

2024-1-ES02-KA210-YOU-000253858, Erasmus+

Nuevas masculinidades

Teoría y definición

¿Alguna vez te has preguntado por qué la gente dice que un hombre "no debería llorar" o que "tiene que ser fuerte y decidido"? Durante mucho tiempo, la sociedad ha impuesto un modelo específico de masculinidad: el tipo duro que no muestra debilidad, que siempre tiene el control y que no se deja llevar por las emociones. Pero, ¿realmente tiene sentido esta visión? Y más importante aún, ¿es la única forma de ser hombre? Este modelo, además de ser rígido, a menudo ha dificultado que los hombres procesen sus emociones, construyan relaciones y conecten consigo mismos.

Hoy, sin embargo, las cosas están cambiando. Cada vez se habla más de "Nuevas masculinidades", un concepto que no propone un modelo único a seguir, sino que anima a liberarse de los estereotipos y a vivir la identidad masculina de una manera más auténtica y pacífica. Este cambio se debe a los movimientos de igualdad de género (incluido el feminismo) que han abierto espacios para que los hombres reconsideren sus roles y desafíen las expectativas tradicionales.

Las nuevas masculinidades se refieren a una comprensión progresiva y evolutiva de lo que significa ser un hombre, yendo más allá de las normas patriarcales tradicionales, restrictivas y a menudo dañinas. Este concepto enfatiza la importancia de la igualdad de género, la empatía, la inteligencia emocional y el respeto por todas las personas, independientemente de su identidad de género u orientación sexual. Promueve una masculinidad que no se define por la dominación, la agresión o la supresión emocional, sino por la autenticidad, la vulnerabilidad y el compromiso con la justicia. Esto implica:

Desafiar los roles de género tradicionales: Cuestionar y dismantelar activamente las expectativas rígidas históricamente impuestas a los hombres, como la presión de ser estoicos, agresivos o únicamente proveedores.

Abrazar la expresión emocional: Animar a los hombres a reconocer, expresar y gestionar una gama completa de emociones,

alejándose de la idea de que la vulnerabilidad emocional es un signo de debilidad.

Promover la empatía y el respeto:

Fomentar una comprensión y consideración genuinas por las experiencias y perspectivas de los demás, especialmente mujeres e identidades de género marginadas, y rechazar la misoginia, la homofobia y la transfobia.

Compromiso activo en las responsabilidades de cuidado y domésticas:

Animar a los hombres a asumir una parte igualitaria de las tareas del hogar, el cuidado de los hijos y los roles de cuidado reconociendo esto como un aspecto fundamental de la asociación y la igualdad.

Rechazar la violencia y la agresión:

Trabajar activamente para dismantelar las nociones dañinas de masculinidad que equiparan la fuerza con la violencia o el control, promoviendo la resolución pacífica de conflictos y las interacciones respetuosas.

Construir relaciones saludables:

Fomentar relaciones basadas en la igualdad, la comunicación y el respeto mutuo, libres de desequilibrios de poder o control.

Apoyar el feminismo y la igualdad de género:

Reconocer que la liberación de las mujeres y otras identidades de género está intrínsecamente ligada a la liberación de los hombres de las rígidas limitaciones patriarcales. Las nuevas masculinidades son inherentemente aliadas de los movimientos feministas.

En esencia, las nuevas masculinidades proponen una visión más liberadora, inclusiva y equitativa para los hombres, que beneficia no solo a los propios hombres al permitirles vivir de manera más auténtica, sino también a la sociedad en su conjunto al fomentar una mayor igualdad de género y reducir la violencia y la discriminación basadas en el género.

Fundamentos teóricos de las nuevas masculinidades

El concepto de nuevas masculinidades tiene sus raíces en varios marcos teóricos que critican la masculinidad tradicional y abogan por expresiones más equitativas y flexibles de la masculinidad. Estos fundamentos se basan en gran medida en la teoría feminista, los estudios de género, los estudios críticos de la masculinidad y la psicología.

Teoría feminista: Esta es la influencia más fundamental. Las académicas feministas han analizado extensamente cómo el patriarcado estructura la sociedad y limita los roles y experiencias tanto de mujeres como de hombres. Argumentan que la masculinidad tradicional, que a menudo se basa en el dominio sobre las mujeres y la supresión de las emociones, es un producto de los sistemas patriarcales. Las nuevas masculinidades surgen del reconocimiento de que dismantlar el patriarcado no solo es beneficioso para las mujeres, sino que también libera a los hombres de las expectativas rígidas y a menudo dañinas impuestas por las normas masculinas tradicionales. Pensadoras feministas clave como **Bell Hooks** (por ejemplo, en "The will to change: men, masculinity, and love") han explorado cómo el condicionamiento patriarcal impide que los hombres experimenten plenamente el amor, la conexión y la intimidad emocional, abogando así por el papel activo de los hombres en el dismantlamiento del patriarcado para su propia liberación.

Estudios críticos de la masculinidad: Surgiendo en gran parte de las críticas feministas, este campo se centra específicamente

en examinar las diversas construcciones de la masculinidad a través de culturas y períodos históricos. Critica la masculinidad hegemónica, que es la forma dominante e idealizada de masculinidad en una sociedad determinada (a menudo asociada con el poder, la heterosexualidad y la agresión). Académicos como **R.W. Connell** (por ejemplo, "Masculinities") han destacado que la masculinidad no es un concepto monolítico, sino que es plural, relacional y a menudo controvertido. Las Nuevas Masculinidades pueden verse como una forma contrahegemónica, desafiando las normas establecidas y abogando por expresiones más inclusivas y no tóxicas.

El género como construcción social: Al igual que el propio género, la masculinidad se entiende como una construcción social en lugar de una puramente biológica. Esto significa que los rasgos, comportamientos y expectativas asociados con "ser un hombre" se aprenden y perpetúan a través de procesos sociales, culturales e históricos, en lugar de ser innatos. Esta comprensión permite la posibilidad de redefinir y cambiar lo que significa la masculinidad, allanando el camino para "nuevas" formas.

Perspectivas psicológicas: La psicología contribuye a comprender cómo la presión para ajustarse a la masculinidad tradicional puede afectar negativamente la salud mental de los hombres, lo que lleva a la supresión emocional, mayores tasas de suicidio, abuso de sustancias y dificultad para formar relaciones saludables. Las Nuevas Masculinidades ofrecen una liberación psicológica al permitir que los hombres sean más auténticos, expresen emociones y busquen ayuda sin sentir que esto compromete su "hombría".

Interseccionalidad: Este marco, iniciado por **Kimberlé Crenshaw**, es crucial para comprender que la masculinidad no es experimentada uniformemente por todos los hombres. La raza, la clase, la sexualidad, la discapacidad y otras categorías sociales se cruzan con el género para crear diversas experiencias de masculinidad. Por ejemplo, las expectativas puestas en un hombre negro pueden diferir significativamente de las de un hombre blanco, y por lo tanto, las "Nuevas Masculinidades" deben ser inclusivas y atentas a estas diversas experiencias, desafiando todas las formas de opresión, no solo el sexismo.

En resumen, los fundamentos conceptuales de las nuevas masculinidades enfatizan que la masculinidad es una construcción social aprendida, no una realidad biológica fija. Se basan en las críticas feministas al patriarcado, los análisis sociológicos del poder y el género, y las perspectivas psicológicas sobre el bienestar masculino, todo lo cual converge en la idea de que dismantelar las normas masculinas tradicionales y dañinas es esencial para crear una sociedad más justa, equitativa y humana para todos.



Cómo promover las nuevas masculinidades en las comunidades

Promover las nuevas masculinidades dentro de las comunidades es un paso crucial hacia el logro de la igualdad de género y el fomento de sociedades más saludables. Los trabajadores juveniles están en una posición ideal para facilitar este cambio, dado su compromiso directo con los jóvenes y su influencia en las normas sociales. Aquí se presentan acciones y enfoques clave:

Educación y concienciación:

- **Talleres y grupos de discusión:** Organizar sesiones para hombres y niños jóvenes para discutir qué significa la masculinidad para ellos, identificar estereotipos dañinos y explorar formas alternativas de ser hombre. Utilizar métodos interactivos como la narración de historias, los juegos de rol y el análisis crítico de los medios.
- **Alfabetización mediática:** Ayudar a los jóvenes a analizar críticamente las representaciones mediáticas de la masculinidad (en películas, videojuegos, publicidad) para comprender cómo perpetúan los estereotipos e identificar representaciones más diversas y positivas.
- **Participación de los padres:** Ofrecer talleres para padres para discutir estrategias de crianza positivas que desafíen los estereotipos de género desde una edad temprana, fomentando la expresión emocional y las responsabilidades compartidas para los niños.

Modelos a seguir y mentoría:

- **Destacar diversos modelos masculinos a seguir:** Mostrar hombres que encarnen nuevas masculinidades: aquellos que son emocionalmente inteligentes, participan activamente en el cuidado, desafían la homofobia y abogan por la igualdad de género. Esto puede incluir figuras públicas, líderes comunitarios o jóvenes mayores.
- **Programas de mentoría:** Establecer programas de mentoría donde jóvenes u hombres adultos que ejemplifiquen nuevas masculinidades puedan guiar a niños más jóvenes, ofreciendo consejos prácticos y apoyo para navegar las expectativas de género.

Creación de espacios seguros e inclusivos:

- **Fomentar la expresión emocional:** Crear entornos donde los niños y jóvenes se sientan seguros para expresar sus emociones sin miedo a ser juzgados o ridiculizados. Esto puede implicar actividades estructuradas o simplemente fomentar una atmósfera de aceptación.
- **Promover la comunicación saludable:** Enseñar y modelar habilidades de comunicación efectivas, incluyendo la escucha activa, la expresión de necesidades y la resolución de conflictos de forma no violenta.
- **Apoyo a la juventud LGBTIQ+:** Asegurar que las iniciativas para las nuevas masculinidades sean inclusivas y de apoyo a los niños y jóvenes LGBTIQ+, abordando la homofobia y la transfobia que a menudo afectan a las masculinidades no conformes.

Desafiar los comportamientos dañinos:

- **Capacitación en intervención de transeúntes:** Equipar a los jóvenes con las habilidades para intervenir de manera segura y efectiva cuando sean testigos de comentarios sexistas, acoso o agresión por parte de sus compañeros.
- **Interrumpir la "cultura de la fraternidad":** Abordar y desafiar las dinámicas de grupo que normalizan el sexismo, la misoginia o el comportamiento agresivo entre los jóvenes. Fomentar la rendición de cuentas entre pares y el respeto mutuo.
- **Abogar por una educación sexual integral:** Promover una educación sexual que incluya el consentimiento, las relaciones saludables y desafíe los estereotipos de género relacionados con la sexualidad.

Política y cambio estructural:

- **Abogar por el permiso parental:** Apoyar políticas que animen a los hombres a tomar el permiso parental, normalizando su papel como cuidadores activos y desafiando la idea de que el cuidado es principalmente una responsabilidad femenina.
- **Promover el lenguaje de género neutro:** Fomentar el uso de un lenguaje inclusivo en todos los materiales y comunicaciones comunitarias.
- **Colaborar con instituciones locales:** Trabajar con escuelas, clubes deportivos y centros comunitarios para integrar los principios de las nuevas masculinidades en sus programas y políticas.

Al implementar estas estrategias, los trabajadores juveniles pueden empoderar a los hombres jóvenes para que adopten formas de masculinidad más auténticas, equitativas y respetuosas, contribuyendo a una sociedad más justa e inclusiva para todos.

Subtemas clave relacionados con las nuevas masculinidades

Para comprender plenamente el concepto de nuevas masculinidades, es esencial explorar su intersección con varios aspectos de la vida y la sociedad. Estos subtemas ilustran cómo el cambio hacia identidades masculinas más equitativas influye en el bienestar individual y en las estructuras sociales.

Inteligencia y expresión emocional:

- **Relación:** La masculinidad tradicional a menudo desincentiva la expresión emocional en los hombres, promoviendo el estoicismo y la supresión de sentimientos que no sean la ira o el dominio. Las nuevas masculinidades enfatizan la importancia de la alfabetización emocional, permitiendo a los hombres reconocer, comprender y expresar su gama completa de emociones de manera saludable. Esto implica ir más allá de la mentalidad de "los niños no lloran".
- **Contribución:** Este subtema destaca un principio fundamental de las nuevas masculinidades: fomentar la autenticidad emocional en los hombres. Es crucial porque la supresión emocional puede llevar a varios problemas de salud mental y dificulta la formación de relaciones profundas y significativas. Al promover la inteligencia emocional, este subtema muestra cómo las nuevas masculinidades benefician a los hombres personalmente y contribuyen a dinámicas relacionales más saludables.

Subtemas Clave

Responsabilidades domésticas y de cuidado compartidas:

- **Relación:** Históricamente, las tareas domésticas y el cuidado (cuidado de niños, cuidado de ancianos) han sido asignados abrumadoramente a las mujeres, reforzando la "doble carga". Las nuevas masculinidades abogan por que los hombres participen activa e igualmente en estas responsabilidades, desafiando la noción de que el trabajo de cuidado es inherentemente "femenino" o menos valioso. Esto incluye tomar el permiso parental y contribuir diariamente.
- **Contribución:** Este subtema aborda directamente la aplicación práctica de la igualdad de género dentro del hogar. Ilustra cómo las nuevas masculinidades se traducen en cambios tangibles en la vida diaria, lo que lleva a una distribución más equitativa del trabajo y apoya el desarrollo profesional y personal de las mujeres. Subraya la idea de que la verdadera igualdad requiere la participación activa de los hombres en todas las esferas, incluida la tradicionalmente "privada".

Relaciones positivas y consentimiento:

- **Relación:** La masculinidad tradicional a veces puede fomentar nociones de control o derecho en las relaciones, contribuyendo a problemas de desequilibrio de poder y falta de consentimiento. Las nuevas masculinidades promueven relaciones construidas sobre el respeto mutuo, la comunicación abierta, la empatía y el consentimiento entusiasta. Esto implica desafiar conceptos como los celos tóxicos, la posesividad y la idea de que "no significa convénceme".
- **Contribución:** Este subtema es vital para promover relaciones saludables, respetuosas y seguras. Al centrarse en el consentimiento y el respeto mutuo, contrarresta directamente los aspectos dañinos de la masculinidad tradicional y ayuda a prevenir la violencia de género. Muestra cómo las nuevas masculinidades contribuyen a entornos más seguros e interacciones más satisfactorias para todos.

Subtemas Clave

Hombres como aliados en el feminismo y la igualdad de género:


- **Relación:** Históricamente, el feminismo ha sido visto como una "cuestión de mujeres", lo que a veces lleva a que los hombres se sientan excluidos o incluso a la defensiva. Las nuevas masculinidades posicionan a los hombres como aliados activos e indispensables en la lucha por la igualdad de género. Esto significa comprender y reconocer el privilegio masculino, escuchar las experiencias de las mujeres, desafiar el sexismo entre compañeros y abogar por los objetivos feministas.
- **Contribución:** Este subtema enfatiza que la igualdad de género es una responsabilidad compartida, no solo una lucha para las mujeres. Delinea el papel activo que los hombres pueden desempeñar en el desmantelamiento de las estructuras patriarcales y la promoción de un mundo más justo. Al destacar la alianza, muestra cómo las nuevas masculinidades no se tratan solo de transformación personal, sino de cambio social colectivo.

Crítica a la masculinidad hegemónica:

- **Relación:** La masculinidad hegemónica se refiere a la forma dominante e idealizada de masculinidad en una sociedad determinada, a menudo asociada con el poder, la heterosexualidad, la fuerza física y el estoicismo emocional. Las nuevas masculinidades critican y deconstruyen activamente este modelo singular y rígido, reconociendo que es limitante y dañino para los hombres que no encajan en él, así como para las mujeres y otras identidades de género.
- **Contribución:** Este subtema proporciona la base teórica de por qué las nuevas masculinidades son necesarias. Al analizar y desafiar la forma dominante de masculinidad, aclara de qué se están alejando las nuevas masculinidades y por qué este cambio es beneficioso. Ayuda a comprender la naturaleza sistémica de las expectativas de género.

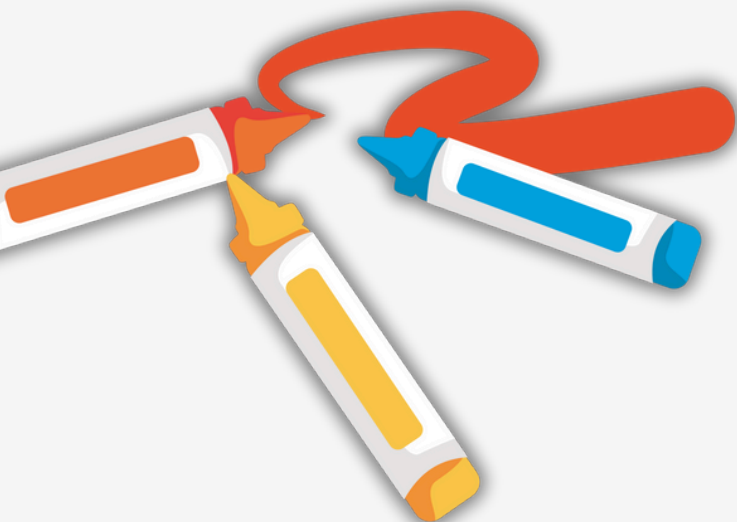
Subtemas Clave

Estos subtemas contribuyen colectivamente a una comprensión holística de las nuevas masculinidades, demostrando su relevancia no solo para la identidad y el bienestar individual, sino también para los objetivos más amplios de igualdad de género y justicia social.

A large, abstract shape on the left side of the page, composed of a yellow area and a blue area separated by a curved line.

ACTIVIDADES DE EDUCACIÓN NO FORMAL (ENF)

Estas actividades están diseñadas para facilitar la reflexión y el diálogo sobre nuevas masculinidades entre los trabajadores juveniles, promoviendo un cambio de perspectiva y la adopción de prácticas más equitativas.



¿Los hombres de verdad no hacen las tareas del hogar... o sí?

Duración: 90 minutos

ACTIVIDAD 1

*** Objetivos:**
Estimular el pensamiento crítico sobre los conceptos de masculinidad y feminidad.
Explorar la relación entre género, poder y roles sociales.

Deconstruir estereotipos a través de experiencias personales y representaciones sociales.

Promover un lenguaje y actitudes inclusivas.

***Temas involucrados:** Educación cívica, estudios de ciudadanía, estudios de género, historia contemporánea, sociología, psicología social, artes visuales, comunicación.

Número de participantes: 15-20

Materiales y recursos:

- Papel A3 u hojas de rotafolio.
- Rotuladores y post-its.
- Revistas, artículos de periódico, anuncios impresos, imágenes de redes sociales.
- Una copia por grupo de los Textos de Actividad actualizados (1-5) – puedes encontrarlos a continuación en este módulo.
- Un espacio de trabajo grupal adecuado (aula, sala de estudio, sala de taller...).

1

Introducción (5 minutos):

- Presentar el tema: roles y estereotipos de género hoy.
- Plantear la pregunta: "¿Qué significa ser hombre o mujer hoy?"
- Explicar que los participantes trabajarán en grupos para analizar textos y elementos visuales y crear un producto crítico y creativo.

2

Formación de grupos y distribución de material (5 minutos):

- Dividir a los participantes en tres tipos de grupos:
 - Grupos solo de mujeres.
 - Grupos solo de hombres.
 - Grupos de género mixto.
- (Si es necesario, usar solo grupos mixtos asegurando diversas perspectivas).
- Distribuir:
 - Textos 1–4 a grupos del mismo género.
 - Texto 5 + material visual (revistas, imágenes sociales, anuncios) a grupos mixtos.

3

Trabajo en grupo (30 minutos):

- **Grupos del mismo género (Textos 1–4):**
 - Leer y analizar el texto asignado.
 - Reflexionar sobre experiencias personales, familiares y culturales.
 - Crear un resumen visual: mapa mental, póster o narración creativa.

Titulizar el trabajo con una frase provocativa.

- **Grupos mixtos (Texto 5):**

- Crear un collage visual que represente los roles, expectativas y estereotipos de género en:
 - El trabajo.
 - Las relaciones.
 - Los medios de comunicación.
 - La vida diaria.
 - Incluir elementos positivos o disruptivos: modelos alternativos, ejemplos inspiradores, contranarrativas.

4

Presentaciones grupales (25 minutos):

- Cada grupo presenta en 4–5 minutos:
 - Un resumen de su discusión.
 - Puntos clave y reflexiones.
 - El mensaje detrás de su producto visual.
- Todos los pósteres y collages se exhiben para crear una "Galería Crítica" en la sala.

5

Debate final (20 minutos):

- **Facilitar una discusión de cierre utilizando estas preguntas guía:**

- ¿Qué tipo de modelos de género internalizaste al crecer?
- ¿Qué estereotipos siguen presentes en tu vida diaria?
- ¿En qué espacios te sientes libre de ser tú mismo más allá de las expectativas de género?
- ¿Cómo los medios de comunicación, las redes sociales o la familia moldean tu visión de los roles de género?
- ¿Qué podemos hacer para construir una cultura más equitativa, libre de roles rígidos?



¡No seas una niña!

¿Cuántas veces se les ha dicho a los niños que no lloren, que no sean "mariquitas"? Como si mostrar emociones fuera algo de lo que avergonzarse. A medida que crecen, muchos hombres aprenden a reprimir la tristeza, el miedo, la vulnerabilidad. Pero ¿a qué costo? Reprimir las emociones puede llevar a dificultades en las relaciones, aislamiento emocional y problemas de salud mental. La verdad es que las emociones no tienen género. Son humanas. Entonces, ¿por qué ignorar tus sentimientos se considera "más masculino"?

El mito del sostén de la familia

Incluso hoy, aunque muchas mujeres ganan bien y son financieramente independientes, todavía existe la idea generalizada de que los hombres deben ser los "proveedores". Esto ejerce presión sobre los hombres para que logren el éxito financiero a toda costa, y muchos se sienten inadecuados si no cumplen con este estándar. Al mismo tiempo, a menudo se usa para justificar por qué los hombres hacen menos en casa o en el cuidado emocional. Pero, ¿es esto realmente lo que significa ser un hombre?

Las niñas buenas no levantan la voz

A las niñas a menudo se les enseña desde pequeñas a ser educadas, dulces, pacientes, a no hacer ruido ni causar problemas. A medida que crecen, muchas mujeres mantienen estos comportamientos en la universidad, en el trabajo o en sus relaciones. Pero ¿qué sucede cuando una mujer habla, se afirma, toma la iniciativa? A menudo se la etiqueta de "agresiva", "exagerada", "emocional". ¿Por qué la independencia masculina se considera una fortaleza y la independencia femenina una amenaza?

La carga mental invisible

Las mujeres jóvenes de hoy estudian, trabajan y son independientes. Sin embargo, en la vida de pareja o familiar, a menudo asumen la mayor parte de la "gestión" diaria: recordar citas, planificar comidas, enviar mensajes de cumpleaños, organizar eventos sociales. Esto se llama la "carga mental", un trabajo silencioso y no remunerado que generalmente se espera de las mujeres. Pero ¿quién decidió que debería ser su trabajo?

¿Qué clase de imagen es esta?

Mira revistas, redes sociales y publicidad. ¿Qué dicen sobre lo que significa ser un hombre o una mujer? A menudo se muestra a los hombres como fuertes, seguros, líderes. Las mujeres son retratadas como pulcras, sensuales, amables, a menudo apoyando a otros (como madres, parejas, asistentes). Pero ¿dónde están los cuerpos reales? ¿Las personas no binarias? ¿Los hombres sensibles? ¿Las mujeres ambiciosas? Y lo más importante: ¿quién establece estos estándares?

**¿Suficientemente hombre?
repensando la masculinidad hoy**

Duración: 60 minutos.

ACTIVIDAD 2

* **Objetivos:**
Reconocer elementos clave de la masculinidad tóxica.

Reflexionar sobre las presiones sociales ejercidas sobre niños y hombres.

Explorar nuevos modelos de masculinidad más saludables: emocionales, empáticos, inclusivos.

- * **Materiales y recursos:**
- Hojas A3, rotuladores, post-its.
 - Citas provocativas (proporcionadas a continuación).
 - Espacio para trabajo en grupos pequeños.

Número de participantes: 10-20
(Edades 18–30).



1

Lluvia de ideas inicial (10 min):

- Pregunta: "¿Qué te viene a la mente cuando escuchas la palabra 'masculinidad'?"
- Cada participante escribe 1 palabra en un post-it.
- Las palabras se leen en voz alta y se pegan en una pared o pizarra.
- Reflexión rápida: ¿Las palabras son mayormente positivas o negativas? ¿Repetitivas? ¿Sorprendentes?

2

Estímulo crítico (5 min):

- Leer una o más de las siguientes citas:
 - "Los hombres de verdad no lloran."
 - "Sé un hombre."
 - "Un hombre siempre debe ser fuerte."
 - "Los hombres no hablan de sentimientos."
- Preguntas para la discusión:
 - ¿Has escuchado o dicho cosas así antes?
 - ¿Cómo afectan a hombres y niños?

3

Trabajo en grupo (25 min):

Dividirse en grupos pequeños (3–5 personas). Elegir una de las siguientes opciones:

- **Opción A: Póster crítico**
 - Título: "Lo que significa ser hombre para nosotros hoy"

Los grupos crean un póster visual con mensajes alternativos y positivos sobre la masculinidad.

Opción B: Cuentos cortos

- Título: "La vez que un hombre fue diferente..."
- Los grupos escriben una historia corta (real o ficticia) que rompa un estereotipo masculino.

4

Compartir y discusión final (20 min):

- Cada grupo presenta brevemente (3–5 minutos).
- Dirigir una discusión final con estas preguntas:
 - ¿Algo te resonó personalmente?
 - ¿Qué te sorprendió o desafió tu pensamiento?
 - ¿Qué te gustaría cambiar en cómo se habla o se muestra la masculinidad?

El viaje del nuevo hombre

Duración: 60 minutos.

ACTIVIDAD 3

- * **Objetivos:**
Estimular la reflexión sobre modelos de masculinidad tradicionales y alternativos.

Deconstruir los estereotipos de género a través del diálogo y la creatividad.

Promover identidades y relaciones más saludables e inclusivas.



Materiales y recursos:

- Hojas A3 o papel de rotafolio.
- Rotuladores, post-its, pegamento, tijeras.
- Revistas, anuncios impresos, imágenes de redes sociales.
- Espacio para trabajo en grupo y una "Galería" final.
- Papel en blanco para la "Tarjeta de Identidad" final.

Número de participantes: 15–20 jóvenes (edades 18–30).

Organizados en grupos de género mixto o del mismo género, según el contexto y el nivel de comodidad.

1

Introducción y rompehielos (5 minutos):

- Preguntar a los participantes: "¿Qué significa ser hombre hoy?" "¿Qué comportamientos son recompensados o castigados en la sociedad?"
- Escribir palabras clave en una pizarra o recogerlas en post-its.
- Explicar el concepto del taller como un "viaje" a través de diferentes temas.

2

Trabajo en grupo – paradas del viaje (30 minutos):

- Dividir a los participantes en 3 o 4 grupos pequeños de género mixto.
- A cada grupo se le asigna una de las siguientes Paradas del Viaje:
 - **Parada 1 – Fuerza y emoción:**
 - (Explorando el mito del hombre fuerte y emocionalmente distante).
 - Pregunta guía: ¿Qué emociones te sientes libre de expresar? ¿Cuáles ocultas? ¿Por qué?
 - **Parada 2 – Respeto y poder:**
 - (Dinámicas de poder en los roles de género).
 - Pregunta guía: ¿En qué situaciones se utiliza el poder para excluir, dominar o proteger? ¿Cómo podría utilizarse el poder para crear equidad?
 - **Parada 3 – Relaciones saludables:**
 - (Cuidado, amistad, intimidad).
 - Pregunta guía: ¿Qué se necesita para construir una relación justa y no tóxica?

Cada grupo:

- Analiza el tema utilizando el texto guía (proporcionado a continuación).
- Comparte experiencias personales.
- Crea un producto visual: póster, collage, eslogan o narración visual.
- Titula su trabajo con una frase provocativa o poética.

3

Compartir y discusión final (25 min):

- Cada grupo tiene 3–4 minutos para presentar:
 - Su proceso y reflexiones clave.
 - El mensaje detrás de su producto creativo.
 - Un punto crítico o pregunta para compartir con los demás.
- Todas las obras se exhiben para crear una "Galería Crítica" en la sala.
- Dirigir una discusión final con estas preguntas:
 - ¿Qué modelos de género internalizaste de niño?
 - ¿Qué estereotipos aún afectan tu vida diaria?
 - ¿En qué espacios te sientes libre de ser tú mismo, más allá de las expectativas de género?
 - ¿Cómo los medios de comunicación, la familia y las redes sociales moldean tu visión de los roles de género?
 - ¿Qué tipo de cultura queremos construir? ¿Qué necesitamos cambiar?

Textos guía para las paradas del viaje:

(Cada grupo recibe un texto corto y estimulante junto con una pregunta guía. Estos se utilizan para iniciar la discusión y crear un producto visual o simbólico (póster, collage, eslogan, dibujo...)

◦ **Parada 1 – Fuerza y emoción:**

- Texto guía: "Desde pequeños, a muchos niños se les dice: 'No llores', 'Sé fuerte', 'No seas blando'. Pero, ¿qué pasa cuando a alguien se le enseña a suprimir el dolor, el miedo o la vulnerabilidad? Quizás la verdadera fuerza también signifique pedir ayuda y mostrar empatía."
- Pregunta guía: ¿Qué emociones te sientes libre de expresar? ¿Cuáles ocultas? ¿Por qué?

◦ **Parada 2 – Respeto y poder:**

- Texto guía: "El poder masculino a menudo se esconde a plena vista: en la voz que interrumpe, en el silencio que domina, en el chiste que menosprecia. A veces, quienes tienen poder ni siquiera se dan cuenta de que lo tienen. Pero el respeto comienza con escuchar y ser conscientes del impacto que tenemos en los demás."
- Pregunta guía: ¿En qué situaciones se utiliza el poder para excluir, dominar o proteger? ¿Cómo podría utilizarse el poder para crear equidad?

◦ **Parada 3 – Relaciones saludables:**

- Texto guía: "Muchas relaciones emocionales o románticas están moldeadas por roles fijos: el hombre es fuerte y protector; la mujer es cariñosa y sensible. Pero las conexiones más auténticas son aquellas donde ambas personas pueden ser fuertes, suaves, desordenadas y humanas. El equilibrio proviene del cuidado mutuo, no del control."
- Pregunta guía: ¿Cómo es para ti una relación justa, no tóxica y saludable?

Tarjeta de identidad: el nuevo hombre / el aliado que quiero ser:

Nombre simbólico:

Valores por los que quiero luchar: (por ejemplo, empatía, respeto, honestidad, escucha...)

.....

.....

.....

.....

Cualidades que quiero desarrollar: (por ejemplo, vulnerabilidad, coraje, conciencia emocional...)

.....

.....

.....

.....

Comportamientos o creencias que quiero dejar atrás: (por ejemplo, competencia tóxica, miedo a ser juzgado, necesidad de controlar...)

.....

.....

.....

.....

Cosas que quiero llevar conmigo en mi viaje: (por ejemplo, relaciones saludables, confianza, pensamiento crítico, nuevos modelos a seguir...)

A quién quiero apoyar: (por ejemplo, amigos, parejas, hermanos, compañeros de trabajo, jóvenes...)

Listado para completar el documento de identidad:

VALORES

Empatía, Honestidad, Respeto, Vulnerabilidad, Amabilidad, Coraje, Compasión, Autoconciencia, Autenticidad, Paciencia, Humildad, Colaboración, Igualdad, Amor, No violencia, Confianza, Apoyo, Gratitud, Escucha, Equidad, Crecimiento, Apertura, Justicia, Inclusividad, Comprensión, Responsabilidad, Autocuidado, Resiliencia, Creatividad, Curiosidad, Confianza, Perdón.

CUALIDADES

Inteligencia Emocional, Autoconfianza, Coraje, Empatía, Escucha Activa, Compasión, Vulnerabilidad, Asertividad, Resiliencia, Paciencia, Amabilidad, Apertura a la retroalimentación, Humildad, Autoconciencia, Flexibilidad, Gratitud, Curiosidad, Creatividad, Integridad, Adaptabilidad, Honestidad, Responsabilidad, Generosidad, Optimismo, Colaboración, Resiliencia emocional, Equidad, Autodisciplina, Respeto por la diversidad, Fiabilidad, Perdón, Liderazgo.

COMPORTAMIENTOS/CREENCIAS

Necesidad de controlar a los demás, Superficialidad, Miedo a ser juzgado, Masculinidad tóxica, Supresión emocional, Estereotipos de género, Dominio sobre los demás, Agresión como fuerza, Falta de respeto hacia las mujeres, Cosificación de los demás, Evitar la responsabilidad, Inmadurez emocional, Hipercompetitividad, Egoísmo, Perfeccionismo, Inseguridad, Dependencia de la aprobación de los demás, Avergüenza o culpa, Orgullo en la ignorancia, Desprecio por las emociones, Miedo a pedir ayuda, Cerrarse a nuevas ideas, Roles de género rígidos, Desconexión de los sentimientos, Misoginia, Sentido de derecho, Negar la empatía, Miedo al cambio, Desestimar las experiencias de los demás, Falta de autocuidado, Retener el afecto o el apoyo, Desviar la responsabilidad, Ser despectivo o insensible, Apatía o indiferencia

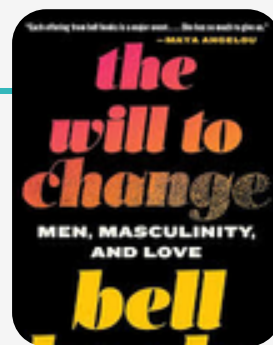
Recursos

Los recursos presentados aquí están en inglés para asegurar la accesibilidad global y ofrecer perspectivas valiosas para la formación y la práctica.

Libros

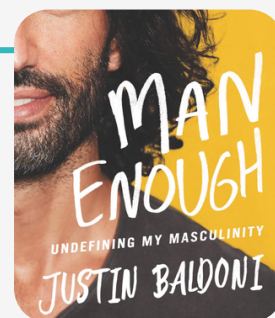
"The will to change: men, masculinity, and love" (La voluntad de cambiar: hombres, masculinidad y amor) by Bell Hooks.

Como se mencionó en secciones anteriores, este libro es fundamental para comprender cómo la cultura patriarcal limita la vida emocional de los hombres y su capacidad de amar. Hooks argumenta que la liberación de los hombres de estas normas restrictivas es esencial para su bienestar espiritual y emocional, y para lograr una verdadera igualdad de género. Es un poderoso llamado para que los hombres abracen una masculinidad más expansiva y auténtica.



"Man enough: undefining my masculinity" (Suficientemente hombre: redefiniendo mi masculinidad) by Justin Baldoni.

El actor Justin Baldoni explora su propio viaje con la masculinidad, la vulnerabilidad y el desafío a las expectativas sociales de lo que significa ser un hombre. Basado en su popular serie web "Man enough", el libro invita a los hombres a reflexionar sobre sus propias experiencias y a redefinir la masculinidad de una manera que permita la expresión emocional, la conexión genuina y el compromiso con la igualdad. Es un relato accesible y personal para hombres jóvenes que luchan con las normas tradicionales.



"For the love of men: a new vision for mindful masculinity" (Por el amor de los hombres: una nueva visión para una masculinidad consciente) by Liz Plank.

Este libro argumenta que el patriarcado perjudica tanto a hombres como a mujeres. Liz Plank ofrece una perspectiva refrescante sobre cómo los hombres pueden recuperar su verdadero ser abrazando la empatía, la amabilidad y la vulnerabilidad, desafiando los aspectos destructivos de la masculinidad tradicional. Es una lectura bien investigada y atractiva que proporciona ideas prácticas para crear un futuro más positivo y equitativo para todos los géneros.



Películas y documentales:

"The mask you live in" (La máscara en la que vives) (2015) – Documental de Jennifer Siebel Newsom.

Esta película explora el impacto dañino de las normas masculinas rígidas en niños y hombres en Estados Unidos. Profundiza en cómo la definición de la sociedad de la masculinidad de la "caja del hombre" (duro, agresivo, no emocional, hipersexual) contribuye a problemas como la violencia, la depresión y las dificultades para formar relaciones saludables. Es una herramienta poderosa para impulsar el debate sobre la necesidad de nuevas masculinidades.

"A better man" (Un hombre mejor) (2017) – Documental de Attiya Khan y Lawrence Jackman.

Este documental único sigue a una mujer que se reúne con su expareja abusivo años después para discutir la violencia que él le infligió. Es una película desafiante pero importante que explora la rendición de cuentas, la curación y el potencial de los hombres para cambiar su comportamiento y abrazar masculinidades no violentas. Ofrece un poderoso estudio de caso para conversaciones sobre responsabilidad y transformación.

Artículos interesantes:

"What masculinity means to me" (Lo que la masculinidad significa para mí) (The New York Times).

Esta serie de ensayos cortos y reflexiones de varios hombres explora lo que la masculinidad significa para ellos personalmente. Proporciona diversas perspectivas sobre la hombría moderna, abarcando luchas, alegrías y definiciones en evolución, ofreciendo un rico tapiz de experiencias masculinas contemporáneas.

Nota: La URL específica puede variar, busca "The New York Times What Masculinity Means to Me" para enlaces actualizados.

"Men's roles in achieving gender equality" (El papel de los hombres en el logro de la igualdad de género) (ONU Mujeres).

Este artículo de ONU Mujeres destaca la importancia crítica de involucrar a hombres y niños como socios en el logro de la igualdad de género. Describe varias formas en que los hombres pueden desafiar las normas de género dañinas, abogar por los derechos de las mujeres y contribuir a construir sociedades más equitativas. Refuerza la idea de que las nuevas masculinidades son esenciales para el progreso global en cuestiones de género.

Nota: La URL específica puede variar, busca "UN Women Men's roles in achieving gender equality" para enlaces actualizados.

Podcast

"Man enough" (Suficientemente hombre) (Conducido por Justin Baldoni, Jamey Heath y Liz Plank).

Basado en el libro y la serie web, este podcast presenta conversaciones honestas y vulnerables con celebridades y expertos sobre masculinidad, salud mental, relaciones y expectativas sociales. Es un gran recurso para escuchar diversas perspectivas sobre lo que significa ser un hombre hoy y cómo vivir de manera más auténtica.

"Hidden brain" – "The problem with a perfect man" (El problema con un hombre perfecto) (NPR).

Este episodio explora cómo los ideales masculinos tradicionales pueden ser perjudiciales para el bienestar y las relaciones de los hombres. Profundiza en las presiones psicológicas que enfrentan los hombres para ajustarse a las expectativas sociales y ofrece ideas sobre los beneficios de liberarse de estas normas rígidas.

Organizaciones clave:

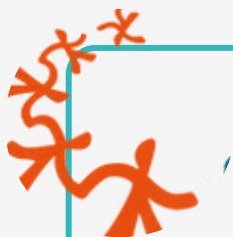
Estas organizaciones se dedican a promover masculinidades más saludables y a involucrar a los hombres en los esfuerzos de igualdad de género, ofreciendo valiosos recursos y programas:



MenEngage Alliance:

Una alianza global de ONG y agencias de la ONU que trabaja con hombres y niños para lograr la igualdad de género. Abogan por enfoques transformadores de género, promueven los derechos humanos y desafían las masculinidades dañinas.

Website: <https://menengage.org/>



Promundo:

Un líder global en la promoción de la igualdad de género y la prevención de la violencia al involucrar a hombres y niños. Realizan investigaciones, desarrollan programas y abogan por políticas que fomenten masculinidades positivas, el cuidado compartido y la no violencia.

Website: <https://www.promundo.org>



The good men project:

Una plataforma y comunidad en línea que explora los roles cambiantes de los hombres en el siglo XXI. Presenta artículos, debates y recursos sobre la paternidad, las relaciones, la ética y desafía las nociones tradicionales de masculinidad.

Website: <https://goodmenproject.com/>



Next gen men:

Una organización canadiense sin fines de lucro que trabaja con niños y hombres para redefinir la masculinidad, promover la igualdad de género y prevenir la violencia de género. Ofrecen programas educativos y talleres para jóvenes y educadores.

Website: <https://nextgenmen.ca/>

Glosario de términos clave

Para una comprensión clara y un lenguaje común, se presentan los términos esenciales de este módulo:

Nuevas masculinidades: Una comprensión progresiva y evolutiva de lo que significa ser un hombre, que va más allá de las normas patriarcales tradicionales, restrictivas y a menudo dañinas. Enfatiza la igualdad de género, la empatía, la inteligencia emocional y el respeto por todas las personas.

Masculinidad hegemónica: La forma dominante e idealizada de masculinidad en una sociedad determinada en un momento particular, a menudo asociada con el poder, la heterosexualidad, la fuerza física y el estoicismo emocional. Sirve como un punto de referencia contra el cual se juzgan otras masculinidades.

Masculinidad tóxica: Se refiere a los aspectos dañinos de las normas masculinas tradicionales que fomentan el dominio, la agresión, la represión emocional y la violencia como signos de "hombría". No se trata de ser hombre, sino de las expectativas sociales dañinas que se imponen a los hombres.

Inteligencia emocional: La capacidad de comprender, usar y manejar las propias emociones de manera positiva para aliviar el estrés, comunicarse eficazmente, empatizar con los demás, superar desafíos y desactivar conflictos. Un componente clave de las nuevas masculinidades.

Cuidado compartido: La distribución equitativa de las tareas domésticas y las responsabilidades de cuidado (por ejemplo, cuidado de niños, cuidado de ancianos) entre los miembros de la pareja, desafiando la asignación tradicional de estos roles principalmente a las mujeres.

Privilegio masculino: Las ventajas sociales, económicas y políticas no merecidas que los hombres suelen recibir en las sociedades patriarcales debido a su género, a menudo sin ser conscientes de ellas.



Alianzas (Allyship): La práctica de apoyar y defender a un grupo marginado al que uno no pertenece. En el contexto de las nuevas masculinidades, se refiere a los hombres que apoyan activamente a las mujeres y otras identidades de género en su lucha por la igualdad.

Vulnerabilidad: La capacidad de estar abierto a experiencias emocionales, incluyendo el miedo, la incertidumbre y el riesgo emocional. Las nuevas masculinidades animan a los hombres a abrazar la vulnerabilidad como una fortaleza, en lugar de suprimirla.

Intervención del espectador (Bystander intervention): El acto de desafiar de manera segura y efectiva un comportamiento inapropiado o dañino (por ejemplo, comentarios sexistas, acoso) cuando se es testigo, en lugar de permanecer en silencio o inactivo.

Enfoques transformadores de género: Estrategias y programas que desafían y cambian activamente las normas de género restrictivas y los desequilibrios de poder, con el objetivo de lograr la igualdad de género. Las nuevas masculinidades son fundamentales para tales enfoques.

Trabajo emocional (Emotional labor): El esfuerzo requerido para manejar las propias emociones y, a menudo, para manejar las emociones de los demás, particularmente en contextos sociales y profesionales. Tradicionalmente, esta carga recae desproporcionadamente en las mujeres. Las nuevas masculinidades animan a los hombres a asumir una parte equitativa del trabajo emocional.

Pacto patriarcal (Patriarchal bargain): Las estrategias, a menudo inconscientes, mediante las cuales los individuos (incluidas mujeres y hombres) se adaptan y incluso apoyan las normas patriarcales a cambio de ciertos beneficios o para evitar consecuencias negativas, incluso si esas normas finalmente los limitan.

no
gender
gap

¡GRACIAS!

Este documento fue redactado con la participación de:

