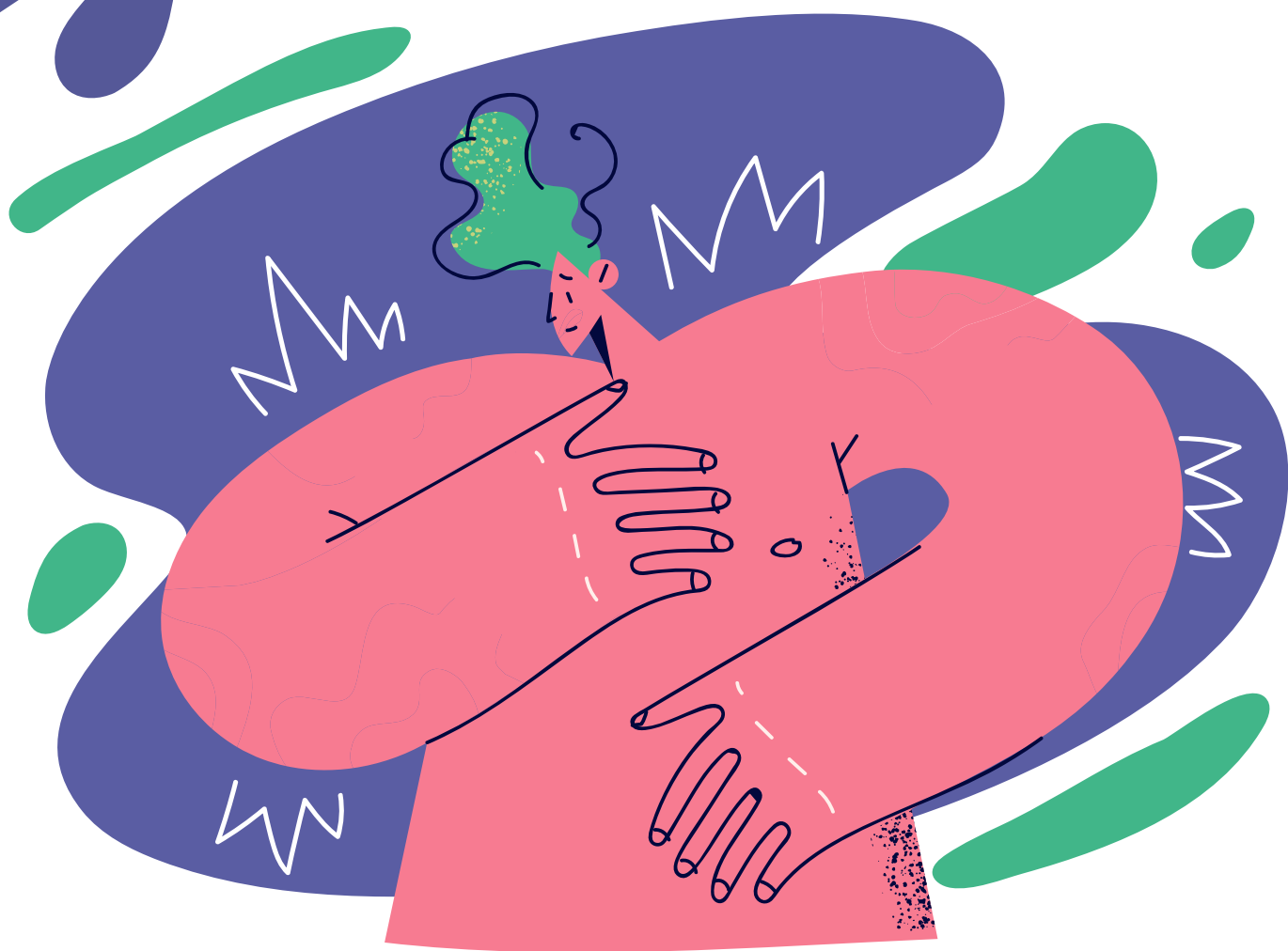


Masculinidades no violentas

Herramientas metodológicas
para el trabajo con adolescentes



**Herramientas metodológicas para profesionales que
trabajen con adolescentes las masculinidades no violentas.**

Edición:

Noviembre de 2022

Coordinación editorial:

Dirección General de Juventud del Gobierno de Canarias

Autoras:

Coral Herrera Gómez
Diana Pérez Saavedra
Irene Negrín León

Diseño y maquetación:

Uebos Comunicación S.L.

Creative Commons:

No se permite el uso comercial de la obra original ni la
generación de obras derivadas



Gobierno de Canarias

Dirección General de Juventud del Gobierno de Canarias

www.gobiernodecanarias.org/juventud

Masculinidades no violentas

Herramientas metodológicas
para el trabajo con adolescentes

Coral Herrera Gómez

Doctora en Humanidades y Comunicación Audiovisual,
escritora y profesora

Diana Pérez Saavedra

Agente de igualdad y trabajadora social. Máster en Estudios de
Género y Políticas de Igualdad

Irene Negrín León

Agente de igualdad y graduada en Relaciones Internacionales.
Máster en Estudios de Género y Políticas de Igualdad.



PRESENTACIÓN

La Dirección General de Juventud, en colaboración con la Dirección General de Protección de la Infancia y la Familia y la Fundación Canaria de Juventud IDEO del Gobierno de Canarias, llevan interviniendo desde el año 2019 en los centros de menores para trabajar el fomento de las masculinidades no violentas con población juvenil sujeta a medidas judiciales por violencia de género y con profesionales de los centros.

De esta primera experiencia formativa nace “Masculinidades no violentas. Guía didáctica para profesionales que trabajen con adolescentes”, de Coral Herrera Gómez, editada y publicada por el Instituto Canario de Igualdad en el año 2020.

Después de un proceso evaluativo, tras dos años interviniendo tanto con población juvenil como con profesionales en los diferentes centros de menores con medidas judiciales, gestionados por la Fundación Canaria de Juventud IDEO, se plantea la necesidad de crear unas herramientas metodológicas basadas en la Guía Didáctica adecuándolas a la realidad de la población con la que se interviene y a la realidad de Canarias.

Es por esto por lo que se presentan estas herramientas metodológicas elaboradas por Coral Herrera Gómez, Doctora en Humanidades y Comunicación Audiovisual, escritora y profesora, junto con la Dirección General de Juventud del Gobierno de Canarias, y con las colaboradoras de la misma Diana Pérez Saavedra, agente de igualdad y trabajadora social, e Irene Negrín León, agente de igualdad y graduada en Relaciones Internacionales, ambas con Máster en Estudios de Género y Políticas de Igualdad.



FUNDAMENTACIÓN

El trabajo con población joven y adolescente en torno a la violencia contra las mujeres es más efectivo si se hace en positivo, enfocado desde una posición constructiva. Se trata de un proceso de toma de conciencia desde lo personal a lo colectivo, de reflexionar acerca de lo que les genera sufrimiento, para generar una actitud crítica frente a las estructuras sociales impuestas por el patriarcado.

Los principios en los que se fundamenta son:

Poner en el centro la filosofía de los cuidados para ayudar a construir relaciones basadas en los buenos tratos y el respeto mutuo. Se trata de facilitar el proceso de toma de conciencia sobre los cuidados propios, al entorno familiar y personal, y a las demás personas para poder vivir una buena vida libre de sufrimiento y de violencia.

Incidir en la resolución de conflictos sin hacerse ni hacer daño al resto de personas.

Visibilizar que la violencia no es solo física y que no solo se ejerce hacia las demás personas sino que puede autoinflingirse.

Trabajar la autoestima, ya que precisan de herramientas para aceptarse, quererse y para avanzar en su proceso de madurez y crecimiento personal.

Acompañar para que puedan verse como personas en constante construcción y evolución y se desprendan de los miedos y prejuicios para poder imaginarse siendo la persona que quieren ser.

Trabajar la diversidad que les permita vivir su sexualidad y sentimientos en libertad, sin la represión de la LGTBfobia.

Creer en su potencial, y luchar contra su estigmatización y criminalización. Necesitan confianza y todas las necesarias oportunidades para poder cambiar y evolucionar.



PROPUESTA METODOLÓGICA

Este material está basado en un modelo de metodología participativa. Consta de 10 herramientas que se componen por dos elementos de trabajo; dos lecturas y dos dinámicas que las acompañan, para realizarlas en dos sesiones de aproximadamente una hora y media cada una.

En cada herramienta se establecen una serie de indicaciones que determinan el orden de trabajo así como la población juvenil destinataria recomendada y su formato de trabajo:

Pueden ser en tres formatos:

Gran grupo: la totalidad de las personas participantes en la formación.

Pequeño grupo: la subdivisión equitativa de las personas participantes en grupos de trabajo

Individual: cada persona trabaja individualmente,

A su vez, los formatos en grupo se dividen en tres categorías:

Segregadas: la división del grupo por sexo y género, trabajando el mismo material.

Mixtas: se trabaja con la totalidad del grupo independientemente del sexo y género.

Solo hombres*: se trabaja solamente con chicos.

*En algunas de estas herramientas se plantea el trabajo únicamente con hombres por tratarse de temáticas sobre masculinidades no violentas.

Las herramientas han sido planteadas para realizarlas de forma consecutiva, manteniendo el mismo grupo de participantes en todo el proceso formativo. Asimismo, puede trabajarse cada herramienta de manera puntual, puesto que dentro de las instrucciones de cada dinámica se indica el número máximo de participantes recomendado. Será función de quien dinamice adaptar las instrucciones a la naturaleza del grupo a intervenir. Debido a este planteamiento, cada una cuenta con su propio glosario de términos y listado de documentación para consulta y apoyo.

También disponen de una ficha evaluativa y de seguimiento de cada sesión que tienen como objetivo conocer los aspectos a resaltar o las dificultades de ejecución. De esta manera, se espera la mejora del material de manera participada.

Se pone a disposición el espacio virtual “El laboratorio del amor”, dirigido por Coral Herrera Gómez, de encuentro y seguimiento para dotar de continuidad y apoyo al trabajo iniciado por quienes faciliten el proceso.



RECOMENDACIONES PARA PROFESIONALES

Para poner en práctica los principios y fundamentos que vertebran estas herramientas se hacen las siguientes recomendaciones:

1. Buscar espacios idóneos para este tipo de actividad. Deben ser amplios y seguros, con poco ruido y sin interrupciones. Además deben contar con sillas y mesas que puedan ser trasladadas por el espacio, de forma que se fomente el trabajo asambleario, también pudiendo crear grupos y subgrupos.

2. Establecer un espacio y relación de confianza, explicando que las opiniones y sentimientos desde el respeto son siempre válidas, teniendo presente que se debe dejar espacio para expresarse libremente. Consiste en establecer un espacio donde no se juzgue opiniones ni actitudes, sino que prime un ambiente de comprensión y empatía.

3. Establecer, de forma participativa y negociada, normas de convivencia antes de empezar el trabajo de los materiales, debiendo ser recordadas en cada sesión posterior. Ejemplo de algunas normas:

- Emplear un tono de voz adecuado.
- Respetar los turnos de palabra.
- Evitar actitudes racistas, sexistas, xenófobas, gordóforas, LGTBforas, etc.

4. Fomentar la participación de la totalidad del grupo.

5. Resolver los conflictos sin violencia; sin hacer daño, y cuidando al grupo.



ÍNDICE



HERRAMIENTAS PARA UNAS MASCULINIDADES NO VIOLENTAS

FICHA 1 – HERRAMIENTA 1	008
Para analizar el patriarcado en la cultura y dentro de cada persona	
FICHA 2 – HERRAMIENTA 2	028
Para trabajar la masculinidad	
FICHA 3 – HERRAMIENTA 3	042
Para trabajar la inteligencia emocional	
FICHA 4 – HERRAMIENTA 4	056
Para desmitificar el amor romántico	
FICHA 5 – HERRAMIENTA 5	068
Para disfrutar del amor y la sexualidad	
FICHA 6 – HERRAMIENTA 6	082
Mejorar las relaciones con las mujeres	
FICHA 7 – HERRAMIENTA 7	094
Para vivir las relaciones sin machismos y sin violencias	
FICHA 8 – HERRAMIENTA 8	106
Para entender a las mujeres y al feminismo	
FICHA 9 – HERRAMIENTA 9	120
Para imaginar relaciones de pareja libres de violencia	
FICHA 10 – HERRAMIENTA 10.....	136
Para llevar la teoría a la práctica	
FICHA DE SEGUIMIENTO - OBSERVACIÓN	152
CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN DEL ALUMNADO	158





Herramientas para unas **Masculinidades no violentas**

FICHA 1 – HERRAMIENTA 1

Para analizar el patriarcado en la cultura y
dentro de cada persona

HERRAMIENTAS PARA UNAS MASCULINIDADES NO VIOLENTAS

FICHA 1 – HERRAMIENTA 1

Para analizar el patriarcado en la cultura y dentro de cada persona

OBJETIVOS

- Analizar el concepto de superioridad e inferioridad, y la creencia de que los seres superiores pueden someter y ejercer violencia sobre los seres inferiores.
- Concienciar sobre el sufrimiento que genera la explotación de quienes son más fuertes sobre quienes son más débiles.

METODOLOGÍA

En esta herramienta se trabajan los temas de la misoginia, las jerarquías y relaciones de abuso y explotación, los privilegios que han sido otorgados a los hombres por el sistema patriarcal y la cosificación que este sistema hace de las mujeres, y que también las aliena como patriarcales. También se trata la doble jornada laboral de las mujeres y la diferencia del uso del tiempo que se ha establecido para los hombres y las mujeres. Además, se ahonda en la perpetuación del patriarcado a través de los mitos y estereotipos de género, y el sufrimiento que genera en hombres y mujeres.

ESTRUCTURA

Para trabajar estos temas se proponen 2 dinámicas que vienen acompañadas de 2 lecturas. Se recomienda que se realice en 2 sesiones, y cada una con una duración estimada de 2 horas.

Sesión 1: 2 horas

- 1.1 Lectura 1 – 30 min.
- 1.2 Dinámica 1– 1 hora y 30 min.

Sesión 2: 2 horas

- 2.1 Lectura 2– 30 min.
- 2.2 Dinámica 2 – 1 hora y 30 min.

LECTURA 1

¿Qué es el patriarcado?

Tiempo de lectura:
30 min

Forma de lectura:
Gran grupo

El patriarcado es una forma de organización en un sistema económico y político en el que existe la idea de que los hombres son superiores a las mujeres, a las niñas y a los niños, a los animales y la naturaleza.

Esta ideología hace creer que la dominación de los hombres es “natural”, y que lo “normal” es que se domine a los seres más débiles. Por eso los hombres se construyen como los “dueños” de seres que se consideran inferiores (mujeres, niñas, niños y animales). El patriarcado los ha legitimado a utilizar a seres inferiores, y que tienen “derecho” a hacerlo.

El término clave para entender el patriarcado es la explotación. Hace creer que las mujeres son objetos que se pueden utilizar para hacer negocios. Por eso, existen tantas mujeres explotadas en hogares, fábricas, prostíbulos o granjas de compraventa de bebés. Igualmente, las mujeres no sólo sufren el patriarcado, sino que también pueden ejercerlo, por ejemplo, beneficiándose del trabajo de mujeres más pobres.

¿Cómo es posible que algunas mujeres ejerzan dinámicas patriarcales?

Porque las mujeres son educadas con las creencias del patriarcado, y constantemente reciben mensajes para que estas sigan vivas, para aprenderlas, interiorizarlas y poder trasmitirlas a las siguientes generaciones.

También hay hombres revisando esas conductas, pero son aún muy pocos porque es muy difícil salir de un sistema cómodo basado en la tradición patriarcal en la que se les otorgan muchos privilegios.

El patriarcado lleva instaurado durante muchos siglos, y para derribarlo hay que tomar conciencia de lo importante que es trabajar por dentro y aportar para sustituirlo por otro sistema más justo, igualitario y pacífico.

¿Son todas las culturas del planeta patriarcales?

No todas las culturas del planeta son patriarcales; aún quedan algunas en las que no existe un sistema en el que los hombres son socializados como superiores y, por tanto, no ejercen dominación, conviven con la naturaleza, los animales y otras personas de igual a igual.

Estas sociedades no están basadas en la explotación, por lo que son más pacíficas y tienden a organizarse en redes de cooperación y ayuda mutua para sobrevivir. Generalmente en las culturas que cuidan la naturaleza no existe la acumulación de riquezas y poder y, por tanto, las relaciones no están basadas en la explotación.

¿Cuándo nació el patriarcado?

Según Gerda Lerner (1986) el patriarcado nació entre 3000 y 6000 a.c en pueblos de la región mesopotámica. Se substituyó el culto a la vida y a la fertilidad por la explotación.

Los primeros hombres patriarcales lucharon contra otros pueblos para conquistarlos, así que empezaron a mitificar la figura del guerrero que somete a personas con su fuerza y su poder.

Engels (1820-1895) fue un pensador alemán que publicó el libro *El origen de la familia, la propiedad privada y el Estado* (1884) y en él afirma que el patriarcado comenzó a la vez que la agricultura, cuando se empezaron a vallar las tierras y a convertirlas en propiedad privada de los hombres.

Se aprobaron leyes que convirtieron a las mujeres en objeto de propiedad privada de los hombres. Las mujeres empezaron a sufrir explotación laboral, doméstica, sexual, reproductiva y emocional: los cinco pilares básicos del patriarcado.

Las mujeres, desde ese momento, se rebelaron contra la opresión y la violencia y siguen luchando porque se garanticen sus derechos humanos.

Los hombres encima, las mujeres debajo

Para justificar la superioridad otorgada a los hombres, se dividió el mundo en dos grupos marcados por los opuestos: si los hombres son fuertes, las mujeres son lo contrario, débiles. Si ellos son valientes, ellas son cobardes. Si ellos tienen habilidades especiales, ellas son torpes. Si ellos son listos, ellas son tontas. Si ellos son racionales, ellas son irracionales.

El sistema patriarcal es una pirámide social en la que los hombres blancos, ricos, occidentales y heterosexuales están en lo alto de la jerarquía, y todos los demás están debajo: los que no son ricos, los que no son blancos, los que no son heterosexuales, los que no son occidentales, los que pertenecen a la clase media y baja, los ancianos, los discapacitados, los que necesitan ser cuidados y son dependientes.

El patriarcado divide la realidad en dos grupos diferentes en el que uno es superior al otro: el día y la noche, la salud y la enfermedad, la razón y la locura, la vida y la muerte, lo masculino y lo femenino, lo bueno y lo malo, lo normal y lo anormal, Occidente y Oriente, ganadores y perdedores, dominantes y dominados, el Norte y el Sur, ricos y pobres.

Debajo de ellos están las mujeres blancas, ricas, occidentales y heterosexuales, y debajo de ellas, están las pobres, y más abajo, todas las demás: las mujeres indígenas, afrodescendientes, asiáticas, latinoamericanas, las ancianas, lesbianas, bisexuales, transexuales, con discapacidades o enfermedades. Al final del todo, las niñas pobres, racializadas y habitantes del Tercer Mundo.

Las niñas pobres, los hombres ricos

Las niñas pobres son las que peor viven y las que más sufren. Según el último estudio de la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO) y el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) [1], en todo el mundo, hay 15 millones de niñas que están sin escolarizar; esto puede deberse a que las niñas no pueden ir a la escuela porque tienen que trabajar en casa. A veces tienen que trabajar fuera de casa y dentro de ella.

Los niños disfrutan de más tiempo libre. Mientras ellos juegan, ellas sirven en su propio hogar, cuidan a las familias y a los animales, caminan kilómetros para conseguir agua, cocinan, crían a los nuevos miembros del hogar, cuidan el huerto y venden sus productos en la calle.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) [2], el 80% de los casos de abuso infantil se produce en el ámbito familiar. Las niñas sufren abusos sexuales en sus casas, embarazos y matrimonios forzados en mayor medida. Son secuestradas por pandillas, vendidas por su familia para ser casadas con hombres mayores que ellas, mutiladas genitalmente, esclavizadas sexual y laboralmente, sufren violaciones en la calle y en el trabajo, en las guerras y también cuando huyen del hambre y la miseria en las fronteras. Cada 10 minutos, en algún lugar del mundo, una adolescente muere por causas violentas. Muchas niñas se ven sometidas a violencia física y sexual, explotación, matrimonio infantil y trata. URDA Spain (2021) [3] recoge que, según *Save the Children*, cada día más de 20.000 niñas en el mundo son obligadas a casarse, sin haber llegado a la edad mínima permitida por la ley.

Los hombres ricos encuentran muchos privilegios con el patriarcado. La riqueza del mundo se concentra en manos de unos pocos hombres; el 1% de personas tiene el 99% de riquezas del planeta y de este 1% de multimillonarios, el 100% son hombres (en concreto 252 hombres frente a 0 mujeres según el informe de Oxfam, 2022 [4]).

La mayor parte de las tierras de cultivo, del ganado, los recursos naturales, los medios de producción, de comunicación y el poder financiero están en manos de hombres.

¿Sabías que las mujeres trabajan el doble que los hombres?

En las clases bajas y medias las mujeres realizan una doble jornada laboral. Por la primera obtienen un salario, en ocasiones bajo, por la segunda no obtienen ingresos, es decir, trabajan gratis después de salir de su profesión u oficio.

En general, los hombres gozan de más tiempo libre que las mujeres, cobran mayores salarios, aunque desempeñen el mismo trabajo que las mujeres, no les despiden ni se ve afectada su carrera por la paternidad.

En general, no piden bajas para cuidar a sus bebés o a sus familiares dependientes. Por tanto, les es más fácil ascender en sus puestos de trabajo y obtener mejores ingresos.

El lugar más peligroso del mundo

Esta desigualdad no es *normal ni natural*; las mujeres no son seres inferiores, no son mejores ni peores que los hombres, ni valen menos. Son seres humanos, pertenecen a la misma especie y son la mitad del planeta.

Merecen el mismo trato, las mismas oportunidades, los mismos derechos que los hombres.

Aunque las leyes de la mayor parte de los países dicen que las mujeres son seres libres y tienen los mismos derechos que los hombres, la realidad es bien distinta. Hay muchas mujeres que tienen derecho al divorcio por ley, pero no pueden hacerlo porque su marido las amenaza con asesinarlas si lo llevan a cabo. Pueden trabajar, pero su marido no las deja salir de casa para ganar dinero. Hay muchas mujeres que no pueden moverse con libertad por la calle porque sufren agresiones sexuales y acoso, también en su centro de trabajo y en el transporte público.

No obstante, el lugar más peligroso del mundo para las mujeres es su propio hogar: según el informe de 2018 publicado por la Oficina de las Naciones Unidas contra la Droga y el Delito (UNODC) [5] la mayor parte de las violaciones contra mujeres suceden en casa y los violadores son hombres de su familia y amigos cercanos.

¿Por qué sigue existiendo el patriarcado hoy en día a pesar de que las leyes reconocen a las mujeres como iguales a los hombres?

La razón principal es que este sistema se sostiene gracias al trabajo gratuito que hacen las mujeres. Si hubiese que pagar salarios a todas las mujeres que hacen las tareas de cuidados del hogar y la familia, habría un reparto de la riqueza más equitativo.

El patriarcado sigue existiendo porque es un sistema en el que se facilita que los hombres vivan como “reyes” y las mujeres como “sirvientas”, perpetuándolo a través de los medios de comunicación, que defienden la idea de que las mujeres son inferiores y existen para satisfacer a los hombres y cubrir todas sus necesidades.

Los estereotipos sirven para perpetuar el patriarcado

Las empresas que se dedican a crear cultura en diferentes formatos reproducen el patriarcado en sus historias, de forma consciente o inconsciente.

A las mujeres las dividen en “buenas” y “malas”: las buenas son las que obedecen los mandatos de género, las malas son las mujeres libres y desobedientes.

Quienes crean los relatos utilizan los estereotipos para contarlos. Simplifican la realidad en unos pocos rasgos, e invisibilizan la enorme diversidad que existe en el mundo real. Los estereotipos de la masculinidad transmiten la idea de que un hombre ha de ser fuerte, dominante, agresivo, exitoso, acaparador, o que son más hombres cuantas más mujeres conquisten. A las mujeres las representan como malvadas, manipuladoras, cobardes, caprichosas, traicioneras. Sólo unas cuantas se salvan: las mujeres buenas. Hacen creer que las mujeres nacieron para servir, cuidar, obedecer y amar incondicionalmente.

Además, hay mitos sobre el amor romántico entre hombres y mujeres que sirven para que sepamos cómo tienen que relacionarse. Los mitos románticos dicen a las mujeres que amar es sufrir, pasarlo mal y sacrificarse. Pero hoy es sabido que al mundo se viene a disfrutar, y que las mujeres tienen el mismo derecho que los hombres a tener una buena vida.

¿Se puede acabar con el patriarcado para vivir mejor?

Sí, se puede. En primer lugar, hay que hacer autocrítica para poder reconocer las actitudes e ideas patriarcales que se interiorizan en la niñez y adolescencia.

Según el estudio Global Gender Gap Report (2021) [6] publicado por el Foro Económico Mundial, no habrá igualdad entre hombres y mujeres al menos hasta dentro de 135 años.

La única manera de avanzar es desmontando la idea de que las mujeres son inferiores y han venido al mundo a estar al servicio de los hombres. Entendiendo en qué consiste esta forma de organización social y económica.

Una vez que todas las personas entiendan lo injusto que es este sistema que se sustenta sobre la explotación y la violencia que sufren las mujeres más pobres, se podrán derribar las estructuras antiguas y empezar a relacionarse y a organizarse de otra forma.

Es urgente poner los cuidados en el centro. Hay que aprender a practicar el autocuidado, a cuidar a las personas y al planeta. Es necesario un mundo sin jerarquías, sin violencia y sin sufrimiento; un mundo en el que se pueda disfrutar de la vida en igualdad y en libertad.

Otro mundo es posible, otras formas de organización son posibles, otras formas de quererse son posibles. El cambio empieza en cada persona y se consolida colectivamente.

DINÁMICA 1 – MUJERES, HOMBRES Y VIOLENCIA MACHISTA

Materiales:

- Folios
- Bolígrafos
- 4 tarjetas de datos y preguntas

Duración:

1 hora y 30 minutos

Distribución:

- Trabajo en grupo: 1 hora
- Exposición: 30 min

Número de participantes:
entre 10 y 20.

Formato:
Mixta

Objetivo:

Debatir y reflexionar sobre los tipos de violencias de género que sufren las mujeres, y niños y niñas.

Instrucciones para la realización:

Después de la lectura se hacen cuatro grupos. Se le asigna un tema a cada grupo y se le entrega su correspondiente tarjeta que deberán debatir. Finalmente, se elige a alguien de cada grupo para que exponga las ideas que surjan del trabajo.

TARJETAS DE DATOS Y PREGUNTAS

GRUPO 1 – FEMINICIDIOS

Datos

- Las mujeres de entre 15 y 44 años tienen más riesgo de sufrir violencia de género que de sufrir cáncer o accidentes de tráfico.
- De media, 137 mujeres son asesinadas al día por hombres de su entorno, generalmente por sus parejas. Son 87 mil cada año.
- Las mujeres maltratadas corren riesgo de ser asesinadas cuando quieren escapar de la violencia, y en muchos países no reciben ninguna ayuda ni tipo de protección que les permita poner a salvo sus vidas.
- El iceberg de la violencia. Los feminicidios son la punta del iceberg de la violencia machista, pero por debajo están otro tipo de violencias; algunas visibles y otras no tanto. Existe la violencia física, económica, la violencia psicológica y emocional. También es violencia invisibilizar, hipersexualizar y cosificar a las mujeres, y aprovecharse económicamente de ellas.

Fuente: Informe ONU 25N (2018). [1]

Preguntas

- Si las mujeres son seres humanos libres y con los mismos derechos que los hombres, ¿por qué crees que hay tantas mujeres que son asesinadas cada día por querer divorciarse? ¿Por qué crees que algunos hombres no respetan el derecho de las mujeres a separarse? ¿Cómo podríamos convencerles de que las mujeres tienen derecho a la vida, y a decidir con quién quieren compartirla?
- ¿Cómo ayudarías a las mujeres que sufren violencia para que puedan divorciarse y escapar de sus maltratadores? ¿Qué medidas tomarías si fueras presidente o presidenta del gobierno?
- ¿Cómo ayudarías a los hombres que ejercen violencia contra sus compañeras? ¿Qué crees que necesitan los hombres para poder resolver sus problemas sin usar la violencia?

TARJETAS DE DATOS Y PREGUNTAS

GRUPO 2 – VIOLENCIA SEXUAL

Datos

- 200 millones de mujeres en el mundo sufren mutilación genital. Las víctimas más jóvenes tienen 5 años. ONU Mujeres 2018. [1]
- 1 de cada 3 mujeres en el mundo ha sufrido violencia sexual a manos de su pareja. En España se denuncia una violación a mujeres cada 6 horas. Las víctimas de violencia sexual en la infancia tardan una media de entre 20 y 30 años para poder hablar de ello. ONU Mujeres 2018. [1]
- Cada 3 segundos una niña es obligada a casarse. Alrededor de 750 millones de niñas son vendidas para matrimonios forzados por sus familias. ONU Mujeres 2018. [1]
- En España ha aumentado un 34% las violaciones de hombres a niñas y mujeres según el Balance de Criminalidad del Ministerio del Interior de España 2022 [2].
- Según la Macroencuesta sobre Violencia contra la Mujer del Ministerio de Igualdad 2019 [3] casi dos millones de mujeres en España han sufrido violencia sexual. Sólo un 8% de las mujeres que la han vivido denuncian, lo que supone que más del 80% de estas agresiones permanecen ocultas y no son perseguidas.

Preguntas

- ¿Por qué crees que hay hombres que violan a mujeres? ¿Es una cuestión de apetito sexual, o es porque necesitan sentirse poderosos y dominantes? ¿Cómo aprenden los hombres a divertirse haciendo sufrir?
- ¿Qué harías para proteger a las niñas, los niños y las mujeres de la violencia sexual si fueses presidenta o presidente de España?
- ¿Cómo harías para eliminar la violencia sexual? ¿Qué crees que podríamos hacer para educar a los hombres que tienen problemas con la violencia?
- Para que las niñas puedan tener una buena vida sexual en su adultez, ¿cómo convencerías a la familia para que no las mutilen y no pongan en riesgo sus vidas y su salud? ¿Cómo explicarle al mundo que las mujeres tienen derecho a disfrutar y a sentir placer?

TARJETAS DE DATOS Y PREGUNTAS

GRUPO 3 – VIOLENCIA ECONÓMICA

Datos

- La legislación de 18 países permite a los maridos prohibir a sus parejas que trabajen y tengan ingresos propios.
- Brecha salarial: en España los hombres ganan un 23% más que las mujeres desempeñando el mismo trabajo. Esto implica que, para ganar lo mismo, las mujeres tendrían que trabajar dos meses más.
- Las mujeres ejercen una doble jornada laboral: una en sus trabajos asalariados y otra en las labores del hogar y la familia.
- De 40 millones de personas que hay esclavizadas en el mundo, el 86% son mujeres y niñas.

Fuente: ONU Mujeres 2021 [4].

Preguntas

- Cómo crees que afecta el que, generalmente, las mujeres tengan poca disponibilidad de tiempo libre?
- ¿Crees que es justa la distribución del tiempo libre entre hombres y mujeres?
- ¿Por qué crees que los trabajos referentes al cuidado, socialmente considerados que deben ejercer las mujeres, tienen menos valor social y económico?
- ¿Cómo acabarías con la doble jornada laboral de las mujeres y el trabajo gratuito que realizan en el hogar?
- ¿Cómo acabarías con la diferencia salarial entre hombres y mujeres?
- ¿Cómo acabarías con la feminización de la pobreza? ¿Qué medidas tomarías para que todas las personas tengan ingresos garantizados, haya o no empleo para todas?

TARJETAS DE DATOS Y PREGUNTAS

GRUPO 4 – ACOSO SEXUAL

Datos

- El 60% de las mujeres y niñas sufren acoso sexual en las calles o el transporte público, limitando su libertad de movimiento y sus derechos a realizar su vida fuera de casa.
- 2 de cada 5 mujeres sufren acoso sexual en el trabajo.
- 1 de cada 10 mujeres de la Unión Europea declara haber sufrido violencia de género digital desde la edad de 15 años.
- La mayor parte de las mujeres sufren acoso sexual desde los primeros años de la infancia.

Fuente: ONU Mujeres 2018. [1]

Preguntas

- ¿Por qué y para qué crees que algunos hombres acosan a mujeres? ¿Cómo crees que se sienten las mujeres que son acosadas?
- ¿Por qué crees que hay hombres que no acosan a mujeres cuando van acompañadas de otro hombre?
- ¿Por qué crees que hay hombres que reaccionan con violencia cuando sufren acoso por otros hombres? Generalmente, ¿actúan las mujeres acosadas con la misma violencia?
- ¿Qué medidas adoptarías para acabar con el acoso sexual que sufren niñas y mujeres en los espacios públicos? ¿Y con el acoso sexual en sus hogares y en su entorno más cercano? ¿Cómo educarías a las nuevas generaciones de niños y niñas para que aprendan a quererse y a tratarse bien?

LECTURA 2

Un hombre de verdad obedece siempre al patriarcado

Tiempo de lectura:
30 min

Forma de lectura:
Individual

Gracias al feminismo cada vez hay más hombres rebeldes y luchando por ser libres.

Sin embargo, no les resulta fácil. Desde la infancia, reciben mensajes sobre cómo deben ser los hombres “de verdad”, cómo deben comportarse, hablar y moverse, cómo deben actuar y tratar al resto. Esto son mandatos de género, es decir, órdenes que da el patriarcado para adaptarse y obedecer las normas no escritas que se imponen.

Hay tres pilares fundamentales sobre los que se construye la masculinidad: no ser bebé, no ser una niña, no ser un hombre homosexual. Los niños crecen con el terror de que se les compare con alguno de estos grupos humanos, siendo insultados con: “eres una niña”, “corres como las niñas”, “pareces marica”. Estos insultos reflejan el profundo desprecio que hay en la cultura patriarcal contra las niñas, las mujeres y los hombres que no cumplen con los mandatos de género.

¿Cómo oprime el patriarcado a los hombres?

- **Un hombre de verdad no puede tener miedo** y, si lo tiene, está obligado a disimularlo. Si lo exterioriza, suele ser castigado a través de burlas, insultos y humillaciones.
- **Un hombre de verdad no puede llorar de pena ni de alegría**, excepto en eventos deportivos en los que se les permite cuando pierden o ganan. Deben reprimirse todo el tiempo y, en caso de llorar, hacerlo sin que nadie los vea.
- **Los hombres de verdad no pueden expresar sus emociones y han de ser insensibles.** Les han enseñado a mutilarse emocionalmente, es decir, a perder la capacidad de sentir emociones.
- **La única emoción que pueden expresar los hombres de verdad es la ira y el enojo.** Pueden expresar su enfado con violencia, porque se entiende que cuanto más agresivo, más viril.
- **Los hombres de verdad no deben aprender a cuidar de sí mismos ni de otras personas.** Sólo les enseñan a ser cuidados por mujeres. Esto les hace ser seres dependientes, porque no conocen las tareas básicas para la supervivencia, por lo tanto, no pueden vivir de forma autónoma.
- **Los hombres de verdad deben estar siempre disponibles para el sexo.** De la otra forma, su virilidad es cuestionada.
- **Los hombres de verdad no pueden sentir deseo sexual por otros hombres**, así que tienen que estar constantemente reprimiéndose. En muchos países los encarcelan o les asesinan por ello: 69 países penalizan la homosexualidad en sus leyes, 11 de ellos con la muerte según el informe Homofobia de Estado 2020 de la Asociación Internacional de Gays y Lesbianas (ILGA) [1]. En España no existe ninguna prohibición legal, pero sigue existiendo un estigma social hacia los hombres que sienten deseo sexual o afectivo por hombres. Un tercio de las personas LGTB en España no va a algunos lugares por miedo y la mitad de las que tienen pareja evita darse la mano en público, según la encuesta de la Agencia de Derechos Fundamentales de la Unión Europea (FRA) en 2020 [2].
- **Los hombres de verdad deben presumir de su potencia sexual y del tamaño de sus genitales**, con lo cual a todos aquellos que no se ajustan a los estándares patriarcales se les crean complejos.
- **El patriarcado espera la respuesta agresiva de los hombres de verdad cuando estos son agredidos.** Así demuestran su hombría, a pesar de que pueda llegar a suponer sufrir daños graves, incluso la muerte.
- **Los hombres de verdad tienen que estar constantemente demostrando que lo son**, por ejemplo, exhibiendo su fuerza a la hora de cargar con mucho peso.
- **Los hombres de verdad se pasan la vida compitiendo entre sí por demostrar quién es más hombre**, porque no se les enseña a colaborar ni a cooperar. Creen que hay que estar siempre en una posición de dominio, y eso les impide trabajar en equipo.
- **Los hombres de verdad deben proteger su honor**, por eso se les enseña que deben castigar a quienes no les obedezcan o pretendan abandonarlos, sean sus esposas, hijas e hijos.
- **Un hombre de verdad tiene que mantener económicamente a su familia.** Por eso cuando se quedan desempleados, suelen caer en depresión por la pérdida del rol de proveedor principal. Para algunos resulta humillante que los ingresos familiares provengan de las mujeres, porque no pueden cumplir con lo que se espera de ellos.
- **Un hombre de verdad no ha aprendido a pedir ayuda, tiene que intentar resolver sus problemas en solitario.**
- **Un hombre de verdad no puede elegir profesiones que se consideren femeninas, aunque sea su gran pasión.**

¿Cómo beneficia el patriarcado a los hombres?

A cambio de la obediencia al patriarcado, este les otorga privilegios:

- **Se comprometen en relaciones de pareja, pero no por ello tienen que renunciar a vivir historias sexuales y sentimentales con las mujeres que quieran.**
- **Tienen el derecho no escrito a tener alguien que les cuide.** Hasta el hombre más pobre tiene una mujer que le cuide y le cubra sus necesidades.
- **No tienen por qué refrenar sus impulsos,** aunque sus necesidades y apetencias hagan mucho daño. No se les enseña a ponerse en el lugar de las demás personas porque no se les educa para que desarrollen la empatía.
- **Disfrutan de mejores salarios y mejores condiciones laborales.** Suelen ocupar los puestos más altos en sus trabajos, y les es más fácil salir del desempleo. Estos son los datos que aporta el Instituto Nacional de Estadística cada año, y que también ofrece el “Análisis de la Brecha Salarial de género en España”, elaborado por la Confederación Española de Organizaciones Empresariales (CEOE) y PricewaterhouseCoopers [3].
- **En la mayor parte del mundo tienen preferencia a la hora de heredar bienes, tierras o títulos familiares.**
- **Pueden alquilar mujeres para tener sexo y para tener descendencia,** y se les enseña que tienen un derecho natural que obtienen por haber nacido varones.
- **No son señalados negativamente por sentir deseo sexual y mantener relaciones sexuales con cuantas mujeres quieran,** pues su prestigio depende del número de mujeres que puedan conquistar o comprar.
- **No son condenados por abortar.** Pueden desentenderse completamente de los embarazos y hacer como que no existen, dejando solas a sus compañeras cuando lo interrumpen.
- **Pueden desentenderse de su paternidad.**
- **Hay hombres que tienen más de una familia:** la oficial recibe más recursos, y las demás se conforman con las migajas de tiempo y dinero que pueden ofrecer.
- **Se les enseña que es legítimo acosar y forzar sexualmente a las mujeres.** Existe un sistema denominado “cultura de la violación”.

DINÁMICA 2 – ¿DÓNDE ESTÁN LOS HOMBRES?

Materiales:

- Tarjetas identificativas de situación

Duración:

1 hora y 30 minutos

Distribución:

- Lectura: 30 min
- Dinámica: 1 hora

Número de participantes:

mínimo 10, máximo 20

Formato:

Mixta

Objetivo:

Reflexionar sobre los roles y estereotipos de género, en la actitud de los hombres y mujeres.

Instrucciones para la realización:

Se hacen 3 grupos y cada uno debe representar 5 situaciones. Antes de representarlas, los grupos diseñarán las escenas. Para realizar las situaciones tienen 15 minutos por grupo, haciendo un total de 45 minutos.

El resto del grupo, al ver la representación, debe adivinar dónde están y con quién.

Para finalizar, se debe reflexionar colectivamente sobre cómo los hombres cumplen su papel según con quiénes estén y la situación en la que se encuentren, y cómo utilizan su cuerpo, su voz, sus palabras y gestos para relacionarse.

Situaciones:

1. En el gimnasio.
2. En el estadio de fútbol cuando el árbitro sanciona a su equipo favorito.
3. Ligando en el bar o en la discoteca con una mujer.
4. En misa con su familia o en solitario.
5. En el trabajo cuando son obreros de la construcción y llega el jefe.
6. En una sala de estriptis.
7. En la cena de Nochebuena con toda la familia.
8. En el Parlamento discutiendo con líderes de otros grupos políticos.
9. En el día de su boda.
10. En un accidente de tráfico.
11. En el hospital cuando están enfermos.
12. En una reunión de empresa cuando son jefes.
13. En un incendio tratando de rescatar a un o una bebé.
14. Jugando al fútbol con sus hijos y sobrinos.
15. Un conflicto en casa con su familia (esposa e hijos e hijas).
16. En una carrera de rally con amigos.

GLOSARIO DE TÉRMINOS

A

Abuso. 1. Hacer uso excesivo, injusto o indebido de algo o de alguien. 2. Hacer objeto de trato deshonesto de una persona de menor experiencia, fuerza o poder.

Acoso sexual. Delito consistente en la realización de actos atentatorios contra la libertad sexual de una persona sin violencia o intimidación.

Afeminado. Un hombre que, en su persona, modo de hablar, acciones o adornos se parece a las mujeres.

Afrodescendiente. Se adopta en la Conferencia Regional de las Américas, celebrada en diciembre de 2000 en Santiago de Chile (preparatoria de la III Conferencia Mundial contra el Racismo, la Discriminación Racial, la Xenofobia y las Formas Conexas de Intolerancia, que se celebró en Durban, Sudáfrica, de 31 de agosto a 8 de septiembre de 2001), para reconocer a las personas descendientes de los pueblos africanos llegados al continente americano en la época colonial a partir de la trata de personas esclavizadas, que históricamente han sido víctimas de racismo, discriminación racial, pobreza y exclusión, con la consecuente negación reiterada de sus derechos humanos.

Alienar. 1. Acción y efecto de alienar. 2. Limitación o condicionamiento de la personalidad, impuestos al individuo o a la colectividad por factores externos sociales, económicos o culturales.

Amor. Sentimiento hacia otra persona que naturalmente nos atrae y que, procurando reciprocidad en el deseo de unión, nos completa, alegra y da energía para convivir, comunicarnos y crear. Sentimiento de afecto, inclinación y entrega a alguien o algo.

Apetito sexual. Es el deseo sexual.

B

Bisexualidad. Orientación sexual que se define como la atracción sexual y romántica hacia personas del mismo género y otros.

Brecha salarial. Diferencia existente entre el salario medio de los hombres y las mujeres.

C

Cosificación. Reducir a la condición de cosa a una persona.

Cultura de la violación. Concepto feminista que trata la violación como un problema social y estructural, aceptada y normalizada debido a las ideas sobre el género, el sexo y la sexualidad.

D

Deseo sexual. Es una emoción, un impulso, una fuerza que mueve al encuentro íntimo con otras personas

Divorcio. Disolver o separar por sentencia, el matrimonio, con cese efectivo de la convivencia conyugal.

E

Esteriotipo. Imagen o idea aceptada comúnmente por un grupo o sociedad con carácter inmutable.

Estigma social. Condición, atributo, rasgo o comportamiento que hace que la persona portadora sea incluida en una categoría social hacia cuyos miembros se genera una respuesta negativa y se la vea como inaceptable o inferior.

Estriptis. 1. Espectáculo en el que una persona se va desnudando poco a poco, y de una manera insinuante. 2. Local donde se realizan estriptis.

F

Feminicidio. Asesinato de una mujer a manos de un hombre por machismo o misoginia.

Feminidad. Conjunto de características físicas, psíquicas o morales que se consideran propias de la mujer o de lo femenino, en oposición a lo masculino.

Feminismo. Principio de la igualdad de derechos de la mujer y del hombre.

Feminización de la pobreza. Realidad económica en el que la pobreza afecta más a las mujeres que a los hombres, ya que el 70% de las personas pobres en el mundo son mujeres.

G

Género. Grupo al que pertenecen los seres humanos de cada sexo, entendiéndose este desde un punto de vista sociocultural en lugar de exclusivamente biológico.

Granja de bebés. Lugares donde se esclaviza a mujeres para quedarse embarazadas y tener criaturas para otras personas a cambio de dinero.

H

Heterosexualidad. Orientación sexual que se define como la atracción sexual y romántica hacia personas del género diferente al propio.

Homosexual. Personas inclinadas sexualmente hacia individuos de su mismo sexo.

Homosexualidad. Orientación sexual que se define como la atracción sexual y romántica hacia personas del mismo género.

I

Indígena. Original del país que se trata.

J

Jerarquía. Gradación de personas, valores o dignidades.

L

Lesbiana. Mujer homosexual.

M

Mandato de género. Exploran y examinan estos modelos de normatividad (masculinidad y feminidad) que propone el patriarcado acerca de cómo debe comportarse un hombre y una mujer, los cuales se estructuran principalmente en torno a la sexualidad y la relación de pareja o con otros individuos.

Marica. Forma despectiva de referirse a un hombre homosexual o afeminado.

Masculinidad. Cualidad de masculino.

Misoginia. Aversión a las mujeres.

Mito. Persona o cosa a la que se atribuyen cualidades o excelencias que no tiene.

Monogamia. Régimen familiar que no admite la pluralidad de cónyuges.

Mutilación genital femenina. Escisión total o parcial de los órganos genitales femeninos o cualquier otra lesión de los mismos por motivos no médicos.

P

Patriarcado. Organización social primitiva en que la autoridad es ejercida por un varón jefe de cada familia.

Privilegio. Exención de una obligación o ventaja exclusiva o especial que goza alguien por concesión de un superior o por determinada circunstancia propia.

R

Racializada. Persona que recibe un trato favorable o discriminatorio en base a la categoría racial que la sociedad le atribuye.

Rey. Monarca soberano de un reino. Persona, animal o cosa que por su excelencia sobresalen entre los demás de su clase o especie.

Rol de género. Alude al conjunto de normas sociales y comportamentales generalmente percibidas como apropiadas para la masculinidad y feminidad.

S

Sirvienta. Mujer que sirve.

V

Violación. Tener acceso carnal con alguien en contra de su voluntad.

Violencia de género digital. Es aquella agresión que se sufre a través de medios digitales o telemáticos

Violencia económica. Agresión producida por la persona que ostenta el dominio económico, la manipulación para gestionar los gastos o la privación de recursos, lo que induce al aislamiento y la angustia por la satisfacción de las necesidades personales y/o familiares.

Violencia sexual. Cualquier actividad o contacto sexual que ocurre sin consentimiento. Puede involucrar fuerza física o amenaza de fuerza.

BIBLIOGRAFÍA

LECTURA 1:

[1] **UNESCO, UNICEF.** (2015). *Subsanar la promesa incumplida de una educación para todos: Conclusiones de la iniciativa mundial sobre niños sin escolarizar*. Disponible en: <http://uis.unesco.org/sites/default/files/documents/fixing-broken-promise-efa-findings-global-initiative-oosc-exe-sum-education-2015-sp.pdf>

[2] **OMS.** (8 de junio de 2020). *Violencia contra los niños*. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/violence-against-children>

[3] **URDA Spain.** (2021). *La situación de las niñas en el mundo*. Disponible en: <https://urdaspain.org/la-situacion-de-las-ninas-en-el-mundo/>

[4] **Oxfam.** (2022). *Las desigualdades matan*. Disponible en: <https://oxfamilibrary.openrepository.com/bitstream/handle/10546/621341/bp-inequality-kills-170122-es.pdf>

[5] **UNODC.** (2018). *El hogar es el lugar más peligroso para las mujeres*. Disponible en: <https://www.unodc.org/bolivia/es/El-hogar-es-el-lugar-mas-peligroso-para-las-mujeres.html>

[6] **Foro Económico Mundial.** (2021). *Global Gender Gap Report [Informe de Brecha de Género Global]*. Disponible en: https://www3.weforum.org/docs/WEF_GGGR_2021.pdf

DINÁMICA 1:

[1] **ONU Mujeres.** (2018). *Informe anual 2017-2018*. Disponible en: <https://www.unwomen.org/sites/default/files/Annual%20Report/Attachments/Sections/Library/UN-Women-annual-report-2017-2018-es.pdf>

[2] **Ministerio del Interior.** (2022). *Balance de Criminalidad Primer Trimestre de 2022. España*. Disponible en; <https://www.interior.gob.es/opencms/export/sites/default/galleries/galeria-de-prensa/documentos-y-multimedia/balances-e-informes/2022/Balance-criminalidad-primer-trimestre-2022.pdf>

[3] **Delegación del Gobierno contra la Violencia de Género.** (2019). *Macroencuesta de violencia contra la mujer. España*. Disponible en: https://violenciagenero.igualdad.gob.es/violenciaEnCifras/macroencuesta2015/pdf/Macroencuesta_2019_estudio_investigacion.pdf

[4] **ONU Mujeres.** (2021). *Hechos y cifras: Mujeres, paz y seguridad*. Disponible en: <https://www.unwomen.org/es/what-we-do/peace-and-security/facts-and-figures>

LECTURA 2:

[1] **ILGA.** (2020). *Homofobia de Estado. Actualización del panorama global de la legislación*. Disponible en: https://ilga.org/downloads/ILGA_Mundo_Homofobia_de_Estado_Actualizacion_Panorama_global_Legislacion_diciembre_2020.pdf

[2] **Agencia de Derechos Fundamentales de la Unión Europea.** [2020]. *A long way to go for LGBTI equality. [Un camino largo para la igualdad LGTBI]*. Disponible en: https://fra.europa.eu/sites/default/files/fra_uploads/fra-2020-lgbti-equality-1_en.pdf

[3] **CEOE, PwC.** (2019). *Análisis de la brecha salarial de género en España*. Disponible en: <https://www.pwc.es/es/publicaciones/diversidad/analisis-brecha-salarial-genero-espana-ceos-pwc.pdf>

OTRA DOCUMENTACIÓN DE INTERÉS:

Alfageme, Ana. (2019). *Morir por ser gay: el mapamundi de la homofobia*. El País. Disponible en: https://elpais.com/sociedad/2019/03/19/actualidad/1553026147_774690.html

CincoDías. (2021). *La brecha de género oscila entre 7.000 y 2.000 euros según autonomías*. Disponible en: https://cincodias.elpais.com/cincodias/2021/10/01/economia/1633104261_870856.html

Comisión Europea. (2014). *Cómo combatir la brecha salarial entre hombres y mujeres en la Unión Europea*. Disponible en: <https://www.inmujeres.gob.es/publicacioneselectronicas/documentacion/Documentos/DE1460.pdf>

Efeminista. (2020). *Ser niña en cifras*. Disponible en: <https://efeminista.com/cifras-ninas-mundo/>

El Diario.es. (2020). *El mapa de la homofobia: uno de cada tres países castigan penalmente las relaciones homosexuales, once con la muerte*. Disponible en: https://www.eldiario.es/sociedad/mapa-homofobia-mundo-tres-paises-castigan-penalmente-relaciones-homosexuales-seis-muerte_1_6502940.html

Epdata. (2021). *Las denuncias y delitos por agresión y abuso sexuales, en datos y gráficos*. Disponible en: <https://www.epdata.es/datos/denuncias-delitos-agresion-abuso-sexual-datos-graficos/251>

Epdata. (2022). *Los salarios en Europa, en datos y gráficos*. Disponible en: <https://www.epdata.es/datos/brecha-salarial-hombres-mujeres-espana-datos-graficos/320>

La Sexta. (2022). *En España se cometen seis violaciones al día: las preocupantes cifras que urgen de una educación en igualdad*. Disponible en: https://www.lasexta.com/noticias/sociedad/espana-cometen-seis-violaciones-dia-preocupantes-cifras-que-urgen-educacion-igualdad_20220524628cdee7cd15240001066829.html





Herramientas para unas
**Masculinidades
no violentas**

FICHA 2 – HERRAMIENTA 2

Para trabajar la masculinidad

HERRAMIENTAS PARA UNAS MASCULINIDADES NO VIOLENTAS

FICHA 2 – HERRAMIENTA 2

Para trabajar la masculinidad

OBJETIVOS

- Reflexionar sobre los mitos de la masculinidad, los mandatos de género y los privilegios de género.
- Analizar el concepto de superioridad/inferioridad y la creencia de que los seres superiores pueden someter y ejercer violencia sobre los seres inferiores.

METODOLOGÍA

En esta herramienta se trabaja la masculinidad hegemónica: qué es y cómo se ha construido a través de los mandatos de género del patriarcado. Se incide en la violencia que ejercen unos hombres hacia otros o hacia sí mismos. También se profundiza en torno a los ideales patriarcales de su sexualidad y, consecuentemente, en las relaciones que deben establecer con otros hombres y con las mujeres. Finalmente, se reflexiona sobre cómo se puede desaprender este modelo hegemónico de masculinidad que daña la calidad de vida tanto de ellos como de ellas.

ESTRUCTURA

Para trabajar estos temas se proponen dos dinámicas que vienen acompañadas de dos lecturas. Se recomienda que se realice en dos sesiones, con una duración estimada de dos horas.

Sesión 1: 2 horas y 30 minutos

- 1.1 Dinámica 1 – 2 horas y 20 minutos
- 1.2 Lectura 1 – 10 minutos.

Sesión 2: 1 hora

- 2.1 Dinámica 2 – 40 minutos.
- 2.2 Lectura 2 – 20 minutos.

DINÁMICA 1 – LO QUE PUEDEN Y LO QUE NO PUEDEN HACER LOS HOMBRES

Materiales:

- 2 hojas de papel continuo
- Rotuladores de colores
- 4 tarjetas de preguntas

Duración:

2 horas y 20 minutos

Distribución:

- Trabajo en grupo: 1 hora
- Exposición de los subgrupos: 1 hora
- Debate final: 20 minutos

Número de participantes:
entre 10 y 20.

Formato:

Mixta

Objetivo:

Reflexionar sobre la masculinidad patriarcal y sobre cómo afecta a los hombres.

Instrucciones para la realización:

Se hacen dos grupos. Deben reflexionar y debatir en torno a las preguntas propuestas, y se van apuntando en la hoja de papel continuo las ideas. Cada grupo debe elegir a alguien que lo represente para presentar las ideas acordadas y debatirlas con el gran grupo. Después se lee el texto y se sigue el debate sobre la idea del texto: ¿vivirían mejor los hombres sin machismo?

GRUPO 1 – PRIVILEGIOS DE LOS HOMBRES

- ¿Qué cosas están bien vistas que hagan los hombres y que las mujeres no las pueden hacer?
- ¿Qué ventajas y beneficios ha traído la enseñanza patriarcal para los hombres?
- ¿Crees que algunos hombres pueden utilizar el poder que les ha sido otorgado para conseguir lo que quieren, desean o necesitan? ¿Cómo lo hacen?
- ¿Cómo crees que están repartidas las riquezas y recursos del planeta? ¿Generalmente están acaparadas en manos de hombres o de mujeres? ¿Cómo crees que se han acaparado?
- ¿Algunos hombres consiguen lo que quieren a través del dinero? ¿Cómo lo hacen? ¿Pueden, algunos hombres, conseguir cosas utilizando la fuerza? ¿Qué cosas?
- ¿Cómo benefician al patriarcado las leyes y normativas jurídicas en los diferentes países del mundo?
- ¿Crees que se tiene algún privilegio por ser hombre? Si eres hombre, ¿sientes que alguna vez te has beneficiado de algún privilegio por serlo?

GRUPO 2 – PROHIBICIONES DE LA MASCULINIDAD

- ¿Qué cosas están mal vistas por la sociedad que hagan los hombres? ¿Pueden los hombres hacer lo que quieren?
- ¿Quién o qué prohíbe a los hombres hacer esas cosas que están mal vistas por la sociedad?
- ¿Quiénes o qué niegan a los hombres su derecho a ser como desean? ¿Qué tipo de prohibiciones son a las que se enfrentan?
- ¿Qué papel juegan las posiciones de poder en estas prohibiciones y en las normas no escritas sobre cómo deben ser los hombres?
- ¿Cómo se someten los hombres al patriarcado y cómo desobedecen a sus mandatos?
- ¿Alguna vez has querido o necesitado hacer algo y no has podido por el qué dirán? ¿Cómo te has sentido?
- ¿Has recibido algún castigo por ello? ¿Cuáles?
- ¿Crees que los hombres no son libres por estas prohibiciones? ¿Cómo podrían ser más libres?

LECTURA 1

Sin machismo los hombres serían más felices

Tiempo de lectura:
10 min

Forma de lectura:
Gran grupo

Sin machismo habría menos asesinatos: según el estudio mundial sobre el homicidio de la Oficina de las Naciones Unidas contra la Droga y el Delito (UNODC), publicado en 2019 [1], cerca de 95% de los homicidas a nivel global son hombres. Así que, en un mundo libre de machismo habría menos asesinatos de hombres y de mujeres, es decir, habría menos violencia, menos sufrimiento y menos dolor. Todas las personas saldríamos ganando si pudiéramos acabar con la violencia patriarcal.

Sin machismo no habría dominadores ni dominados. Los hombres no tendrían que someterse a otros hombres, ni obedecerlos, ni vivir esclavizados para enriquecerlos. No habría jerarquías ni tanta competitividad entre hombres, porque no tendrían que someterse al estrés de ser los mejores en todo, no se sentirían perdedores, ni tendrían que emplear cualquier medio, aunque supusieran daño a otras personas, para obtener éxito. No tendrían por qué tener complejos de inferioridad o superioridad: podrían relacionarse de igual a igual con otros hombres, con las mujeres, con los niños y las niñas, con los animales de su entorno, y con la naturaleza. Su salud mental y su salud física mejorarían, y podrían relacionarse con más amor, respeto y ternura entre ellos, y con las mujeres.

Sin machismo algunos hombres no sentirían la necesidad de abusar y violar. No se sentirían con la potestad de dominar y hacer sufrir a otros hombres, a niños, niñas o mujeres. Sufrirían en menor medida la violencia de agresiones sexuales, violaciones, y no serían víctimas de los abusos sexuales infantiles que sufren a manos de otros hombres, según el Informe de Save the Children (2021) [2]. No tendrían que vivir una vida de humillaciones y dolor. Y las mujeres tampoco sufrirían por lo mismo.

Sin machismo los hombres serían mucho más libres, no tendrían por qué obedecer los mandatos de género que les obligan a ser agresivos, dominantes, ganadores, etc. Podrían caminar, gesticular, vestirse como les diera la gana, sin sentir miedo al qué dirán, sin sentir vergüenza de su forma de ser o de sus deseos más íntimos. Podrían amar a otros hombres sin miedo porque no existiría la LGTBifobia.

Sin machismo los hombres podrían vivir su sexualidad de una manera más libre y sana con otros hombres y con las mujeres. No sentirían presión para centrarse tanto en la penetración y la eyacuación y disfrutarían plenamente de su sexualidad, sin concentrarse en el orgasmo, explorando su propio placer sin tantos obstáculos y trabas, pudiendo también disfrutar del placer anal sin prejuicio, conociendo el fascinante abanico de posibilidades en las prácticas sexuales y que la sexualidad puede llegar a ofrecer.

Sin machismo los hombres amarían sin poseer y dominar, se sentirían mejor si se les enseñase a relacionarse desde el amor y la libertad:

- No tendrían miedo de ser abandonados o traicionados porque aprenderían a respetar, a cuidar y a amar su libertad y la de las personas de las que se enamoran.
- Serían más libres para empezar y terminar sus relaciones sentimentales y respetar que su pareja lo hiciera.
- Disfrutarían más del amor porque no sufrirían complejos de inferioridad basados en lo que "debe ser un hombre de verdad".
- Podrían relacionarse con amor con todas las mujeres y los hombres de su entorno, sin necesidad de poseer, dominar u obedecer a nadie.

Todos estos puntos traen consigo formar relaciones sentimentales y sexuales de corte igualitaria.

Sin machismo la historia de la humanidad y la organización de las sociedades no sería androcentrista.

Los hombres no acumularían la mayoría de las propiedades, no acapararían el poder, y no serían los protagonistas de la historia de la humanidad. Tampoco se les exigiría que fuesen los principales proveedores de recursos económicos de las familias. Se tendría un acceso más igualitario a las tierras y a los medios de producción y al reparto del poder político, económico y social, generando relaciones más sanas y horizontales.

Sin machismo los hombres no se verían obligados a adoptar el modelo hegemónico de masculinidad patriarcal y no tendrían

miedo a ser insultados o humillados públicamente por expresar sus emociones. Podrían disfrutar plenamente de su paternidad, y del cuidado de sus seres queridos. Podrían disfrutar de la diversidad de los afectos. Se sentirían más libres para expresar las masculinidades sanas y disidentes, sin prejuicios ante la diversidad sexual y amorosa.

Sin machismo los hombres tendrían una mejor calidad de vida. No tendrían que someterse a realizar conductas violentas y de riesgo aprendiendo a cuidarse.

- **Autocuidado.** La tradición patriarcal no educa a los hombres a cuidarse. **Suelen delegar esa responsabilidad en algún miembro de la familia, normalmente en las mujeres (la madre, la hermana, la pareja, etc.)** No suelen hablar de sus problemas de salud física, psicológica y emocional ni acuden a consulta médica.
- Generalmente tratan de disimular su sufrimiento o lo expresan a través de la agresividad o la violencia.
- **Conductas de riesgo.** Las estadísticas muestran que los hombres fallecen más en accidentes de tráfico según la investigación de la Universidad Politécnica de Madrid y la Cátedra Eduardo Barreiro (2017) [3] (por conducción temeraria, por no respetar las señales de tráfico o los límites de velocidad) y también por accidentes relacionados con la falta de prudencia en actividades físicas o deportes de riesgo. Estas conductas temerarias suelen ser una demostración de virilidad y valentía, porque sienten que es fundamental que los vean muy “masculinos”, muy fuertes y sin miedos, porque los miedos son “cosa de mujeres”, y a les aterra ser comparados con una mujer.
- **Peleas con otros hombres.** La cultura ha enseñado a los hombres que solo pueden resolver sus problemas con otros hombres a través de la violencia. En los códigos patriarcales se entiende que un hombre que soluciona sus problemas a través de la violencia es más valiente y su virilidad se ve potenciada por ello.

Sin machismo saldríamos ganando todas y todos. No es solo que las mujeres tengan derecho a vivir una vida libre de violencia; sino que también a los hombres les beneficiaría mucho el final de la cultura patriarcal. **Podrían deshacerse de sus cadenas, de sus miedos y de sus carencias.** Serían más libres, más solidarios, mejores personas, y disfrutarían de una mejor calidad de vida.

DINÁMICA 2 – ¿QUÉ TIPO DE HOMBRE TE GUSTARÍA LLEGAR A SER?

Materiales:

- Tarjetas de cartulina
- Rotuladores
- Pizarra
- Tizas

Duración:

1 hora

Distribución:

- Dinámica: 40 min
- Lectura: 10 min
- Comentarios sobre lectura; 10 min

Número de participantes:
entre 10 y 20.

Formato:
Mixta

Objetivo:

Reflexionar sobre por qué unas cualidades se consideran masculinas y otras femeninas, y qué necesita en realidad un hombre para ser mejor persona.

Instrucciones para la realización:

La persona dinamizadora dibuja tres columnas en la pizarra. Una para las cualidades femeninas, otra para las masculinas y otra para las que consideren comunes.

Cada participante deberá pensar en dos personas que admiren, preferiblemente un hombre y una mujer de su familia o conocidas públicamente. En tres tarjetas deben escribir tres cualidades características de las personas escogidas.

A continuación, sin decir a quién corresponde cada cualidad, se irán diciendo en voz alta para que la persona dinamizadora las escriba en una de las tres columnas, según donde le vayan indicando.

Para terminar, cada participante elegirá 5 cualidades que les gustaría tener o que crean que necesitan para ser mejores personas.

Por último, se lleva a cabo la lectura del texto. El último espacio es para los comentarios que hagan los chicos y las chicas sobre el texto.

LECTURA 2

Otras formas de ser hombre son posibles

Tiempo de lectura:

10 min

Forma de lectura:

Gran grupo

“Nunca me enseñaron a poner palabras a mis sentimientos, así que me cuesta mucho nombrar mis emociones y expresarlas. Me cuesta desnudarme y compartirme, me cuesta mostrar mi vulnerabilidad, me cuesta lidiar con el miedo a que cuestionen mi virilidad, y todos estos miedos y carencias me han impedido disfrutar del amor. Ahora me lo estoy trabajando porque quiero ser más generoso con mis compañeras, y quiero construir relaciones más sanas y más igualitarias. Me he juntado con un grupo de hombres porque en compañía resulta más fácil liberarse del patriarcado”. Aitor

“Me pasé toda la infancia frustrado porque no podía proteger a mi madre de la violencia de mi padre, y ahora tiendo a ser proteccionista con mis novias porque tengo en mi cabeza la idea de que las mujeres son débiles y vulnerables, y me siento responsable de su seguridad y su bienestar. Estoy tratando de liberarme, pero sin darme cuenta me pongo en plan controlador, defensor y salvador de damas al estilo de don Quijote. Llevo el rol del Salvador muy adentro”. Deivich

“Me pasé toda mi vida odiando a las niñas y tratando de no ser como ellas. A mí me gustaba jugar con niños, y me cabreaba muchísimo que me comparasen con una nena o con un maricón. En la adolescencia follé con alguna chica para que me respetasen y admirasen mis amigos, pero nunca quise tener novia porque para mí lo primero era mi libertad. Un desastre, porque nunca las traté como personas, sino como un objeto para aumentar mi prestigio de macho. He perdido mucho tiempo de mi vida odiando a las mujeres, afortunadamente hoy estoy aprendiendo a relacionarme con ellas, a respetarlas y a tratarlas como a iguales”. Hernán

Los hombres no nacen, se hacen. Aprendemos a ser hombres y mujeres a través de la socialización, con los relatos de nuestra cultura, primero con nuestra familia y círculo más cercano, después con las instituciones educativas, sociales y religiosas.

Se aprende a ser hombre a través de los medios de comunicación, la televisión, el cine y las redes sociales. Los modelos culturales de masculinidad se construyen a través de los héroes de novelas, cuentos, películas, canciones, series, cómics y videojuegos.

La masculinidad es diferente en cada época, y no es la misma en todos los países, ni en todas las religiones, ni en todas las edades, ni en todas las clases sociales. Hay muchas formas de ser hombre.

La masculinidad patriarcal se ha convertido en la norma. A todos los niños se les enseña a tener conductas patriarcales, pero no todos obedecen al patriarcado, ni todos se adaptan a él.

La buena noticia es que todo lo que se aprende se puede desaprender y reinventar. Cada vez hay más hombres trabajando por dejar atrás las conductas patriarcales.

Ser hombre es agotador

Élisabeth Badinter, filósofa y feminista francesa, hace referencia en su libro *XY: La identidad masculina* (1993), la masculinidad patriarcal se construye en oposición a tres grupos de personas: las niñas, los bebés y los varones homosexuales.

Las niñas y los gais se estereotipan tradicionalmente como débiles, cursis, cobardes, dependientes, con muchos caprichos, torpes, con menos fuerza física y menos inteligencia.

Esta es la razón por la cual cuando un niño no cumple con los mandatos de género, se le degrada a la categoría de ser inferior. Es una forma de castigo; se le dice “tú no eres un hombre, eres una niña”.

Ser hombre en un mundo patriarcal es agotador porque, para no verse marginados, los hombres tienen que demostrar continuamente su hombría. Además, viven compitiendo entre ellos para ocupar los puestos más altos de la jerarquía social, aunque sólo unos pocos hombres tienen el poder.

Los hombres que no compiten, los que no obedecen, los que son diferentes, sufren por no ser como los demás. Sufren un sin fin de violencias que van desde el rechazo familiar y social hasta la pena de muerte, como sucede en los 69 países que aún tienen leyes que permiten asesinar a homosexuales, bisexuales y trans [1]; el patriarcado no soporta la disidencia.

La identidad masculina en el patriarcado se construye en base a la aprobación y el reconocimiento social, para despertar la admiración de los demás hombres, y también el deseo de las mujeres.

El primer mensaje que reciben muchos chicos desde la infancia es: “Los hombres no lloran”. Para ser un *hombre de verdad* hay que ser capaz de reprimir las emociones. Las consecuencias para su salud emocional, psicológica, sexual y física son devastadoras.

Según el Instituto Nacional de Estadística las tasas de suicidio de hombres en 2020 casi triplican al de las mujeres; 2.930 suicidios frente a las 1.011 de las mujeres. Este fenómeno es debido a cómo afecta de manera negativa el patriarcado a los hombres.

Los héroes de nuestra cultura son superhombres, seres sobrehumanos que logran sus objetivos y resuelven sus problemas mediante la violencia.

Los niños educados en el patriarcado construyen su identidad en base a estos héroes; por eso les resulta tan difícil hablar y expresar sus sentimientos entre ellos, sus amistades y sus parejas.

Las relaciones entre los hombres en las culturas patriarcales son complicadas. Desarrollan su red afectiva en grupos masculinos y suelen tener contacto físico entre ellos gracias a los deportes. Una victoria deportiva es la excusa perfecta para mostrarse afecto, abrazarse, besarse, etc. El resto del tiempo tienen que esforzarse para reprimir “el fantasma” de la homosexualidad.

Las relaciones que tienen con las mujeres también son complicadas. Primero, desde el rechazo (“no quiero ser como las niñas”), luego como objeto de deseo sexual y, por último, en convivencia con alguien a quien no les han enseñado a comprender y no suelen ver como a una igual.

Los hombres y el amor romántico

El mensaje que lanza el patriarcado es que hay dos tipos de mujeres: La Virgen María y María Magdalena. A la hora de elegir una pareja como compañera suelen elegir el modelo de la Virgen María: que trabaje en casa en tareas del hogar y de cuidados, que satisfaga todas las necesidades, que quiera incondicionalmente, que nunca traicione y que viva por y para la relación. Esta es una de las razones por las que cuesta construir relaciones igualitarias.

Mientras a las mujeres se les enseña a poner el amor en el centro de sus vidas, a los hombres a poner su libertad y su autonomía por encima de todas las cosas.

Para la masculinidad hegemónica, siempre hay que ser el vencedor. Pierde el que se enamora, porque pelagra todo su poder, su libertad, su autonomía. Desde esta lógica, a estos hombres les cuesta mucho construir sanas basadas en la igualdad.

En la medida en la que se van construyendo masculinidades igualitarias: aprendiendo a gestionar y a expresar las emociones, resolviendo los problemas sin utilizar la violencia y relacionándose desde la igualdad y el compañerismo, el patriarcado se va resquebrajando.

Cada vez hay más hombres trabajando por visibilizar la diversidad de las masculinidades y para generar espacios de resistencia al patriarcado. Están cambiando el mundo; como lo personal es político, con cada hombre que desobedece, con cada hombre que se libera, muere un poco el patriarcado.

GLOSARIO DE TÉRMINOS

A

Amor. Sentimiento hacia otra persona que naturalmente nos atrae y que, procurando reciprocidad en el deseo de unión, nos completa, alegra y da energía para convivir, comunicarnos y crear. Sentimiento de afecto, inclinación y entrega a alguien o algo.

Androcentrismo. Visión del mundo y de las relaciones sociales centradas en el punto de vista masculino.

Autocuidados. Actitud activa y responsable con respecto a la calidad de vida.

B

Bisexualidad. Orientación sexual que se define como la atracción sexual y romántica hacia personas del mismo género y otros.

C

Complejo. Conjunto de ideas, emociones y tendencias generalmente reprimidas y asociadas a experiencias del sujeto, que perturban su comportamiento.

Cuidados. Conjunto de tareas que producen bienes y servicios que sirven para regenerar cotidiana y generacionalmente el bienestar físico y emocional de las personas, y que se producen normalmente en circuitos de intimidad y en el marco de los hogares.

Cultura patriarcal. Una configuración sociocultural que otorga al hombre predominio, autoridad y ventajas sobre la mujer, quien queda en una relación de subordinación y dependencia.

D

Deseo sexual. Es una emoción, un impulso, una fuerza que mueve al encuentro íntimo con otras personas.

Disidentes. Que se separa del partido, la religión, el gobierno o el colectivo ideológico al que pertenece, por no estar de acuerdo con su doctrina, creencia, sistema, etc.

E

Enfermedad mental. Es una alteración de tipo emocional, cognitivo o del comportamiento en que se ven afectados procesos psicológicos básicos tales como la emoción, la motivación, la cognición, la conciencia, la conducta, la percepción, el lenguaje, etc.

G

Gais. Dicho de una persona, especialmente un hombre homosexual. - Homosexual. Personas inclinadas sexualmente hacia individuos de su mismo sexo.

Género. Grupo al que pertenecen los seres humanos de cada sexo, entendiéndose este desde un punto de vista sociocultural en lugar de exclusivamente biológico.

H

Hombría. Cualidad buena y destacada de hombre, especialmente la entereza o el valor.

Homosexualidad. Inclinación erótica hacia individuos de su mismo sexo.

I

Identidad de género. Es la vivencia interna e individual del género tal y como cada persona la experimenta, la cual podría corresponder o no con el sexo asignado al momento del nacimiento, incluyendo la vivencia personal del cuerpo y otras experiencias de género como el habla, la vestimenta o los modales.

J

Jerarquía social. Es un orden que determina las relaciones entre los géneros en los diferentes niveles: en el nivel del orden social, del orden simbólico y del orden de la interacción.

L

LGTBifobia. Hechos de intolerancia discriminación o rechazo a lesbianas, gais, bisexuales y trans, entre otras, por razones de orientación sexual o identidad de género.

M

Machismo. Actitud de prepotencia de los varones respecto a las mujeres. Forma de sexismo caracterizada por la prevalencia del varón.

Macho. Hombre en el que supuestamente se hacen patentes las características consideradas propias de su sexo, especialmente la fuerza y la valentía.

Mandato de género. Exploran y examinan estos modelos de normatividad (masculinidad y feminidad) que propone el patriarcado acerca de cómo debe comportarse un hombre y una mujer, los cuales se estructuran principalmente en torno a la sexualidad y la relación de pareja o con otros individuos.

María Magdalena. Mujer pecadora.

Masculinidad hegemónica. Es un modelo de comportamiento masculino que logra imponerse y origina una situación de desigualdad.

Masculinidad. Cualidad de masculino

Miedo. Recelo o aprensión que alguien tiene de que le suceda algo contrario a lo que desea.

O

Objeto sexual. Reducir a las personas a la condición de una cosa para satisfacer necesidades sexuales.

P

Patriarcado. Organización social primitiva en que la autoridad es ejercida por un varón jefe de cada familia.

Prejuicio. Opinión previa y tenaz, por lo general desfavorable, acerca de algo que se conoce mal.

S

Sexualidad. Conjunto de condiciones anatómicas y fisiológicas que caracterizan a cada sexo. Apetito sexual, propensión al placer carnal.

Socialización. Es el proceso mediante el cual el ser humano aprende, en el transcurso de su vida, los elementos socioculturales de su medio ambiente y los integra a la estructura de su personalidad bajo la influencia de experiencias, sucesos y de agentes sociales.

Socioafectiva: Habilidad para establecer relaciones adecuadas con otros, a partir del manejo y la comprensión de contenidos sociales asociados con sentimientos, intereses, motivaciones y necesidades personales.

Superhéroe. Personaje de ficción que tiene poderes extraordinarios.

T

Trans. Es un término general e inclusivo, que engloba a aquellas personas cuya identidad y/o expresión de género es diferente de las expectativas culturales basadas en el sexo que se les asignó al nacer. Incluye personas transexuales, transgéneros, personas trans no binarias, con expresión de género fluido y otras variaciones de género.

Transexualidad. Cualidad o condición de transexual. – Transexual. Persona que se siente del sexo contrario, y adopta sus atuendos y comportamientos, que, mediante tratamiento hormonal e intervención quirúrgica adquiere los caracteres sexuales del sexo opuesto.

V

Virgen María. Mujer buena.

BIBLIOGRAFÍA

LECTURA 1:

[1] **UNODC.** (2019). **Resumen ejecutivo del Estudio mundial sobre el homicidio.** Disponible en: https://www.unodc.org/documents/ropan/2021/HOMICIOS_EN_ESPANOL.pdf

[2] **Save the Children.** (2021). *Los abusos sexuales hacia la infancia en España.* Disponible en: https://www.savethechildren.es/sites/default/files/2021-11/Los_abusos_sexuales_hacia_la_infancia_en_ESP.pdf

[3] **Aparicio Izquierdo, Francisco; Arenas Ramírez, Blanca; Mira McWilliams, José Manuel; Páez Ayuso, Javier; Furones Crespo, Arturo.** (2017). *Mujeres conductoras en España. Implicación en accidentes de tráfico y comparación con los conductores varones.* Cátedra Universidad - Empresa Eduardo Barreiros, Universidad Politécnica de Madrid. Disponible en: <https://revista.dgt.es/images/DOC.-MUJERES-VERSION-FAI-REV4.pdf>

LECTURA 2:

[1] **ILGA.** (2020). *Homofobia de Estado. Actualización del panorama global de la legislación.* Disponible en: https://ilga.org/downloads/ILGA_Mundo_Homofobia_de_Estado_Actualizacion_Panorama_global_Legislacion_diciembre_2020.pdf

Otra documentación de interés:

Instituto Nacional de Estadística. *Base de datos sobre salud de Mujeres y hombres en España.* Disponible en: https://www.ine.es/dynt3/inebase/es/index.htm?type=pcaxis&path=/t00/mujeres_hombres/tablas_1/&file=pcaxis

La Vanguardia. (2022). *Los hombres mueren cuatro veces más que las mujeres en accidentes de tráfico, según DGT.* Disponible en: <https://www.lavanguardia.com/motor/movilidad/20220127/8016284/hombres-mujeres-accidentes-trafico-pmv.html#:~:text=En%202020%2C%20fallecieron%20en%20accidentes,fallecidos%20por%20mill%C3%B3n%20de%20personas.>

Organización Panamericana de la Salud. (2019). *Masculinidades y salud en la Región de las Américas.* Disponible en: <https://dds.cepal.org/redesoc/publicacion?id=5113>



An illustration of a hand in shades of orange and red, holding a blue cup. The hand is positioned on the left side of the page, with the fingers spread as if holding the cup. The background behind the hand is a soft yellow gradient.

Herramientas para unas **Masculinidades no violentas**

FICHA 3 – HERRAMIENTA 3

Para trabajar la inteligencia emocional

HERRAMIENTAS PARA UNAS MASCULINIDADES NO VIOLENTAS

FICHA 3 – HERRAMIENTA 3

Para trabajar la inteligencia emocional

OBJETIVOS

- Adquirir herramientas para explorar nuevas formas de relaciones libres de normas patriarcales.
- Concienciar sobre el sufrimiento que genera la explotación de las personas más fuertes sobre las más débiles.
- Fabricar herramientas en torno al trabajo con las emociones.
- Entrenar el arte de la empatía y la solidaridad.

METODOLOGÍA

En esta herramienta, a través de la relación que existe entre “figura paterna” y “poder”, se trabaja la inteligencia emocional con el objetivo de entrenarla y mejorar las relaciones personales.

ESTRUCTURA

Para trabajar estos temas se proponen dos dinámicas que vienen acompañadas de dos lecturas. Se recomienda que se realicen en dos sesiones, con una duración estimada de hora y media cada una

Sesión 1: 1 hora y 10 min.

- 1.1 Dinámica 1 – 1 hora
- 1.2 Lectura 1 – 10 minutos

Sesión 2: 1 hora y 35 min.

- 2.1 Dinámica 2 – 1 hora y 15 minutos
- 2.2 Lectura 2 – 20 minutos

DINÁMICA 1 – MI PADRE

Materiales:

- Pizarra
- Cartulinas o folios

Duración:

1 hora

Número de participantes:

entre 15 y 20 personas.

Formato:

Solo hombres

Objetivo:

Entender cómo afecta el patriarcado a los hombres y a la paternidad, y aprender a superar los miedos y manejar las emociones

Instrucciones para la realización:

Se empieza con una pequeña relajación guiada de 15 minutos. Con los ojos cerrados, se les pide que traigan a su mente el recuerdo de su padre: cómo viste, cómo camina, cómo es su voz y cómo mira sus hijos e hijas. Poniendo atención a lo que sienten y a la respiración.

A continuación, se dividen en tres grupos. Cada grupo trabaja las preguntas en torno a la masculinidad.

Mientras uno de los grupos responde estas preguntas, los otros grupos hacen escucha activa y pueden añadir preguntas para ir conociendo mejor al padre del que se está hablando.

Al terminar, se unen en gran grupo para hablar de cómo se han sentido hablando sobre su padre, llevando la dinámica a la reflexión grupal sobre masculinidades y la paternidad, qué es ser buen padre y en qué circunstancias ejercieron sus padres la paternidad, identificando lo que deben trabajar para no perpetuar los roles y estereotipos.

PREGUNTAS

- ¿Cómo es o cómo era tu padre? ¿Puedes describir su aspecto? ¿Qué momento de su vida has escogido: su juventud, su niñez, su vida adulta?
- Nombra algunas cualidades y algunos defectos de tu padre.
- ¿Cómo crees que se relaciona consigo mismo? ¿Cómo crees que es su nivel de autoestima?
- ¿Cómo es o cómo era su relación con tu abuelo?, ¿se parece a la que tienes o tuviste tú con él?
- ¿Y con tu abuela?
- ¿Y con sus parejas?
- ¿Cómo es o era la relación contigo?, ¿es o era igual con la que tiene con tus hermanos y tus hermanas?, ¿te trata o trataba bien?
- ¿Qué has aprendido de tu padre? ¿Cuáles son sus principios y enseñanzas?
- ¿Crees que tu padre es o era feliz? ¿En qué se lo notas? ¿Cómo crees que expresa su estado de ánimo??
- ¿Cuáles crees que son o eran sus principales miedos y cómo los gestiona?
- ¿Qué crees que le hubiese gustado ser a tu padre? ¿Sabes cuáles son o eran sus sueños de juventud? ¿Cómo crees que le afecta o le afectó haber conseguido o no sus metas en la vida?
- ¿Cómo es o era tu padre cuando se enfada, se estresa o está triste? ¿Cómo es su comportamiento en momentos de intensidad emocional?
- ¿Qué cualidades y qué defectos crees que has heredado de tu padre? ¿Haces un trabajo personal para tener esas cualidades y para no repetir los defectos?
- ¿Cuáles son tus miedos? ¿Se parecen a los de tu padre?
- ¿Crees que tienes más o menos herramientas que tu padre para afrontar la vida?
- ¿Qué te gustaría decirle a tu padre?
- ¿Qué tipo de padre te gustaría ser con un hijo varón? ¿Qué querrías transmitirle y que no?

LECTURA 1

¿Qué es la inteligencia emocional?

Tiempo de lectura:
10 min

Forma de lectura:
Gran grupo

La inteligencia emocional es la capacidad que tienen las personas para reconocer, entender y manejar sus propias emociones y la de las demás personas; sirve para establecer relaciones más positivas y ayuda en la resolución de conflictos.

Tener inteligencia emocional es estar en sintonía con las emociones y con el impacto que tienen en la vida de las personas y en quienes les rodean. También es útil para evaluar cómo afectan las emociones al resto de las personas.

La inteligencia emocional se divide en:

- La Inteligencia Intrapersonal: Es la que se refiere a la comprensión de las emociones, la manera en la que se reacciona a ellas, cómo se toman las decisiones y se regulan las emociones.
- La Inteligencia Interpersonal: Se refiere a cómo se comprenden las emociones de las demás personas y a cómo se actúa frente a ellas.
- Quienes han realizado un trabajo personal para adquirir conciencia de su inteligencia emocional:
- Manejan mejor las experiencias negativas.
- Tienen mayor capacidad para identificar las emociones y saber con precisión qué están sintiendo.
- Identifican y comprenden las emociones ajenas.
- Manejan conflictos porque la empatía que han desarrollado les permite ponerse en el lugar de las demás personas.
- Tienen mayor capacidad para trabajar en equipo y formar redes de cooperación y ayuda mutua.

Las personas que carecen de inteligencia emocional no tienen tanta capacidad para autorregularse y autocontrolarse, actúan por impulsos y sin pensar, y no tienen conciencia del impacto que pueden causar en las demás personas.

Y esta, precisamente, es una de las claves de la inteligencia emocional: la capacidad para empatizar y evitar sufrimiento al entorno más cercano con nuestras acciones.

¿Cómo se aprende inteligencia emocional?

En la interacción con otras personas se va aprendiendo a escuchar lo que les pasa y cómo reaccionan frente a sus emociones, además de ir adquiriendo herramientas para controlar la rabia y evitar hacer daños a los seres queridos.

¿Cómo se hace sufrir?

Se hace sufrir cuando:

- Se dicen cosas que hacen daño, se va a machacar la autoestima de la otra persona, no se puede controlar la ira y se reacciona con violencia. Se tiene derecho a expresar enfado, pero sin ejercer la violencia. No es justo que alguien tenga que sufrir por el dolor o ira ajena.
- En las relaciones amorosas no se acepta que la pareja quiera separarse. Hay que respetar la libertad de la otra persona, su derecho a ser feliz y a vivir su vida como quiera y con quien quiera.

¿Cómo controlar las emociones para que no hagan daño a nadie?

Las emociones no son negativas o positivas, simplemente surgen en la interacción con el mundo. Se tiene derecho a sentir las sin hacer daño. Cuando aparecen de manera desmesurada como un tsunami hay que aprender a manejarlas para que causen el menor daño posible propio y ajeno.

A lo largo de la vida, se viven situaciones límite que requieren de altas dosis de paciencia y empatía.

Nadie es perfecto, por eso se suelen cometer errores y hacer daño a las personas de manera inconsciente. Las sociedades en las que vivimos fomentan el autocontrol del dolor, la rabia y la pena, pero no enseñan herramientas para practicarlo y evitar el dolor propio y ajeno.

Por ejemplo, cuando se quieren tener relaciones sexuales con alguien que no quiere tenerlas, si se es capaz de aceptarlo todo irá mejor que si se responde con violencia.

Desafortunadamente, todavía hay hombres que no aceptan una negativa.

No respetar la voluntad de un ser humano es un delito y está penado con cárcel. La otra persona es libre para decidir.

La autocrítica debe ser amorosa: consiste en darse cuenta de todo aquello que está en el interior y no genera felicidad, y de tomar conciencia de cómo se contribuye a la felicidad o al sufrimiento de otras personas.

¿Cómo desarrollar la inteligencia emocional?

Para desarrollar la inteligencia emocional es fundamental tener la capacidad para hacer autocrítica amorosa.

Por ejemplo, cuando se aprende a identificar comportamientos machistas es cuando pueden ser modificados o eliminados. Por ello, al trabajar las emociones se consigue ser más libres.

¿Cómo se pueden trabajar las emociones?

Las relaciones humanas son muy difíciles, por eso no duran toda la vida: las familias, las parejas y las amistades van cambiando, y muchas veces se rompen porque se han estropeado de tal modo que ya no es posible seguir hacia delante.

Una de las herramientas más poderosas para trabajar las emociones es utilizar la asertividad, expresar con calma los sentimientos, sin elevar el tono de voz, sin utilizar insultos, sin amenazar, sin hacer chantajes, sin hacer sentir mal a la persona con la que se interactúa.

El objetivo final de desarrollar la inteligencia emocional es ser mejor persona y disfrutar más de las relaciones personales.

DINÁMICA 2 – SI YO FUERA RICO

Materiales:

- Tijeras
- Pegamento
- Cartulinas grandes

Duración:

1 hora y 35 minutos

Distribución:

- Actividad inicial: 15 min.
- Lectura: 20 min.
- Debate: 30 min
- Lluvia de ideas: 30 min.

Número de participantes:

entre 10 y 15 personas

Formato:

Solo hombres

Objetivo:

Conocer y entender qué es el poder y la manera de gestionarlo.

Instrucciones para la realización:

Se pide a los chicos que digan nombres de hombres famosos que les gustan, que admiran o que se han hecho famosos. Se traza una línea que divida la pizarra en dos. En el lado derecho se escriben los nombres y en el izquierdo las cualidades que se les atribuye a esos hombres (15 min.). Después, se procede a la lectura que acompaña a la dinámica (15 min.).

Tras la lectura del texto, la persona dinamizadora lanza estas tres preguntas al grupo y se debaten (30 min.):

- ¿A quién de ellos les gustaría parecerse y por qué?
- ¿Qué es lo que ha hecho por la comunidad en la que vive o por la sociedad entera el hombre que han elegido? ¿Ha utilizado su poder para ayudar a las demás personas a vivir mejor? O, ¿solo ejerce su poder en beneficio propio?
- ¿Qué harías tú si tuvieses dinero y poder?, ¿cómo podrías mejorar el pueblo, el barrio, el país en el que vives?, ¿se te ocurre algo para salvar al planeta?

Se plantea la misma pregunta pero en plural:

- ¿Qué haríamos por el mundo si fuésemos ricos y poderosos?

En cartulinas, entre todo el grupo, se van escribiendo ideas y soluciones para mejorar el planeta, para acabar con el hambre y el sufrimiento, para parar las guerras, para parar la autodestrucción, para luchar contra las injusticias y construir un mundo mejor (30 minutos).

LECTURA 2

¿Cómo usar el poder?

Tiempo de lectura:
20 min

Forma de lectura:
Gran grupo

Cómo sufren el poder las personas más débiles

Las relaciones humanas suelen ser tan conflictivas porque funcionan bajo la estructura de la dominación y la sumisión. Desde ambas posiciones se ejerce el poder y, a menudo, esto significa entrar en una batalla donde una persona gana sobre la otra.

En cualquiera de las dos posiciones en las que se ejerce el poder para evitar el abuso, puede traer consigo el abusar. Todo el mundo tiene intereses, necesidades, apetencias, proyectos y su propia visión del mundo y en ocasiones estas visiones chocan entre sí.

Muchas veces las personas adultas abusan del poder que ejercen:

- Sobre la población infantil, para que aprendan quién manda o para sentirse poderosas.
- Sobre los animales que soportan la crueldad, el maltrato, la exhibición, la explotación y ser tratados como mercancía, al considerarlos seres inferiores.

¿Por qué gusta el poder?

A las personas les encanta ejercer el poder, tener la razón, ganar todas las batallas, demostrar quién manda. Les encanta que les admiren, les teman, obedezcan o idolatren, que todo gire en torno a ellas. Se acumula riqueza mientras la mitad del planeta pasa hambre, no se piensa en el bien común. Esto provoca guerras, exterminio de poblaciones enteras, la guerra dentro de las familias, las comunidades, y la lucha interior.

¿Contra quién se lucha?

Las luchas de poder quitan tiempo y energía, y se producen en todos los ámbitos de la vida: en la familia, en la escuela, en el trabajo, en la comunidad vecinal, con las amistades, la pareja, las instituciones, medios socioeconómicos y con la autoridad.

En algunos casos se ganan las luchas de poder, en otros casos se pierden. A pesar de los vínculos afectivos, se suele abusar mucho en las relaciones y no se mide el impacto que las palabras y acciones tienen sobre las personas.

Las relaciones funcionan si hay comunicación, espacios para elaborar acuerdos y pactos para el respeto, la convivencia pacífica y el buen querer. Esos pactos no siempre se cumplen, y no siempre se juega con deportividad, porque generalmente se priorizan las necesidades y deseos personales.

¿Cómo se aprende a luchar por el poder?

Desde la infancia se educa en la competitividad basada en: mejor rendimiento escolar, mayor inteligencia, más belleza, más valentía, más poder, mayor destreza deportiva, mayor poder de seducción, etc. Es fácil ver, en las aulas de los Centros Educativos, las posiciones más altas de cualquier grupo siempre

están ocupadas por dos o tres personas, da igual que tengan 9 años; a esas edades ya tienen muy claras las jerarquías.

Las relaciones están basadas en la estructura del “amo” y el “esclavo”. Un grupo manda y el otro obedece. Este modelo está en constante movimiento, se pueden hacer los dos mandatos a la vez, según el contexto y la gente con la que se interactúe.

Hay parejas que son conscientes de estas luchas de poder, bromean con ellas y se las trabajan. Pero la mayor parte de la gente no logra hablar de sus batallas y reflexionar sobre ellas. Simplemente se enfocan en lograr lo que necesitan utilizando los medios que hagan falta para lograr los fines.

Y en esto se basa un poco la dinámica de nuestra sociedad: en andar batallando en lugar de cooperar y colaborar.

Por eso es tan difícil vivir en pareja. Las mujeres han sido educadas para someter al amado con sus artes de seducción y con victimismo. Los hombres han sido educados para someter a la amada utilizando sus encantos y su poder patriarcal, su capacidad para dominar e imponerse, su fuerza física y su violencia.

Otras formas de ejercer el poder son posibles

Es cierto que algunas personas usan su poder de forma autoritaria, absolutista o fascista, para acumular más poder, más recursos, más dinero, etc. Pero también es verdad que hay muchas otras que usan su poder para luchar por un mundo mejor.

No todas las estrategias son válidas para obtener lo que se quiere. No lo son aquellas que se utilizan para engañar, coaccionar, hacer daño, las que se hacen con afán vengativo o destructivo. Hay tanta violencia en el mundo porque la mayoría de la humanidad solo sabe ejercer su poder utilizando la violencia física, emocional, sexual, psicológica y económica.

Y esta es la clave para pensar la ética del poder: ¿cómo se podría ejercer el poder sin violencia y sin hacer sufrir a nadie?

¿Cuáles son las estrategias?

Algunas de las estrategias utilizadas para conseguir lo que se desea, se necesita o se quiere son:

- **Coacción:** obligar a la otra persona o chantajearla. Presionar e intimidar a alguien para que deje de hablar con su expareja; para que preste dinero; para que conceda una cita; para quedarse con más dinero de la herencia; para que recoja su habitación; para mantener relaciones sexuales; para que se enemiste con su familia; para que diga en todo momento dónde está y qué está haciendo.
- **Manipulación perversa:** engañar, mentir, machacar la autoestima, confundir a la otra persona para que cambie de opinión, para controlarla, para someterla o para manejarla según conveniencia.
- **Victimismo:** Es un arte de dominación que se ejerce desde la sumisión para chantajear emocionalmente, amenazar, hacer reproches y acusaciones o para crear sentimiento de culpa. Con él, se quiere dar pena y se pretende eximir a la persona de toda responsabilidad de sus actos y sus sentimientos. En los casos más extremos se autolesionan y amenazan con “suicidarse”. Quienes ejercen el victimismo son personas violentas y egoístas, colocándose desde la posición de víctima, exigiendo protección, mimos, cuidados, recursos, etc. Lloran, reprochan, patalean, hacen berrinche para que no les lleven la contraria, les quieran y así tener sus necesidades y apetencias atendidas.
- **Inacción:** Es la actitud premeditada en la que no se toman acciones ni decisiones con el objetivo de cansar a la otra persona, obligándola indirectamente para que asuma las responsabilidades. Es “no hacer nada” para ganar una batalla. Ej.: Se acepta ayudar a alguien sabiendo que no se va a hacer nada con la intención de desesperar a la otra persona para que haga lo que inicialmente se aceptó.

- **Sedución:** Utilizar los encantos para despertar el deseo en otras personas. Pedir las cosas con una sonrisa, con amabilidad, con buenas vibras, con alegría. Hacer reír a la otra persona, que se sienta sentir especial.
- **Negociación:** Utilizar la asertividad para comunicar las necesidades. Hablar desde los sentimientos y de cómo se percibe la situación, sin utilizar estrategias ocultas para dominar a la otra persona. Es una conversación que se realiza en horizontal, en estado de escucha activa y afectiva. Cuando se logra, es posible llegar a acuerdos.

Algunas claves del trabajo sobre el poder

El poder cuenta con diferentes herramientas que se deben trabajar mediante las preguntas que se exponen a continuación:

- **La empatía:** consiste en ponerse en el lugar de la otra persona. Para ponerla en práctica hay que preguntarse cómo afectaría personalmente la situación que la otra persona está viviendo.
- **La solidaridad:** consiste en preguntarse cómo actuar para no perjudicar, someter y abusar, y cómo usarlo para ayudar a las personas.
- **La honestidad:** consiste en revisar si se está explotando o beneficiando al resto de las personas al utilizar el poder y cómo esto les impacta.
- **La autocrítica:** consiste en conocerse bien, tratar de analizar a quienes dañan las acciones que se realizan, teniendo en cuenta si se está actuando con justicia o si hay maltrato.
- **El Ego:** consiste en preguntarse cómo se debe trabajar la autoestima para dejar de depender de la admiración social.
- **El amor:** consiste en preguntarse cómo construir relaciones sanas, equilibradas y honestas, cómo amar y querer de forma desinteresada, eliminando la necesidad de control y dominio.
- **Respeto:** consiste en preguntarse si se ejerce el poder de manera considerada, teniendo en cuenta los límites propios y los de las demás personas
- **La humildad:** consiste en preguntarse cómo se reacciona ante el rechazo en las relaciones afectivo-sexuales.

La pregunta más importante es la que se centra en la calidad de vida, cuestionando cómo se utiliza el poder para tener vidas más plenas y con mayor bienestar.

GLOSARIO DE TÉRMINOS

A

Absolutismo. Sistema de gobierno en el cual el poder reside en una única persona que manda sin rendir cuentas a un parlamento o la sociedad en general.

Absolutista. Partidario del absolutismo.

Abusar. Hacer uso excesivo, injusto o indebido de algo o alguien.

Abuso. Acción o efecto de

Amor. Sentimiento hacia otra persona que naturalmente nos atrae y que, procurando reciprocidad en el deseo de unión, nos completa, alegra y da energía para convivir, comunicarnos y crear. Sentimiento de afecto, inclinación y entrega a alguien o algo.

Asertividad. Cualidad de asertivo: Dicho de una persona que expresa su opinión de manera firme.

Autocrítica. Juicio crítico sobre obras o comportamientos propios

Autoridad. Poder que gobierna o ejerce el mando, de hecho o de derecho.

Autoritaria. Que se funde en el principio de autoridad.

B

Bien Común. Aquello que nos influye para bien a todos los ciudadanos o a la comunidad como los sistemas sociales, institucionales y medios socioeconómicos de los que ellos dependen.

C

Coacción. Fuerza o violencia que se hace a alguien para obligarlo a que diga o ejecute algo.

Convivencia pacífica. Capacidad que tienen los seres humanos de convivir de forma armoniosa entre un grupo de individuos que habitan en un mismo espacio para alcanzar la salud y el bienestar colectivo dentro de una sociedad.

Convivir. Vivir en compañía de otro u otros. Coexistir en armonía.

D

Debilidad. Carencia de energía o vigor en las cualidades o resoluciones del ánimo.

Dolor. Sentimiento de pena y congoja

Dominación. Acción o efecto de

Dominar. Sujetar, contener, reprimir.

E

Ego. Exceso de autoestima.

Emoción. Alteración del ánimo intensa y pasajera, agradable o penosa, que va acompañada de cierta conmoción somática.

Empatía. Capacidad de identificarse con alguien y compartir sus sentimientos

F

Fascismo. 1. Movimiento político y social de carácter totalitario que se desarrolló en Italia en la primera mitad del siglo XX, y que se caracterizaba por el corporativismo y la exaltación nacionalista. 2. Doctrina del fascismo italiano y de los movimientos políticos similares surgidos en otros países. 3. Actitud autoritaria y antidemocrática que socialmente se considera relacionada con el fascismo.

G

Guerra. Lucha armada entre dos o más naciones o entre dos bandos de una misma nación. Lucha o combate, aunque sea en sentido moral.

H

Honestidad. Cualidad de

Honesto. Razonable, justo.

Humildad. Virtud que consiste en el conocimiento de las propias limitaciones y debilidades y en obrar de acuerdo con este conocimiento.

I

Inacción. Falta de acción.

Inteligencia. Capacidad de entender o comprender. Capacidad de resolver problemas.

L

Libertad. Facultad natural que tiene el hombre de obrar de una manera o de otra y de no obrar, por lo que es responsable de sus actos. Estado o condición de quien no es esclavo.

Lucha. Combate, contienda, disputa. Oposición, rivalidad u hostilidad entre contrarios que tratan de imponerse el uno al otro.

M

Machista. Perteneciente o relativo al machismo.

Partidario del machismo: Actitud de prepotencia de los varones respecto a las mujeres. Forma de sexismo caracterizada por la prevalencia del varón.

Manipulación. Acción o efecto de manipular.

Manipular. Intervenir con medios hábiles y, a veces, arteros, en la política, en el mercado, en la información, etc. con distorsión de la verdad o la justicia, y al servicio de intereses particulares.

P

Paciencia. Capacidad de padecer o esperar algo sin alterarse. Facultad de saber esperar cuando algo se desea mucho.

Pena. Sentimiento grande de tristeza.

Perversa. Sumamente malo, que causa daño intencionadamente.

Poder. Tener más fuerza que alguien.

R

Rabia. Ira, enojo, enfado grande.

Respeto. Veneración, acatamiento que se hace a alguien. Miramiento, consideración, deferencia.

S

Sedución. Acción o efecto de

Seducir. Persuadir a alguien con argucias o halagos para algo. Frecuentemente malo. Atraer

físicamente a alguien con el propósito de obtener de él una relación sexual.

Sentimiento. Estado afectivo de ánimo

Solidaridad. Adhesión circunstancial a la causa o a la empresa de otros.

Sufrir. Sentir físicamente un daño, un dolor, una enfermedad o un castigo. Sentir un daño moral.

Sumisión. Sometimiento de alguien a otra u otras personas.

T

Tsunami. Ola gigantesca producida por un maremoto o una erupción volcánica en el fondo del mar.

V

Victimismo. Tendencia a considerarse la víctima o hacerse pasar por tal.

Violencia. Acción o efecto de violentar o violentarse. Acción de violar a una persona.



Herramientas para unas
**Masculinidades
no violentas**

FICHA 4 – HERRAMIENTA 4

Para desmitificar el amor romántico

HERRAMIENTAS PARA UNAS MASCULINIDADES NO VIOLENTAS

FICHA 4 – HERRAMIENTA 4

Para desmitificar el amor romántico

OBJETIVOS

- Trabajar el amor romántico y su relación con la violencia de género.
- Adquirir herramientas para explorar nuevas formas de relacionarse libres de normas patriarcales.

METODOLOGÍA

En esta herramienta se trabajan los temas en torno a la educación sentimental para niños y niñas, la creación de la mujer ideal para los hombres y la creación del hombre ideal para las mujeres establecidos en los mitos del amor romántico. Se centrará, también, en el amor basado en la igualdad y el compañerismo, el placer y el disfrute, y la libertad de las mujeres y los hombres.

ESTRUCTURA

Para trabajar estos temas se proponen dos dinámicas que vienen acompañadas de dos lecturas. Se recomienda que se realice en dos sesiones, cada una con una duración estimada de dos horas.

Sesión 1: 50 minutos.

- 1.1 Lectura 1 – 10 minutos
- 1.2 Dinámica 1 – 40 minutos

Sesión 2: 1 hora y 35 min.

- 2.1 Dinámica 2 – 1 hora
- 2.2 Lectura 2 – 15 minutos

LECTURA 1

El amor romántico para los hombres y para las mujeres

Tiempo de lectura:
10 min

Forma de lectura:
Gran grupo

Los niños y las niñas aprenden a amar a través de los cuentos, las películas, las canciones, los programas de televisión, pero no aprenden lo mismo.

Las niñas aprenden que el amor es el centro de la vida. Desde pequeñas ya aprenden a vivir tratando de agradar y de complacer a todas las demás personas. El piropo que más recibe una niña es aquel que tiene que ver con su físico: “guapa”, bonita, linda, hermosa, encantadora, sexy.

A las niñas se las educa para que crean que son inferiores, que sus vidas estarán incompletas si no se emparejan y que serán unas fracasadas si ningún hombre las elige como esposa. A través de los mitos del amor romántico creen que, si no lo hacen, no valen nada y, si lo hacen, son especiales. El patriarcado les enseña, desde muy jóvenes, a competir con las demás mujeres en torno a un hombre.

Desde la infancia tienen conciencia de que únicamente los genios y las personas importantes son hombres, porque nadie les cuenta por qué las han borrado de los libros de texto y de los de historia.

A los niños les educan a poner el amor en el mismo nivel que otros afectos y pasiones. Aprenden pronto a valorar su libertad y a defenderla: enamorarse es perder la libertad, así que intentan no tener relaciones profundas para no verse sometidos por una mujer a través del amor.

El amor romántico es un conjunto de mitos que hacen creer que el amor más importante, verdadero y puro es el de pareja.

Los niños aprenden que cuanto más sufre una mujer por ellos, más dependiente es, y más poder tienen sobre ellas. Así que intentan tener a cuantas más mujeres enamoradas sea posible, porque esto aumenta su estatus y su virilidad.

Para las mujeres el amor se plantea como la salvación: todas las princesas de los cuentos y las películas se salvan de secuestros, situaciones de explotación o encierro, o de una vida aburrida, a través del amor. Les hacen creer que solas no pueden cumplir sus sueños ni llevar a cabo sus proyectos, y que necesitan a un hombre que se encargue, se ocupe y se preocupe por ellas.

Para los hombres, el amor se plantea como una cárcel, hasta que, a través del sistema patriarcal, entienden que tener una mujer supone que alguien les cuide incondicionalmente, y se dedique a las tareas del hogar y de la familia.

Sólo tienen que encontrar a la mujer ideal, pero la cultura patriarcal les convence de que la mayor parte de las mujeres son “malas”, y que es muy difícil encontrar una “buena”. Las “malas” son mujeres poderosas y que hacen con su vida lo que les apetece, que viven libremente su sexualidad. Las “buenas” son aquellas que nacieron para obedecer y complacer a los hombres con los que se emparejan.

El patriarcado enseña que a los hombres les atraen sexualmente las mujeres malas, pero deben emparejarse con las buenas. Esto viene dado a que en el imaginario colectivo las mujeres son interesadas, calculadoras, traicioneras, y manipuladoras.

A las mujeres les enseña que deben lanzarse al amor sin pensar, por eso deben aguantar en relaciones en las que no son felices, soportando relaciones violentas, y ser las salvadoras de los hombres que tienen problemas.

A los hombres les hacen creer en los cuentos que si aman a una mujer, la mujer pasa a ser suya, y por lo tanto, pueden hacer con ella lo que quieran: controlarla, vigilarla, limitar su libertad, aprovecharse de ella, o maltratarla si no obedece, **¿por qué tendría una mujer que obedecer a un hombre al que ama?**

Cada vez más mujeres están en rebelión, queriendo encontrar otras formas de relacionarse que no sean en desigualdad.

Todas las personas interiorizan estos mitos, y aunque muchas han empezado a reconstruir el amor romántico y cómo se relacionan, queda mucho trabajo por hacer.

Para poder amar de tú a tú es muy importante liberar al amor del machismo. El objetivo es encontrar la forma de querer desde el compañerismo, dejar de sufrir por amor y construir relaciones sanas e igualitarias basadas en el disfrute.

DINÁMICA 1 – EL PRÍNCIPE AZUL Y LA PRINCESA ROSA

Materiales:

- Pizarra
- Rotuladores de pizarra

Duración:

40 minutos

Número de participantes:

entre 5 y 10 personas.

Formato:

Mixta

Objetivo:

Reconocer los estereotipos y roles asociados a través de la socialización diferencial de género.

Instrucciones para la realización:

Las personas participantes deben decir una cualidad que debería tener la mujer o el hombre ideal para formar pareja.

En la pizarra se hacen dos columnas, en la izquierda la del príncipe azul y a la derecha los de la princesa rosa. Quien dinamiza debe ir escribiendo las cualidades en la columna que corresponda.

Para finalizar, se hacen preguntas para debatir en gran grupo.

- ¿Alguien de ustedes cumple con todas estas cualidades?
- ¿Por qué son diferentes las cualidades que esperamos de los hombres y de las mujeres?
- ¿Conocen a alguna mujer u hombre que reúna todas estas cualidades?
- ¿Creen que tienen un modelo idealizado de pareja? ¿Creen que esa es la razón por la que cuesta quererse tal y como son?
- Cuenten una historia de amor favorita de la infancia, la adolescencia o la actualidad. ¿Qué personajes de ficción cautivaron su atención?
- Cuenta cómo sería su historia de amor ideal.

DINÁMICA 2 – SUFRIR Y DISFRUTAR DEL AMOR

Materiales:

- Cartulina
- Rotuladores de colores

Duración:

1 hora

Distribución:

- Trabajo en subgrupo: 30 min.
- Trabajo todo el grupo: 30 min.

Número de participantes:
entre 10 y 20 personas

Formato:

Mixta

Objetivo:

Reflexionar sobre cómo disfrutar del amor.

Instrucciones para la realización:

Se hacen dos grupos de trabajo, se elige a una persona para que exponga las principales conclusiones sacadas de las preguntas.

Se vuelve al gran grupo para exponer las conclusiones y debatir sobre las cuestiones comunes

GRUPO 1 – QUÉ BONITO ES EL AMOR

- ¿Qué es lo que más te gusta del amor?
- ¿Nos hace el amor mejores personas?, ¿y el amor de pareja?
- ¿Qué se necesita para alimentar el amor de pareja y mantener viva la pasión?
- ¿Cuál es tu sueño romántico?, ¿cómo te gustaría que fuese tu próxima relación amorosa?
- Recuerda un momento romántico en el que el tiempo se detuvo. ¿Nos lo cuentas? Si no lo has vivido, ¿te gustaría vivir la experiencia del amor correspondido?
- ¿Has tenido relaciones en las que te has sentido feliz, y que tu pareja te ha cuidado/a y querido/a?
- ¿Qué es amar?, ¿cómo lo aprendiste?
- ¿Cómo es tu pareja ideal?, ¿qué cualidades te gustaría que tuviera?, ¿cómo te gustaría que te tratase?
- ¿Cómo aprenden a amar las mujeres y los hombres?, ¿crees que nos educan para el amor de manera diferente?
- ¿Cómo podríamos liberar al amor del machismo, de los celos y de la violencia?
- ¿Cómo sería la ruptura ideal para ti?, ¿crees que hay otras formas de separarse menos dolorosas?

GRUPO 2 – CÓMO SE SUFRE POR AMOR

- ¿Has pasado más tiempo sufriendo por amor, o disfrutando del amor?
- ¿Qué es lo que te hace sufrir del amor romántico?
- ¿Tienes muchas expectativas y luego te decepcionas con el amor romántico?
- ¿Por qué nos cuesta tanto querernos y disfrutar del amor?, ¿crees que el machismo tiene algo que ver en esto?
- ¿Crees que los hombres y las mujeres aman igual, o aman diferente?
- ¿Quién crees que se beneficia más del amor, los hombres o las mujeres?
- ¿Quién crees que sufre más por amor, los hombres o las mujeres?
- ¿Crees que son incompatibles el amor y la libertad?
- ¿Crees que pueden los hombres y las mujeres relacionarse de forma no amorosa?
- ¿Crees que el amor es una confrontación donde hay buenos y malos, vencedores y vencidos?, si crees que sí ¿en qué bando te situarías tú?
- ¿Cómo te gustaría que te tratase tu pareja?
- ¿Cómo crees que podrías cuidar mejor a tu pareja?, ¿qué cosas podrías cambiar para que fuese más feliz?
- ¿Cómo podríamos liberar al amor del machismo, de los celos, y de la violencia?
- ¿Qué necesitarías cambiar en tu vida para dejar de sufrir por amor, y para empezar a disfrutar del amor?
- ¿Cómo podríamos hacer para querernos y cuidarnos entre todos y todas para vivir mejor y para disfrutar más de la sexualidad, y del amor?

LECTURA 2

Claves para aprender a relacionarse con amor

Tiempo de lectura:

15 min

Forma de lectura:

Gran grupo

- **Buenas noticias: no hace falta que los hombres sean héroes**, ni que demuestren que son fuertes, violentos, agresivos o dominantes para ser amados. No deben sentir la obligación de responsabilizarse de aquello que genera presión en la masculinidad hegemónica. Basta con ser buena persona capaz de construir una relación igualitaria y sana.
- **El amor es para disfrutar, no para sufrir**. Hace la vida más fácil y bonita, no es un medio para negociar y conseguir otras cosas, ni es un sacrificio que hay que hacer para tener asegurado el cuidado y el placer.
- **Definitivamente, la princesa rosa no existe**. Las mujeres no esperan toda la vida ni aman incondicionalmente. Si no hay buen trato, rompen la relación.
- **No existen las mujeres buenas y las mujeres malas**, por lo que no hacen falta las jerarquías afectivas que sitúen a una sola mujer como válida, y las demás no merezcan respeto.
- **El amor no supone rendirse**, no roba la autonomía, no es el fin de la libertad, ni rebaja la virilidad. Así pues, las personas son libres para relacionarse desinteresadamente con las mujeres o los hombres, desarrollando relaciones horizontales basadas en el amor compañero.
- **Promover el co-protagonismo**. Anteriormente los personajes femeninos ejercían un papel pasivo, ahora toman decisiones, se emparejan y separan, y reivindican su derecho a moverse con libertad. Se trabaja mejor en equipo que en solitario.
- **El amor no culmina con un final feliz, se construye día a día**. No existe la fuente de amor inagotable, no dura para siempre. Se puede disfrutar en cualquier momento si se tienen las herramientas y los conocimientos necesarios para construir una relación sana. No es una meta a la que llegar, es un proceso que se vive en el presente inmediato y se nutre con la creatividad, generosidad, y capacidad de empatía y de disfrute.
- **Librarse de las cargas del príncipe azul**. Por mucho que se intente, nunca se estará a la altura de los mitos de la masculinidad hegemónica. Ningún hombre es tan guapo, bondadoso, rico, valiente, potente sexualmente, sensible, honrado, luchador, generoso, sabio, culto, divertido, ni tan perfecto como en las películas. Toda la energía dedicada a alcanzar estas exigencias se puede dedicar a practicar la autocrítica amorosa, o trabajar los miedos que impiden disfrutar del amor.
- **Los miedos no desaparecen mágicamente, hay que trabajarlos constantemente**. Hay que liberarse de ellos para poder relacionarse con la gente con libertad, con generosidad, con ternura.

GLOSARIO DE TÉRMINOS

A

Amor compañero. Relaciones de pareja y de amistad basadas en el apoyo mutuo, los cuidados, la empatía, la ternura, la solidaridad, el goce sexual, la libertad, la igualdad y el respeto.

Amor romántico. Es una idealización y mitificación del amor de pareja basada en los valores del individualismo, el egoísmo, la posesividad, la falta de libertad, el afán de dominio y control, y la sumisión de las mujeres a los hombres.

Amor. Sentimiento hacia otra persona que naturalmente nos atrae y que, procurando reciprocidad en el deseo de unión, nos completa, alegra y da energía para convivir, comunicarnos y crear. Sentimiento de afecto, inclinación y entrega a alguien o algo.

C

Cuidado. Conjunto de tareas que producen bienes y servicios que sirven para regenerar cotidiana y generacionalmente el bienestar físico y emocional de las personas, y que se producen normalmente en circuitos de intimidad y en el marco de los hogares

E

Empatía. Capacidad de identificarse con alguien y compartir sus sentimientos.

Estatus. Posición que una persona ocupa en la sociedad o dentro de un grupo social.

H

Héroe. En un poema o relato, personaje destacado que actúa de una manera valerosa y arriesgada.

I

Igualdad. Principio que reconoce la equiparación de todos los ciudadanos en derechos y obligaciones.

Imaginario colectivo. Imagen que un grupo social, un país o una época tienen de sí mismos o de alguno de sus rasgos esenciales.

J

Jerarquía afectiva. Consiste en dar más importancia a todo tipo de relaciones (amistad, trabajo, pareja, familiar, etc.) que a otras, subordinando aquellas que no son románticas o de pareja al resto de relaciones afectivas.

M

Machismo. Actitud de prepotencia de los varones respecto a las mujeres. Forma de sexismo caracterizada por la prevalencia del varón.

Mito. Persona o cosa a la que se atribuyen cualidades o excelencias que no tiene.

P

Patriarcado. Organización social primitiva en que la autoridad es ejercida por un varón jefe de cada familia.

Piropo. Dicho breve con que se pondera alguna cualidad de alguien, especialmente la belleza de una mujer.

S

Sexy. Que tiene atractivo físico y sexual.

V

Viril. Propio del varón o que posee características atribuidas a él.

Virilidad. Cualidad de viril.

BIBLIOGRAFÍA

Herrera Gómez, Coral. (2015). *Otras formas de quererse son posibles*. Disponible en: <https://haikita.blogspot.com/2015/06/otras-formas-de-quererse-version-corta.html>

(2019). *Cuidar te hace mejor persona*. Disponible en: <https://haikita.blogspot.com/2019/07/cuidar-te-hace-mejor-persona.html>

(2019). *Los amores compañeros*. Disponible en: <https://haikita.blogspot.com/2019/08/los-amores-companeros.html>

(2020). *Definición de "Amor Romántico", por Coral Herrera*. Disponible en: <https://haikita.blogspot.com/2020/07/definicion-de-amor-romantico.html>

(2021). *Amor del bueno*. Disponible en: <https://haikita.blogspot.com/2021/03/amor-del-bueno.html>

(2021). *Amor mutuo y cuidados recíprocos*. Disponible en: <https://haikita.blogspot.com/2021/08/amor-mutuo-y-cuidados-recipros.html>

(2021). *Cuida a tus amores*. Disponible en: <https://haikita.blogspot.com/2021/12/cuida-tus-amores.html>

(2022). *Asignatura fundamental para la Vida: la Ética del Amor y la Filosofía de los Cuidados*. Disponible en: <https://haikita.blogspot.com/2022/03/asignatura-fundamental-para-la-vida-la.html>

(2022). *La Revolución Amorosa, por Coral Herrera Gómez*. Disponible en: <https://haikita.blogspot.com/2022/02/la-revolucion-amorosa-es-la-que-llega.html>





Herramientas para unas **Masculinidades no violentas**

FICHA 5 – HERRAMIENTA 5

Para disfrutar del amor y la sexualidad

HERRAMIENTAS PARA UNAS MASCULINIDADES NO VIOLENTAS

FICHA 5 – HERRAMIENTA 5

Para disfrutar del amor y la sexualidad

OBJETIVOS

- Adquirir herramientas para explorar nuevas formas de relacionarse libres de patriarcado.
- Construir las herramientas que necesitamos para ser mejores personas, y para disfrutar más de la sexualidad, de su red de afectos y del amor de pareja.

METODOLOGÍA

En esta herramienta se trabaja la sexualidad y el amor. Se ahonda en lo relacionado a estas cuestiones como por ejemplo el placer sexual de mujeres y hombres, los miedos, tabúes y estereotipos, la doble moral en la sexualidad, la pornografía como herramienta educativa autodidacta, el consentimiento, los cuidados en torno a la sexualidad, etc.

Para trabajar los temas, se proponen dos lecturas para realizar en las dos dinámicas propuestas. Se recomienda que se realice en dos sesiones, con una duración estimada de dos horas. Para el correcto desarrollo de la dinámica se propone la participación a un máximo de 15 personas y se establece un mínimo de 10.

ESTRUCTURA

Sesión 1: 1 hora y 30 min.

- 1.1 Lectura 1 – 30 minutos
- 1.2 Dinámica 1 – 1 hora

Sesión 2: 1 hora y 20 min.

- 2.1 Dinámica 2 – 1 hora
- 2.2 Lectura 2 – 20 minutos

LECTURA 1

El deseo sexual de las mujeres y los hombres

Tiempo de lectura:
30 min

Forma de lectura:
Gran grupo

¿Por qué es tan difícil disfrutar de la sexualidad para las mujeres?

Las mujeres tienen capacidad multiorgásmica, una cualidad maravillosa porque tienen un órgano sexual llamado clítoris con más de ocho mil terminaciones nerviosas. Sin embargo, en la mayoría de las sociedades se habla de mujeres que no quieren tener relaciones sexuales con sus parejas y ponen excusas como que les duele la cabeza o están cansadas.

A los hombres se les suele representar como seres que necesitan mantener relaciones sexuales todo el tiempo, mientras que a las mujeres se les representa como seres sin deseo sexual propio, bajo el mito de que sólo acceden a tener relaciones sexuales para complacer a su pareja, no porque quieran realmente.

Las religiones han tratado de limitar la sexualidad y el erotismo femenino bajo la creencia que el deseo de las mujeres es pecado. Durante siglos, han insistido en que las mujeres “puras” son aquellas que no mantienen relaciones sexuales y no tienen deseo sexual, ya que dicho deseo en las mujeres es “malo”. Educando a niños y niñas durante siglos para que no exploren sus cuerpos y su sexualidad, tengan miedo del placer y crean que es algo perjudicial para la salud.

La mayoría de las mujeres en el mundo han sido educadas en:

- Que no les guste su propio cuerpo y no puedan disfrutar con él, a solas o en pareja.
- No verse como seres deseantes, como personas con derecho al placer sino como un cuerpo al servicio del placer masculino.
- Tener miedo a los embarazos y las enfermedades de transmisión sexual. En la escasa educación sexual recibida, no se habla de la bonita sensación que es sentirse a gusto con sus cuerpos, poder expresar su deseo, y vivirlo desde el gozo y la alegría.
- Disfrutar de la sexualidad tanto de manera individual como en pareja, con una persona con la que se alcanza una complicidad maravillosa que lleva a disfrutar de manera plena las relaciones sexuales.

¿Por qué es tan difícil disfrutar de la sexualidad para los hombres?

A la mayoría de los hombres se les ha educado a tener mucho miedo a la sexualidad femenina y a su condición multiorgásmica, a que tienen que “cumplir” siempre, estar siempre dispuestos, y llegar a la erección y a la eyaculación en, por eso se frustran tanto cuando no lo logran.

El pene está conectado con el cerebro, no funciona solo, por eso cuando un hombre está triste, estresado, angustiado, tiene miedo, o no siente atracción; el pene no funciona, no responde, no cumple con su “obligación”.

También hay hombres a los que no les funciona por problemas físicos, como por ejemplo la presión sanguínea, la tensión alta o baja, el azúcar alto y el consumo de drogas. Esto suele generar frustración, porque la mayoría de los hombres no acuden a consulta médica especializada, aunque existen muchos tratamientos que pueden ayudarlos, como por ejemplo la terapia psicológica.

Hay hombres que tampoco saben cuidar a sus compañeras porque:

- No suelen hacer uso de métodos anticonceptivos y de barrera (preservativo) y no suelen estar dispuestos a responsabilizarse de un embarazo. Las mujeres tienen que asumir un alto costo por cada relación sexual que tienen sin protección y resulta poco excitante tener relaciones sexuales con miedo a embarazo o a infecciones de transmisión sexual.
- Desearían tener a su pareja en exclusiva y por eso creen que aislándolas conservarían su lealtad y fidelidad. Ni el control ni la vigilancia sirven; sólo se puede lograr un pacto de fidelidad si es mutuo, si hay honestidad, si hay compromiso, y si hay ganas.

¿Qué es la doble moral?

En el sistema patriarcal y machista no se da el mismo tratamiento a la infidelidad masculina que a la femenina; una “aventura” para ellos y un “castigo” para ellas. Muchas mujeres son asesinadas por sus parejas cuando son infieles, ejemplo de ello son países como Egipto, Somalia, Irán, Pakistán, Nigeria y Bangladesh que su legislación lo permite. En España estaba permitido hasta el año 1963 que contemplaba el derecho al marido a matar a la mujer adúltera.

La doble moral ha servido durante muchos años para limitar la libertad sexual de las mujeres y ceñirla a la mera reproducción, que es lo que persigue el sistema patriarcal; que las mujeres no mantengan relaciones sexuales por placer, sino por obligación.

Por todo esto, se habla tan poco en pareja sobre los gustos y preferencias en las prácticas sexuales, lo que provoca que sean pocos los hombres que tienen en cuenta los deseos y fantasías sexuales de las mujeres.

La pornografía y el placer sexual

Actualmente en la educación reglada, no se imparte educación sexual; es por ello por lo que la mayoría de las personas, crecen buscando esa educación sexual a través de la pornografía, que es machista y patriarcal.

La pornografía es falocéntrica y coito-centrista, donde las mujeres juegan un papel de sumisión que se centra en el placer sexual masculino, es una industria que explota a las mujeres.

La pornografía ofrece una versión de las relaciones sexuales muy reducida además de equívoca; se limita a la penetración, a erotizar las violaciones y a golpear a las mujeres que simulan que gozan con estas prácticas cargadas de violencia sexual y catalogadas como tal.

La realidad de la sexualidad es que todas las partes de nuestro cuerpo son erógenas, es decir, tienen la sensibilidad suficiente para provocar orgasmos.

Las relaciones sexuales en pareja podrían ser mucho más satisfactorias si hubiera más comunicación y preocupación por el placer de la otra persona.

Generalmente las relaciones sexuales son más placenteras con parejas que disfrutan de su sexualidad, sin embargo, hay hombres que disfrutan sabiendo que ellas no están disfrutando, sintiéndose así más poderosos.

Hay hombres que necesitan dominar en el acto sexual y otros que les gusta que les dominen. El juego de la dominación y sumisión se puede disfrutar mucho durante las prácticas sexuales siempre que exista una relación igualitaria de respeto y deseo mutuo, cuando la dominación se impone no es un acto de disfrute, sino de violencia.

El derecho al placer de las mujeres

Gracias al movimiento feminista, las mujeres han tomado conciencia de lo importante que es su

derecho a vivir su deseo sexual en libertad, a elegir a sus parejas y cómo, cuándo, con quién, y cuántas veces quieren tener relaciones sexuales.

Las mujeres que han logrado liberarse del miedo y de la culpa, son capaces de disfrutar de su cuerpo y de la interacción con otros cuerpos, de decir lo que les gusta y lo que no, de tomar las decisiones que quieran para encontrar el placer.

Los avances feministas han permitido a un gran número de mujeres en todo el mundo a ser conscientes de sus derechos sexuales y reproductivos; a tener educación sexual, al acceso de anticonceptivos, a cuidar la salud sexual, a decidir la maternidad, así como al divorcio. Todo esto puede suponer un conflicto para los hombres que perpetúan el machismo y la cultura patriarcal.

Disfrutar de la sexualidad y del amor

Para poder disfrutar de la sexualidad y del amor es importante liberarse de los miedos. La práctica sexual es buena para la salud física, mental y emocional. El deseo y el amor son unas de las experiencias que mayor bienestar provoca en los seres humanos.

Hay que empezar a hablar de sexualidad igualitaria, a abrir las mentes a otras maneras de disfrutar, a convertir los encuentros en experiencias inolvidables, independientemente de lo que duren las relaciones, y que cada encuentro sexual sea único y especial.

DINÁMICA 1 – SEXUALIDAD Y AMOR

Materiales:

- 2 hojas de papel continuo
- rotuladores de colores
- 2 tarjetas de pregunta

Duración:

1 hora

Distribución:

- Trabajo en grupo: 40 minutos
- Exposición: 20 minutos (10 cada grupo)

Número de participantes:

entre 10 y 20 personas.

Formato:

Mixta

Objetivo:

Conocer el tratamiento diferenciado para hombres y mujeres que le otorga la cultura patriarcal con respecto a la sexualidad.

Instrucciones para la realización:

Se forman dos grupos de cinco personas para trabajar en torno a las preguntas facilitadas para cada grupo. Se elige una persona que tomará nota y expondrá las conclusiones grupales y responderá a las preguntas y dudas del resto de grupos.

TARJETAS DE PREGUNTAS

Grupo 1

El placer de los hombres

- ¿Qué es lo que les impide a los hombres disfrutar del sexo y del amor? Elaboración de un listado con los principales obstáculos.
- ¿Qué harías para que todos pudieran disfrutar sin miedo, y en libertad de sus relaciones sexuales y amorosas?
- Listado de ideas que luego el o la portavoz del grupo saldrá a exponer delante del resto.

Grupo 2

El placer de las mujeres

- ¿Qué es lo que les impide a las mujeres disfrutar del sexo y del amor? Elaboración de un listado con los principales obstáculos.
- ¿Qué harías para que todas las mujeres pudieran disfrutar sin miedo, y en libertad de sus relaciones sexuales y amorosas?
- Listado de ideas que luego el o la portavoz del grupo saldrá a exponer delante del resto.

DINÁMICA 2 – TRES VERDADES Y UNA MENTIRA

Materiales:

- Folios y bolígrafos.

Duración:

1 hora y 20 minutos

Distribución:

- Individual: 10 min.
- Grupal: 30 min.
- Lectura y reflexión: 20 min

Número de participantes:

entre 10 y 20 personas

Formato:

Mixta

Objetivo:

Identificar el sexismo implícito en bromas sobre temas sexuales, y reflexionar colectivamente.

Instrucciones para la realización:

Cada participante escribe en un folio tres verdades y una mentira sobre su vida sexual y amorosa (10 min.). La idea es propiciar un espacio lúdico en el cual puedan surgir las risas y se pueda bromear.

Cuando lo hayan escrito tienen que moverse por el espacio y parar al resto del grupo para que lean sus afirmaciones e intenten averiguar cuál es la falsa (30 min.). Gana la persona que más veces acierte una afirmación falsa.

Al final, se lee la lectura que acompaña a la dinámica, y después una reflexión colectiva:

- Por qué se acertaron rápidamente algunas afirmaciones falsas
- Por qué costó averiguar otras
- Qué causó más risa.

LECTURA 2

Cómo ligar sin sufrir y sin hacer daño a nadie

Tiempo de lectura:
20 min

Forma de lectura:
Gran grupo

Para poder ligar y disfrutar de las relaciones, es importante tener en cuenta que el disfrute tiene que ser para ambas partes.

Aquí unas claves para tener en cuenta a la hora de disfrutar de la sexualidad y del amor:

- **Todas las relaciones son amorosas**, sean románticas, sean sexuales, sean reales, etc. Partiendo de esta idea, los cuidados y la empatía son la base para relacionarse con las demás personas. Hay que portarse bien y tratar a la gente con respeto y cariño, independientemente de si hay interés o no hacia la otra persona.
- **La honestidad es un factor muy importante a la hora de tener relaciones sanas.** Se debe actuar con sinceridad y claridad sobre el tipo de relación que se desea: relaciones basadas en el placer sexual, relaciones afectivas abriendo la posibilidad a una relación sentimental, relación monógama o de poliamor, una relación sentimental o sin compromiso emocional. Hay que contar con naturalidad que se está viendo a varias personas a la vez. Mentir sólo sirve para crear relaciones de desconfianza que aumentan las inseguridades, los celos y otras emociones intensas y nada placenteras
- **No confundir a la otra persona:** actuar con claridad y utilizando la asertividad. Hay que ser transparente, no crear falsas expectativas ni esperanzas en las demás personas: evitar marear a la gente con inseguridades o indecisiones.
- **Tratar bien a las mujeres y a los hombres en las relaciones.** No importa si son relaciones estables o no. Lo único que importa es que sean capaces de cuidarse mutuamente el tiempo que dure la relación.
- **No olvidarse del buen trato y el cuidado para no hacer daño a la otra persona.** Se puede rechazar a alguien asertivamente, no hace falta desaparecer sin más.
- **Al quedar con otra persona por primera vez, mejor que sea en un lugar público,** Conviene quedar en espacios seguros y llenos de gente. Ya habrá tiempo para buscar espacios con más privacidad si les apetece a ambas y si surge el deseo, la confianza y la complicidad necesarias para intimar.
- **Misterios, los justos:** La otra persona quiere saber con quién se va a relacionar; quién es, cómo vive, qué hace en su tiempo libre, cuáles son sus pasiones, etc. Antes de la primera cita necesita información para saber si le gusta o no, si puede confiar y si hay algún tipo de afinidad.
- **El tiempo que compartan, que sea de calidad.** Para mostrar interés, lo mejor es tener guardado el móvil y escuchar con atención amorosa a la otra persona, sin interrupciones ni vacíos.
- **Aceptar y respetar si la otra persona se va antes de tiempo.**
- **Hay que respetar si la otra persona no quiere ir a un lugar más privado.** Puede que necesite más tiempo o que nunca le entren ganas. Lo importante es que se entienda que “no”, siempre es “no”.
- **Si hay ‘feeling’ y se quiere dar el primer beso, es importante que reconocer las señales de receptividad.** Si no se pueden reconocer, hay que pedir permiso: “me encantaría darte un beso”, o preguntar “¿puedo darte un beso?” Si dice no, es no, hay que recordarlo en todo momento.

- **Cuando se está en un momento íntimo, y ella no quiere seguir**, hay que volver a recordarlo: “no es no”. Incluso aunque esté en mitad del acto sexual. No, es siempre no.
- **No hay que fingir orgasmos**. Hay que hablar de sexo y crear el espacio de confianza para contar lo que gusta y lo que no, para compartir las fantasías y apetencias, para elaborar pactos a la hora de compartir placeres para sentirse a gusto.
- **Hay que tener relaciones sexuales con protección**, para evitar embarazos no deseados e infecciones de transmisión sexual.
- **También hay que pactar la frecuencia del contacto virtual y de las citas presenciales**. Hay que sentarse a explicar qué se desea, qué se necesita o qué apetece, y no imponer necesidades personales a la pareja. Es esencial sentirse a gusto con los pactos alcanzados y con el ritmo de comunicación elegido. Hay diferentes tipos de personas, algunas que necesitan mucha comunicación y le dedican muchas horas al día al teléfono móvil, otras que contestan una vez al día, otras que no usan redes sociales ni Internet.
- **Debe de haber la confianza necesaria para pactar las condiciones de la relación**, ya sea monógama o no. Hay que evaluar si se puede construir una relación bajo esos términos. Lo que no funciona es la renuncia de una de las partes; si no se llega a acuerdos, es mejor acabar la relación. Es bonito intentarlo, y “de todo se aprende”.
- **Hay que tener relaciones sexuales, sin provocar heridas y sin dejar cadáveres emocionales**.
- **En una relación, hay que ir midiendo los niveles de reciprocidad y correspondencia**. Si una se enamora y otra no, si ambas lo tienen claro pueden cuidarse mejor **a nivel personal y de pareja**.
- **Hay que cerrar las historias sentimentales con elegancia, cariño y honestidad**. Duren lo que duren, hay que portarse bien. Hay que evitar las mentiras, los engaños, los chantajes, los reproches. Se debe enfrentar la situación con respeto y con cuidado a la otra persona. Hay que respetar la libertad de la otra persona para seguir su camino a solas o con otras personas.
- **Hay que tratarse amorosamente independientemente de si son relaciones duraderas o esporádicas**. La sexualidad y el amor son para disfrutar y para contagiarse de la alegría de vivir.

GLOSARIO DE TÉRMINOS

A

Amor. Sentimiento hacia otra persona que naturalmente nos atrae y que, procurando reciprocidad en el deseo de unión, nos completa, alegría y da energía para convivir, comunicarnos y crear. Sentimiento de afecto, inclinación y entrega a alguien o algo.

Anticonceptivo. Es cualquier método, medicamento o dispositivo que se usa para prevenir el embarazo.

C

Coito-centrista. Relacionado con la acción del coito como centro de las relaciones sexuales, considerando que todo gira en torno al mismo y que una relación sexual no es completa ni placentera si esta no incluye penetración.

Cuidar. Asistir, guardar, conservar. Discurrir, pensar. Mirar por la propia salud, darse buena vida.

Cultura patriarcal: Es una configuración socio-cultural que otorga al hombre predominio, autoridad y ventajas por sobre la mujer, quien queda en una relación de subordinación y dependencia. A este tipo de sociedad también se la denomina patriarcado.

D

Disfrute. Acción o efecto de disfrutar: percibir o gozar los productos o utilidades de algo.

Drogas. Sustancia que se utiliza con la intención de actuar sobre el sistema nervioso con el fin de potenciar el desarrollo físico o intelectual, de alterar el estado de ánimo o de experimentar nuevas sensaciones, y cuyo consumo reiterado puede crear dependencia o puede tener efectos secundarios indeseados.

E

Enamoramiento. Acción o efecto de enamorar o enamorarse.

Enamorar. Excitar en alguien la pasión del amor. Prendarse de amor por alguien.

Encuentro sexual. Unión sexual que se produce al tener relaciones.

Enfermedades de Trasmisión Sexual – ETS. Las enfermedades de transmisión sexual (ETS) son infecciones que se propagan de una persona a otra por medio de la actividad sexual, incluso por relaciones sexuales por vía anal, vaginal u oral. Cuando la infección pasa a ser enfermedad hablaremos de ETS.

Erógeno. Que produce excitación sexual o es sensible a ella.

Erótico. Perteneciente o relativo al amor o al placer sexuales. Que excita el deseo sexual. Dicho de una obra o de un género literarios o de otro tipo que tratan del amor sensual o el deseo amoroso.

Esclava sexual. Situación de una persona cuya vulnerabilidad es aprovechada por terceros para someterla a explotación sexual en condiciones contrarias a sus derechos fundamentales de libertad, igualdad o intimidad, afectando a su dignidad personal.

F

Falocentrismo. Es la ideología de que el falo, u órgano sexual masculino, es la base central en la organización del mundo social.

Falocracia. Predominio del hombre sobre la mujer en la vida social.

Feeling. (ingl.) Relación entre dos o más personas que se caracteriza por ser muy positiva, sin que se explicita qué elementos las unen.

Feminismo. Principio de la igualdad de derechos de la mujer y del hombre.

Fidelidad. Leal, observancia de la fe que alguien le debe a otra persona.

G

Guarra, guarro. Persona sucia y desaliñada. Persona grosera y sin modales. Persona ruin y despreciable. Sucia y obscena.

I

Infecciones de Trasmisión Sexual – ITS. Son infecciones que se transmiten de una persona a otra a través del contacto sexual. El contacto suele ser vaginal, oral o anal.

J

Juguetes eróticos. Artículos para establecer juegos en las relaciones sexuales entre las personas o en solitario que suelen producir satisfacción y mayor excitación.

L

Lealtad. Cualidad de leal: Que guarda a alguien o a algo la debida fidelidad.

Ligar. Unir o enlazar.

M

Machista. Perteneciente o relativo al machismo.

Partidario del machismo: Actitud de prepotencia de los varones respecto a las mujeres. Forma de sexismo caracterizada por la prevalencia del varón.

Monogamia. Es un modelo de relaciones afectivo-sexuales o afectivas basado en un ideal de exclusividad sexual o afectivo por un periodo de tiempo indefinido entre dos personas unidas por un vínculo.

Movimiento feminista. Movimiento político, social y filosófico radical que afirma a las mujeres como personas con derechos. Este movimiento se origina a la par con las luchas revolucionarias y libertarias, especialmente, con los ideales emancipatorios de la revolución francesa del siglo XVIII y XIX.

Multiorgásmica, multiorgásmico. Persona capaz de encadenar varios orgasmos dentro de una misma relación sexual.

O

Orgasmo. 1. Es la descarga repentina de la tensión sexual acumulada durante el ciclo de la respuesta sexual, resultando en contracciones musculares rítmicas en la región pélvica caracterizadas por el placer sexual. 2. Experimentados por hombres y mujeres, los orgasmos son controlados por el sistema nervioso involuntario o autónomo. Culminación del placer sexual.

P

Patriarcal. Perteneciente o relativo al patriarca y su autoridad y gobierno. Dicho de un poder: Ejercido autoritariamente bajo una apariencia paternalista.

Placer. Agradar o dar gusto.

Poliamor. Relación erótica y estable entre varias personas con el consentimiento de todas ellas.

Porno. Coloquialmente pornografía.

Pornografía. Presentación abierta y cruda del sexo que busca producir excitación. Espectáculo, texto o producto audiovisual que utiliza la pornografía. Tratado acerca de la prostitución.

Preservativo. Un preservativo, profiláctico o condón es un dispositivo de barrera con forma de funda utilizado durante una relación sexual para reducir la probabilidad de embarazo o el contagio de infecciones de transmisión sexual. Hay masculinos y femeninos.

Putá. Mujer que cobra por servicios sexuales. Calificativo denigratorio.

R

Relaciones románticas. Es una relación interpersonal afectiva que implica intimidad emocional y/o física. Sin embargo, aunque un romance íntimo es a menudo una relación exclusivamente sexual, también puede ser una relación no sexual

S

Sexo. Condición orgánica, masculina o femenina, de los animales y las plantas. Conjunto de seres pertenecientes a un mismo sexo. Órganos sexuales. Actividad sexual.

Sexualidad igualitaria. Relacionado con las relaciones sexuales no fundadas en diferencias de estatus o en jerarquías, están constituidas por la confianza.

Sexualidad. Conjunto de condiciones anatómicas y fisiológicas que caracterizan a cada sexo. Apetito sexual, propensión al placer carnal.

Sumisión. Sometimiento de alguien a otra u otras personas.

V

Violación. Tener acceso carnal con alguien en contra de su voluntad.

Violencia sexual. Cualquier actividad o contacto sexual que ocurre sin consentimiento. Puede involucrar fuerza física o amenaza de fuerza.

Z

Zorra. Prostituta.

BIBLIOGRAFÍA

Herrera Gómez, Coral. (2017). *Consejos para chicas que quieren disfrutar del amor*. Disponible en: <https://haikita.blogspot.com/2017/08/cosas-del-amor-que-me-hubiese-gustado.html>

(2018). *Consejos para chicos que quieren disfrutar del amor, y de la vida*. Disponible en: <https://haikita.blogspot.com/2018/01/consejos-para-chicos-que-quieren.html>



Herramientas para unas **Masculinidades no violentas**

FICHA 6 – HERRAMIENTA 6

Mejorar las relaciones con las mujeres

HERRAMIENTAS PARA UNAS MASCULINIDADES NO VIOLENTAS

FICHA 6 – HERRAMIENTA 6

Mejorar las relaciones con las mujeres

OBJETIVOS

- Conocer cómo la socialización diferencial de género da lugar a la desigualdad entre mujeres y hombres.
- Conocer fórmulas para la reducción de los daños en las rupturas de pareja.

METODOLOGÍA

En esta herramienta se trabaja la socialización diferencial de género. Se ahonda en lo relacionado a los cuidados y como esa educación diferencial da como resultado la desigualdad en las relaciones, en el reparto de tareas referidas al hogar, los cuidados propios y hacia otras personas, etc.

Para trabajar los temas, se proponen dos lecturas y una dinámica después de cada lectura. Se recomienda que se realice en dos sesiones, con una duración estimada de dos horas cada una. Para el correcto desarrollo de la dinámica se propone la participación a un máximo de 15 personas y se establece un mínimo de 10.

ESTRUCTURA

Sesión 1: 1 hora

- 1.1 Lectura 1 – 10 min.
- 1.2 Dinámica 1 – 50 min.

Sesión 2: 1 hora

- 2.1 Lectura 2 – 10 min.
- 2.2 Dinámica 2 – 50 min.

LECTURA 1

Los cuidados

Tiempo de lectura:
10 min

Forma de lectura:
Gran grupo

Desde la antigüedad, así como hoy en día, se sigue educando de manera diferente a niños y niñas. A los niños no se les enseña a cuidarse ni a cuidar a las demás personas, solo a recibir cuidados. Se les inculca a juegos más de contacto físico y belicistas y a aquellos a los que se les permite jugar a cuidar bebés, suelen recibir las burlas de sus iguales. Por otro lado, a las niñas, se les suele educar en el cuidado personal y el aspecto físico, para gustar a los hombres y ser esclavas de las dietas, de la estética, además del cuidado de otras personas y de los cuidados derivados del hogar.

Gracias al feminismo, las mujeres están aprendiendo a cuidarse psicológica y emocionalmente y conseguir una vida más plena. Actualmente una de las reivindicaciones del movimiento feminista es el reparto de responsabilidades en los cuidados. Antiguamente, cuando vivía toda la familia extensa en la misma casa, los cuidados se repartían entre todas las mujeres de la familia.

La realidad actual es que, al vivir en pareja, los cuidados recaen mayoritariamente sobre las mujeres: bebés, mascotas, familiares con enfermedades, que han sufrido accidentes o personas dependientes. El trabajo de cuidados desgasta mucho emocional y físicamente, por eso las mujeres que no cuentan con apoyo en tareas de cuidado tienen más posibilidades de enfermar y caer en depresión porque apenas tienen tiempo libre y, en muchos casos, carecen de ingresos propios y dependen de su familia, mayoritariamente de los hombres.

Esta desigualdad en el reparto de tareas y roles entre ambos sexos (roles de género) en temas como los cuidados, hacen que la relación entre hombres y mujeres estén basadas en la desigualdad y explotación normalizando que las mujeres:

- No puedan disfrutar y tengan que trabajar en las reuniones y fiestas familiares, antes, durante y después de la celebración.
- Tengan doble jornada laboral, remunerada y la de los cuidados.
- Pidan reducción de jornada laboral para cuidar de familiares (menores y mayores).
- No reciban un salario por el cuidado de familiares y dependan económicamente de otras personas para subsistir.

Por eso tener relaciones heterosexuales suele suponer una carga para las mujeres, mientras que los hombres se suelen beneficiar mucho más de la vida en pareja.

Una de las bases de las relaciones familiares, de amistad o de pareja son los cuidados. Los hombres podrían mejorar sus relaciones si se les educase en los cuidados.

Los cuidados no son una tarea fácil: requiere de mucha paciencia, mucho amor, mucha generosidad, toneladas de energía y de tiempo, y esto lo sabe toda la gente que ha tenido que cuidar a bebés o familiares con enfermedades crónicas.

Según el estudio publicado en Proceedings of the National Academy of Sciences (PNAS), por la Universidad de Northwestern, en Estados Unidos (2011) [1], a los hombres que cuidan y cumplen con sus obligaciones familiares se le reducen los niveles de testosterona. Esta hormona se correlaciona con la agresividad.

Si se divide la vida humana en cuatro etapas:

1. Infancia y niñez (0-11 años).
2. Adolescencia y Juventud (12 a 26 años).
3. Adulthood (27 a 64 años).
4. Vejez (a partir de los 65 años).

Se refleja que cada persona necesitaría muchos años de cuidados, relacionados con la alimentación y el aseo personal, con la movilidad y con las necesidades afectivo-emocionales entre otras.

El tiempo de ejercer los cuidados es en la adultez, que es además el tiempo de la incorporación al mercado laboral. La agenda feminista propone la corresponsabilidad en las tareas y cuidados familiares, y la conciliación de la jornada laboral y familiar, haciendo de los cuidados una cuestión de Estado, profesionalizándolos.

Estas medidas ayudarían a acabar con la explotación de las mujeres, sobre todo las de menores ingresos, ofreciendo un trabajo digno y respetando sus derechos laborales en el que los hombres disfruten de cuidar a sus seres queridos: AMAR ES CUIDAR.

DINÁMICA 1 – CÓMO TE CUIDAS, CÓMO CUIDAS, CÓMO TE CUIDAN

Materiales:

Para la primera parte:

- Folios y bolígrafos.

Para la segunda parte:

- 2 hojas de papel continuo
- Rotuladores de colores

Duración: 1 hora

Distribución:

- Primera parte: 30 minutos
- Segunda parte: 30 minutos

Número de participantes:

entre 5 y 10

Formato:

Mixta

Objetivo:

Conocer la percepción de los cuidados y la posición de las personas participantes y la de su entorno frente a los mismos.

Instrucciones para la realización:

Primera parte (30 min)

Se plantea al grupo que haga 3 listados respondiendo a estas preguntas:

1. Cómo te cuida la gente que te quiere, cómo te lo demuestra.
2. Cómo cuidas de tu familia, amistades y pareja.
3. Cómo te cuidas, cómo te quieres y cómo te tratas.

Quien dinamiza facilita un debate a partir de la siguiente pregunta:

- ¿Hay equilibrio entre los cuidados que das y recibes?

Segunda parte (30 min)

Se hacen cuatro listados en el papel continuo en el que el grupo va aportando sus reflexiones para mejorar los cuidados que dan y reciben referida a su salud mental, emocional, y física:

- Cuidados personales
- Cuidados a la infancia y niñez
- Cuidados a personas adultas y mayores
- Cuidados a las mascotas

LECTURA 2

Otras formas de separarse son posibles

Tiempo de lectura:
10 min

Forma de lectura:
Gran grupo

Cuando llega la separación en una relación de pareja, hay que practicar mucho el autocuidado y cuidar a la otra persona; no se deja de querer y de preocuparse por su bienestar y su salud.

Algunos consejos para quererse mientras se atraviesa una separación:

Cuando una relación se acaba, ayuda todo el trabajo que se está realizando desde el feminismo que pone en el centro las emociones y el autocuidado. Esas mismas herramientas pueden ayudar mucho a separarse con respeto y a cuidarse en el proceso: se puede construir una ética amorosa que permita romper las relaciones sin empezar una guerra, sin sufrir, y sin hacer daño a la otra persona.

Una de las claves para el autocuidado en ese proceso es la valentía y la honestidad: Hay que hablar de los sentimientos. El primer paso es reflexionar y decir en voz alta lo que está pasando.

La otra es la aceptación: siendo realista, humilde y actuando con generosidad. La aceptación con respecto a una separación llega cuando se es realista. Con la aceptación empieza el duelo, y desde ahí nos es más fácil con generosidad y dejar marchar a la otra persona.

Los pasos para llevar a cabo una ruptura son:

El primer paso es aceptar que no se quiere continuar en una relación sentimental.

Aceptar que la otra persona quiere acabar con la relación sentimental es difícil, hay personas se resisten a asumirlo.

Cuanto más alta es esa resistencia, más duele la ruptura. Algunas personas recurren al autoengaño ("volverá", "esto es un mal sueño", "en el fondo me ama", "se dará cuenta que es una equivocación..."). La sociedad patriarcal inculca el milagro romántico, el final feliz de las películas.

Se tarda tanto en dar el paso porque no se enseña a terminar las relaciones afectivas y a cerrar las historias con cariño.

El segundo paso, es comunicar los sentimientos de forma sincera intentado hacer el menor daño posible tanto si se es la persona que decide poner fin a la relación como si es la otra persona, sin sentimientos de culpabilidad y fracaso.

Cuanto más se evita la ruptura, la sensación de malestar aumenta. **Algunas de las causas por las que no se da el paso son:**

- **Hay personas que utilizan la inacción y empiezan a portarse mal con su pareja para que sea quien dé el paso y rompa la relación.**
- **La socialización diferencial de género hace que generalmente los hombres tengan más dificultades a la hora de expresar sus sentimientos,** y depositan en las mujeres la responsabilidad de velar por su bienestar y su felicidad.

Portarse bien lo hace todo más fácil

Las mujeres han sido educadas para aguantar malos tratos, indiferencia, y para sufrir en nombre del amor. En la industria cultural se refleja que cuanto más se sufre, más grande será la recompensa.

Portarse mal para que la responsabilidad de la decisión recaiga en la otra persona es una opción que atenta contra la ética del amor: es una tortura para la persona. No se da información para que pueda tomar sus propias decisiones, dando lugar a la incertidumbre, que es una forma de maltrato. Es doloroso caer en el círculo vicioso de separación-reconciliación. Es peligroso meterse en este círculo porque puede llegar a convertirse en una relación tóxica.

Hay parejas que logran separarse de una manera sana: llegan a pactos sobre la mejor manera de separarse. Respetan los tiempos de cada persona, se reparten los bienes comunes y comparten la crianza y educación de la descendencia o mascotas.

Hay que practicar la responsabilidad afectiva. Lo importante es cuidarse mutuamente.

Este es el escenario ideal, pero otras veces ocurre que la comunicación es imposible y lo mejor es gestionar la separación por separado, con ayuda profesional si es necesario.

Es fundamental practicar el autocuidado durante el proceso, cuidar la salud física, mental y emocional; pasar tiempo con gente querida, pedir ayuda y tener espacio seguro para empezar una nueva etapa en tu vida.

¿Cómo aprender a despedirse?

Para despedirse con cariño, sin rencor, sin odio, sin miedos, sin egoísmo y sin deseos de venganza es fundamental:

- La generosidad.
- Los buenos tratos,
- Apartar la ambigüedad y las falsas esperanzas,
- La honestidad
- Exteriorizar los pensamientos, sentimientos, emociones, percepciones.
- Cuidar las palabras y los actos,
- El sentido común,
- El respeto.
- No alargar el proceso.
- Y el autocuidado.

Como dice el refrán: *el tiempo todo lo cura, y que no hay mal que cien años dure, ni cuerpo que lo resista.*

DINÁMICA 2 - MI AUTONOMÍA

Materiales:

- 2 hojas de papel continuo
- Rotuladores de colores
- 4 tarjetas de preguntas

Duración: 30 minutos

Número de participantes:
entre 12 y 20

Formato:
Mixta

Objetivo:

Evaluar el grado de autonomía personal.

Instrucciones para la realización:

El grupo se sitúa en un extremo del espacio, que simbólicamente significa la dependencia. El otro extremo corresponde simbólicamente a la autonomía. Podrán avanzar un paso cada vez que se nombre una actividad que realicen habitualmente. Ganan quienes lleguen a la plena autonomía.

Actividades:

1. Hago mi cama y ordeno mi habitación.
2. Cocino para mí y para la gente con la que vivo.
3. Voy a la compra para obtener los ingredientes que necesito para cocinar.
4. Limpio los baños.
5. Barro los suelos.
6. Friego los cacharros de las comidas.
7. Sé cambiar pañales a bebés y adultos.
8. Pongo lavadoras, tiendo la ropa mojada, recojo la ropa seca, doblo y coloco la ropa limpia en los armarios.
9. Diferencio, reciclo y saco la basura.
10. Cuido de mis plantas y mis mascotas.
11. Administro mi dinero y me organizo para no pedir prestado.
12. Hago trámites y me encargo de mis asuntos de estudio o de trabajo.
13. Voy al centro de salud cuando enfermo o cuando me siento mal.

GLOSARIO DE TÉRMINOS

A

ADN. Esencia, naturaleza de alguien o de algo.

Agenda feminista. Es una herramienta política que sirve como guía para impulsar los procesos de incidencia que contribuyan a reducir y eliminar las brechas de desigualdad entre hombres y mujeres.

Autocuidado. Es cualquier acción reguladora del funcionamiento del ser humano que se encuentra bajo el control del propio individuo, realizada de forma deliberada y por iniciativa propia.

Autoengaño. 1. Es el proceso de negarse a racionalizar la relevancia, significancia, o importancia de evidencia contraria y argumentos lógicos que son opuestos a los propios. 2. Es mentirse a sí mismo para mantener falsas creencias o ilusiones a las que se tiene apego.

C

Corresponsabilidad. Responsabilidad compartida.

Cuidado. Acción de cuidar. Asistir, guardar, conservar.

Cuidar. Asistir, guardar, conservar. Discurrir, pensar. Mirar por la propia salud, darse buena vida.

D

Dependencia emocional. Es un patrón psicológico que incluye la necesidad de que otras personas asuman la responsabilidad en las principales parcelas de la vida de quien lo padece. Las personas con dependencia emocional, sienten temor a la separación, tienen dificultades para tomar decisiones y presentan dificultades para expresar el desacuerdo debido al temor que sienten de la posible pérdida de apoyo o aprobación. Sienten incomodidad al estar a solas; debido a temores de ser incapaces de cuidar de sí, y, tienen la preocupación, no realista, de que les abandonen y tengan que cuidar de sí.

Desapego. 1. Falta de afición o interés, alejamiento desvío.

Doble jornada laboral. También llamada doble presencia es un concepto que surge del fenómeno observable en las economías desarrolladas, por el cual hay una presencia de las mujeres en el empleo que siempre se presenta acompañada de una presencia en el ámbito doméstico-familiar. Se utiliza en sociología del trabajo y en los estudios de género. La doble jornada laboral de las mujeres, doble jornada laboral femenina o doble presencia implica la suma de cargas vinculadas al empleo, la familia y el hogar.

Duelo. 1. Es la respuesta emocional de una persona ante la experiencia de una pérdida. El luto es el proceso de adaptarse a la vida después de una pérdida. Se ve influenciado por la sociedad, cultura y religión de la persona. El pesar es el estado de haber experimentado una pérdida. 2. Proceso por el que se atraviesa en el que aparecen sentimientos de dolor, lástima, aflicción ante una pérdida.

E

Espacio seguro. Puede definirse como un entorno en el que todas las personas sienten comodidad expresándose y participando plenamente, sin temor a ser atacadas, ridiculizadas o que se les niegue su propia experiencia.

Estado. Comunidad social con una organización política común y un territorio y órganos de gobierno propios que es soberana e independiente políticamente de otras comunidades.

Ética. 1. Conjunto de normas morales que rigen la conducta de la persona en cualquier ámbito de la vida. 2. Parte de la filosofía que trata del bien y del fundamento de sus valores.

F

Feminismo. Principio de la igualdad de derechos de la mujer y del hombre.

G

Gen. Secuencia de ADN que constituye la unidad funcional para la transmisión de los caracteres hereditarios.

Género. Grupo al que pertenecen los seres humanos de cada sexo, entendiendo este desde un punto de vista sociocultural en lugar de exclusivamente biológico.

H

Heterosexual. Dicho de una relación erótica: Que se produce entre individuos de diferente sexo.

Hormona. Producto de secreción de ciertas glándulas que , transportado por el sistema circulatorio , excita , inhibe o regula la actividad de otros órganos o sistemas de órganos.

I

Inacción. Falta de acción.

Industria cultural: sector que comprende una amplia gama de actividades vinculadas con la creación, producción y comercialización de bienes y servicios culturales.

M

Maltratar: Tratar con crueldad, dureza y desconsideración a una persona o a un animal, o no darle los cuidados que necesita.

Maltrato. Acción y efecto de maltratar.

Movimiento feminista. Movimiento político, social y filosófico radical que afirma a las mujeres como personas con derechos. Este movimiento se origina a la par con las luchas revolucionarias y libertarias, especialmente, con los ideales emancipatorios de la revolución francesa del siglo XVIII y XIX.

N

Necesidad. Aquello a lo cual es imposible sustraerse, faltar o resistir.

Necesidades afectivo-emocionales. Son aquellas necesidades referentes a la calidad de vida, no a las necesidades de supervivencia, como la necesidad de respeto, de aceptación, de amor, de protección, etc.

R

Relación. Conexión, correspondencia, trato, comunicación de alguien con otra persona.

Relaciones heterosexuales. Relación afectiva y/o sexual entre dos personas compuestas por una mujer y un hombre.

Relaciones tóxicas. Son relaciones en las que ambas partes son incapaces de impedir hacerse daño. Puede tratarse de una relación de pareja, pero también de amistad, de trabajo, incluso de una relación familiar.

Responsabilidad afectiva. Es poder comunicar nuestras expectativas y sentimientos sobre una relación; tener una buena comunicación, sobre todo cuando se tocan puntos álgidos; colocar delante siempre el respeto; cuidarse de forma mutua y comprender que todas nuestras acciones tienen repercusiones sobre el otro.

Responsabilidad. Capacidad existente en todo sujeto activo de derecho para reconocer y aceptar las consecuencias de un hecho realizado libremente.

Rol. Función que alguien desempeña.

Roles de género. Alude al conjunto de normas sociales y comportamentales generalmente percibidas como apropiadas para los hombres y las mujeres en un grupo o sistema social dado en función de la construcción social que se tiene de la masculinidad y feminidad.

S

Socialización diferencial de género. Fenómeno que hace que las personas adquieran identidades diferentes en base a la idea que se tiene de género en su cultura. La socialización diferencial implica estilos cognitivos, conductuales y actitudinales, así como también códigos morales diferentes en función del género del individuo. Este proceso conduce a la creación de normas estereotipadas asignadas a la conducta de cada persona en referencia a su género.

BIBLIOGRAFÍA

LECTURA 1:

[1] **Lee T. Gettlera, Thomas W. McDadea, Alan B. Feranilc, and Christopher W. Kuzawa.** (2011). Longitudinal evidence that fatherhood decreases testosterone in human males. *Proceedings of the National Academy of Sciences (PNAS)*, Universidad de Northwestern, Estados Unidos. Disponible en: <https://www.pnas.org/doi/epdf/10.1073/pnas.1105403108>

MATERIALES DE INTERÉS

Herrera Gómez, Coral. (21 de julio de 2019). Cuidar te hace mejor persona. *Blog de Coral Herrera Gómez*. Disponible en: <https://haikita.blogspot.com/2019/07/cuidar-te-hace-mejor-persona.html>

- (3 de agosto de 2021). Amor mutuo y cuidados recíprocos. *Blog de Coral Herrera Gómez*. Disponible en: <https://haikita.blogspot.com/2021/08/amor-mutuo-y-cuidados-reciprocicos.html>
- (17 de febrero de 2022). ¿Qué necesitas para vivir una Buena Vida?. *Blog de Coral Herrera Gómez*. Disponible en: <https://haikita.blogspot.com/2022/02/que-necesitas-para-vivir-una-buena-vida.html>
- (14 de marzo de 2022). Asignatura fundamental para la Vida: La Ética del Amor y la Filosofía de los Cuidados. *Blog de Coral Herrera Gómez*. Disponible en: <https://haikita.blogspot.com/2022/03/asignatura-fundamental-para-la-vida-la.html>
- (25 de abril de 2022). ¿Estás cuidando tu futuro?. *Blog de Coral Herrera Gómez*. Disponible: <https://haikita.blogspot.com/2022/04/estas-cuidando-tu-futuro.html>
- (6 de julio de 2022). Tu también tienes derecho a vivir una Buena Vida. *Blog de Coral Herrera Gómez*. Disponible en: <https://haikita.blogspot.com/2022/07/tu-tambien-tienes-derecho-vivir-una.html>





Herramientas para unas **Masculinidades no violentas**

FICHA 7 – HERRAMIENTA 7

Para vivir las relaciones sin machismos y
sin violencias

HERRAMIENTAS PARA UNAS MASCULINIDADES NO VIOLENTAS

FICHA 7 – HERRAMIENTA 7

Para vivir las relaciones sin machismos y sin violencias

OBJETIVOS

- Crear herramientas para trabajar el tema de los cuidados y la filosofía de los buenos tratos en las relaciones de pareja.
- Sensibilizar sobre la igualdad de las mujeres en la sociedad y en las relaciones de pareja.

METODOLOGÍA

En esta herramienta se trabajan las relaciones afectivas sin machismo y sin violencias desde el reconocimiento a la libertad de las mujeres en su vida y en su relaciones afectivo sexuales y, la construcción de relaciones de pareja basadas en los buenos tratos y el cuidado.

ESTRUCTURA

Sesión 1: 45 minutos

- 1.1 Lectura 1 – 15 min.
- 1.2 Dinámica 1 – 30 min.

Sesión 2: 1 hora

- 2.1 Lectura 2 – 15 min.
- 2.2 Dinámica 2 – 45 min.

LECTURA 1

La libertad de las mujeres y el amor

Tiempo de lectura:
15 min

Forma de lectura:
Gran grupo

La Declaración Universal de Derechos Humanos proclama que **las mujeres nacen libres e iguales en derechos y deberes** (Declaración de los Derechos Humanos). Y, sin embargo, la sociedad patriarcal dice lo contrario, las mujeres han de someterse al amor y a los hombres que aman.

Los hombres han sido educados para recibir los cuidados de las mujeres, ya sea la madre o la pareja y que tienen plenos derechos sobre sus vidas.

Cada vez más mujeres, están tomando conciencia de que no son cosas, no son objetos, ni propiedad privada de nadie. Buscan una relación amorosa de compañerismo para compartir sus vidas durante el tiempo que dure el amor. No quieren obedecer, ser vigiladas, aislarse de su gente querida, ni dejar de ser quienes son.

La libertad de las mujeres provoca en los hombres machistas mucha inseguridad. No saben relacionarse en igualdad, sólo saben dominar, y por eso necesitan mujeres sumisas y complacientes que se entreguen por completo. En el imaginario colectivo las mujeres son traicioneras y poco confiables, por ello, la peor pesadilla para estos hombres es ser utilizado por una mujer interesada y despiadada que les vacíe el bolsillo y les destroce el corazón. Por eso se defienden tanto del amor.

Hay que construir relaciones de igualdad y buenos tratos, nuevos modelos para poder querer bien y para poder disfrutar del amor y la sexualidad.

Las claves para construir relaciones igualitarias son:

- **El respeto a las mujeres**, los hombres tienen que aprender a entender que **no es NO**. Las relaciones sexuales solo se construyen desde el deseo y el placer de ambas partes.
- **La corresponsabilidad en las tareas domésticas**: Cada vez hay más mujeres que se revelan a la doble jornada laboral que se les impone, esto crea muchos problemas en las parejas, porque **los hombres más machistas se resisten a renunciar a sus privilegios y a asumir sus responsabilidades como hombres adultos**.
- **Las mujeres, cada vez más, exigen que sus parejas sean honestas, y que se comporten como compañeros**, con capacidad para revisar comportamientos para ser mejor persona, y para ser mejor pareja.

Desde el feminismo se aprende a analizar cómo se interioriza el machismo y a liberarse del patriarcado, a construir relaciones libres e igualitarias basadas en la confianza, la comunicación y los cuidados. Muchas mujeres ya están haciendo este trabajo desde el feminismo y cada vez hay más hombres que se suman.

DINÁMICA 1 - BUENOS TRATOS

Materiales:

Duración: 30 minutos

Número de participantes:
entre 5 y 10 personas

Formato:
Mixta

Objetivo:

Construir relaciones afectivo sexuales igualitarias y no violentas.

Instrucciones para la realización:

La dinámica consiste en hacer una carrera hacia la meta de los Buenos Tratos. Se va avanzando un paso según se cumplan las afirmaciones expuestas a continuación. Gana quien llegue primero a la meta.

Afirmaciones

- Confío en mi pareja
- Respeto las decisiones personales de mi pareja sobre sus estudios o carrera profesional.
- Escucho con atención a mi pareja.
- Cuido de mi pareja.
- Apoyo a mi pareja en sus proyectos.
- Respeto la libertad y el espacio de mi pareja.
- Uso preservativos y cuido mi salud sexual y la de mi pareja.
- Hablo con sinceridad y honestidad con mi pareja.
- Resuelvo los conflictos de pareja sin violencia, gritos y golpes.
- Tengo una relación de pareja igualitaria y de compañerismo.
- Controlo mis emociones para no hacer daño.
- Respeto la privacidad de mi pareja, no reviso el móvil, ni pido las contraseñas.
- Controlo mis celos.
- Tengo una relación de pareja sincera ya sea una relación exclusiva o abierta.
- No controlo a mi pareja en su forma de vestir, en lo que comparte o con quien se relaciona en redes sociales, etc

LECTURA 2

Los Buenos Tratos: Las parejas que se cuidan

Tiempo de lectura:
10 min

Forma de lectura:
Gran grupo

Las relaciones basadas en los buenos tratos y los cuidados se construyen desde el respeto, la confianza, la ternura y la comunicación. Las parejas que se cuidan:

- Llegan a acuerdos para relacionarse, respetan los pactos y los revisan de vez en cuando para modificarlos o para ampliarlos.
- Se tratan bien, son honestas y sinceras.
- No usan la violencia para expresar sus enfados y para discutir cuando hay conflicto. Discuten sin insultos, sin humillar, sin utilizar información íntima para hacerse daño, sin amenazas, sin gritos y sin golpes.
- Se tratan bien y confían mutuamente en los pactos de lealtad que han hecho.
- Construyen sus relaciones bajo la filosofía de los buenos tratos, respetan la intimidad y privacidad de sus parejas. No exigen la contraseña y no controlan su actividad en redes sociales.
- Controlan el tono en el que se comunican, sus palabras, especialmente en momentos de tensión o estrés, para no hacerse daño ni herirse mutuamente.
- Intentan que haya un equilibrio en la aportación a la economía doméstica, bien en forma de ingresos o de trabajos de cuidados y del hogar. Actúan con solidaridad cuando la pareja lo necesita.
- Nunca atentan contra la libertad de la otra persona; no opinan sobre su forma de vestir, ni la hora de llegada a casa, ni lo que hacen o no. Se respeta al máximo todo lo que a la otra persona le gusta hacer, los tiempos y espacios propios, a los seres queridos de su pareja, y nunca intentan aislarla de su gente y de su familia.
- No hay tiranías ni obediencias. Hay complicidad, trabajo en equipo, cariño y solidaridad.
- Se cuidan todo el tiempo no sólo en la enfermedad o si se está atravesando un mal momento.
- Se hablan con cariño y se comportan en público igual que en privado.
- Se separan con amor, sin hacer la guerra, y pueden lograr construir una amistad con el tiempo.

DINÁMICA 2 - CONTIGO

Materiales:

- Proyector
- Ordenador
- Conexión a Internet
- Letra de canción

Duración: 45 minutos

Número de participantes:
entre 5 y 10 personas

Formato:
Mixta

Objetivo:

Reflexionar sobre las relaciones de pareja y la libertad individual

Instrucciones para la realización:

Se proyecta el [vídeo de YouTube de La Otra: "Contigo"](#), y se entrega la letra. Al terminar, se plantean las siguientes preguntas al grupo para que debatan sobre el contenido de la letra.

Preguntas

- ¿Es posible estar en pareja y sentirse libre?
- ¿Son compatibles el amor y la libertad?
- ¿Te sientes libre cuando estás en pareja?
- ¿Qué cosas puedes hacer cuando estás en pareja? ¿Qué cosas no puedes hacer?
- ¿Es lo mismo la libertad de los hombres que la libertad de las mujeres?

Letra:
Contigo - La Otra

Yo no me muero si no estás aquí
Puedo andar bien caminando sin ti
No me haces falta ni eres mi media naranja en la vida
Voy aprendiendo a curarme yo misma todas mis heridas
Pero contigo es cierto que el mundo parece un poco menos feo
Contigo es cierto que a veces romper las cadenas duele un poco menos
Y aprendo contigo y contigo camino
Me encanta todo lo que hemos compartido
Tirando barreras, rompiendo los mitos
Te quiero libre, y me quiero libre contigo
Dicen que da miedo la libertad
No sentirla nunca más, miedo me da
Nadie nos dijo que fuese a ser fácil
Sacarse de dentro los cuentos de un príncipe azul
La luna me dice que puedo ser bruja, ser fea y violenta
Y matar a algún rey, romper los esquemas
Quebrar el sistema, coger una escoba y en vez de barrer
Lanzarme a volar en la noche
Sin miedo de ir sola por un callejón
Sin miedo de hacer lo que me salga del contigo
Es cierto que el mundo parece un poco menos feo
Contigo es cierto que a veces romper las cadenas duele un poco menos
Y aprendo contigo y contigo camino
Me encanta todo lo que hemos compartido
Tirando barreras, rompiendo los mitos
Te quiero libre, y me quiero libre contigo
Te quiero libre, y me quiero libre contigo

GLOSARIO DE TÉRMINOS

B

Buenos tratos. Prácticas y relaciones de amor y respeto que se tienen consigo mismo y con los demás.

C

Compañerismo. Armonía y buena correspondencia entre compañeros

Corresponsabilidad. Responsabilidad compartida.

Cuidado. Conjunto de tareas que producen bienes y servicios que sirven para regenerar cotidiana y generacionalmente el bienestar físico y emocional de las personas, y que se producen normalmente en circuitos de intimidad y en el marco de los hogares.

D

Deberes. Cumplir obligaciones nacidas de respeto, gratitud u otros motivos.

Declaración Universal de Derechos Humanos. Es un documento que marca un hito en la historia de los derechos humanos. Elaborada por representantes de todas las regiones del mundo con diferentes antecedentes jurídicos y culturales, la Declaración fue proclamada por la Asamblea General de las Naciones Unidas en París, el 10 de diciembre de 1948, como un ideal común para todos los pueblos y naciones. La Declaración establece, por primera vez, los derechos humanos fundamentales que deben protegerse en el mundo entero.

Derechos. Conjunto de principios y normas, generalmente inspirados en ideas de justicia y orden, que regula las relaciones humanas en toda la sociedad.

Deseo. Movimiento afectivo hacia algo que se apetece. Impulso, excitación venérea.

F

Feminismo. Principio de la igualdad de derechos de la mujer y del hombre.

G

Guerra. Lucha armada entre dos o más naciones o entre dos bandos de una misma nación. Lucha o combate aunque sea en sentido moral.

L

Libertad. Facultad natural que tiene el hombre de obrar de una manera o de otra y de no obrar, por lo que es responsable de sus actos. Estado o condición de quien no es esclavo.

M

Machista. Perteneciente o relativo al machismo. Partidario del machismo: Actitud de prepotencia de los varones respecto a las mujeres. Forma de sexismo caracterizada por la prevalencia del varón.

P

Patriarcado. Organización social primitiva en que la autoridad es ejercida por un varón jefe de cada familia.

Placer. Agradar o dar gusto.

R

Respeto. Veneración, acatamiento que se hace a alguien.

S

Sexualidad. Conjunto de condiciones anatómicas y fisiológicas que caracterizan a cada sexo. Apetito sexual, propensión al placer carnal.

Sociedad patriarcal. Es una configuración socio-cultural que otorga al hombre predominio, autoridad y ventajas por sobre la mujer, quien queda en una relación de subordinación y dependencia. A este tipo de sociedad también se la denomina **patriarcado**.

Solidaridad. Adhesión circunstancial a la causa o a la empresa de otros.

T

Trabajo en equipo. Es la capacidad de participar activamente en la prosecución de una meta común subordinando los intereses personales a los objetivos del equipo.

V

Violencia. Acción o efecto de violentar o violentarse. Acción de violar a una persona.

BIBLIOGRAFÍA

LECTURA 1:

Declaración de los Derechos Humanos de la Organización de las Naciones Unidas. Disponible en: https://www.un.org/es/documents/udhr/UDHR_booklet_SP_web.pdf

DINÁMICA 2:


La Otra - Contigo (con El Kanka)

MATERIALES DE INTERÉS

Herrera Gómez, Coral. (18 de diciembre de 2018). Qué puedes hacer para acabar con la violencia machista si eres hombre. *Blog de Coral Herrera Gómez*. Disponible en: <https://haikita.blogspot.com/2018/12/que-puedes-hacer-para-acabar-con-la.html>

- (29 de marzo de 2022). El humor es político: es violencia cuando hace daño. *Blog de Coral Herrera Gómez*. Disponible en: <https://haikita.blogspot.com/2022/03/el-humor-es-politico-es-violencia.html>
- (20 de junio de 2022). El amor no se puede comprar. *Blog de Coral Herrera Gómez*. Disponible en: <https://haikita.blogspot.com/2022/06/el-amor-no-se-puede-comprar.html>
- (9 de julio de 2022). Escucha a tu gente con amor. *Blog de Coral Herrera Gómez*. Disponible en: <https://haikita.blogspot.com/2022/07/escucha-tu-gente.html>
- (12 de julio de 2022). Cómo evitar hacer daño a tu pareja cuando te enfadas. *Blog de Coral Herrera Gómez*. Disponible en: <https://haikita.blogspot.com/2022/07/como-dejar-de-hacer-dano-tu-pareja.html>





Herramientas para unas
**Masculinidades
no violentas**

FICHA 8 – HERRAMIENTA 8

Para entender a las mujeres y al feminismo

HERRAMIENTAS PARA UNAS MASCULINIDADES NO VIOLENTAS

FICHA 8 – HERRAMIENTA 8

Para entender a las mujeres y al feminismo

OBJETIVOS

- Sensibilizar en torno a la necesidad de trabajar para acabar contra la violencia hacia las mujeres.
- Fomentar entre la población juvenil el trabajo para la igualdad, la libertad y los derechos de las mujeres.

METODOLOGÍA

En esta herramienta se trabaja la discriminación y la violencia hacia las mujeres, y cómo se ha construido el feminismo para ser un motor de transformación social, política, económica, sexual y emocional. De igual forma, se incide en los privilegios que el patriarcado ha otorgado a los hombres, y cómo el feminismo tiene beneficios para ellos también.

ESTRUCTURA

Para trabajar estos temas se proponen dos dinámicas que vienen acompañadas de dos lecturas. Se recomienda que se realice en dos sesiones, y cada una con una duración estimada de dos horas.

Sesión 1: 1 hora y 30 minutos

- 1.1 Lectura 1 – 15 min.
- 1.2 Dinámica 1 – 1 hora.

Sesión 2: 1 hora y 30 minutos

- 2.1 Lectura 2 – 30 min.
- 2.2 Dinámica 2 – 1 hora.

LECTURA 1

Las mujeres y la lucha por la igualdad

Tiempo de lectura:
15 min

Forma de lectura:
Gran grupo

El feminismo es un movimiento de liberación que lucha por la libertad, la igualdad y los derechos humanos de las mujeres. Uno de los pilares del movimiento feminista es la lucha contra la violencia machista.

Las mujeres sufren mucha violencia. Nacer mujer en un mundo patriarcal es un factor de riesgo y supone un peligro para sus vidas. Cada año son asesinadas 87 mil mujeres en el mundo, según el Global Study on Homicide [Estudio global de homicidio], en el apartado de Gender-related killing of women and girls, publicado por la Oficina de Drogas y Crimen de la Organización de las Naciones Unidas (UNODC, 2019) [1]. Esto supone que al menos 137 hombres asesinan a una mujer cada día. En España se denuncia una violación cada cuatro horas, como se refleja en Balance de Criminalidad del Ministerio del Interior de España de 2021 [2].

Las mujeres sufren acoso a diario en todas las ciudades del mundo. Da igual cómo van vestidas, el acoso es constante: en las calles, en el transporte público, en los taxis, en los centros de estudios y trabajo, en las discotecas y los bares, en los conciertos y las fiestas al aire libre. Algunos hombres lanzan piropos no consentidos en la calle para señalar, asustar o llamar la atención de las mujeres, creyendo, falsamente, que son piropos inofensivos que “halagan”, aunque realmente generan malestar e intimidación, y las hace sentir inseguras en las calles.

Todas las mujeres sufren discriminación y violencia en diferentes grados. Depende de su color de piel, la orientación sexual, la edad, la clase social, el país de origen, o la religión: algunas acumulan en sus cuerpos todos estos niveles de explotación y violencia.

Las mujeres y los hombres, desde el siglo XVIII hasta el siglo XIX, lucharon por sus derechos, pero sólo se consiguieron derechos para los hombres. Claro ejemplo de esto sería la Revolución francesa (1789) y su consecuente Declaración de los Derechos del Hombre y del Ciudadano (1789), en la que, como su nombre indica, solamente otorgaba derechos sociales y políticos a los hombres. Olympe de Gouges se rebeló frente a esta injusticia, redactando y publicando la Declaración de los Derechos de la Mujer y de la Ciudadana (1791), por lo que fue condenada a la guillotina.

En el siglo XX las mujeres se movilizaron colectivamente en Europa y EE.UU. para luchar por su derecho al voto. Esto supuso un impulso para seguir luchando en distintos frentes y conseguir los derechos: sexuales y reproductivos, al divorcio, a estudiar, a trabajar, a abrir una empresa o una cuenta bancaria, a la igualdad salarial (recibir el mismo salario que los hombres), a moverse con libertad por el mundo, a no ser prostituidas, y a vivir una vida libre de violencia.

Todos y cada uno de esos derechos se han conseguido tras años de lucha, y por cada lucha ha habido miles de mujeres torturadas, violadas, encarceladas y asesinadas.

El movimiento feminista lucha contra la opresión. Es un movimiento de liberación de las mujeres para conseguir la igualdad real entre mujeres y hombres, a través de derechos para todas las personas.

Hoy en día una de las revoluciones que está teniendo lugar en el mundo es la lucha por la igualdad, la libertad, y los derechos de las mujeres. El feminismo está mejorando sus vidas. En todos los países hay grupos de mujeres feministas, y cada grupo trabaja para conseguir los derechos que no se les reconocen.

Es cierto que los hombres también sufren mucha violencia: todos los días son asesinados también, en un 95% de los casos a manos de otros hombres [3]. Por eso es tan importante acabar con el patriarcado.

Las niñas más pobres del mundo son las que más sufren la violencia de este sistema injusto y cruel, por eso es tan necesario e importante el feminismo.

¿Son las mujeres seres humanos?

Las diferentes culturas del mundo han discutido durante siglos si las mujeres eran humanas, tenían alma, o merecían considerarse personas. La ciencia actual enseña que no hay diferencias en los cerebros de mujeres y hombres, es la cultura la que va diferenciando y socializando en los roles de masculinidad y feminidad.

A los hombres históricamente se les han otorgado más derechos que a las mujeres, niños y niñas, y les han hecho creer que son objetos de su propiedad. Sin embargo, los seres humanos nacen libres. Ningún ser humano puede ser regalado, comprado, alquilado o intercambiado.

El feminismo está cambiando el mundo y hay personas que lo rechazan porque creen que los hombres pierden derechos cuando las mujeres los ganan. Sin embargo, sus derechos quedan intactos, lo que pierden son esos privilegios que les otorga el sistema patriarcal.

DINÁMICA 1 – LAS MUJERES DE MI VIDA

Materiales:

- Papel estraza
- Post-its de 3 colores diferentes
- Rotuladores

Duración: 1 hora y 45 minutos

Número de participantes: entre 15 y 20.

Formato:
Mixta

Objetivo:

Reflexionar sobre los derechos y libertades de las mujeres en diferentes épocas. Analizar cómo afecta el machismo a las diferentes generaciones.

Instrucciones para la realización:

Se le pide a cada participante se enumere del 1 al 5 de forma consecutiva. Estos números corresponden a las temáticas que se adjuntan:

1. Profesión
2. Sexualidad
3. Amor
4. Crianza, cuidados y tareas domésticas
5. Violencia

Se dividen en los grupos correspondientes a su número, y se les entrega a cada uno un trozo grande de papel estraza. En él, deberán escribir el título de su temática, y dibujar tres columnas que correspondan a:

1. Mi abuela
2. Mi madre
3. Mis hermanas y amigas*

*Para los chicos: se habla solamente de hermanas y amigas. Para las chicas: también deben hablar desde el “yo”.

(Se debe realizar en aproximadamente 15 minutos)

Se le entrega a cada participante post-its del color que corresponda a cada columna (por ejemplo, verde para abuela, rosa para madre, y amarillo para hermanas y amigas), para que en ellos se responda cada pregunta (un post-it por pregunta), que irán colocando en la columna correspondiente. Tienen 15 minutos para la reflexión individual, y 5 minutos para colocar los post-its en el papel estraza, anunciando lo que responden en voz alta.

Una vez respondidas las preguntas de manera individual, el grupo dispone de 30 minutos para:

- Elegir alguien que lo represente
- Debatir las conclusiones que sacan de las preguntas respondidas

A continuación, cada grupo cuenta con 5 minutos para exponer las conclusiones, haciendo un total de 25 minutos.

Se finaliza con una reflexión grupal, guiada por quien dinamiza, sobre las diferencias entre cada una de las generaciones y los avances que se han ido logrando, para la que tienen 15 minutos.

Preguntas para la reflexión:

- ¿Qué pueden hacer hoy las mujeres que sus madres y abuelas no pudieron?
- ¿Qué derechos han conseguido las mujeres?
- ¿Viven mejor las mujeres ahora que antes?
- ¿Son más libres las mujeres ahora?
- ¿Cuáles son los mayores miedos de las mujeres con respecto al sexo?
- ¿Tienen mejor vida sexual las mujeres en la actualidad?
- ¿Son las mujeres realmente libres para dejar una relación cuando quieren?
- ¿Siguen las mujeres de hoy en día asumiendo toda la carga doméstica?
- ¿Se diferencian los espacios donde las mujeres reciben violencia? ¿Crees que ahora sufren más distintos tipos de violencia que antes (redes sociales, en videojuegos, en el trabajo)?

PREGUNTAS PARA CADA GENERACIÓN

1. PROFESIÓN

1. ¿Pudieron elegir su profesión con libertad? Si la respuesta es negativa, ¿qué habrían sido si hubiesen podido?
2. ¿Contaron con el apoyo de la familia?
3. Si trabajaban, ¿cómo eran sus ingresos (temporalidad, cantidad, ...)?
4. ¿Cómo afectó la maternidad y la crianza a la carrera profesional?

2. SEXUALIDAD

1. ¿Cuántas parejas tuvieron?
2. ¿Tuvieron acceso a educación sexual y anticonceptivos?
3. ¿Tuvieron que esperar a casarse para tener relaciones sexuales?
4. ¿Hablaban sobre sexualidad?

3. AMOR

1. ¿Qué significa el amor para ellas?
2. ¿A qué cosas han renunciado por amor?
3. ¿Se casaron? En caso afirmativo, ¿tuvieron libertad para elegir con quién?
4. ¿Pudieron separarse de sus parejas cuando quisieron? En caso de respuesta negativa, ¿cómo lo solucionaron?

4. CRIANZA, CUIDADOS Y TAREAS DOMÉSTICAS

1. ¿Cargaron con el trabajo del hogar, o lo compartieron con los demás miembros de la familia?
2. ¿Cuánto tiempo libre tenían a la semana?
3. ¿Trabajaban únicamente en el hogar? En caso de respuesta afirmativa, ¿tuvieron vacaciones, días de descanso, salario, o pensiones?
4. ¿Cuáles eran sus principales obligaciones?

5. VIOLENCIA

1. ¿Qué tipos de violencias sufrieron?
2. ¿Sufrieron acoso sexual en la calle, en el transporte público, en las discotecas, en el trabajo o donde estudiaron?
3. ¿Sufrieron violencia en casa?
4. ¿Pueden ejercer sus derechos y su libertad sin repercusiones sociales o familiares?

LECTURA 2

¿Qué pueden hacer los hombres para acabar con la violencia machista?

Tiempo de lectura:
30 min

Forma de lectura:
Gran grupo

Hay muchas cosas que hacer, algunas ideas para empezar a trabajar:

- Hacer autocrítica amorosa constante para tomar conciencia de las cosas hacen sufrir, y qué se puede hacer para mejorar las relaciones personales.
- Poner atención en la manera de relacionarse con las mujeres.
- Observar los privilegios y la forma de beneficiarse de ellos. La forma en la que se ejerce el poder, y la manera en que hay beneficio de los cuidados de las mujeres.
- Observar la forma de cortejar y ligar, la forma de tratar a las compañeras sexuales y sentimentales, y la manera en que se habla de las mujeres en público.
- Analizar cómo se gestionan las emociones y se resuelven conflictos.
- Identificar los comportamientos machistas. Es un trabajo para toda la vida porque el sistema patriarcal está tan imbricado en cada persona que, muchas veces, se tienen inconscientemente.
- Asociarse con hombres que estén trabajando por identificar y erradicar su machismo, y que quieran convertirse en aliados del movimiento feminista, para instar a los Estados a poner en el centro de sus políticas la eliminación de la violencia machista.
- Evitar ser cómplice. En reuniones con hombres, no reír ni compartir las bromas con tintes machistas, ni participar en ese tipo de conductas. Es importante, también, explicar por qué esos comportamientos son machistas, y trabajar en grupo para cuestionarlos.
- Leer y escuchar a las mujeres que llevan años estudiando y luchando en el movimiento feminista para aprender de ellas.
- Entender y comprender que el feminismo no trata de inculcar un discurso de odio hacia los hombres, sino de poner el foco en la masculinidad patriarcal hegemónica. De esta forma, se puede hacer entender que los hombres también sufren las opresiones del patriarcado.
- Educar a las hijas e hijos sin machismo, sirviendo de ejemplo asumiendo las responsabilidades domésticas, de crianza y cuidados en igualdad con la pareja.
- Tratar bien y cuidar a las parejas, sean formales o informales, esporádicas o estables.
- Revisar las ocasiones en las que se ha sacado provecho de la condición de hombre, cuándo se ha hecho daño a las mujeres a través de la opresión, y la forma en que el patriarcado oprime en cada situación individual.

- No ser indiferente ante las injusticias del entorno.
- No intentar liderar la causa feminista, ni acaparar el espacio de diálogo, apoyando en lugar de protagonizarlo.
- Buscar modelos de referencia para trabajar las masculinidades no violentas. Hay muchos hombres feministas escribiendo en revistas y blogs, impartiendo charlas, haciendo vídeos y documentales, organizando jornadas y concentraciones de protesta contra la violencia machista. Están en las redes sociales, debatiendo y compartiendo información, y apoyando a las compañeras feministas. En la Comunidad Autónoma de Canarias hay varios grupos de hombres igualitarios, el más conocido es el de [AHIGE Canarias](#).
- Convertirse en un modelo de masculinidad antipatriarcal para los hombres del entorno, especialmente para los más jóvenes.

DINÁMICA 2 – MIS MIEDOS

Materiales:

- Cartulinas pequeñas
- Rotuladores
- Una caja de cartón
- Pizarra
- Rotuladores de pizarra o tizas

Duración: 1 hora

Número de participantes:
entre 7 y 10

Formato:
Segregada

Objetivo:

Reflexionar sobre las diferentes formas de pasar miedo, gestionarlo y superarlo.

Instrucciones para la realización:

Se reparten tres cartulinas pequeñas a cada participante. En cada una escribe un gran miedo que sienta o haya sentido a lo largo de su vida.

Dobla en dos las cartulinas, y las deposita en una caja.

Quien dinamiza mezcla las cartulinas y agita la caja. Le pide a una persona que saque cualquiera, y escriba el miedo en la pizarra para que el resto del grupo haga propuestas sobre cómo superar, gestionar y convivir con ese miedo, y para que cuenten cómo lo gestionan personalmente si también lo han sentido, qué cosas les han funcionado y qué cosas no, o experiencias de personas cercanas. Se repite la operación hasta que ya no salgan más miedos nuevos.

Quien dinamiza hará un conteo de los miedos más nombrados, y se hará una reflexión en grupo para intentar comprender:

1. Por qué las personas sufren de diferente manera.
2. Por qué los humanos son tan vulnerables frente a los miedos.
3. Por qué la infancia marca tanto.
4. Qué miedos se heredan a través de la socialización y la cultura.
5. Qué diferencias hay entre los miedos de los hombres y los miedos de las mujeres.

GLOSARIO DE TÉRMINOS

A

Acoso.

Amor. Sentimiento hacia otra persona que naturalmente nos atrae y que, procurando reciprocidad en el deseo de unión, nos completa, alegra y da energía para convivir, comunicarnos y crear. Sentimiento de afecto, inclinación y entrega a alguien o algo.

Anticonceptivo. Es cualquier método, medicamento o dispositivo que se usa para prevenir el embarazo.

D

Derechos humanos. Derechos que, por ser inherentes a la dignidad humana y por resultar necesarios para el libre desarrollo de la personalidad, son normalmente recogidos por las constituciones modernas asignándoles un valor jurídico superior.

Discriminación. Acción y efecto de discriminar.

Discriminar. Dar trato desigual a una persona o colectividad por motivos raciales, religiosos, políticos, de sexo, de edad, de condición física o mental, etc.

F

Feminidad. Conjunto de características físicas, psíquicas o morales que se consideran propias de la mujer o de lo femenino, en oposición a lo masculino.

Feminismo. Principio de la igualdad de derechos de la mujer y del hombre.

I

Igualdad salarial. Implica que todas las personas trabajadoras tienen el derecho a recibir igual remuneración por un trabajo de igual valor, sin importar el sexo, raza, orientación sexual, nacionalidad, religión o cualquier otra categoría.

M

Machismo. Actitud de prepotencia de los varones respecto a las mujeres. Forma de sexismo caracterizada por la prevalencia del varón.

Masculinidad. Cualidad de masculino.

Monogamia. Es un modelo de relaciones afectivo-sexuales o afectivas basado en un ideal de exclusividad sexual o afectivo por un periodo de tiempo indefinido entre dos personas unidas por un vínculo.

Movimiento feminista. Movimiento político, social y filosófico radical que afirma a las mujeres como personas con derechos. Este movimiento se origina a la par con las luchas revolucionarias y libertarias, especialmente, con los ideales emancipatorios de la revolución francesa del siglo XVIII y XIX.

O

Opresión. 1. Acción de oprimir. 2. Sensación molesta que produce la cosa o persona que oprime.

Orientación sexual. La orientación sexual es una atracción emocional, romántica, sexual o afectiva duradera hacia otras personas. Se distingue fácilmente de otros componentes de la sexualidad que incluyen sexo biológico, identidad sexual (el sentido psicológico de ser hombre o mujer) y el rol social del sexo (respeto de las normas culturales de conducta femenina y masculina).

P

Patriarcado. Organización social primitiva en que la autoridad es ejercida por un varón jefe de cada familia.

Piropo. Palabra o expresión de admiración, halago o elogio que se dirige a una persona.

Privilegio. Exención de una obligación o ventaja exclusiva o especial que goza alguien por concesión de un superior o por determinada circunstancia propia.

S

Sexualidad. Conjunto de condiciones anatómicas y fisiológicas que caracterizan a cada sexo. Apetito sexual, propensión al placer carnal.

V

Violación. Tener acceso carnal con alguien en contra de su voluntad.

Violencia. Acción o efecto de violentar o violentarse. Acción de violar a una persona.

BIBLIOGRAFÍA

LECTURA 1:

[1] **UNODC.** (2019). Global Study on Homicide, apartado de Gender-related killing of women and girls, Disponible en: https://www.unodc.org/documents/data-and-analysis/gsh/Booklet_5.pdf

[2] **Ministerio del Interior de España.** (2021). Balance de Criminalidad. Disponible en: <https://www.interior.gob.es/opencms/pdf/prensa/balances-e-informes/2021/Balance-de-Criminalidad.-Cuarto-Trimestre-2021.pdf>

[3] Ministerio Fiscal (2020). Memoria 2020, capítulo III. Disponible en: https://www.fiscal.es/memorias/memoria2020/FISCALIA_SITE/recursos/pdf/capitulo_III/cap_III_10_2.pdf



Herramientas para unas **Masculinidades no violentas**

FICHA 9 – HERRAMIENTA 9

Para imaginar relaciones de pareja
libres de violencia

HERRAMIENTAS PARA UNAS MASCULINIDADES NO VIOLENTAS

FICHA 9 – HERRAMIENTA 9

Para imaginar relaciones de pareja libres de violencia

OBJETIVOS

- Adquirir herramientas para explorar nuevas formas de relacionarse libres de patriarcado.
- Construir las herramientas necesarias para disfrutar de la sexualidad, de la red de afectos y de las relaciones afectivo sexuales.
- Sensibilizar a la población juvenil para conseguir la igualdad real entre mujeres y hombres.

METODOLOGÍA

En esta herramienta se trabajan los temas de los amores compañeros para construir relaciones igualitarias, basadas en la libertad, la honestidad y el respeto, así como se aportan consejos para jóvenes que quieren disfrutar del amor para construir relaciones afectivas desde el cuidado y las masculinidades igualitarias.

ESTRUCTURA

Para trabajar estos temas se proponen dos dinámicas que vienen acompañadas de dos lecturas. Se recomienda que se realice en dos sesiones, y cada una con una duración estimada de una hora y treinta minutos cada una.

Sesión 1: 1 hora y 30 minutos

- 1.1 Lectura 1 – 30 minutos.
- 1.2 Dinámica 1 – 1 hora.

Sesión 2: 1 hora

- 2.1 Dinámica y lectura 2 - 1 hora.

DINÁMICA 1 - QUIERO TERMINAR LA RELACIÓN

Materiales:

- Pizarra
- Rotuladores de colores

Duración: 1 hora

Distribución:

- Explicación: 10 min
- Representación: 30 min
- Debate final: 20 min

Número de participantes:

entre 15 y 20.

Formato:

Mixta

Objetivo:

Reflexionar sobre las rupturas sentimentales y aprender a aceptarlas.

Instrucciones para la realización:

La herramienta metodológica a utilizar en esta dinámica es el **role playing***.

Se representa la siguiente escena:

- Ruptura de pareja heterosexual: la mujer quiere terminar la relación y el hombre no quiere.

Se divide el grupo por parejas. Cada uno adopta los siguientes roles:

- Rol masculino: Intentar convencerla de que siga con él.
- Rol femenino: No moverse de su posición e insistir que quiere acabar la relación.

Cada "actor y actriz" tiene libertad para elegir estrategias para conseguir su objetivo: tristeza, enfado, victimismo, seducción, etc. Cada pareja tiene 5 minutos aproximadamente para hacer la representación.

Quien dinamiza va apuntando en la pizarra la escenificación del conflicto, el lenguaje corporal, las estrategias utilizadas y cómo terminan las historias representadas.

En gran grupo se hace una reflexión final de 20 minutos sobre las siguientes preguntas.

**Role playing: Técnica educativa que consiste en la interpretación de un papel dando lugar a que el alumnado pueda ponerse en "piel ajena", para representar situaciones concretas de la vida real, interpretando y actuando bajo el papel previamente asignado.*

Preguntas

1. ¿Cómo se han sentido cada una de las personas que han participado en la representación?
2. ¿Ha habido violencia verbal en algunas de las representaciones? ¿Quién ha ejercido esa violencia?
3. ¿Qué cosas tienen en común los hombres de cada pareja?
4. ¿Qué cosas tienen en común las mujeres de cada pareja?
5. ¿Crees que lo tienen fácil las mujeres a la hora de separarse?
6. ¿Cómo crees que reaccionan en general los hombres cuando sus parejas quieren terminar con la relación? Y ¿cómo crees que reaccionan las mujeres?
7. ¿Por qué se debe respetar el deseo de nuestras parejas de no continuar la relación, sean cuales sean los motivos?

LECTURA 1

Los amores compañeros

Tiempo de lectura:
20 min

Forma de lectura:
Gran grupo

Los amores compañeros en pareja se construyen desde la filosofía de los cuidados mutuos, la confianza, la solidaridad, la complicidad, la lealtad, y el trabajo en equipo. Son relaciones igualitarias sin jerarquías.

La sociedad actual fomenta la soledad. Bajo la filosofía del “Sálvese quien pueda”, los problemas son personales y por tanto las soluciones son personales y no colectivas.

Los amores compañeros pueden surgir de la atracción sexual, pero también de la amistad. Son múltiples, porque también se construyen a nivel grupal para aprender, celebrar, luchar o reivindicar derechos, etc. Por eso se habla del amor compañero en plural, porque es un amor que se multiplica y no se reduce a una sola persona, que se basa en valorar y cuidar las relaciones personales, tanto sexuales como afectivas.

Batallar a solas contra un sistema injusto, violento y cruel, agota, amarga la vida. Hay que juntarse para defender derechos y libertades, y tejer redes de cooperación y ayuda mutua.

Todo es político, el amor y el romanticismo es un asunto social y político, porque es colectivo, urge ponerse a pensar colectivamente en nuevas formas de querer y de relacionarse que no duelan, y que no perpetúen la desigualdad, el abuso y la violencia. Amores que ayuden a ser más felices a las personas.

El amor compañero es una forma de relación libre de violencia y machismo. Se construye desde el trabajo personal y el trabajo en pareja, para relacionarse sin sentimientos de posesividad, celos, miedos, luchas de poder, mentiras, engaños. Tratando de compartir las tareas y de cumplir con los pactos establecidos.

El compañerismo como filosofía de vida podría ayudar a construir un mundo en el que quepan todas las personas, una sociedad en la que les vaya bien a todas, y no solo a unas pocas. Creando redes de afecto libres de explotación y de violencia, que permitan construir un mundo más igualitario, pacífico y justo para todas las personas que habitan este planeta.

El amor compañero en pareja es para la gente que quiere compartir la vida con la otra persona formando equipo. Da igual lo que dure, lo importante, amarse, cuidarse, divertirse y crecer conjuntamente. No importa si es monógamo o poliamoroso, que permanezca estable o vaya cambiando, no importa si es entre dos o si hay más participantes, lo importante es que las relaciones estén llenas de amor y respeto.

Los pilares fundamentales de los amores compañeros en pareja son la honestidad y la coherencia. Por eso se parece mucho a la amistad, y además cuando hay respeto y cariño, se puede vivir las relaciones sexuales sin miedos y compartir la responsabilidad de la anticoncepción y la reproducción. Las parejas que se quieren desde el compañerismo se cuidan mutuamente, las relaciones sexuales no se utilizan como medio de extorsión o chantaje, son relaciones para comunicarse y disfrutar.

Las relaciones se construyen en igualdad sin dominación ni sumisión, sin sufrimientos, sin dependencias. Es una forma de relación basada en la confianza y la complicidad, al igual que las relaciones de amistad.

Es necesario impartir en los centros educativos, desde edades tempranas, educación afectivo, sexual y emocional para aprender a expresar y gestionar los sentimientos, respetar y disfrutar la diversidad, relacionarse en igualdad y con respeto, desde la filosofía de los cuidados y los buenos tratos y desaprender las violencias machistas y todos los mitos que perpetúa el patriarcado, analizando la realidad desde una perspectiva crítica, para poder construir otros relatos, protagonistas, tramas, y otros finales felices.

La educación sexoamorosa debería empezar en la infancia y no terminar nunca, se necesitan herramientas para aprender a querer mejor, a disfrutar del placer sin culpa, para aprender a amar desde la libertad, los buenos tratos y cuidados, para decir adiós con amor, y construir relaciones igualitarias libres de violencia y de machismo.

Se pueden construir redes de afecto para hacer frente a los odios, como una forma de resistencia frente a un sistema que no es capaz de asegurar el bienestar, facilitar los cuidados y garantizar los [derechos humanos](#). Saber que el amor es mutuo, y que crece en la medida en que se cuida, es un alivio frente a las relaciones de competencia que impone la sociedad.

Hay que empezar cuidando las relaciones familiares y de amistad y construir un amor compañero con la pareja, una relación de apoyo y cuidado mutuo.

DINÁMICA 2 - SOBRE LA LECTURA “CONSEJOS A CHICOS QUE QUIEREN DISFRUTAR DEL AMOR”

Materiales:

- Pizarra
- Rotuladores de pizarra
- Fotocopia de la lectura *Consejos para jóvenes que quieren disfrutar del amor* para cada participante

Duración: 1 hora

Distribución:

- Lectura: 40 minutos
- Lluvia de ideas: 20 minutos

Número de participantes:
entre 5 y 10.

Formato:

Solo hombres

Objetivo:

Reflexionar de manera grupal sobre las relaciones afectivas y aprender a relacionarse afectiva y sexualmente desde la igualdad.

Instrucciones para la realización:

Cada participante lee un párrafo de la lectura *Consejos para jóvenes que quieren disfrutar del amor* y el resto comenta qué opinan o como se sienten.

Seguidamente se hace una *lluvia de ideas** sobre:

1. Cómo se podría sufrir menos por amor.
2. Cómo se podría disfrutar más del amor.

La persona que dinamiza hace una tabla en la pizarra sobre los dos temas y apunta las aportaciones para la puesta en común.

**Lluvia de ideas. Es una herramienta de trabajo grupal que facilita el surgimiento de nuevas ideas sobre un tema o problema determinado. La lluvia de ideas es una técnica de grupo para generar ideas originales en un ambiente creativo.*

LECTURA 2

Consejos para jóvenes que quieren disfrutar del amor

Tiempo de lectura:
40 min

Forma de lectura:
Gran grupo

Para disfrutar plenamente del amor hay que tener claro que:

- **El amor es un placer.** Es una energía renovable, una fuente de goce, aprendizaje, crecimiento, alegría y orgasmos. Sufrir por amor daña gravemente la salud emocional y sentimental, no hay que perder tiempo y energías en relaciones que no funcionan.
- **El amor es compañerismo.** El amor no es una guerra, no son ciertos los refranes populares “Los que se pelean se desean”, “Del amor al odio hay un paso”, o “Quien bien te quiere te hará llorar”. Querer bien es tratar bien, relacionarse desde el amor, la ternura, el cariño y finalizar las relaciones desde el amor y el respeto.
- **El amor es libertad:** Sin libertad, no hay amor. Las relaciones tienen que construirse en igualdad, respeto mutuo y reciprocidad. Es imposible que una persona que se sienta obligada o presionada a permanecer en una relación pueda disfrutar del amor.

En una relación amorosa:

- **Hay que disfrutar.** Hay muchas formas de solucionar los conflictos sin pasarlo mal y sin utilizar la violencia, intentar solucionar los problemas a través del diálogo y si no se pueden solucionar hay que separarse con amor y respeto.
- **Hay que gestionar y expresar las emociones.** Aprender el autocontrol, a identificar el problema, ponerles nombre y expresarlo con la voz y con el cuerpo. Liberar las inundaciones emocionales que tanto daño hacen.
- **Hay que desnudarse emocionalmente en las relaciones sexuales.** Quitarse la coraza, el escudo, el casco, y dejar las armas. Atreverse a desvestirse y expresar los sentimientos en libertad, el amor es más intenso cuando se crea intimidad, espacio seguro y de confianza.
- **Hay que expresar los sentimientos.** Los sentimientos no son únicamente cosas de chicas, la capacidad de sentir es una característica esencial de todos los seres vivos, no se deben reprimir porque no son signos de debilidad. El patriarcado les permite expresar a los hombres la ira y el odio, todo lo demás hay que reprimirlo por miedo al qué dirán. Se tiene derecho a expresar tristeza, o alegría, a sentir miedo, nostalgia, ilusión, dolor o impotencia sin hacer daño a nadie.
- **Hay que relacionarse sin miedos.** Todas las personas son a la vez fuertes y frágiles, vulnerables y poderosas, sensibles y valientes, seguras e inseguras. Los seres humanos son sentipensantes, por lo que no se pierde poder por mostrar ternura o por llorar. Compartir sentimientos es un experiencia liberadora y sanadora, no hay que tener miedo a mostrar los sentimientos ni someterse a la tiranía “del que dirán”

Los hombres tienen derecho a:

- **Amar libremente.** Ninguna forma de amor es ilegal, toda persona merece respeto independientemente de la orientación sexual -heterosexual, homosexual o bisexual, etc. - ninguna opción es mejor que otra. Los hombres heterosexuales no son superiores, no son más hombres, ni son mejores que los hombres homosexuales o bisexuales. Hay que liberarse de los mandatos machistas que humillan, insultan, se burlan y tratan mal a los hombres gais. Aunque aún sigue habiendo resistencias para aceptar la diversidad de las orientaciones sexuales, el cambio es imparable, cada vez más países reconocen los derechos LGTBI como derechos humanos.
- **Disfrutar de su sexualidad:** El patriarcado condena a los hombres a vivir pendientes de su pene, de su tamaño y de su función, a tener relaciones sexuales centradas en la penetración y a convertir al pene en el centro del universo.

En las relaciones con las mujeres, los hombres deben tener en cuenta que:

Las mujeres no son enemigas. El patriarcado educa a los hombres a defenderse de las mujeres, les hace creer que los utilizan y seducen para manipularlos, las considera seres inferiores y propiedad de los hombres (cuando están solteras son del padre y de los hermanos, y al casarse del marido). Las mujeres no son seres inferiores ni son propiedad de nadie. En una relación de pareja se puede tener autonomía y libertad.

Las mujeres no son objeto para obtener placer. Son seres humanos con sentimientos que merecen respeto. Las relaciones sexuales no son algo obscuro o sucio, no importa si son de una noche, una semana, un año, etc. Desde el respeto y el placer conjunto generan mayor bienestar.

Las mujeres con una vida sexual activa no son unas putas o ninfómanas. Las mujeres disfrutan de su sexualidad igual que los hombres y tienen los mismos derechos a elegir pareja, finalizar relaciones y disfrutar del amor. El machismo y su doble moral valora en los hombres el tener muchas parejas o relaciones y penaliza a las mujeres por lo mismo.

Las mujeres pueden ser amigas. En la cultura patriarcal las mujeres son objetos, y están para ser utilizadas sexualmente, no puede haber una relación de amistad con ellas. Se puede tener amigas sin estar obligado a demostrar la hombría tratando de tener relaciones sexuales con ellas.

Las mujeres son seres libres, no son propiedad de nadie y tienen derecho a ejercer su libertad sin que las presionen, amenacen, manipulen, las hagan sentir culpables, miedo o las controlen.

A la hora de tener relaciones afectivas y sexuales con las mujeres recuerda que:

No es siempre NO, bajo los efectos de la sumisión química no se está en condiciones de tener relaciones sexuales. Si decide parar en medio del acto sexual hay que respetar su decisión. El deseo sexual es fundamental para mantener relaciones sexuales, si una chica no siente deseo hacia tí, debes respetar su voluntad y no insistir. No es siempre NO.

Las relaciones sexuales siempre con protección. Utilizar siempre métodos anticonceptivos, para evitar embarazos no deseados y enfermedades de transmisión sexual. Hay que ser responsable, saber cuidarse y cuidar a las compañeras sexuales tomando la iniciativa a la hora de usar anticonceptivos. (Para más información: [ConSexUs](#))

Mantener relaciones basadas en la confianza y honestidad, amar no es controlar, vigilar o castigar. En una relación de confianza, es más fácil liberarse de los celos, los miedos y de hablar de sentimientos en libertad.

Recuerda que **para ser un hombre** no es necesario cumplir con los mandatos del patriarcado en cuanto a hombría, virilidad y liderazgo. Hay que poner en práctica el cuidado personal y a cuidar al entorno cercano - la pareja, la familia, las amistades, etc. - . **Tratar bien y querer bien.**

Hay múltiples formas de relacionarse desde el amor:

- Relaciones íntimas sin sexo. Con amigos y amigas puedes tener relaciones muy íntimas en las que poder mostrarte como tal eres y compartir tus intimidades y secretos, sin necesidad de tener sexo.
- Relaciones sexuales sin compromiso afectivo. Hay gente que se junta ocasionalmente para disfrutar del sexo, pero sin ser pareja.
- Relaciones afectivas en exclusividad. Relaciones de pareja monógamas.
- Relaciones abiertas. Los dos miembros de la pareja pueden tener más parejas sexuales y sentimentales.
- Construir otros modelos de relación siempre desde la honestidad y el respeto.

Para cambiar la sociedad patriarcal, hay que desaprender y liberarse de manera individual y colectiva, de los mandatos, roles y estereotipos de género, y de los mitos del amor romántico. Podemos transformar y revolucionar la sexualidad, las emociones, los afectos y los cuidados, y aprender a construir relaciones en horizontal.

Es urgente acabar con la dominación, la sumisión, las jerarquías, las desigualdades y las luchas de poder, sustituyéndolas por el trabajo en equipo, la colaboración y la cooperación para conseguir los mismos derechos y oportunidades para todas las personas.

Hay que desobedecer al patriarcado para construir masculinidades y relaciones amorosas igualitarias.

GLOSARIO DE TÉRMINOS

A

Abuso. Acción y efecto de abusar.

- **Abusar:** Hacer un uso excesivo, injusto o indebido de algo o alguien.

Alegría. Sentimiento grato y vivo que suele manifestarse con signos exteriores.

Amar. Tener amor a alguien o a algo, desear.

Amistad. Afecto personal, puro y desinteresado, compartido con otra persona, que nace y se fortalece con el trato.

Amor. Sentimiento hacia otra persona que naturalmente nos atrae y que, procurando reciprocidad en el deseo de unión, nos completa, alegra y da energía para convivir, comunicarnos y crear. Sentimiento de afecto, inclinación y entrega a alguien o algo.

Amor compañero. Relaciones de pareja y de amistad basadas en el apoyo mutuo, los cuidados, la empatía, la ternura, la solidaridad, el goce sexual, la libertad y la igualdad.

Anticonceptivo. Dicho de un medio, de una práctica o de un agente: Que evita la preñez.

- **Preñez.** Estado de la mujer o de la hembra gestante.

B

Bisexual. Orientación sexual que se define como la atracción sexual y romántica hacia personas del mismo género y otros.

Buenos tratos. Prácticas y relaciones de amor y respeto que se tienen consigo mismo y con los demás.

Burlar. Hacer burla de alguien o algo.

- **Burla.** Acción, ademán o palabras con que se procura poner en ridículo a alguien o algo.

C

Celos. Sospecha, inquietud y recelo de que la persona amada haya mudado o mudase su cariño poniéndolo en otra.

Coherencia. Conexión, relación o unión de unas cosas con otras.

Compañerismo. Armonía y buena correspondencia entre compañeros.

Complicidad. Cualidad de cómplice.

- **Cómplice.** Que manifiesta o siente solidaridad y camaradería.

Confianza. Esperanza firme que se tiene de alguien o algo. Seguridad que alguien tiene en sí mismo.

Cooperación. Acción o efecto de cooperar.

- **Cooperar.** Obrar juntamente con otro u otras para la consecución de un fin común.

Cuidado. Conjunto de tareas que producen bienes y servicios que sirven para regenerar cotidiana y generacionalmente el bienestar físico y emocional de las personas, y que se producen normalmente en circuitos de intimidad y en el marco de los hogares.

Culpa. Acción u omisión que provoca un sentimiento de responsabilidad por un daño causado.

D

Daño. Efecto de dañar.

- **Dañar.** Causar detrimento, perjuicio, menoscabo, dolor o molestia. Maltratar o echar a perder algo.

Debilidad. Carencia de energía o vigor en las cualidades o resoluciones del ánimo.

Dependencia. Subordinación a un poder.

Derechos Humanos. Es un documento que marca un hito en la historia de los derechos humanos. Elaborada por representantes de todas las regiones del mundo con diferentes antecedentes jurídicos y culturales, la Declaración fue proclamada por la Asamblea General de las Naciones Unidas en París, el 10 de diciembre de 1948, como un ideal común para todos los pueblos y naciones. La Declaración establece, por primera vez, los derechos humanos fundamentales que deben protegerse en el mundo entero.

Desigualdad. Cualidad de desigual.

- **Desigual.** Que no es igual.
- **Igual.** De la misma clase o condición.

Despatriarcalización.

Diversidad. Variedad, desemejanza, diferencia. Abundancia, gran cantidad de varias cosas distintas:

Doble moral. El criterio que usa una persona o una entidad cuando se comporta de dos maneras distintas respecto a una misma situación. Se trata de una injusticia ya que implica una violación de la imparcialidad.

Dolor. Sentimiento de pena y congoja.

Dominación. Acción o efecto de dominar.

- **Dominar.** Sujetar, contener, reprimir.

E

Empatía. Capacidad de identificarse con alguien y compartir sus sentimientos

Enfermedades de Transmisión sexual- ETS. Las enfermedades de transmisión sexual (ETS) son infecciones que se propagan de una persona a otra por medio de la actividad sexual, incluso por relaciones sexuales por vía anal, vaginal u oral. Cuando la infección pasa a ser enfermedad hablaremos de ETS.

Engaño. Falta de verdad en lo que se dice, hace, cree, piensa o discurre.

Erotismo. Lo que excita el placer sexual. Cualidad de ciertos hechos y situaciones que estimulan la sexualidad.

Estereotipos de género. Definen el rol de una persona en función de su sexo y, con ello, están estableciendo las metas y expectativas sociales tanto del hombre como de la mujer.

F

Filosofía. Conjunto de saberes que buscan establecer, de manera racional, los principios más generales que organizan y orientan el conocimiento de la realidad, así como el sentido del obrar humano.

Frágil. Dicho de una persona : De escasa fuerza física y moral.

Fuerte. Que tiene gran resistencia. De carácter firme, animoso.

G

Gais. Dicho de una persona, especialmente un hombre homosexual.

Género. Grupo al que pertenecen los seres humanos de cada sexo, entendiéndose este desde un punto de vista sociocultural en lugar de exclusivamente biológico.

Guerra. Lucha armada entre dos o más naciones o entre dos bandos de una misma nación. Lucha o combate aunque sea en sentido moral.

H

Heterosexual. Orientación sexual que se define como la atracción sexual y romántica hacia personas del género diferente al propio.

Hombría. Cualidad buena y destacada de hombre, especialmente la entereza o el valor.

Homosexual. Orientación sexual que se define como la atracción sexual y romántica hacia personas del mismo género.

Honestidad. Cualidad de honesto.

- **Honesto.** Razonable, justo.

Humillar. Herir el amor propio o la dignidad de alguien.

I

Igualdad. Principio que reconoce la equiparación de todos los ciudadanos en derechos y obligaciones.

Imaginario colectivo. Imagen que un grupo social, un país o una época tienen de sí.

Ilusión. Esperanza cuyo cumplimiento parece especialmente atractivo.

Impotencia. Falta de poder para hacer algo. Ira. Sentimiento de indignación que causa enojo. Insultar. Ofender a alguien provocando e irritando con palabras o acciones.

J

Jerarquía. Gradación de personas, valores o dignidades.

L

Lealtad. Cualidad de leal: Que guarda a alguien o a algo la debida fidelidad.

LGTBI. Perteneciente o relativo a personas lesbianas, gais, transexuales, bisexuales e intersexuales.

Libertad. Facultad natural que tiene el hombre de obrar de una manera o de otra y de no obrar, por lo que es responsable de sus actos. Estado o condición de quien no es esclavo.

Lucha. Combate, contienda, disputa. Oposición, rivalidad u hostilidad entre contrarios que tratan de imponerse el uno al otro.

M

Machismo. Actitud de prepotencia de los varones respecto a las mujeres. Forma de sexismo caracterizada por la prevalencia del varón.

Mandatos de género. Exploran y examinan estos modelos de normatividad (masculinidad y feminidad) que propone el patriarcado acerca de cómo debe comportarse un hombre y una mujer, los cuales se estructuran principalmente en torno a la sexualidad y la relación de pareja o con otros individuos.

Matrimonio igualitario. Matrimonio entre personas del mismo sexo, matrimonio homosexual o matrimonio gay se denomina la unión entre dos personas del mismo sexo (biológico y legal), que es concertada mediante ciertos ritos o formalidades legales, a fin de establecer y mantener una comunidad de vida e intereses.

Mentira. Expresión o manifestación contraria a lo que se sabe, se piensa o se siente. Cosa que no es verdad.

Miedo. Recelo o aprensión que alguien tiene de que le suceda algo contrario a lo que desea.

Mito. Persona o cosa a la que se atribuyen cualidades o excelencias que no tiene.

Mitos del amor romántico. Son el conjunto de creencias socialmente compartidas sobre la “supuesta verdadera naturaleza del amor” (Yela, 2003), y, al igual que sucede en otros ámbitos, suelen ser ficticios, absurdos, engañosos, irracionales e imposibles de cumplir y son transmitidos por la familia, escuelas, medios de comunicación etc.

Monogamia. Régimen familiar que no admite la pluralidad de cónyuges.

N

Ninfómana. Mujer que padece de ninfomanía.

- **Ninfomanía.** Apetencia sexual insaciable en la mujer.

Nostalgia. Tristeza, melancolía originada por el recuerdo de una dicha perdida.

O

Obsceno, obscena. 1. Que es grosero en el terreno sexual y escandaliza a una persona u ofende su pudor. 2. Que hace o dice obscenidades.

Odio. Antipatía y aversión hacia algo o hacia alguien cuyo mal se desea.

Orgasmo. Es la descarga repentina de la tensión sexual acumulada durante el ciclo de la respuesta sexual, resultando en contracciones musculares rítmicas en la región pélvica caracterizadas por el placer sexual. 2. Experimentados por hombres y mujeres, los orgasmos son controlados por el sistema nervioso involuntario o autónomo. Culminación del placer sexual.

Orientación sexual. La atracción sexual, erótico o amoroso hacia un determinado grupo de personas definidas por su género o su sexo

P

Pacto. Concierto o tratado entre dos o más partes que se comprometen a cumplir con lo estipulado.

Patriarcado. Organización social primitiva en que la autoridad es ejercida por un varón jefe de cada familia.

Placer. Agradar o dar gusto.

Poliamor. Relación erótica y estable entre varias personas con el consentimiento de todas ellas.

Político. Perteneciente o relativo a la doctrina política.

Posesivo. Dominante y absorbente en la relación con otra u otras personas.

Putá. Mujer que cobra por servicios sexuales. Calificativo denigratorio.

Q

Querer. Amar, tener cariño, voluntad o inclinación a alguien o algo.

R

Reivindicación. Acción o efecto de reivindicar.

- **Reivindicar.** Reclamar algo a lo que se cree tener derecho.

Relación. Conexión, correspondencia, trato, comunicación de alguien con otra persona.

- **Relaciones igualitarias.** Relaciones no fundadas en diferencias y estatus o en jerarquías y constituidas en confianza.

Reproducción. Acción y efecto de reproducir o reproducirse.

- **Reproducir.** Dicho de los seres vivos: Engendrar y producir otros seres de sus mismos caracteres biológicos.

Roles de género. Alude al conjunto de normas sociales y comportamentales generalmente percibidas como apropiadas para la masculinidad y feminidad.

Romanticismo. Sentimentalidad excesiva.

S

Sentimientos. Hecho o afecto de sentir o sentirse. Estado afectivo de ánimo.

Sentipensantes. Los seres humanos sentimos y pensamos a la vez, no son dos cosas separadas. Es un término acuñado por Eduardo Galeano para explicar que no hay pensamientos sin emociones, ni emociones sin ideas.

Sexualidad. Conjunto de condiciones anatómicas y fisiológicas que caracterizan a cada sexo. Apetito sexual, propensión al placer carnal.

Sociedad. Conjunto de personas, pueblos o naciones que conviven bajo normas comunes. Soledad. Carencia voluntaria o involuntaria de compañía.

Solidaridad. Adhesión circunstancial a la causa o a la empresa de otros.

Sumisión. Sometimiento de alguien a otra u otras personas.

- **Sumisión química:** Consiste en la administración de sustancias químicas a una persona para manipular su voluntad sin su consentimiento ni conocimiento con fines delictivos.

T

Ternura. Cualidad de tierno. Sentimiento de cariño entrañable.

Tiranía. Abuso o imposición en grado extraordinario o de cualquier poder, fuerza o superioridad. Dominio excesivo que un afecto o pasión ejerce sobre la voluntad.

Tristeza. Cualidad de triste.

- **Triste:** Afligido, apesadumbrado.

Trabajo en equipo. Es la capacidad de participar activamente en la prosecución de una meta común subordinando los intereses personales a los objetivos del equipo.

V

Valiente. Dicho de una persona: Capaz de acometer una empresa arriesgada a pesar del peligro y el posible temor que suscita.

Violencia. Acción o efecto de violentar o violentarse. Acción de violar a una persona.

Viril. Propio del varón o que posee características atribuidas a él.

Vulnerable. Que puede ser herido o recibir lesión, física o moralmente.





Herramientas para unas
**Masculinidades
no violentas**

FICHA 10 – HERRAMIENTA 10

Para llevar la teoría a la práctica

HERRAMIENTAS PARA UNAS MASCULINIDADES NO VIOLENTAS

FICHA 10 – HERRAMIENTA 10

Para llevar la teoría a la práctica

OBJETIVOS

- Proporcionar herramientas para poner en práctica la teoría en la construcción de relaciones igualitarias.
- Trabajar la empatía con las situaciones que sufren las mujeres por el hecho de serlo.

METODOLOGÍA

En esta herramienta se trabaja cómo aterrizar la teoría para la construcción de relaciones igualitarias. Se ahonda en las claves para la consecución de relaciones igualitarias y trata de realizar un ejercicio de empatía para con las mujeres del mundo.

Para trabajar los temas, se propone una lectura y dos dinámicas con una lectura adicional en la segunda dinámica a modo de anexo. Se recomienda que se realice en dos sesiones, con una duración para la primera de dos horas y una y media para la segunda. Para el correcto desarrollo de la dinámica se propone la participación a un máximo de 15 personas y se establece un mínimo de 10.

ESTRUCTURA

Sesión 1: 1 hora y 30 minutos.

- 1.1 Lectura 1 – 30 minutos.
- 1.2 Dinámica 1 – 1 hora.

Sesión 2: 1 hora y 30 minutos.

- 2.1 Dinámica y lectura - 1 hora y 30 minutos.

LECTURA 1

Para llevar la teoría a la práctica

Tiempo de lectura:
30 min

Forma de lectura:
Gran grupo

Las claves para desarrollarse como una persona que construye relaciones sanas son la honestidad, la responsabilidad y el compromiso.

Honestidad

Es fundamental para tener clara la realidad y evitar el autoengaño. Muchos de los problemas serían más fáciles de resolver si se pudiera identificar *“qué nos pasa, cómo nos sentimos, y por qué nos comportamos de una manera determinada”*. Ser consciente permite el autoconocimiento, desarrollar el autocuidado, y practicar la sinceridad con las demás personas.

Responsabilidad

Para llegar a ser responsable de las emociones propias, del autocuidado, del cuidado hacia las demás personas, del bienestar y la felicidad propia, es fundamental poder identificar las emociones, ponerles nombre y saber de dónde vienen.

Una vez que se identifica cómo y qué es lo que se siente lo importante es que esos sentimientos y emociones no hagan daño a nadie. Es necesario expresarlas y comunicarlas de una manera asertiva.

Tampoco las emociones de las demás personas deben convertirse en insultos, comentarios despreciativos o humillantes, o comportamientos que causen dolor. Siempre hay que poner límites si esto ocurre.

Compromiso

Cuando las personas son conscientes de la responsabilidad de su propia felicidad, entonces es más fácil que haya compromiso con el autocuidado y con las relaciones sentimentales, porque la clave del amor propio es que permite querer y cuidar también de las otras personas.

Cuando se sabe lo que se quiere y se necesita para ser feliz, lo primero es llegar a elaborar una serie de pactos personales para alcanzar objetivos propios. Plantearlos en positivo es fundamental.

Una vez se hayan definido los objetivos propios para alcanzar la felicidad, se adquiere la capacidad de cuidarse, de elegir de quién rodearse y alejarse, de no arriesgar la vida ni exponerse a peligros absurdos, y pensar en vivir muchos años en busca de esa felicidad.

Vivir de esta manera supone poder rodearse de personas que aportan; elegir amistades, pareja e incluso familia, de una forma libre para construir relaciones sanas y profundas. Tener una buena vida, supone poder cuidar del cuerpo, de la salud mental y la emocional, adquirir autonomía para afrontar las dificultades más básicas de la vida, y también tener la capacidad de pedir ayuda cuando se necesita.

¿Cómo llevar la teoría a la práctica?

Para llevar la teoría a la práctica, solo hay que entrenar a diario en la interacción con las demás personas. Una vez que se haya identificado todo aquello en lo que trabajar (el machismo, la violencia, el egoísmo, traumas infantiles, miedos, recuerdos, sueños, defectos, problemas, etc.), entonces es cuestión de reformular las dinámicas de nuestras relaciones.

Un ejemplo de ello es darse cuenta de que la mentira es parte recurrente de las relaciones que se construyen y que trae consigo muchos problemas. Trabajar la responsabilidad, es ir identificando lo que ocurre en torno a ella; optando por comprometerse antes de actuar de una manera asertiva, con la asunción de compartir esa verdad y las consecuencias que puede traer consigo.

Lo mismo sucede con el machismo; si se toma conciencia, hay posibilidad de dejar de reproducir actitudes machistas. Asumir las tareas del hogar y dejar de tratar a las mujeres como criadas; es más habitual esperar que sirvan ellas, pero si se aprende a ser autosuficiente no se dependerá nunca de las mujeres, y se podrá establecer relaciones con ellas de una forma más libre e igualitaria.

Es en la interacción con las demás personas cuando se toma conciencia del comportamiento, y es el momento en que hay que poner en práctica la teoría; si se reproducen actitudes egoístas hay que intentar calibrar y practicar la generosidad, si las personas están a disgusto con algunos comentarios y actitudes es necesario trabajar desde la responsabilidad afectiva cuidando lo que se dice y hace.

Todo es trabajable; el objetivo final será siempre intentar ser buena persona, intentar no sufrir, y no hacer sufrir al resto. Es un reto continuo, un desafío permanente que permite el autoconocimiento y trabajar todo aquello necesario que haya que mejorar para conseguir bienestar.

Cuidar y cuidarse, quererse y querer no es sólo una cuestión de desarrollo personal, sino que además es social y político; cuanto mejor se está y están las relaciones, mejor va el mundo. El cambio empieza de manera individual y con cada acción en esta dirección, contribuye al cambio colectivo.

DINÁMICA 1 – REDES DE AMOR

Materiales:

Duración: 1 hora

Número de participantes:
entre 5 y 8.

Formato:
Segregada

Objetivo:

Compartir y reflexionar sobre dar y recibir cuidados y ayuda.

Instrucciones para la realización:

Se coloca al grupo en círculo. Comienza a intervenir cada participante según las agujas del reloj, contando un recuerdo sobre un momento de su vida en el que necesitaron ayuda, la recibieron, y cómo se sintieron (aproximadamente 3 minutos por persona, 25 minutos).

Seguidamente, se realiza otra ronda compartiendo el recuerdo de alguna vez en la que hayan podido ayudar a alguien, y cómo se sintieron (aproximadamente 3 minutos por persona, 25 minutos).

Para finalizar, quien dinamiza conduce una reflexión grupal en base a (10 minutos):

- Cómo nos sentimos cuando nos ayudan.
- Cómo nos sentimos cuando ayudamos.
- Cómo podríamos organizarnos para ayudarnos.

DINÁMICA 2 – SI YO FUERA CHICA

Materiales:

- Fotocopias del texto "Si yo fuera chica" (ver anexo contiguo) para cada participante.

Duración: 1:30 horas

Distribución:

- Lectura: 30 min.
- Responder preguntas: 30 min.
- Reflexión inicial: 30 min.

Número de participantes: entre 5 y 10.

Formato:
Mixta

Objetivo:

Trabajar la empatía con las situaciones que sufren las mujeres por el hecho de serlo.

Instrucciones para la realización:

En esta dinámica, cada participante lee un párrafo en voz alta, y trata de responder a las preguntas que se plantean. Las demás personas participantes también opinan y comentan lo que están sintiendo, y aportan cuando se lanza la pregunta:

¿Cómo podríamos crear un mundo mejor para las niñas, las jóvenes y las mujeres?

Al final, quien dinamiza sintetiza el trabajo realizado y las principales ideas que han surgido a lo largo de la sesión.

LECTURA 2

¿Qué pasaría si fuera chica? (Un ejercicio para trabajar la empatía)

Tiempo de lectura:

30 min

Forma de lectura:

Gran grupo

La empatía es la capacidad humana de ponerse en el lugar de la otra persona e intentar averiguar cómo se siente. Es una habilidad que trata de imaginar cómo es ser la otra persona, “qué piensa, qué le duele, qué sueña, por qué está dónde está, y dónde querría estar”.

El ejercicio que se propone es ponerse en el lugar de las mujeres del mundo. Se ha nacido niña y se será mujer, hay que imaginar cómo se sienten, y ponerse en su lugar si se tuviera que vivir todo lo que viven ellas.

NACER NIÑA

Has nacido niña y tu familia está triste y preocupada porque eres una niña. En el país en el que has nacido, no hay nada peor que ser una niña, como en India o en China, países en los que a muchas las matan porque sus padres consideran que las niñas no valen nada y hasta se siente como una desgracia el haber tenido niñas.

¿Cómo te sentirías si...?:

- Te hicieran pensar que eres una desgracia, que no vales nada, que tu familia no te quiere y que eres un peso económico.
- Para poder dar de comer a tus hermanos, pensarán en venderte a algún hombre cuarenta años mayor que tú cuando crezcas.
- Supieras que tu vida está en peligro sólo por haber nacido niña en un país como India o China.
- Nacieras en un país donde se practica la mutilación genital femenina para que no puedas sentir nunca placer y las relaciones sexuales que tengas sean dolorosas. Al menos 200 millones de mujeres y niñas en el mundo se han visto involucradas en la práctica de la mutilación genital femenina, según Unicef, en el informe *Female Genital Mutilation/Cutting: A Global Concern* [La mutilación genital femenina: una preocupación mundial], de 2016 [1].
- Te dieran menos importancia que a los niños iguales a ti: menos comida, educación, más trabajo doméstico, y menos opciones de ocio.
- Te obligaran a ser madre a los 10 años a causa de una violación, y te obligan a casarte con tu violador. Tanto el embarazo, como el parto, como la propia violación, podrían acabar con tu vida o causarte graves problemas de salud. Alrededor de 120 millones de niñas menores de 20 años en todo el mundo (alrededor de 1 de cada 10) han sido forzadas sexualmente, y 1 de cada 3 niñas adolescentes de 15 a 19 años que estuvieron alguna vez casadas (84 millones) ha sido víctima de violencia emocional, física o sexual por parte del marido, según el Informe Regional de Europa. Estado Mundial de la Infancia: En mi mente (UNICEF, 2021) [2].

DEPORTES

¿Cómo te sentirías si te discriminan en los deportes por ser chica?

- Estás en el patio del colegio. Hay seis niños y tú, que juegas muy bien al fútbol. Los niños no te dejan jugar porque eres una chica, y por ello te rechazan y te miran como si fueran superiores.

¿Te imaginas lo que debe de ser que no te dejen correr ni hacer ejercicio físico sólo porque eres mujer?

EDUCACIÓN

¿Cómo te sentirías si...?:

- Para poder estudiar, probablemente también tuvieras que trabajar. A muchas niñas les dejan ir los primeros años de su vida a la escuela, y luego son obligadas a dejarlo para poder trabajar.
- Al elegir la carrera universitaria tuvieses más dificultades para estudiar Matemáticas o Astronomía porque son disciplinas consideradas masculinas, aunque fueras muy buena y puedas sacar muy buenas notas, y te alentarán a escoger disciplinas relacionadas con los cuidados y los servicios: Magisterio o Enfermería, que son profesiones consideradas femeninas.
- Te hubiese tocado vivir en España cuando las mujeres no tenían permitido ir a la Universidad o acceder a Enseñanzas Superiores.
- Tuvieras que pedir permiso a un hombre de tu familia para estudiar.

ACOSO SEXUAL

¿Cómo te sentirías si...?:

- Por la calle, fueras acosada y te dijeran groserías hombres a los que no puedes contestar porque podrían agredirte.
- En la guagua o tranvía hay hombres que te acosaran y agredieran sexualmente (pegando su cuerpo al tuyo, excitándose mientras se frotan contra ti, y tuvieras que ir dando codazos para que no invadan tu espacio y no te toquen).
- En un taxi tuvieras que compartirle a tus amigas tu localización mientras aguantas al conductor lanzándote lo que él cree que son piropos. Te sientes en la necesidad de encender Enciendes la aplicación de alerta por si acaso el taxista se desvía de la ruta sintiéndote amenazada de que puedes ser víctima de una agresión sexual.
- Supieras que no vas segura en ningún medio de transporte, ni andando por la calle.
- Tu profesor te coaccionara para aprobar un examen a cambio de favores sexuales.
- Un hombre con una posición superior a ti (jefe, profesor, tío) te invitara a un bar y te agrediera sexualmente.

Vives en un mundo en el que las mujeres se les culpa por sufrir agresiones sexuales bajo motivos variados.

¿Cómo te sentirías si fueras víctima de una agresión sexual y te preguntaran...?

- ¿Qué hacías allí?,
- ¿Por qué ibas vestida así?,
- ¿Estabas borracha?,
- ¿Estabas sola?,
- ¿Ibas incitando a los hombres para que te violasen?, etc.

TRABAJO

¿Cómo te sentirías si...?

- En el trabajo tus compañeros con la misma formación y las mismas funciones cobrarán más. Esto se conoce como brecha salarial de género, le pasa a millones de mujeres en el mundo, que cobran menos salario que los hombres aunque desempeñen las mismas tareas y tengan el mismo puesto de trabajo. Según el informe del Banco Mundial titulado *La Mujer, la Empresa y el Derecho (2022)* [3] “alrededor de 2.400 millones de mujeres en edad de trabajar no tienen igualdad de oportunidades económicas, y 178 países continúan con barreras legales que les impiden participar plenamente en la economía. En 86 países, las mujeres enfrentan algún tipo de restricción laboral, y 95 países no garantizan la igualdad de remuneración por un trabajo de igual valor”.
- Al cumplir todos los requisitos para poder ascender en tu trabajo, la empresa decide dárselo a tu compañero porque todavía estás en edad fértil, y considera que la maternidad afectaría a tu desarrollo profesional, pero a él la paternidad no le afectaría, a pesar de las leyes de conciliación de la vida laboral y familiar existentes (RD 6/2019, de 1 de marzo, de medidas urgentes para garantía de la igualdad de trato y de oportunidades entre mujeres y hombres en el empleo y la ocupación), que regulan bajas de paternidad y maternidad.
- Los hombres tienen más posibilidades para ocupar puestos de mayor rango y mayor salario.
- Sufres acoso o agresión sexual tanto de compañeros como de jefes. Según la Macroencuesta de Violencia Contra la Mujer (2019) [4]: el 40,4 % de las mujeres de 16 años o más residentes en España ha sufrido acoso sexual en algún momento de su vida: el 17 % de esos acosos procedieron de alguien “del trabajo”, y aproximadamente un tercio de ellos tuvieron como protagonista a un superior jerárquico; los dos tercios restantes procederían de otras personas del trabajo (“compañeros” del mismo rango, colaboradores, clientes).

TU PAREJA

¿Cómo te sentirías si tu novio...?:

- Te controlara: la manera de vestir, con quién te relacionas, donde estás en cada momento.
- Quisiera aislarte, controlarte a todas horas y no le gustara tu familia ni tus amistades.
- Se enfadara y se pusiera violento cuando no haces lo que él quiere.
- Celoso y controlador que defiende su libertad, tratara de anular o limitar la tuya tratándote como si fueras de su propiedad.
- Dijera que te matará cuando le has confesado que has pensado en dejarlo.
- Le cayera bien a tu círculo familiar y amistades. Además, en las redes sociales pareciese que te ama con locura y te trata de maravilla pero en la intimidad fuera muy agresivo y desagradable contigo, y piensas que es muy difícil que te crean.

En ese tipo de situaciones:

- ¿Qué harías?,
- ¿Cómo te sentirías?,
- ¿Cómo te defenderías de un novio violento?,
- ¿Cómo ejercerías tu derecho a separarte?,
- ¿Imaginas vivir con miedo a tu pareja, a sus enfados y su ira?,
- ¿Por qué hay hombres que necesitan controlar a sus parejas y ser sus dueños?

SIN LIBERTAD

¿Cómo te sentirías si...?

- Al volver de noche a casa sola, después de estar con tus amigas, sientes miedo porque hay alguien detrás de ti y piensas que te está persiguiendo. Llegas a casa y avisas a tus amigas de que has llegado bien. (Las mujeres, cuando vuelven a casa, suelen avisar a su grupo de amigas de que han llegado bien). Casi 8 de cada 10 de las jóvenes de Madrid, Sevilla y Barcelona han sufrido acoso callejero, según el estudio *“Safer Cities for Girls, un análisis del acoso callejero en las ciudades de Barcelona, Madrid y Sevilla”* (Plan International, 2021). “Cuando sufren acoso solo un 3% lo comunica a las autoridades o fuerzas de seguridad” (Plan International, 2021) [5]. Mientras sufres una agresión sexual, no sabes si después de violarte va a matarte.

ASESINATOS Y FEMICIDIOS

- ¿Te imaginas vivir con esa amenaza constante?

Según el informe de 2019 publicado por la Oficina de las Naciones Unidas contra la Droga y el Delito (UNODC) [6], el sitio más peligroso para las niñas y las mujeres es su propio hogar. Una de cada tres mujeres en el mundo ha sufrido alguna vez o está sufriendo violencia machista.

Todos los años son asesinadas 87 mil mujeres por el hecho de serlo; aproximadamente 50 mil de ellas son asesinadas por su pareja o expareja. Sucede todos los días, en todos los países del planeta; es la principal causa de muerte en las mujeres.

SALUD SEXUAL Y EMBARAZOS

¿Cómo te sentirías si...?

- Te das cuenta de que casi ninguna de las parejas sexuales que has tenido, ha querido utilizar preservativo cuando han tenido relaciones sexuales. Y no les ha preocupado la posibilidad de embarazarte, ni de transmitirte una enfermedad de transmisión sexual.
- ¿Por qué algunos hombres cuidan tan poco su salud sexual?
- ¿Por qué hay hombres que no les preocupa la salud sexual de sus compañeras?
- ¿Por qué hay hombres que no se responsabilizan de los embarazos y la paternidad?

LIBERTAD DE MOVIMIENTOS

¿Cómo te sentirías si...?

- A pesar de tener los recursos económicos y la mayoría de edad, tu padre y tu novio limitan tu libertad; ejemplo de ello sería que te impidan viajar, leer libros, hacer deporte o cualquier otra actividad.
- No quisieras ser madre, pero tu pareja y tu entorno creen que naciste para criar y cuidar.
- Al tener mayor reconocimiento laboral y social que tu novio te humillara, te insultara, se riera de ti, se burlara, y destrozara tu autoestima siempre que tuviera ocasión, porque se siente inseguro.

¿Te imaginas vivir así, continuamente controlada por los hombres de tu familia, que te dicen cómo tienes que vivir, que no te aceptan tal y como eres y que se creen los dueños de tu persona?

GLOSARIO DE TÉRMINOS

A

Autoconocimiento. Cualidad para poder conocernos en profundidad a nosotros mismos, así como a nuestras emociones, defectos, virtudes y problemáticas.

Autocuidado. Es cualquier acción reguladora del funcionamiento del ser humano que se encuentra bajo el control del propio individuo, realizada de forma deliberada y por iniciativa propia.

Autoengaño. 1. Es el proceso de negarse a racionalizar la relevancia, significancia, o importancia de evidencia contraria y argumentos lógicos que son opuestos a los propios. 2. Mentirse a sí mismo para mantener falsas creencias o ilusiones a las que se tiene apego.

Asertividad. Una forma de comportamiento caracterizada por una declaración firme.

B

Brecha salarial de género. Es un fenómeno que consiste en la diferencia existente entre los salarios que perciben los hombres y las mujeres, calculada sobre la base de la diferencia media entre los ingresos brutos por hora de todos los trabajadores. En la que, generalmente, los hombres reciben mayor salario por realizar las mismas funciones y teniendo el mismo nivel de estudios que las mujeres.

C

Conciliación de la vida laboral y familiar. Conjunto de medidas encaminadas a favorecer que el trabajador tenga unas condiciones más beneficiosas a la hora de desarrollar su carrera profesional sin perjuicio de su vida personal y familiar.

Cuidar. Asistir, guardar, conservar. Discurrir, pensar. Mirar por la propia salud, darse buena vida.

- **Cuidado.** Acción de cuidar. Asistir, guardar, conservar.

D

Desarrollo profesional. Proceso continuo marcado por el deseo de superación del empleado. Es decir, cuando un trabajador con el paso del tiempo acumula, enriquece y mejora sus experiencias, aptitudes y relaciones en el trabajo.

Discriminar. 1. Seleccionar excluyendo. 2. Dar trato desigual a una persona o colectividad por motivos raciales, religiosos, políticos, de sexo, de edad, de condición física o mental, etc.

E

Edad fértil. Duración en la que un ser vivo es capaz de reproducirse.

G

Grosería. Descortesía, falta grande de atención y respeto.

L

Límites. Los límites personales son límites y reglas que nos imponemos en las relaciones. Una persona con límites sanos puede decir "no" a los demás cuando quiere, pero también se siente cómoda con la intimidad y las relaciones cercanas.

M

Madre. 1. Mujer que ha concebido o ha parido uno o más hijos. 2. Mujer en relación con sus hijos. 3. Mujer que ejerce de madre.

Maternidad. Estado o cualidad de madre.

- **Baja por maternidad.** Es un derecho que consiste en un período de descanso laboral y subsidio económico que se origina por el nacimiento de un bebé, o bien en los casos de adopción, tutela o acogimiento. La duración de la baja por maternidad en España es de 16 semanas.

P

Padre. 1. Varón que ha engendrado uno o más hijos. 2. Varón en relación con sus hijos. 3. Varón que ejerce de padre.

Paternidad. Cualidad de padre.

- **Baja por paternidad.** Es un derecho que consiste en un período de descanso laboral y subsidio económico que se origina por el nacimiento de un bebé, o bien en los casos de adopción, tutela o acogimiento. La duración de la baja por paternidad se ha conseguido equiparar en 2021 en España y consta de 16 semanas.

Piropo. Dicho breve con que se pondera alguna cualidad de alguien, especialmente la belleza de una mujer.

R

Responsabilidad. Capacidad existente en todo sujeto activo de derecho para reconocer y aceptar las consecuencias de un hecho realizado libremente

- **Responsabilidad afectiva.** Es poder comunicar nuestras expectativas y sentimientos sobre una relación; tener una buena comunicación, sobre todo cuando se tocan puntos álgidos; colocar delante siempre el respeto; cuidarse de forma mutua y comprender que todas nuestras acciones tienen repercusiones sobre el otro.

S


Salario. 1. Paga o remuneración regular. 2. Cantidad de dinero con que se retribuye a los trabajadores por cuenta ajena.

Sinceridad. Sencillez, veracidad, modo de expresarse o de comportarse libre de fingimiento.

BIBLIOGRAFÍA

- [1] **UNICEF.** (2016). *Female Genital Mutilation/Cutting: A Global Concern* [La mutilación genital femenina: una preocupación mundial]. Disponible en: https://www.unicef.org/sites/default/files/press-releases/glo-media-FGMC_2016_brochure_final_UNICEF_SPREAD.pdf
- [2] **UNICEF.** (2021). Informe Regional de Europa. Estado Mundial de la Infancia: En mi mente. Disponible en: https://www.unicef.es/sites/unicef.es/files/comunicacion/EMI_EuroBrief.pdf
- [3] **Banco Mundial.** (2022). *La Mujer, la Empresa y el Derecho*. Disponible en: https://openknowledge.worldbank.org/bitstream/handle/10986/36945/WBL2022%20Executive%20Summary_SPA.pdf?sequence=5&isAllowed=y
- [4] **Ministerio de Igualdad de España.** (2019). *Macroencuesta de Violencia Contra la Mujer*. Disponible en: https://violenciagenero.igualdad.gob.es/violenciaEnCifras/macroencuesta2015/pdf/Macroencuesta_2019_estudio_investigacion.pdf
- [5] **Plan International.** (2021). *Safer Cities for Girls, un análisis del acoso callejero en las ciudades de Barcelona, Madrid y Sevilla*. Disponible en: https://plan-international.es/files_informes/Safer_Cities_for%20Girls_Analisis_del_acoso_callejero_Barcelona_Madrid_Sevilla.pdf
- [6] **UNODC.** (2019). Global Study on Homicide, apartado de Gender-related killing of women and girls, Disponible en: https://www.unodc.org/documents/data-and-analysis/gsh/Booklet_5.pdf





Herramientas para unas
**Masculinidades
no violentas**

FICHA DE SEGUIMIENTO - OBSERVACIÓN

PROYECTO AMAR ES CUIDAR

FICHA DE SEGUIMIENTO - OBSERVACIÓN

PROYECTO AMAR ES CUIDAR

HERRAMIENTA:

N.º SESIÓN:

DATOS DE IDENTIFICACIÓN:

- **Fecha:**
- **Persona dinamizadora:**
- **Lugar:**

- **Grupo:**
 - Mixta
 - Segregada
 - Solo chicos

- **Número de personas:**
 - Mujeres:
 - Hombres:
 - No binarias:

BREVE RESUMEN DE LA SESIÓN

PREGUNTAS	LECTURA <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2	LECTURA <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2
¿Pudiste trabajarla completa?	<input type="checkbox"/> SÍ <input type="checkbox"/> NO	<input type="checkbox"/> SÍ <input type="checkbox"/> NO
Enumera los temas que has trabajado.		
¿Qué dificultades has encontrado para trabajarla?		
¿Cuál ha sido la predisposición del grupo para hacerla?		
¿Ha habido resistencias? ¿Cuáles?		

ASPECTOS MÁS RELEVANTES (PUEDEN SER POSITIVOS O NEGATIVOS)	
LECTURA ■ 1 ■ 2	DINÁMICA ■ 1 ■ 2
MODIFICACIONES RESPECTO A LAS DINÁMICAS (QUÉ SE HA CAMBIADO Y POR QUÉ)	
LECTURA ■ 1 ■ 2	DINÁMICA ■ 1 ■ 2
OBSERVACIONES	
LECTURA ■ 1 ■ 2	DINÁMICA ■ 1 ■ 2

DIARIO DE LA SESIÓN:

(Apuntar las diferentes reacciones que han tenido las personas participantes frente a los materiales propuestos, por ejemplo: comentarios hirientes, bufidos, expresiones de contrariedad, desconfianza de las fuentes, percepción de manipulación, etc.)

DIARIO DE LA SESIÓN:

(Apuntar las diferentes reacciones que han tenido las personas participantes frente a los materiales propuestos, por ejemplo: comentarios hirientes, bufidos, expresiones de contrariedad, desconfianza de las fuentes, percepción de manipulación, etc.)





Herramientas para unas
**Masculinidades
no violentas**

**CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN
DEL ALUMNADO**

CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN DEL ALUMNADO

HERRAMIENTA ____

A continuación, presentamos una serie de preguntas en relación con la sesión llevada a cabo en el día de hoy. Te pedimos que indiques tu grado de satisfacción con el taller marcando la casilla que consideres oportuna. Teniendo en cuenta que 1 significa nada o nada bueno y 5 mucho o muy bueno.

Sesión 1
 Sesión 2
 Sexo o género:
 Edad:

CUESTIONARIO DE SATISFACCIÓN	1	2	3	4	5
¿Qué te ha parecido el taller?					
¿El contenido del taller ha parecido interesante y entretenido?					
¿Has quedado satisfecha/o con las explicaciones de la persona formadora?					
¿Las actividades y materiales propuestos en el taller te han parecido apropiados?					
¿Crees que se ha conseguido el espacio seguro para el desarrollo del taller?					
Puntúa de manera generalizada la satisfacción con el taller					
OBSERVACIONES, APORTACIONES Y SUGERENCIAS					

Masculinidades no violentas

Herramientas metodológicas
para el trabajo con adolescentes

