

MASCULI NIDADES

*Guía
educativa*



**FRIEDRICH
EBERT
STIFTUNG**
FES AMÉRICA CENTRAL

Fundación
OXLAJÚJ N'OJ



Derechos de autor: Fundación Oxlajuj N'oj Año 2024

Dirección y coordinación de textos:

Andrea Lourdes López Véliz

Karla Zuñiga

Estefany Celeste Méndez Pérez

Edición:

Monica Lizet Girón Barrios

Paula Daniela Vin Miranda

Cristian Jonathan Chavez Aguilar

Ilustración de portada, maquetación y diseño:

Cynthia Paola Segura Camargo

Edita:

Estefany Celeste Méndez Pérez

Fundación Oxlajuj N'oj

Con el apoyo de:

Fundación Friedrich Ebert Stiftung

Correo electrónico:

fundacionoxlajujnoj@gmail.com Guatemala, Fraijanes 2024

Imprime:



TEMARIO.

PREÁMBULO	4-5
LA SOCIALIZACIÓN DE LA MASCULINIDAD	7
PRIVILEGIOS Y JERARQUÍAS PATRIARCALES	8-9
EL MANDATO PATRIARCAL	10-11
LA PARADOJA	12
TIPOS DE MASCULINIDADES	13-14
¿QUÉ ES UNA MASCULINIDAD POSITIVA?	15-16
10 TIPS PARA TRABAJAR LAS MASCULINIDADES SANAS	17
IGUALDAD DE GÉNERO	18-19
MICROMACHISMOS Y VIOLENCIAS	20-21
AUTOESTIMA Y AUTOCUIDADO	22
RELACIONES DE PODER Y RELACIONES DE PAREJA	23-25
SEXUALIDADES SANAS	26
RESPONSABILIDAD AFECTIVA	27-29
PATERNIDADES SANAS	30-31
MASCULINIDAD HEGEMÓNICA VERSUS MASCULINIDADES SANAS	32

Preám- bulo

Las masculinidades se refieren a los atributos, valores, comportamientos y conductas que los hombres construyen para sí mismos y en sus relaciones dentro de una sociedad y cultura específicas.

Enfatiza el aspecto sociocultural en contraste con la idea de masculinidad como virilidad natural caracterizada por el machismo, la homofobia, la misoginia y la violencia contra las mujeres.

Luis Bonino (2002) define la masculinidad como una construcción social arbitraria resultante de la organización patriarcal y el dominio masculino en las relaciones de género. Está compuesto por un conjunto de valores, definiciones, creencias y significados sobre ser, debería ser y no debería ser un hombre, especialmente en relación con las mujeres.

Los denominados “Estudios Feministas, Estudios de las Mujeres y Estudios de Género” han contribuido enormemente al análisis de las relaciones entre hombres y mujeres, así como con una mejor comprensión de la identidad de género, esto lo han hecho principalmente a través de la deconstrucción de la feminidad, aspecto que guarda coherencia con el hecho de que partimos de una realidad social en la que lo femenino se ha constituido históricamente como lo diferente, legitimando así una gran variedad de desigualdades sociales.

Recientemente, la masculinidad como construcción cultural se ha convertido en objeto de interés en las ciencias sociales y los estudios de género, revelando

las formas en que el sistema de género, que media las relaciones de poder entre hombres y mujeres, crea una masculinidad específica y nada más.

Cada vez son más visibles, las formas de ser hombre que rompen con el antiguo mandato de dureza y poder, constituyendo lo que puede entenderse como un movimiento masculino de liberación, como en su día lo fue la liberación de las mujeres con respecto a un papel social prescrito por las sociedades.

El modelo masculino tradicional “machista” comienza a presentar más inconvenientes que ventajas en un mundo democrático en el que se tiende a desvalorizar la fuerza frente a la inteligencia, en el que se proclama la igualdad y en el que las mujeres, cada vez más, tienden a buscar compañeros con los que compartir el trabajo del cuidado.

Desde luego se han generado ya diversos movimientos donde los hombres sé, percatan de cómo a ellos también les perjudica el modelo tradicional de roles de género que construye un concepto de hombre machista, hablar de masculinidad nos invita a reconceptualizar la identidad masculina, hombría, virilidad y nuevos roles masculinos.

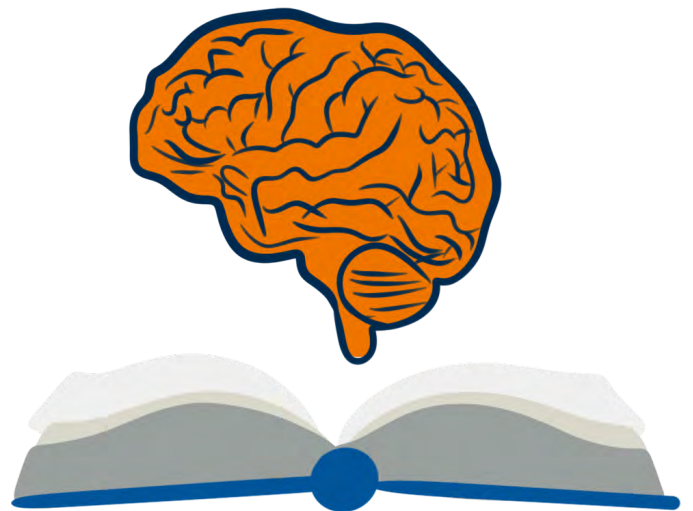
LA SOCIALIZACIÓN DE LA MASCULINIDAD

La mayoría de la población vive bajo un modelo de organización patriarcal, aunque existen culturas que resisten a la globalización y tienen otras concepciones sobre la masculinidad, la feminidad y las relaciones entre hombres y mujeres.

La masculinidad patriarcal es una construcción social y cultural que se aprende, se interioriza, se reproduce y se transmite de generación en generación, igual que la feminidad. Sin embargo, es importante reconocer que en la actualidad también existen enfoques disidentes que no obedecen los mandatos de género, no interiorizan los mitos de la masculinidad, ni reproducen los estereotipos ni los roles asociados a los hombres.

La masculinidad que construye un hombre depende de dónde nazca, cuándo, a qué clase social pertenece tu familia, su color de piel, la religión en la que le educan y cómo le enseñan a ser hombre. Las niñeces construyen su imagen ideal de la masculinidad a través de sus héroes: primero, sus cuidadores, padres y referentes de la cultura patriarcal.

Por tanto, el proceso de socialización en la primera infancia tiene un rol fundamental para construir el imaginario masculino, se aprende en la escuela, en la familia, leyendo cuentos, viendo películas, escuchando música, viendo anuncios publicitarios, viendo partidos de fútbol, jugando con los demás niños e incluso escuchando las conversaciones de los adultos.



PRIVILEGIOS Y JERARQUÍAS PATRIARCALES

Solo unos pocos hombres viven en la parte de arriba de la pirámide: todos los demás están abajo.

Encima están los hombres blancos, heteros y ricos,



abajo los hombres blancos, heteros y pobres;

más abajo, los hombres negros, los gays, los indígenas, los ancianos, los bisexuales;

más abajo aún, los hombres transexuales, los hombres migrantes y refugiados, los hombres con discapacidades o enfermedades.

Y debajo de ellos están todas las mujeres. Todos los hombres están discriminados por las mismas razones que nosotras, excepto por su identidad de género.

Sin embargo, el patriarcado también les afecta, ya que son a la vez víctimas y verdugos, ejercen opresión y la sufren, dominan a todos los que tienen debajo, pero a la vez están dominados por los que se encuentran por encima en la jerarquía patriarcal. Por ejemplo: un hombre puede ser un tirano con su mujer en casa, y a la vez soportar en el trabajo las humillaciones de sus compañeros porque es negro.

Puede aguantar los malos tratos de un jefe, y al llegar a casa volcarlos sobre su compañera para desahogarse y que ella los sufra también. Puede ser muy sumiso con un ministro, y muy autoritario con su hijo; puede ser muy amable con el presidente de la compañía en la que trabaja, y un prepotente con la mujer que limpia los baños de la oficina.

Así es el patriarcado: una estructura piramidal en la que todos sufrimos y ejercemos opresiones, explotación y violencia.

Los más débiles reciben toda la violencia del sistema, mientras que los más poderosos disfrutan de sus privilegios y de sus egos, inflados por el éxito y por la acumulación de poder.

EL MANDATO PATRIARCAL

Ser hombre en el patriarcado es estar sujeto a miles de normas no escritas:

NIÑEZ.

Les enseñan a reprimirse desde niños y consiguen que ellos mismos rechacen todo lo que supuestamente tiene que ver con las niñas y las mujeres. Entienden pronto que no deben hacer muchas cosas si quieren ser aceptados y respetados por sus manadas de amigos.

Pero eso, aunque tengan ganas de jugar con muñecas o necesiten llorar en público, no lo harán: saben que les dirían que eso es cosa de niñas y que es lo peor que puede hacer un hombre en el mundo. Así consiguen que ellos mismos se repriman y se mutilen sus emociones.

En la niñez les toca mostrar su hombría a través de las peleas con los demás niños en las que tendrán que demostrar su capacidad para hacer daño a los demás, para humillarlos y dominarlos, para dar rienda suelta a su agresividad mientras el resto de sus compañeros les aplauden en el patio del colegio.

Si no ganan el combate, se expondrán a sufrir las burlas de los compañeros y a que todos quieran parecer más fuertes. La lucha por mantener el respeto y la reputación es larga, no termina nunca.



ADOLESCENCIA

En la adolescencia tienen que demostrar su virilidad a través del sexo con mujeres y de su capacidad para enamorarlas, seducirlas, utilizarlas y abandonarlas. Si ellos se enamoran, se verán expuestos a las burlas de los compañeros y su nivel en la jerarquía bajará automáticamente, porque, en el patriarcado, el ideal de la masculinidad es el hombre soltero que puede tener a todas las mujeres que quiera mientras no se ate sentimentalmente a ninguna.

ADULTEZ

En la adultez están obligados a ser hombres exitosos en los deportes, en el trabajo, en la cama, en el bar y en cualquier espacio social. Les obligarán también a casarse, porque es lo que toca, y a mantener a una familia para cumplir con su rol de proveedor, a cambio de tener una mujer gratis que se ocupe de ellos las veinticuatro horas del día. Ser hombre no es fácil, ellos mueren más que las mujeres en conductas de riesgo: peleas, deportes extremos, accidentes de tráfico, accidentes absurdos. Se exponen al peligro para demostrar su valentía y sus habilidades físicas.

Pero cuando no logran ser los mejores en todo, se deprimen y se suicidan en una proporción mucho mayor que las mujeres. La gran mayoría son analfabetos emocionales: no disponen de las herramientas para gestionar las emociones, se pasan la vida tratando de reprimirlas hasta que ya no sienten nada.

No les enseñan a hablar el lenguaje de los sentimientos ni a identificar qué les ocurre, les cuesta comunicarse entre ellos y con las mujeres porque no quieren mostrar su interior, ni exhibir su vulnerabilidad. En este principio del siglo XXI, muchos hombres están en guerra consigo mismos y no saben cómo pedir ayuda.

El patriarcado los quiere sumisos, obedientes, violentos, acomplexados, llenos de miedos, autoritarios, con deseos de mandar y obsesionados con triunfar. Quiere a los hombres compitiendo entre ellos, y frustrados por la envidia que les generan aquellos privilegiados que tienen acceso al club de los poderosos.



LA PARADOJA

Para asegurar la obediencia, el patriarcado otorga privilegios a los hombres sobre las mujeres a cambio de que se conviertan en soldados, y de que se aseguren de que las mujeres también obedecen.

El patriarcado los tiene presos, sin embargo, los engaña haciéndoles creer que son los que mandan. Se cree que son responsables de la economía doméstica porque para ellos solo cuentan los ingresos que obtienen con horas de trabajo fuera del hogar, y asumen que las horas que emplean las mujeres, dentro y fuera, no cuentan.

El patriarcado mantiene en pobreza y precariedad para que se dependa de los hombres. Esto significa que los hombres tampoco son libres. Aunque nadie los obligue, asumen todos los mandatos de género sin cuestionarlos.

Las mujeres son el premio a la obediencia: cuanto más patriarcales sean, más mujeres tendrán a sus pies dispuestos a quererlos, cuidarlos, y darles placer. Millones de hombres se encuentran subyugados por el sistema patriarcal que los utiliza

como un ejército o escuadrón de policía para que defiendan los intereses de aquellos que detentan el poder.

El patriarcado inflige daño a hombres en las guerras entre países y entre familias, abusa de ellos y desarraiga la infancia. Los hace obedientes a las estructuras del crimen organizado liderado por narcos, mafiosos, políticos, empresarios, banqueros y otros hombres poderosos. El patriarcado educa a los niños con violencia para que sean adultos violentos. Mutila las emociones para robar su capacidad humana de empatía, sensibilidad, ternura y solidaridad.

El patriarcado les pide sacrificios, les reprime y les invita a reprimir a los demás, y les castiga cuando se salen de la norma; por ejemplo, cuando se niegan a ir a la guerra, cuando se niegan a disparar al enemigo, cuando se niegan a violar a una chica en grupo, cuando se atreven a vivir el amor con un hombre, cuando se atreven a vestirse de mujer, o cuando ignoran la tiranía del qué dirán y viven conforme a sus sueños, deseos y apetencias.

Tipos DE MASCULINIDADES

En la época contemporánea se han presentado cambios importantes en el concepto de masculinidad que antes existía la posibilidad de hablar de ellos. Por lo que surgen variables acerca de las nuevas masculinidades.



MASCULINIDAD HEGEMÓNICA

se caracterizan por ser personas autónomas, productivas, heterosexuales, proveedores y que controlan completamente sus emociones. Suele asociarse a la masculinidad tóxica.



MASCULINIDAD SUBORDINADA

hombres que se caracterizan por carecer de los rasgos de la masculinidad dominante. Suelen ser una minoría y no se identifican con el prototipo masculino hegemónico.



MASCULINIDAD TÓXICA

es un término empleado para referirse a los aspectos negativos de los rasgos masculinos exagerados. Este modelo se basa en: la fuerza, la falta de emociones, la autosuficiencia, el dominio y la virilidad sexual.



MASCULINIDADES ALTERNAS

se refieren a aquellos hombres que están dispuestos a analizar y elegir otras características y actitudes.



MASCULINIDAD POSITIVA: ✓

hace referencia a los hombres que usan su fuerza física y emocional para impulsar comportamientos saludables y aportar al desarrollo de comunidades más igualitarias y sólidas.

El modelo de masculinidad impuesto socialmente se ha caracterizado por limitar el crecimiento personal y a su paso, no solo ha afectado negativamente a niñas y mujeres, sino que también los mismos hombres han sido víctimas de él. Por ello es importante conocer y comprender las masculinidades sanas promoviendo espacios igualitarios para construir sociedades más sanas y respetuosas.

CARACTERÍSTICAS DE LA MASCULINIDAD TRADICIONAL

La masculinidad tradicional parece decirnos que solo hay una forma de “ser hombre” y esa forma está basada en unos conceptos que no tienen vigencia en la actualidad y que obstaculizan la construcción de sociedades igualitarias y sanas. Identifica aquí sus características:

- Se centra en la desigualdad y el control de poder de unas personas sobre otras.
- Conlleva una demostración permanente de elevar el ego al máximo
- Se basa en conductas recurrentes que llevan a la agresividad y la violencia.
- Se muestra siempre en oposición al femenino.

Avanzar hacia sociedades más igualitarias no es algo que se pueda lograr en el corto plazo; sin embargo, si cada persona aporta con acciones simples, es probable que se empiecen a evidenciar estos cambios en nuestras culturas.

MASCULINIDADES POSITIVAS +



La masculinidad positiva se refiere a la expresión constructiva y saludable de características que generalmente asociamos con ser masculino, incluyendo cualidades como la comunicación asertiva, la corresponsabilidad, la empatía y el autocuidado de la salud mental.

Uno de los aspectos clave de la masculinidad positiva es el autocuidado de la salud mental, pues la presión para ajustarse a los estereotipos ha llevado a que muchos hombres repriman sus emociones, lo que puede tener consecuencias negativas para su bienestar psicológico.

¿CÓMO PROMOVER MASCULINIDADES POSITIVAS? +

Recomendaciones para Construir Masculinidades Positivas:

Recobrar la solidaridad y empatía del hombre hacia su entorno. Facilitar el reparto equitativo del poder social con las mujeres. Luchar activamente contra la violencia hacia las mujeres. Asumir la corresponsabilidad en el cuidado de las personas.

1. Eliminar los estereotipos de género.
2. Ser conscientes de los privilegios masculinos y cuestionarlos críticamente.
3. Comprometerse con el cambio personal, incluyendo la expresión de afectos y la gestión de la frustración.
4. Recobrar la solidaridad y empatía del hombre hacia su entorno.
5. Facilitar el reparto equitativo del poder social con las mujeres.
6. Luchar activamente contra la violencia hacia las mujeres.
7. Asumir la corresponsabilidad en el cuidado de las personas.
8. Impulsar los modelos positivos de masculinidad.
9. Comprometerse con el cambio en el ámbito público a favor de la igualdad.
10. No promover la violencia o el bullying

También puedes educar a tus hijos sobre las masculinidades sanas, eliminando ciertos estereotipos:

1.

Debemos enseñar a los niños a expresar sus sentimientos y que sean parte de nuestra vida de una forma muy natural. Además de ayudarlos a llevarse bien y trabajar juntos. Los juegos son muy importantes en esto.

2.

Hacer entender a un niño que luchar con la violencia no es un buen comienzo para las relaciones o la comunicación parece una tarea difícil en este mundo, pero podemos utilizar métodos de enseñanza basados en la comunicación no violenta.

3.

Otro gran tema es promover la independencia. Los niños deben aprender a ser independientes a medida que crecen y envejecen. Deben ser personas responsables que sepan la importancia de cuidarse, cuidar a los demás y al medio ambiente.

4.

No se sentirán superiores a nadie, puesto que habrán aprendido a valorar a cada persona por sí misma, no por cuestiones relacionadas con su género. Serán capaces de amar, mostrarlo, de expresarse y escuchar.

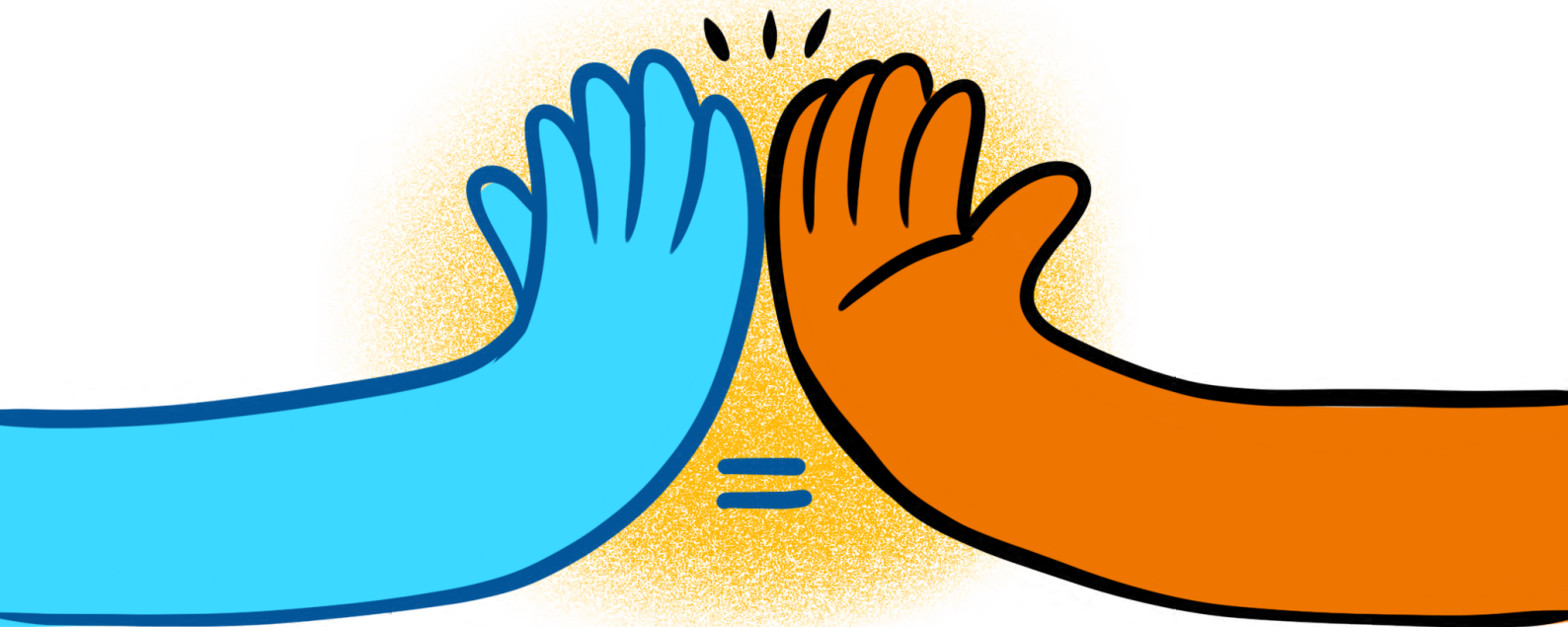
10 TIPS PARA TRABAJAR MASCULINIDADES SANAS

Más allá de pretender concentrar el poder sobre las personas y las situaciones, las masculinidades sanas, buscan brindar mayor libertad a los individuos para afrontar su proceso de desarrollo y generar espacios de relación, laboral o personal, más sanos. Si quieres saber cómo avanzar en este camino, no pierdas de vista las siguientes recomendaciones:

1. Desarraiga el modelo tradicional y obsoleto de masculinidad
2. Entiende la existencia de diversas masculinidades a través de diversas plataformas
3. Desecha los conceptos enfocados en el poder y la violencia como lo "normal" de ser masculino.
4. Fomenta la empatía. Sentir, escuchar y conectar con el otro.
5. Descubre tus sentimientos y explora tu lenguaje del amor masculino.
6. Involúcrate en espacios de crianza y cuidado para construir relaciones más sanas y libres de prejuicios
7. Evita definirte por como fueron tus generaciones pasadas
8. Evita asumir posiciones distantes frente a los demás. Demuestra tus sentimientos, es sano para todos los seres humanos sin importar su género.
9. Valida las expresiones de todo tipo de emoción en los hombres. ¡Usa tu camisa rosa!
10. Rechaza la educación sexista y homofóbica. El closet solo es para la ropa



Busca desenvolverte en un ambiente de masculinidades libres de estereotipos y violencia desde una edad temprana.



IGUALDAD DE GÉNERO

Significa que hombres y mujeres tienen las mismas oportunidades para ejercer sus derechos y desarrollar su potencial.

¿Cómo se desarrolla la igualdad de género?

La igualdad de género está intrínsecamente vinculada al desarrollo sostenible y es vital para el cumplimiento de los derechos humanos de todas y todos. La igualdad de género se alcanza cuando en una sociedad las mujeres y los hombres disfrutan de las mismas oportunidades y derechos en todas las esferas de la vida.

¿Cómo promover la igualdad?

- Tengamos una comunicación abierta y respetuosa.
- Compartamos tareas y responsabilidades.
- Exploremos juegos y juguetes diversos.
- Fomenta un enfoque de educación inclusiva.
- Promueve la participación equitativa.
- Realiza acciones para prevención del bullying.

¿Por qué es importante promover la igualdad de género?

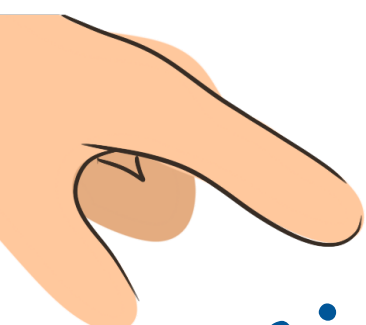
La igualdad de género previene la violencia contra las mujeres y las niñas. Es esencial para la prosperidad económica. Las sociedades que valoran a mujeres y hombres como iguales son más seguras y saludables. La igualdad de género es un derecho humano.

La igualdad de género está intrínsecamente ligada al desarrollo sostenible y es vital para la realización de los derechos humanos para todos. El objetivo general de la igualdad de género es una sociedad en la que mujeres y hombres disfruten de las mismas oportunidades, derechos y obligaciones en todas las esferas de la vida.

¿Qué es la igualdad de género en nuestro país?

“Es un principio constitucional que estipula que hombres y mujeres son iguales ante la ley”, lo que significa que todas las personas, sin distingo alguno, tenemos los mismos derechos y deberes frente al Estado y la sociedad en su conjunto.

- Acciones con gran impacto para Generación Igualdad
- Compartir el cuidado. ...
- Denunciar los casos de sexismo y acoso. ...
- Rechazar el binarismo de género. ...
- Exigir una cultura de igualdad en el trabajo. ...
- Ejercer tus derechos políticos. ...
- Comprar con responsabilidad.
- Comprometerse con una causa
- Desafiar los estándares de belleza
- Respetar las decisiones de las demás personas



MICROMACHISMOS Y VIOLENCIAS

Pequeños gestos, actitudes, comentarios y prejuicios que se manifiestan en lo cotidiano, contribuyendo a la inequidad y colocando a la mujer en una posición inferior al hombre en ámbitos sociales, laborales, jurídicos y familiares.

Delegar a las mujeres las tareas del cuidado, explotando nuestros tiempos y nuestras energías; eso es un micromachismo también más allá que tiene otras formas de expresión a otros niveles. También está el control del dinero.

No involucrarse en las labores del hogar, excepto para dictar normas y ejercer castigos; Mantener una postura vertical en las relaciones familiares; Tener una sexualidad activa y heterosexual, cuestiones por las que se justifica la poligamia; y. No permitirse expresar sus emociones y sentimientos.

¿QUÉ PODEMOS HACER PARA EVITAR EL MICROMACHISMO?

Hay que reconocer que como hombres se sufre violencia, pero como cuerpo feminizado se sufre aún más, incluso hay riesgo de muerte. Concientización de cómo se mira al cuerpo femenino. Intentar tener una visión de corresponsabilidad, es decir, aceptar que el sistema está mal, pero que se puede cambiar.

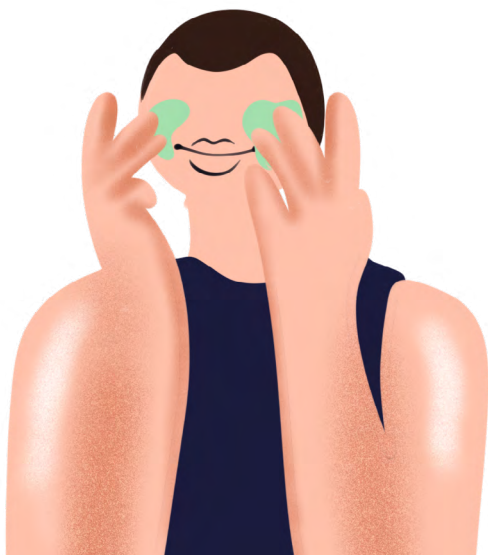
¿CÓMO AFECTA EL MICROMACHISMO EN LA VIDA?

Toda esta sintomatología genera un estado de ánimo depresivo-irritable en aumento, que genera más autoculpabilización, resignación, empobrecimiento y claudicación. Es muy frecuente que todos estos efectos sean motivo de consulta a los dispositivos de Salud mental.

¿QUÉ CARACTERÍSTICAS TIENE EL MICROMACHISMO?

Disminución del poder personal, con un retroceso o parálisis del desarrollo personal, limitación de la libertad y utilización de los “poderes ocultos” femeninos (aquellos que cualquier persona subordinada utiliza cuando no se siente con derecho a utilizar su poder personal).

AUTOESTIMA Y AUTOCUIDADO



La autoestima se refiere a la valoración y aceptación de uno mismo, mientras que el autoconocimiento se trata del conocimiento y comprensión de nuestras fortalezas, debilidades, pensamientos, emociones y comportamientos; siendo ambos aspectos fundamentales para el bienestar emocional y psicológico.

El autocuidado (también llamado en ocasiones “autoasistencia”) es un concepto amplio que engloba la higiene (general y personal), la nutrición (tipo y calidad de los alimentos que se consumen), el modo de vida (actividades deportivas, ocio, etc.), los factores ambientales (condiciones de vivienda, hábitos sociales, etc...)

Recomendaciones para mejorar tu autoestima y autoconocimiento:

- No trates de ser alguien que no eres para complacer a los demás.
- Haz una lista de tus fortalezas y logros, y agradece cada día por ellos.
- Haz ejercicio y cuida tu salud, un cuerpo saludable contribuye positivamente a tu autoestima.
- No te sientas obligado a hacer cosas que no quieres o que te hacen sentir incómodo.
- Conecta contigo mismo haciendo ejercicios de autoconocimiento para entender tus emociones y pensamientos.
- Aprende algo nuevo para descubrir nuevas fortalezas y habilidades.
- Practica el autoconocimiento y aprende a manejar tus emociones de manera saludable.



RELACIONES DE PODER Y RELACIONES DE PAREJA

¿Qué es una relación de poder en la pareja?

La relación de poder en la pareja habitualmente se configura de manera inconsciente y depende de la combinación de ambos caracteres. Las parejas son entes dinámicos y se hallan en constante proceso, por lo que la distribución del poder en la pareja es compleja y cambiante

¿Qué se entiende por relaciones de poder?

El término “relaciones de poder” implica de hecho que se da entre dos o más personas, quienes establecen dicha conexión porque necesitan satisfacer alguna necesidad. Esto implica a su vez que ambas personas aportan algo, unos poseen lo que las otras no tienen.

Las relaciones de poder se refieren a relaciones en las que una persona tiene poder social y formativo

sobre otra y es capaz de lograr que la otra persona haga lo que desea, ya sea obligándola a obedecer o de alguna manera menos compulsiva e incluso más sutil.

¿De qué estamos hablando cuando nos referimos al poder en el ámbito de la pareja?

Principalmente, a cuestiones como la toma de decisiones, la iniciativa en cuanto a las propuestas de organización o actividades, la influencia sobre el otro y la disponibilidad de espacios propios individuales fuera de la pareja, es decir, cómo está estructurada la relación del sistema que forma la pareja con respecto al resto de la sociedad.

Según la teoría sistémica, existen grosso modo dos tipos de parejas en función de cómo interactúan; la simétrica y la complementaria.

An illustration of two hands, one from the top left and one from the bottom left, holding two interlocking puzzle pieces. The top piece is dark purple and the bottom piece is light blue. The background behind the hands is a bright yellow, textured area. The rest of the page has a white background with blue and orange decorative elements on the right side.

Parejas simétricas

En las parejas simétricas, cada uno de los miembros se encuentra en una situación de igualdad en cuanto al ejercicio del poder; se negocia, se discute y se llegan a acuerdos si es posible, pero sin partir de una posición desigual en cuanto al peso específico de cada uno. El principal riesgo que aparece en los conflictos entre parejas simétricas es la escalada; como no hay alguien más poderoso que el otro, las discusiones pueden subir fácilmente de tono si ambos entran en competición.

Parejas complementarias

Por el contrario, en las complementarias se da una distribución desigual de poder en la pareja en la que uno de los dos adquiere mayor protagonismo en las decisiones; un caso clásico son los matrimonios antiguos, en los que la sociedad ya otorgaba de antemano la preeminencia al varón. Sin embargo, hay muchísimas variantes de este tipo, en las que en definitiva un miembro ejerce más poder, y no siempre es discutido.

Si ambos aceptan la situación, aunque sea desigual, la relación puede salir adelante durante mucho tiempo. Delegar el ejercicio del poder puede resultar tranquilizador, aunque no demasiado emancipador; para muchas personas.

Los problemas de una relación complementaria aparecen cuando la parte más débil siente necesidad de disponer de mayor espacio de decisión y son bastante evidentes: explotación, malestar por parte de quien se somete, violencia unidireccional y un triste etcétera.



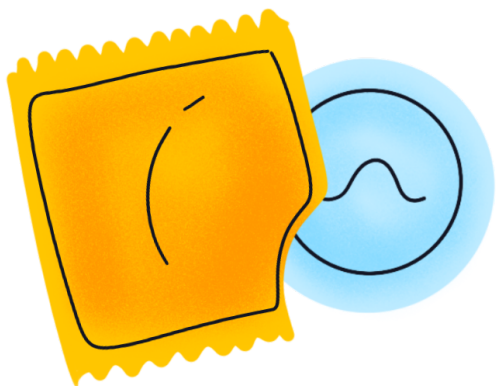
¿Cómo deben ser las relaciones de poder en la pareja?

En cualquier caso, esta dicotomía no deja de ser un modelo de referencia para clasificar distintas dinámicas de la pareja, porque lo habitual es que el poder se reparta por esferas en las que alguno de los componentes de la pareja se reconoce como más capaz o simplemente prefiere ser quien tome las decisiones en ese ámbito. Así, encontramos relaciones donde las cuestiones financieras, la organización de las vacaciones o la limpieza doméstica está distribuida como mejor les conviene a ambos. Incluso hay zonas donde alguno de los dos ni siquiera desea decidir, delegando lo relacionado con ellas al otro.

La lucha de poder en la pareja

Como cualquiera puede imaginarse, en una pareja simétrica esta distribución del poder no tiene por qué ser fija, ni impuesta, sino preferiblemente acordada y revisable. Es un mito pensar que una pareja que funciona ha de repartir el poder a partes iguales; que ambos tengan el mismo derecho a opinar o decidir no implica que el reparto sea escrupulosamente por mitades, sino que los dos tienen la misma voz si así lo desean.

Se trata más bien de mantener la equidad, disfrutando del mismo poder potencial que de su ejercicio efectivo. Teniendo en cuenta además que durante el ciclo de vida de una relación va a verse expuesta a muchísimos cambios: una promoción laboral, intervenciones de la familia de origen, la llegada de hijos, un traslado de residencia temporal, la pérdida de trabajo todos estos casos implican una redefinición de poderes que debe resolverse.



SEXUALIDADES SANAS

De forma simple, una vida sexual sana consiste en tener bienestar físico, psicológico, emocional y social en torno a cómo percibimos y vivimos nuestra sexualidad. Esto significa, por ejemplo, poder tomar decisiones sobre nuestro cuerpo de forma libre e informada

¿Qué se considera una sexualidad sana?

La salud sexual significa placer, comunicación, afectos, relaciones y autocuidado. La salud reproductiva es un estado general de bienestar físico, mental y social, asociado a todos los aspectos relacionados con el sistema reproductivo, sus funciones y procesos.

¿Qué son las conductas sexuales saludables?

Práctica, comportamientos que promueven la salud, tales como reconocimientos médicos regulares, autoexámenes de los testículos o de los senos, e identificación oportuna de posibles problemas. Muestra tolerancia hacia personas con diferentes valores y modos de vida sexuales.

¿Cómo podemos tener una sexualidad sana?

Practicar deporte regularmente, dormir las horas necesarias, mantener una dieta equilibrada, no fumar y reducir el consumo de alcohol. El cuidado de tu higiene íntima para lograr disfrutar de una vida sexual más saludable y placentera es un aspecto crucial.

¿Cuáles son las ventajas de tener una sexualidad sana y responsable?

Ayuda a conocerse, a ser responsables y a eliminar miedos y falsedades. Dar respuestas sinceras a todas aquellas preguntas que realicen los jóvenes sobre sexualidad, relativas al cuerpo, sentimientos... Contribuir a que acepten su cuerpo de forma positiva y que valoren la capacidad de relación que este les brinda.

RESPONSABILIDAD AFECTIVA

La responsabilidad afectiva se basa en el consenso, cuidado y diálogo sobre los sentimientos y emociones que surgen en una relación de cualquier naturaleza. Cuidar implica escuchar al otro y acompañarlo teniendo en cuenta sus emociones.

¿CÓMO TENER RESPONSABILIDAD AFECTIVA EN PAREJA?

1. Sé responsable de tus sentimientos, emociones y de la manera en la que los comunicas. ...
2. Sé capaz de expresar claramente tus deseos o intenciones. ...
3. Sé responsable de los vínculos que generas con los demás. ...
4. Sé empático con tu pareja, con sus sentimientos y su manera de ver las cosas.
5. Establece límites de manera clara y respetuosa.

¿Cómo saber si una persona tiene responsabilidad afectiva?

La responsabilidad afectiva sería tener en cuenta el mundo de la otra persona aun sabiendo que ese mundo es diferente al tuyo. Aclarar las cosas para que la otra persona no sobre piense y entender que las acciones tienen consecuencias en el otro. Respeto. Hablar de lo que no gusta sin faltar al respeto.

Claves para practicar la responsabilidad afectiva

Comunicación asertiva. Es una manera de interactuar con otro interlocutor, dando su opinión sin perjudicar ni agredir a la otra persona. Para tener una comunicación asertiva hay que prestar una atención plena a la otra persona y que exprese lo que quiere.

Para ello es necesario hacerlo con empatía. Es lo que se conoce con ponerse en el lugar del otro, comprender sus emociones, validarlas y respetarlas; aun cuando no se esté de acuerdo.

La responsabilidad afectiva sería tener en cuenta el mundo de la otra persona aun sabiendo que ese mundo es diferente al tuyo.

Aclarar las cosas para que la otra persona no sobre piense y entender que las acciones tienen consecuencias en el otro.

Respeto. Hablar de lo que no gusta sin faltar al respeto. Pasar por un filtro lo que a veces se piensa en bruto, buscando otro momento más adecuado para ser sinceros. Hay un proverbio árabe que dice: "Si lo que vas a decir no es mejor que el silencio, no lo digas".

Pensar en las consecuencias de los actos. Decir la verdad y saber que los vínculos que se construyen con otras personas implican cuidados.

¿Has perdido el interés?

DÍSELO

¿No sabes lo que quieres?

DÍSELO

¿Quieres conocer a más personas?

DÍSELO

¿No tienes tiempo para salir con alguien?

DÍSELO

Para practicar la responsabilidad afectiva, hay que ser conscientes de que dicha responsabilidad parte de uno mismo e implica un trabajo de autoconocimiento.

¿Cómo se hace cargo la persona de lo que siente?

Por ejemplo, estás en un lugar y ves a tu pareja hablando con alguien. Una manera de hacerse responsable afectivamente de sí mismo empieza por reconocer en ese mismo momento que se está despertando algo dentro que está molestando. Puede ser una herida del pasado como miedo a sentir rechazo, miedo al abandono.



PATERNIDADES: SANAS

La paternidad activa implica involucrarnos en la crianza y la educación de nuestros(as) hijos(as), es decir participar en sus procesos de aprendizaje, ser conscientes de sus habilidades, darnos tiempo para interactuar positivamente y jugar con ellos y ellas.

Tener una relación afectuosa e incondicional con él o ella. Mantener una relación que vaya más allá de proveerle económicamente. Ser partícipe y actor del cuidado diario y la crianza de tu hijo/a con acciones como: cuidarle, alimentarle, hacerle, dormir, vestirle, pasearle, enseñarle, etc.

¿Qué se entiende por paternidades activas?

¿Qué es ser un padre activo? A diferencia de los padres tradicionales, los nuevos papás sí se involucran en la crianza de los niños y niñas del hogar y participan en las tareas domésticas, lo que facilita la interacción con las y los integrantes del núcleo familiar.

¿CUÁLES SON LOS 4 TIPOS DE PATERNIDAD?

ESTILOS DE CRIANZA

EXIGEN

PADRES
AUTORITARIOS.

Los padres son inflexibles, exigentes y severos cuando se trata de controlar el comportamiento.

LÍMITES

PADRES CON
AUTORIDAD.

Los padres son cariñosos y ofrecen su apoyo al niño, pero al mismo tiempo establecen límites firmes para sus hijos.

SIN
RUMBO

PADRES
PERMISIVOS

Los padres son cariñosos, pero relajados y no establecen límites firmes, no controlan de cerca las actividades de sus hijos ni les exigen un comportamiento adecuado a las situaciones. Entonces los niños tienden a ser impulsivos, rebeldes, sin rumbo, dominantes, agresivos, con baja autoestima, autocontrol y con pocas motivaciones para realizarse con éxito.

AUSENCIA

PADRES
PASIVOS

Los padres son indiferentes, poco accesibles y tienden al rechazo; y a veces pueden ser ausentes. Entonces los niños tienden a tener poca autoestima, poca confianza en sí mismos, poca ambición y buscan, a veces modelos inapropiados a seguir para sustituir a los padres negligentes.

La masculinidad hegemónica implica una posición dominante de los hombres y la subordinación de las mujeres. Valora el rechazo de todo lo que se considere femenino, equipara la importancia con un estatus y poder superiores, asocia el riesgo y la agresividad con la masculinidad y promueve la inexpresividad emocional. Por otro lado, las nuevas masculinidades, también conocidas como masculinidades igualitarias, pretenden comprender lo que significa ser hombre desde una perspectiva más sana e igualitaria, fomentando el replanteamiento de las ideas tradicionales de masculinidad y buscando formas más igualitarias de ser y relacionarse.

MASCULINIDAD HEGEMÓNICA

VS

MASCULINIDADES SANAS

El modelo de masculinidad que actualmente marca el rumbo se describe como nuevas masculinidades, coincidiendo con lo que se describe como deseable. Pensar en las posibles masculinidades sólo como una construcción de identidad, en oposición al machismo, disminuye el potencial de estos cambios en las relaciones de género para impactar la distribución del poder en la sociedad.

Referencias

Ávila, F. (2006). *El concepto de poder en Michel Foucault*. Telos, vol. 8, núm. 2, mayo-agosto, 2006, pp. 215-234. Universidad Privada Dr. Rafael Belloso Chacín

Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/993/99318557005.pdf>

Cuentanos Honduras. (10/12/2023). Cuentanos.org.

Recuperado de <https://honduras.cuentanos.org/es/articles/6089387412893>

Cuentanos Honduras. (3/11/2022). Cuentanos.org.

Recuperado de <https://honduras.cuentanos.org/es/articles/6044176192029>

Durán, D. (2023). *Qué es la responsabilidad afectiva y cómo aprender a desarrollarla para mejorar las relaciones de pareja*. infobae. <https://www.infobae.com/tendencias/2023/10/27/que-es-la-responsabilidad-afectiva-y-como-aprender-a-desarrollarla-para-mejorar-las-relaciones-de-pareja/>

Herrera, C. (2019). *Hombres que ya no hacen sufrir por amor, transformando las masculinidades*. Editorial Catarata. Costa Rica

Recuperado de: https://www.tese.edu.mx/documentos2004/14032_LZGVSTE.pdf

Nogués, N. & Espinosa, A. (s.f.). *Construcciones de Masculinidades Positivas, "Glosario de Conceptos Básicos"* Instituto para el Desarrollo de Masculinidades Anti Hegemónicas. Friedrich Ebert Stiftung

Recuperado de: <https://library.fes.de/pdf-files/bueros/mexiko/19203.pdf>

Las desigualdades de género en América Latina y el Caribe exacerban las vulnerabilidades de las mujeres y las niñas durante la pandemia, según informe de CARE y ONU Mujeres

. (Dakota del Norte).

Recuperado de:

<https://lac.unwomen.org/es/noticias-y-eventos/articulos/2020/06/analisis-rapido-de-genero-care-onu-mujeres>

Comisión Nacional para Prevenir y Erradicar la Violencia Contra las Mujeres (10/3/2016) *¿Qué es la masculinidad?*

Recuperado de:

<https://www.gob.mx/conavim/articulos/que-es-la-masculinidad?idiom=es>

¿Qué es una buena salud sexual y cómo consigo tenerla? (s.f.).

Recuperado de: <https://www.ncshguide.org/espanol/salud-sexual>

¿Qué es una vida sexual sana? (23/01/2023). Instituto Psicología-Sexología Mallorca.

Recuperado de: <https://www.psicologiasexologiamallorca.com/vida-sexual-sana/>

Red, M. en, Amorós, C., Miyares, A., & de Miguel, A. (s.f.). *Mujeres en Red*. El periódico feminista.

Recuperado de: <https://www.mujeresenred.net/>

Guía educativa
**MASCULI
NIDADES**

Edición 2024