



REVALORIZAR
LA
MASCULINIDAD
Una propuesta
"PARA HOMBRES"



Créditos

La cartilla “Revalorizar la masculinidad. Una propuesta para hombres” dirigida principalmente hacia adolescentes, fue elaborada en el marco del Programa Tejiendo Redes Seguras - Protejeres.

El Programa “Fortalecer sistemas integrales de protección de niños, niñas y adolescentes ante la trata, con fines de explotación sexual comercial, contribuyendo al ejercicio de su derecho a una vida libre de violencia” 2018/PCON/001250 - Protejeres- se ejecuta en Bolivia a través de cuatro organizaciones socias: Fundación Educación y Cooperación Educo, Fundación Munasim Kullakita, Centro de Estudios y Apoyo al Desarrollo Local (CEADL) y la Fundación Estrellas en la Calle con el financiamiento de la Agencia Española de Cooperación Internacional para el Desarrollo (AECID).

®Protejeres

Elaborado por: David Peralta Espinoza

Aportes: Nancy Alé O., Mauricio Otasevic, Wendy Rivera

Diseño: Daniela Larrazábal

Ilustraciones: Renato Rivas, Daniela Larrazábal

Contacto: info.bolivia@educos.org

La Paz, septiembre de 2021.



EL GÉNERO ES COSA DE TODOS Y TODAS Y NOS INTERESA A NOSOTROS TAMBIÉN

Cuando escuchamos hablar de género, muchas veces lo relacionamos directamente con un tema solo de mujeres, es por eso, que casi siempre, los talleres o charlas sobre género, equidad de género o violencia de género están llenos de ellas.

Pero el **género** es un concepto que nos permite analizar las relaciones de poder que existen en la sociedad y en nuestra cultura y que, si bien trata de las relaciones entre hombres y mujeres, también se trata de las relaciones entre mujeres y por supuesto a las relaciones entre nosotros los hombres.

Es importante comprender que hablar de género permitirá que nosotros, los hombres, podamos cambiar y proponer cambios en aquellos aspectos que muchas veces nos limitan, no nos dejan ser como queremos ser y hacen que ejerzamos violencia hacia otras personas y hacia nosotros mismos.

Conocer y reflexionar sobre algunas imposiciones que enfrentamos como hombres es un paso importante para avanzar hacia una sociedad más justa y equitativa.

RECORDEMOS:

Se pensaba que trabajar estos temas con hombres era difícil y nos excluían porque se creía que no nos interesaban o éramos estigmatizados como poco participativos, indiferentes o hasta violentos. Esta visión está cambiando, ya que existe la necesidad de que nosotros empecemos a reconocer y trabajar en algunas actitudes o reacciones negativas que tenemos, lo cual mejorará no solo nuestras relaciones de pareja y nuestro rol en la sociedad, sino también nuestra salud y bienestar.

HABLAR DE GÉNERO NOS DEBE INTERESAR A TODOS Y A TODAS. IMPLICA PENSAR CÓMO PODEMOS ALCANZAR LA IGUALDAD Y DISFRUTAR DE LAS MISMAS OPORTUNIDADES.

COMENCEMOS

Desde que nacemos, nosotros, los hombres, comenzamos a aprender lo que se supone significa ser masculino y ser femenina.

Nos imponen cosas como qué tipo o color de ropa debemos usar, los juguetes o juegos qué debemos jugar, las cosas que están "prohibidas" para nosotros y las expectativas que debemos alcanzar **por ser hombres**.

En resumen, nos imponen cómo debemos comportarnos y sentir, e incluso cómo debemos expresarnos.

Estas imposiciones y designaciones "obligatorias" provocan desigualdades entre mujeres y hombres, ya que las tareas, responsabilidades y oportunidades no se distribuyen igual y tiene consecuencias negativas en la valoración que les damos a las mujeres y también a nosotros mismos.

Históricamente las mujeres han enfrentado situaciones de desventajas y discriminación respecto a nosotros. Por ejemplo: la carga de las labores domésticas recae casi siempre en ellas. El acoso y la violencia les afecta más a ellas a lo largo de su vida.

Paralelamente, el hombre estuvo condicionado a mostrar una imagen de fuerza, de poder, de dominación y de superioridad (que no es real), lo cual se tradujo en prácticas de violencia y discriminación hacia las mujeres.

ESTAS IMPOSICIONES
TIENEN UN ALTO
IMPACTO NEGATIVO
EN NUESTRAS VIDAS,
AUNQUE NO NOS
DEMOS CUENTA.

VEAMOS ALGUNOS EJEMPLOS:



A los hombres, desde pequeños, no nos permiten expresar nuestras emociones, nuestros sentimientos, por lo que las guardamos muy dentro y no sabemos cómo expresarlos o resolverlos. Nos dicen: ¡No llores, sé macho!, y cuando sentimos que necesitamos llorar, nos sentimos mal y lo reprimimos o no queremos que nadie nos vea.



Nos enseñan, desde pequeños, que si alguien nos molesta o algo no nos gusta se puede arreglar "a los puños", entonces cuando tenemos algún problema en nuestra vida adulta, sólo sabemos solucionarlo con violencia, afectando a nuestras parejas, familia y entorno. Nos dicen: ¡Dale un puñete para que se comporte!, ¡Sácale la mugre para que aprenda! ¡El más fuerte es el mejor!



Nos impulsan a ser competitivos permanentemente con otros, no desde la sana competencia, sino desde la idea de ganar siempre. Entonces estamos constantemente comparándonos y nos frustra no poder cumplir las expectativas, eso puede provocar depresión, inseguridad. Nos dicen: ¡Él si es un campeón, un hombre de verdad!, ¡Como hombre tu deber es ganar siempre!, ¡El que tiene muchas chicas es el macho alfa!



LAS COSAS PUEDEN CAMBIAR

La buena noticia es que, al ser construcciones o imposiciones creadas se pueden modificar, es decir **podemos cambiarlas**. Entonces podemos construir, en su lugar, nuevas formas de expresarnos y de convivir de forma más justa, equitativa y libre.

Si lo hacemos, estamos contribuyendo también a eliminar esas relaciones desiguales, donde las mujeres viven situaciones de discriminación y violencia de parte de los hombres, pero también entre nosotros mismos, cuando se agrede al diferente o al menos fuerte.

TOMEMOS EN CUENTA:

Nos dijeron que existe una "única" forma de ser hombre, de ser masculino y que nos llevó a ser agresivos, como duras rocas que no expresaban sentimientos pero al final eso nos afecta para desarrollar nuestro potencial.

Esa forma "única" también hizo que suframos abusos, menosprecio de parte de otros compañeros, amigos que no supieron gestionar bien su masculinidad.



Y esa forma "única" de ser hombre muchas veces nos ha llevado al camino de la soledad y el aislamiento.

Sin embargo, muchos de nosotros estamos reconociendo que podemos cambiar, que hay muchas maneras de ser hombre y expresar nuestra masculinidad. Sabemos que lo estamos haciendo bien y que nada justifica la violencia.



EL CAMBIO QUE QUEREMOS NOSOTROS, CON NOSOTROS

DESDE LO INDIVIDUAL, EN MODO MASCULINIDAD POSITIVA



Entendamos que somos parte del cambio y que la igualdad de género es posible con nuestro aporte y participación. El cambio tiene que ver con nosotros para sentirnos libres de esa masculinidad que nos ata, nos oprime y no nos deja ser nosotros mismos y por supuesto para disfrutar en sintonía del cambio que buscan ellas para vivir libres de violencia y discriminación.



Es hora de reflexionar sobre lo que nos han enseñado e impuesto sobre el "ser hombre" y empezar a desechar las ideas machistas para ir adoptando una nueva forma de ser hombre, más auténtica, reconociendo que siempre hay formas diferentes de ser.



Reconozcamos que aún tenemos prácticas machistas, violentas, pero no debemos ponernos mal, porque es algo que se ha ido reproduciendo a lo largo del tiempo y el paso importante es reconocerlo y cambiar.



Cambiar desde uno, sí cuenta. Empezar desde uno mismo, es importante y no pensemos que "primero deben cambiar otros". Es importante cambiar en los espacios públicos, frente a la gente, pero más importante es cambiar en nuestro espacio privado, frente a nuestras amigas, novia, familia, así como frente a otros amigos o compañeros a quienes algunas veces discriminamos, abusamos o menospreciamos.



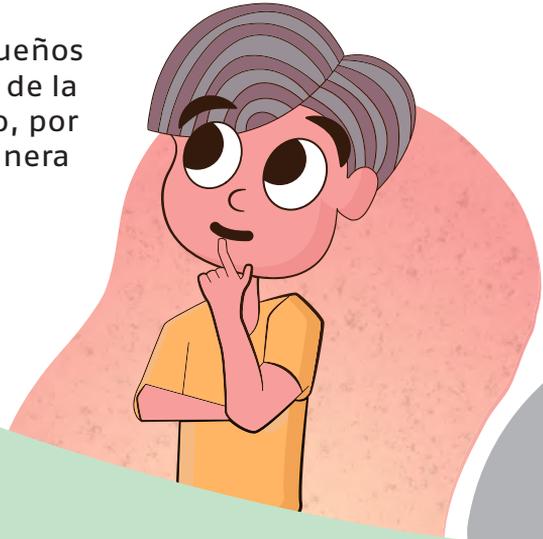
Participemos de forma activa en espacios donde se habla de género escuchando, preguntando, también cuestionando para poder formar nuestro propio criterio.



Involucrémonos activamente en las tareas domésticas y de cuidado. Nos dijeron que no debemos o no podemos cuidar de nosotros, solo por ser hombres, pero sabemos que lavar nuestra ropa, cocinar, limpiar la casa, atender nuestra salud, es decir hacernos cargo de nosotros mismos es **posible**. Y que cuidar a nuestros hermanos menores y abuelitos nos hace mejores personas.



Comencemos con pasos pequeños pero constantes. No hay cambios de la noche a la mañana, cambiar algo, por más pequeño que sea, de manera constante, es el camino al éxito.



*Busca apoyo en otros
hombres (amigos, hermanos,
padres) que también quieren ser*
HOMBRES POSITIVOS

Y así empezarás a romper con esas expectativas que se tienen de ti, como un único modelo de ser hombre que recortan tus posibilidades personales y que te hacen infeliz y lastiman a quienes te rodean.

EN NUESTRAS RELACIONES AFECTIVAS.

RESPECTAMOS Y ASUMIMOS NUESTRA CORRESPONSABILIDAD



Dialoguemos siempre con la pareja sobre los cuidados que debemos tener en cuanto a nuestra salud y la sexualidad, evitando cualquier forma de violencia y así, ir construyéndonos para ser mejores personas cada día.



Respetemos la individualidad de nuestra pareja, pues esto significa que la aceptamos tal como es, sin pretender cambiarla y descubriendo lo maravilloso que existe en su interior. A la vez, descubriremos lo bueno que llevamos dentro de nosotros.





Debemos aprender a no traspasar sus límites, cuando tu pareja establece un límite debemos respetarlo, tal vez conozcamos los motivos o no, pero lo importante es que te está diciendo algo importante para ella, valoremos su opinión y hagámosla sentirse segura de establecer sus propios límites.



Siempre que tengamos una pareja, nuestra relación afectiva y sexual se debe basar en el respeto, el mutuo acuerdo y el diálogo. ¡¡¡Recordemos que, si ella dice no, es NO!!!



Siempre debemos relacionarnos a partir del respeto, la valoración y el cariño, y si alguna vez no podemos manejar nuestras emociones y pensamos en usar la violencia, nuestro deber es buscar apoyo para gestionar nuestras emociones y mejorar nuestra forma de ser.

ENTRE AMIGOS, HERMANOS DE VIDA

Como hombres debemos ir explorando nuestras propias vulnerabilidades, debilidades, fragilidades, para apoyarnos y aceptarnos con todo aquello y que esto NO significa ser menos hombres, solo nos hace comprender que cada uno lleva consigo fortalezas y debilidades.

Con los amigos y la familia expresemos nuestros sentimientos, que salga a flote nuestra sensibilidad, emoción, afectividad, esa que llevamos dentro y que a veces está contenida. La amistad que tenemos con nuestros pares es un espacio magnifico para mostrarnos tal como somos, sin reprimir nada.

Dejemos de evaluarnos constantemente en función del otro, pensando cómo nos ven otros hombres; si un compañero tuvo un problema en el colegio y rompió a llorar delante de otras personas, no hay razón para burlarse, por el contrario, es el momento de apoyarlo, que eso nos hará grandes.

Ya no debemos defender ni justificar la agresividad, la idea de superioridad, pues es una carga que nos genera dolor, frustración e insatisfacción. Y al final no nos lleva a nada provechoso y constructivo. La idea de macho que todo lo puede y nada le causa dolor, al final nos termina causando mucho daño a nosotros mismos a nivel personal.

¡EL QUE ESTÁ SEGURO
DE SÍ MISMO
NO NECESITA BURLARSE
DE OTROS NI ESTAR
DEMOSTRANDO NADA
A NADIE!

Cuando estamos con los amigos estamos acostumbrados a que el afecto entre nosotros se exprese a través del insulto o golpes que no son respetuosos y que también es violencia con el otro; los abrazos, los saludos cariñosos o ingeniosos deben ser parte de nuestra amistad con ellos. Tratar con respeto y cariño a otros hombres no es mostrar debilidad es demostrar que valoras a tu amigo y lo expresas de manera correcta desde el corazón.

No compartamos chistes, memes, imágenes o cualquier otro material que denigre, lastime, dañe o perjudique a otra persona y sobre todo a nuestras amigas, novias, en sí todas las mujeres. Estas prácticas son machistas y al final solo ocultan nuestros temores e inseguridades.

Tenemos la responsabilidad de informarnos y formarnos, de escuchar y ponernos en la piel de otra persona, y entre amigos esto se hace mejor.

Cada hombre desarrolla su identidad al igual que cualquier otra persona y debemos ser respetuosos con todas las formas diversas de ser.

Sabemos que el cambio es difícil. Pero trata de no juzgar, discutir con quien piensa diferente, mantén tu forma de pensar y, en cambio, tratemos de alentarlos a que se informen y reflexionen.



Desde el todo

RESPETAMOS, BUSCAMOS LA IGUALDAD, PARTICIPAMOS DE LAS DECISIONES

EL MUNDO CAMBIA Y NOSOTROS TAMBIÉN ESTAMOS CAMBIANDO DE MANERA ACELERADA, ES EL MOMENTO DE PENSAR SOBRE MUCHAS COSAS QUE NOS INTERESAN Y ACTUAR PARA MEJORAR.

Respetemos a todas las personas que provengan de diferentes contextos o que tengan estilos de vida diversa o diferente como, por ejemplo: las diferencias étnicas, de clase, diversidad sexual u orientación de género.

Al mismo tiempo, seamos capaces de cuestionar a quienes no respetan esas diferencias o diversidades, siempre con la mirada de no juzgar

o condenarlas, sino de hacerles comprender que es un error actuar con discriminación o prejuicios ante el otro.

Siempre busquemos relaciones de amistad basadas en la igualdad y el buen trato, si vemos que un grupo es dañino para nosotros, es mejor alejarnos y buscar otros donde estemos más conformes y libres de ser uno mismo.

Y no olvidemos que nuestros amigos, hermanos y compañeros son también importantes en nuestras vidas y debemos participar y ayudar en todo aquello que tenga que ver con su bienestar, su felicidad, su paz, en sí su desarrollo personal

Tengamos de referencia a figuras masculinas que saben expresar sus sentimientos, ¡hombres libres! que son valientes sin ser violentos, que respetan y aman a las mujeres y las ven como personas con iguales oportunidades y derechos.

Por cumplir con los mandatos de una masculinidad hegemónica, a veces hemos suprimido nuestras emociones y necesidades, que nos ha dificultado el no poder identificar nuestros sentimientos y hablar de ellos, tener dificultades para empatizar con el resto. **¡Cambiar es el reto!**

RECUERDA:

Somos libres de asumir nuestra masculinidad según nuestra personalidad, nuestra forma de ser. Una nueva masculinidad hace que ganemos los hombres y ganen las mujeres al vivir en una sociedad con menos violencia y más igualitaria.

La equidad de género no significa que hombres y mujeres sean iguales, o que debieran ser iguales. Lo que se promueve es la igualdad de derechos entre hombres y mujeres, respetando y valorando las diferencias.





Cooperación Española


Protejeres
Programa Tejiendo Redes Seguras

