinidades alternativas. ¿Qué son? ¿Cómo serían? ¿Existen ya? ¿Tenemos que inventarlas?

Primero diremos que hay al menos dos dimensiones de construcción de estas masculinidades: Una a niveles personales y otra a niveles comunitarios. De nada nos serviría tratar de cambiar, luchar contra nosotros mismos incluso, si la sociedad en su conjunto alrededor no acompaña este esfuerzo (nuestros amigos, los compañeros del trabajo, otros padres de familia, lxs vecinxs del barrio, lxs profes del colegio, nuestrxs compañerxs de cole, etc.). Si no tenemos al menos un grupo muy cercano de “cuates = amigos” que entiendan lo que estamos haciendo... esto se hará “cuesta arriba”.

Vamos a ver. Primero tenemos que estar de acuerdo en lo siguiente (por favor dinos que estás de acuerdo con lo siguiente):

- » Las mujeres, los hombres y las personas que son parte de las diversidades sexuales y de género, tenemos igual dignidad y por ende somos portadorxs de los mismos derechos humanos.
- » Fenómenos como la discriminación, la desigualdad, la explotación y la violencia son negativos para nosotrxs mismxs y para nuestro entorno.

Y entonces podemos seguir.

Las masculinidades alternativas implican **cuidar la vida** al lado de las compañeras. Encargarnos de nuestros hijos e hijas. Hacernos parte de sus vidas, demostrarles cariño y dedicarles tiempo (¿Cómo querrán algunas personas que sus hijxs les comenten sus problemas si nunca tuvieron tiempo ni siquiera para escuchar acerca de los videojuegos que ellxs usan, sobre los partidos de futbol en el cole o de las posturas de sus amigxs respecto a algunos temas?). Esta dedicación de parte de padres y madres les da a lxs hijxs seguridad y autoestima, imprescindibles a la hora de enfrentar el mundo. Además de que nos llena de **satisfacción** y orgullo

saber que contamos con el amor y el respeto de nuestrxs hijxs (esto forma parte definitiva de nuestra felicidad).

Criar nuestro entorno, hacernos cargo de las personas que dependen de nosotrxs, pero también del medio ambiente que nos rodea: De las plantas, los jardines, los cerros y los bosques, los animales que viven allá, las mascotas que nos acompañan, etc.

Comprometernos con la **igualdad** en la realización de las tareas en casa. También podemos lavar, ordenar y cocinar, ¡Ni inútiles que fuéramos!

Dudar de lo que llamamos “amor romántico”, de los celos, de la noción de propiedad sobre nuestras parejas. Las relaciones que valen la pena, que son disfrutables, son las que se establecen en libertad. Y no hay libertad sin la noción de **equidad**. Tenemos que tener la certeza de que las dos personas que formamos parte de la pareja, somos iguales en dignidad y que por tanto cualquier tarea que asumamos en la relación (ya sea trabajar asalariadamente o cuidar de la casa), es importante, simplemente porque están hechas con amor.

Estar dispuestos a **pedir ayuda** cuando una situación nos supere.

No tener miedo a expresar nuestros **sentimientos y emociones**.

Aceptar otras manifestaciones de la masculinidad, distintas de la tradicional (por ejemplo, las diversidades sexuales y de género: Las personas homosexuales, las personas trans, etc.).

Entender que cada hombre es libre de asumir la masculinidad como lo prefiera (o incluso renunciar a ella), según su personalidad. No cuestionar a nuestros amigos o conocidos por el tipo de hombre que decidan ser (siempre y cuando no sean violentos, claro). Apoyar sus decisiones, escucharlos en sus crisis, cuidarlos también.

Reconocer las consecuencias negativas del machismo en nuestras relaciones interpersonales y estar dispuestos a modificar los comportamientos que vayan contra la dignidad de las personas.

Fomentar la empatía para estar en contacto con las otras personas, respetando y valorando las diferencias.

Mostrarnos dispuestos a desaprender patrones de conducta machista para cuestionar los estereotipos de género.

Renunciar a la violencia y practicar estrategias para manejar, controlar, resolver y transformar nuestros enojos, nuestra frustración, nuestras diferencias, para no lastimar a nadie alrededor (ni a nosotros mismos): Ejercicios de respiración, salir de donde estemos cuando la rabia nos gane, practicar algún deporte o actividad física: Caminar, correr al aire libre, etc.

Por último, preguntémonos de vez en cuando, cada cierto tiempo: ¿Somos un buen ejemplo para nuestra familia, para nuestra comunidad?

Resumen



A partir del anterior tema, en el que identificamos algunas características de lo que llamamos **masculinidades alternativas**, planteamos una serie de “tips” que nos ayudarán a cambiar de “chip”, al menos en este primer momento.

Planteamos que una transformación a largo plazo implica de un caminar en colectivo: Con un grupo de hombres que nos echemos una mano y que nos hagamos sentir que no estamos solos.

Tocamos temas como el respeto a las diversidades sexuales y de género, las **paternidades responsables**, compartir **las tareas de cuidado**, ser parte constitutiva de una **comunidad**, etc.

Tema 8: Y ahora, ¿Qué hacemos?

¡Y empezamos!

Al comienzo de esta sesión recuperamos el signo anterior (les pedimos que lleven a la sesión una vela). El reto es, realizar el siguiente ejercicio y no apagarla:

Sentadxs en la silla y con los brazos sobre las piernas tomamos aire por la nariz, lo mantenemos unos segundos y lo expulsamos por la boca muy lentamente y muy despacito intentando no apagar la llama de la vela, que sostenemos a una distancia de 30 cm más o menos de nuestra nariz (con la debida distancia entre cada participante, cuidando la bioseguridad).

Después de romper el hielo con la anterior dinámica, asumimos el reto de continuar el trabajo, con ustedes como protagonistas...

Para la orientación de esta parte, la última de las sesiones, pero quizás la primera de las acciones a realizar en su territorio, recomendamos leer, además de nuestra guía y las dinámicas propuestas en ella, el siguiente texto que será de gran ayuda (es la memoria de una serie de acciones desarrolladas en tres países, entre ellos Bolivia: Acciones “exitosas”, es decir, que sí funcionaron).

¿Cómo transformar los imaginarios y normas sociales que justifican las violencias machistas? Experiencias de ¡Basta! En Bolivia, Cuba y Honduras (Oxfam).

<https://lac.oxfam.org/latest/policy-paper/caja-de-herramientas-y-gu%C3%ADa-metodol%C3%B3gica-%C2%A1basta>

¡Buena suerte!



Actividad

Primer paso



Materiales

Una vela, un platillo para apoyarla
Un encendedor o fósforos
Papelógrafos
Marcadores



Tiempo estimado

De 30 a 45 minutos



Descripción

El grupo privilegiará/elegirá los temas que entre todxs crean que deberían trabajar en su comunidad más cercana: En el barrio, en el colegio, con los amigos en la cancha, en la zona, en el trabajo, etc. respecto de los temas que hemos visto en las sesiones anteriores.



Actividad

Segundo paso



Materiales

Papelógrafos
Marcadores



Tiempo estimado

De 45 minutos a 1 hora



Descripción

Luego se planifica una campaña de acción/intervención en el barrio, en su territorio más cercano. Esta campaña debe ser posible, realizable, con los recursos que tenga el grupo.

Las actividades pueden ir desde lo más sencillo: Hablar de estos temas con nuestras familias, compartir algunos de los videos usados en las sesiones, en nuestras redes sociales (familiares, de amigxs, etc.); Hasta más complejas: Imprimir stickers o pegatinas para poner en los postes del barrio (con diseños de lxs participantes), pasando por diseñar “memes” en las redes sociales con sus grupos de amigos, pasando por ferias de información en la plaza o en el mercado de la zona y afiches o periódicos murales en el colegio (también intervenciones en las horas cívicas, en exposiciones dentro de los cursos, en la parroquia, etc.).

Pero pueden ir un poco más allá incluso, de acuerdo a la capacidad del grupo: Poner en escena obras de teatro, participar en festivales de música, convocar concursos de poesía o cuento en el colegio, en el barrio o en la ciudad, armar obras de performance callejero, publicar fanzines (publicaciones artesanales fotocopiadas) que incluyan cómics, ensayos, reflexiones, artículos, chistes, letras de canciones, opiniones, dibujos, collages, etc.

Incluso podrían filmar material para su propio canal de YouTube o su cuenta de TikTok, grabar algunos podcast que podrían transmitirse en radios amigas o por Spotify, con los contenidos trabajados en la Guía y en esta Caja de Herramientas y de formas creativas y originales..



Actividad

Tercer paso



Materiales

Ficha: Planificando una actividad sobre masculinidades alternativas



Tiempo estimado

De 45 minutos a 1 hora



Descripción

Planificando una actividad sobre masculinidades alternativas

Si son varias actividades, se organizan grupos por afinidad y... ¡manos a la obra!

Nos despedimos con el compromiso de llevar adelante nuestra planificación, nuestras propuestas. El mundo nos espera. Pero aún más importante: Nuestros seres queridos nos esperan.

Y ahora, ¿Qué hacemos?

Ahora trataremos de ayudarte a construir grupos de afinidad, grupos de contención, círculos de varones, etc. Es decir, un grupo que pueda llevar adelante ACCIONES CONCRETAS para continuar con el trabajo iniciado en esta Guía, porque como dijimos, las transformaciones que esperamos con este tipo de trabajos no pueden quedar en un espacio íntimo: Debemos apuntar a transformar las relaciones con lxs demás.

A lo largo de toda esta sesión (o durante las sesiones que vean ustedes conveniente) el grupo privilegiará/elegirá los temas que entre todxs crean que deberían trabajar en su comunidad más cercana: En el barrio, en el colegio, con los amigos en la cancha, en la zona, en el trabajo, etc. respecto de las masculinidades.

Una vez decididos los temas a trabajar, se propone a los grupos planificar una campaña de acción/intervención en el barrio, en su territorio más cercano. Esta campaña debe ser posible, realizable, con los recursos que tengan ustedes: Si planifican enormes proyectos lejos de sus posibilidades, será fácil frustrarse y difícil retomar el impulso... ni te cuento.

Las actividades pueden ir desde imprimir stickers o pegatinas para poner en los postes del barrio (con diseños de lxs participantes), hasta memes en las redes sociales con sus grupos de amigos, pasando por ferias de información en la plaza o en el mercado de la zona y afiches o periódicos murales en el colegio (también intervenciones en las horas cívicas, en exposiciones dentro de los cursos, etc.).

Pero pueden ir un poco más allá: Poner en escena **obras de teatro**, participar en **festivales de música**, convocar **concursos de poesía** o **cuento** en el colegio, en el barrio o en la ciudad, armar **obras de performance callejero**, publicar **fanzines** (publicaciones artesanales fotocopiadas) que incluyan cómics, **ensayos, reflexiones, artículos, chistes, letras de canciones, opiniones, dibujos, collages**, etc.

Incluso podrían filmar material para su propio canal de YouTube o su cuenta de TikTok, grabar algunos podcasts que podrían transmitirse en radios amigas o por Spotify, con los contenidos trabajados en la Guía sobre Masculinidades alternativas, de formas creativas y originales.

O sumarse a campañas que ya existen como el Lazo Blanco. Nada de lo anterior impide que puedan recurrir como grupo conformado, a las organizaciones e instituciones que propician estos encuentros. Nada se pierde con intentar.

Aquí te pasamos algunos consejos para llevar adelante este trabajo en equipo:

“Planificando una actividad sobre masculinidades alternativas”

1. Descripción. En dos o tres frases, describir el plan: Traten de que sea convincente, de que sea posible y de que tenga un título súper “sexy” (que motive a todxs a seguir adelante).

2. Colaboración. ¿De quiénes necesitamos colaboración para volver este plan realidad? ¿Cómo se puede asegurar este apoyo o colaboración? (por ejemplo, del director del colegio, de compañerxs de otros cursos, de la Junta de vecinxs, de un centro cultural cercano al barrio, de nuestros papás y de nuestras mamás, de la parroquia de la zona, etc.)

3. Materiales / Recursos. ¿Qué recursos necesitamos para ejecutar el plan? ¿Dónde y cómo podemos conseguir tales recursos? Podemos trabajar también **exclusivamente** con lo que tenemos a mano y con aquello que podamos conseguir fácilmente.

4. Cronograma. ¿Cuánto tiempo necesitamos para ejecutar el plan? Hagan una lista sobre los pasos necesarios para que la planificación se cumpla. Una no muy larga y “realista”.

5. Evaluación. ¿Qué nos gustaría lograr con el plan? Aquí se permiten y respetan toda clase de objetivos: Desde “quiero pasar el rato”, hasta “busco la transformación de mundo entero”.

6. Riesgo. ¿Qué cosas pueden no salir bien? ¿Con qué problemas nos podemos encontrar? ¿Quiénes podrían estar en contra de nuestro plan? ¿Qué podríamos hacer para solucionar estos problemas? Pero no sean pesimistas.

Cuando hayan pasado por escrito lo anterior con tu grupo (no te tomará mucho tiempo y ayuda bastante a la hora de visualizar el plan y corregirlo, aumentarle o quitarle algunos elementos, etc.), pónganse manos a la obra.

Finalmente te proponemos una actividad que apunta a un trabajo de largo plazo que puede abordar el problema de la incomunicación masculina.

Recordando el trabajo de Javier Sanjinés sobre el grotesco social en la literatura boliviana y su descripción de las vías de comunicación rotas entre sociedad civil y Estado en épocas de autoritarismo estatal (sabemos que suena grave, pero sigue leyendo por favor...), extendéremos esta reflexión hacia los individuos incomunicados con su entorno más cercano a niveles afectivos.

El trabajo de J. Sanjinés describe sujetos literarios, personajes cerrados en sí mismos, sujetos de violencia, marginales, con enormes imposibilidades de empatía por otras personas.

Los hombres parecemos vivir en constante “estado de sitio” (esto ya lo hemos dicho en los temas anteriores).

Si toda esta emocionalidad restringida, negada, no-permitida, se convertiría en el caldo de cultivo de actitudes violentas, porque provoca fácilmente frustraciones e imposibilidades comunicativas, las que en última instancia canalizarían estas energías comprimidas como en una olla a presión...

O sea, la violencia es también resultado de la imposibilidad de frustrarnos “como la gente” (o sea, sin hacer berrinches, ni dañar a las demás personas alrededor).

Es decir, ¿Y si les proponemos a lxs participantes (resultará quizás más fácil con estudiantes de colegio, pero nada nos impide tratar con otros grupos), que abran un **canal de comunicación** con sus pares, de forma anónima?

Podríamos aprovechar el marco institucional del colegio, de las unidades educativas, para emprender un “carteo” entre estudiantes, entre colegios y ciudades.

Les pedimos que, en tono personalísimo, escribiendo “para nadie más que para sí mismos” envíen y reciban correspondencia en el marco del respeto (nuestra recomendación es vía correo tradicional, pero también puede ser por e-mail). Que se sostenga en el tiempo (digamos a lo largo de un bimestre, de un año lectivo) y que funcione como un espacio de **sociabilidad alternativa y de contención**. A niveles íntimos, la escritura puede sanar al darle forma a aquello que no podemos exteriorizar.

O sea que escribiendo nuestras dudas, frustraciones, enojos, tristezas, etc. podríamos canalizar dichas emociones y sentimientos y “descargarnos” de tal manera que prevenimos reacciones violentas y seguimos trabajando sobre las masculinidades con un “grupo” o con “alguien”.

Otra alternativa a esta misma dinámica sería pedirles construir anónimamente un diario (digamos durante un mes) en el que escriban, dibujen, practiquen el collage, etc. con aquello que sienten, que piensan a partir de la experiencia en la sesión y en relación a su vida cotidiana íntima.

El resultado final podría ser intercambiable con algún par (con otrx participante) en otra ciudad, en otro colegio o en el mismo lugar. O podría simplemente formar parte de su intimidad: Se les invitaría a compartir sus reflexiones en posteriores reuniones, pero no sería obligatorio que lo hagan.

Esto permitiría cierta **representación colectiva** del asunto que nos traemos entre manos, de “nuestras cosas”. Que los temores, las dudas, las ansiedades la rabia y las frustraciones (plenamente humanas) son compartidas, son vividas también por otros hombres. Esta posibilidad de no sentirse solxs en el mundo puede alivianar la pesada carga de la masculinidad tradicional.

Un grupo (puedes llamarlo de contención, de reflexión, de acción, de ayuda, un círculo de hombres, etc.) nos ayudaría a sobrellevar las transformaciones necesarias, a ponerlas en común y a no perder el impulso de seguir hablando de estos temas. De otro modo, el trabajo se queda en lo íntimo y es difícil que llegue a dar frutos sino presentimos un entorno que medianamente refleje lo que estamos pensando. Debemos poder construir dicho entorno para reforzar la transformación, para hacerla posible, para que nuestros esfuerzos no sean en vano.

¡Manos a la obra!

ANEXOS

MATERIAL DE APOYO SUGERIDO EN LA RED

Aquí encontrarás muchos textos para trabajar masculinidades: Jóvenes, niños, paternidades responsables, manuales, teoría, etc.

<https://www.lazoblanco.org/programas-de-adolescentes-y-ninos>

Aquí encontrarás estadísticas sobre consumos de pornografía en la región, entre adolescentes. Es información que puedes usar a la hora de ejemplificar algunos temas en las sesiones.

https://www.savethechildren.es/sites/default/files/2020-09/_Desinformacion_sexual-Pornografia_y_adolescencia.pdf

En esta memoria de diez años de proceso con masculinidades en Colombia (también con pueblos indígenas), podrás encontrar dinámicas, reflexiones y testimonios de lxs participantes.

<https://www.semillas.org.co/apc-aa-files/5d99b14191c59782eab3da99d8f95126/nuevas-masculinidades-y-feminidades-rurales-9-kb.pdf>

En esta guía podrás ver las propuestas de actividades en la escuela sobre diversidades sexuales. Te recomendamos darle “un vistazo”, contiene datos, teoría y consejos para abordar estos temas que a veces no manejamos mucho.

<https://www.lazoblanco.org/wp-content/uploads/2013/08manual/adolescentes/0089.pdf>