

¡Compórtate como un hombre!

Desde pequeños, se nos dice constantemente que ser hombre es "darnos a respetar", "tener valor y resistencia", "no mostrar debilidad ni sensibilidad", "representar", y usar la fuerza cuando sea necesario para que se nos reconozca.

Los límites del uso de la fuerza no son siempre claros. Recibimos mensajes contradictorios y un tipo de educación que nos conducen a no saber gestionar nuestra emociones como la rabia, ira, tristeza, frustración, que nos lleva a actitud de agresividad.



Pero...
¿Ser hombre puede ser algo distinto?

Ser hombre y ser mujer...

El género es una mirada creada socialmente, que atribuye cuáles son las características y comportamientos que deben tener las personas de acuerdo al sexo biológico con el que nacen.

Esta mirada, funciona como mandato social que establece qué es ser hombre y qué es ser mujer y lo que le corresponde a cada quien en cuanto a conductas y deberes. Así se construyen estereotipos rígidos como que "los hombres son fuertes y las mujeres son débiles".

Algunas de estas diferencias construidas socialmente se convierten en desigualdades e inequidades hacia las mujeres. Sin embargo, no son inamovibles: ¡podemos y debemos cambiarlas!



¿Has oído hablar de machismo?

El machismo es un comportamiento, actitud o idea que sostiene que el hombre es superior a la mujer por naturaleza. Se manifiesta cotidianamente en conductas, actitudes, expresiones, chistes y gestos que evidencian esta constante subvaloración de las mujeres. El machismo afecta muy negativamente la vida de muchas mujeres. Es importante comprenderlo para transformarlo.

El sistema cultural que legitima la existencia del machismo se conoce como **Patriarcado**.

El machismo afecta muy negativamente la vida de muchas mujeres, pero también la de los propios hombres. Es importante comprenderlo para transformarlo.

Rasgos comunes en las personas machistas

- Inmediatez:** es un estado habitual y constante en el que se exige que las demás personas hagan las cosas sin demora.
- Imposición de intereses propios:** considerar que los deseos, las necesidades y los sentimientos propios son los únicos válidos e importantes.
- Descalificaciones:** menospreciar y subvalorar a las otras personas y sobre todo a la pareja.
- Evitación:** de las emociones, las necesidades afectivas, la debilidad y la fragilidad.



Los mandatos de la masculinidad dominante



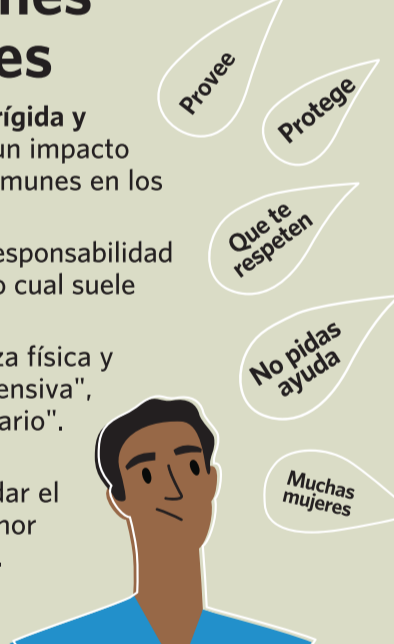
Los mandatos son las **normas y valores** en los que crecemos y que establecen cómo tenemos que actuar en la sociedad para recibir "aceptación". En el caso de los hombres, la "aceptación" por parte de los otros hombres se considera algo muy importante.

Estos mandatos son asumidos por las personas como si fuesen características naturales en los seres humanos, e incorporados en las prácticas cotidianas, condicionando la vida afectiva, académica, laboral y sexual.

Los mandatos más comunes que recibimos los hombres

Los mandatos no son negativos en sí, pero la **manera rígida y excluyente** en que se asumen culturalmente generan un impacto negativo en la vida de mujeres y hombres. Los más comunes en los hombres son:

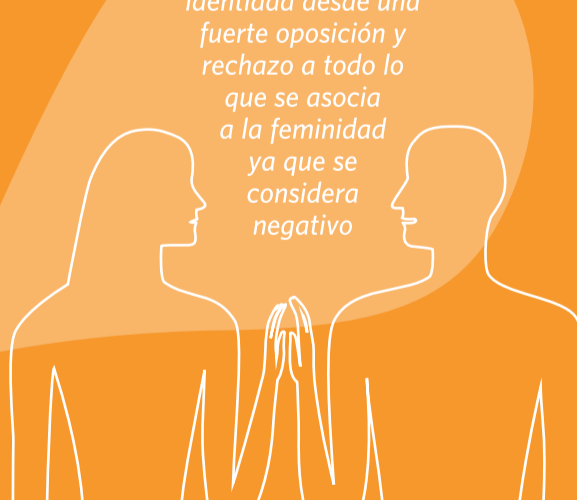
- Ser el **principal proveedor**. Al hombre se exige la responsabilidad de ser el sostén económico propio y de la familia, lo cual suele generarle estrés y ansiedad en muchas ocasiones.
- Ser el **protector**. Para ello, debe demostrar fortaleza física y tener actitudes como: "imponerse", "estar a la defensiva", "hablar duro", "ejercer violencia cuando sea necesario". Cabe preguntarse, y **¿quién te protege a ti?...**
- Ser **honorable**. Debe hacer lo necesario para guardar el honor propio y el de su familia. En este caso, el honor está asociado a mandatos tradicionales de género.
- El hombre debe ser una **potencia sexual** y tener todas las mujeres que pueda.
- Los hombres "no necesitan ayuda".



Masculinidad y feminidad, una separación peligrosa

Masculinidad	Feminidad
Actividad	Pasividad
Autosuficiencia	Dependencia
Razón	Emoción
Fortaleza	Debilidad
Honor	Vergüenza
Valentía	Cobardía
Éxito	Fracaso
Dominación	Subordinación
Se asumen como deseables	Se asumen como ajenos, secundarios e inferiores

La mayoría de los hombres construyen su identidad desde una fuerte oposición y rechazo a todo lo que se considera a la feminidad ya que se considera negativo



Masculinidad y violencia



Las masculinidades se construyen en estrecha conexión con los fundamentos del poder, la autoridad, el dominio e incluso sobre la justificación del uso de la violencia y el abuso de poder para hacerse respetar: "Un hombre no se deja humillar", "Si te golpean no te puedes dejar", "No te quejes, no seas niña", estas y otras frases comunes son las que crean, que los hombres siempre estén listos y dispuestos para la reacción y la violencia.

Marcadores de la virilidad

Un hombre para ser reconocido debe demostrar continuamente que no es niño, que no se comporta como mujer, que no es homosexual. Y pasa por un conjunto de marcadores de virilidad socialmente aceptados y permanentemente medidos y observados por los demás, especialmente por los otros hombres, por ejemplo:

- "Hay que ser duros".
- "Un hombre debe tener muchas mujeres".
- "Quejarse es de niñas".
- "Un hombre sabe tomar decisiones".
- "Hay que tenerlas bien puestas".
- "Los hombres no lloran".
- "Un hombre debe dedicarse solo a su trabajo".

¿Qué otros marcadores te han dicho o tú has expresado?



Violencia Basada en Género, una realidad cotidiana

En general, la violencia es una forma de ejercicio de poder y control mediante el empleo de la fuerza (sea física, económica o psicológica). La violencia basada en género la padecen mayoritariamente las mujeres, y es ejercida fundamentalmente por los hombres. Por estos patrones culturales inculcados, se tienen percepciones erróneas como las siguientes:

- Las mujeres son de nuestra propiedad.
- Tienen que obedecernos y hacernos caso.
- Yo soy el que siempre tiene la razón en la relación.
- Mis ideas, opiniones y deseos son las que valen.
- Yo voy a decidir con quién va a salir o con quién se va a relacionar mi pareja.
- Tengo derecho a revisar su celular, su correo electrónico, su bolso o cartera.
- Yo voy a prohibir que conteste el teléfono cuando la llaman amigas.
- Yo decido cuando se tienen relaciones sexuales.

Todo esto viola el derecho humano de las mujeres a vivir una vida libre de violencia

Rabia, ira y violencia

La rabia es un sentimiento normal. Es un malestar que sentimos cuando algo no sale como esperamos.

La ira/agresividad es la rabia aumentada. Es un sentimiento que nos hace perder el control, no se mide ni lo que se dice ni lo que se hace, ni sus consecuencias.

La ira se incrementa con los pensamientos negativos.

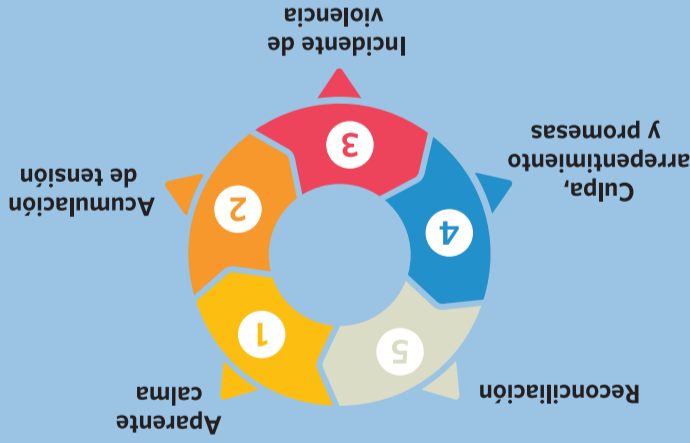
No la causa, pero se intensifica y agrava con el alcohol y las drogas.

La violencia es una conducta que implica, desde el abuso de poder, una violación a los derechos humanos de las otras personas. Les produce daño y sufrimiento y también a nosotros mismos. La violencia puede ser física, psicológica o emocional, sexual, patrimonial o económica.

Todas las personas, podemos manejar y controlar la rabia y la ira para no incurrir nunca en la violencia

Ciclo de la violencia

Cuando hay una situación de violencia de género en la pareja, con frecuencia ocurre un ciclo que presenta una serie de fases que es importante identificar y comprender para poder romperlo y transformarlo.



Para romper este ciclo es importante tomar conciencia que se necesita ayuda y tomar la decisión de procurar ese apoyo para lograr el cambio.

Algunas claves para el control de la rabia

- Reconozca las señales de la rabia en su cuerpo (sube la temperatura, se acelera el corazón y la respiración, algunas personas sudan). Le recomendamos:
 - Respire hondo y despacio
 - Imagine una señal de ALTO
- Tiempo fuera: sepárese de la situación de conflicto, busque un lugar donde pueda estar solo y tranquilo (dentro o fuera de la casa). Procure hacer algo que le relaje y le de paz
- Evite tomar licor ni consumir drogas.
- Evite la búsqueda de aventuras sexuales.
- Cuando se sienta mejor y tranquilo, retorne y si hay condiciones para hablar, procure hacerlo desde un lugar de respeto.

Con rabia, es mejor no hablar. Trabaje la rabia primero y luego hable

ALTO

La violencia sexual es una violencia basada en género

Cuando una mujer dice **NO es NO**, pero para el hombre que responde a este modelo de masculinidad dominante quiere decir: insiste.

La violencia sexual se asocia a:

- Una situación de abuso de poder.
- Una situación de dominio y control sobre las otras personas.

Tener relaciones sexuales sin consentimiento, es una violación. Te convierte en violador

! Soy hombre!

- Escucho a mi pareja y comparto tiempo con ella
- Respeto sus decisiones, gustos y actividades
- Le expreso con tranquilidad y respeto mis opiniones, deseos y sentimientos
- Dedico tiempo, esfuerzo y cariño a mis hijos e hijas
- Manejo la rabia sin acudir a la ira ni la violencia
- Si tenemos opiniones diferentes, conversamos y negociamos

! Soy hombre!

- Si algo no me agrada, lo expreso de forma clara y con respeto.
- Comparto las tareas domésticas.
- Dedico tiempo a mí mismo para descansar y relajarme, haciendo cosas que me agradan y que no ponen en peligro mi salud.
- Trato de ser cada día mejor persona, reflexiono y transformo las conductas machistas con las que he crecido.

Soy un hombre comprometido contra la Violencia basada en Género ¿Y tú?

Ser hombre