



Curso de autoaprendizaje género y construcción de masculinidades en la institucionalidad

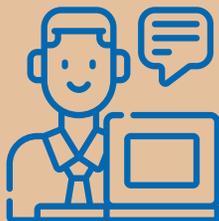


Al servicio
de las personas
y las naciones



**Curso de autoaprendizaje género
y construcción de masculinidades
en la institucionalidad**





Introducción al curso

Las formas tradicionales de vivir la masculinidad, construida desde ideales rígidos y estereotipados sobre lo que significa ser un hombre o una mujer, además de generar discriminación y violencia hacia las mujeres, se constituye en un factor de riesgo para la vida y realización personal de los propios hombres, y para el desarrollo de instituciones y sociedades justas y democráticas. (PNUD, 2014)

El presente curso busca dar una mirada crítica al proceso de construcción de las masculinidades, a la forma en que la masculinidad tradicional se relaciona con la violencia de los varones hacia las mujeres, hacia otros hombres y hacia sí mismos, y al enorme potencial que el abrazar modelos de masculinidad positivas tiene para el desarrollo de relaciones interpersonales satisfactorias, el desarrollo personal de los varones, la preservación de su salud y para la construcción de modelos de convivencia más democráticos, igualitarios y justos.

Avanzar en esta dirección requiere de hombres valientes, dispuestos a cuestionarse a sí mismos y al sistema patriarcal que justifica y reproduce violencias y que subordina a las mujeres; que sean capaces de renunciar a privilegios machistas, que estén dispuestos a abandonar las cargas que trae consigo el ejercicio de la masculinidad patriarcal y a ser parte activa de la lucha por la igualdad, reconociendo que esto no solo traería mejores días para las mujeres, sino para los propios hombres y para las sociedades.



Justificación

La forma en que entendemos las relaciones entre hombres y mujeres y los roles que tradicionalmente desempeñaban los unos y las otras, han estado sujetas a importantes transformaciones.

La necesidad de romper con la división tradicional de funciones, que situaba a las mujeres en el hogar y a los hombres en las labores fuera del mismo, es puesta en evidencia ante la imparable y creciente incorporación de las mujeres en el mercado laboral; sus logros y participación a todos los niveles educativos y, aunque con un importante rezago, su participación como tomadoras de decisión a nivel político y empresarial.

Aunque existe evidencia de las ventajas que la igualdad de género trae para las mujeres, así como también para las sociedades (BID, 2015), aún existen enormes desafíos en el camino hacia la construcción de sociedades realmente igualitarias, no violentas y que garanticen el acceso a derechos para todos y todas, sin discriminación de ningún tipo.

Para entender la exclusión de las mujeres en el acceso a derechos, la violencia basada en género, la doble carga de trabajo y las inequidades en las relaciones entre hombres y mujeres, es necesario orientar nuestro análisis a los elementos culturales, estructurales y simbólicos desde los cuales se construye la desigualdad de género y la violencia contra las mujeres: los estereotipos, las mandatos, prácticas culturales y actitudes que colocan a las mujeres en condición de subordinación, por el simple hecho de ser mujeres.

Del mismo modo, avanzar en la construcción de sociedades igualitarias, requiere de reconocer que la igualdad y la protección contra la discriminación y la violencia de género es un derecho de las mujeres y una condición indispensable para avanzar en la

ruta del desarrollo. Pero también, de la necesidad y urgencia de que los hombres se comprometan con el proyecto de una sociedad justa, que asuman la corresponsabilidad en el hogar y en las tareas de cuidado, y que sean agentes activos en el desarrollo de relaciones no violentas, democráticas e igualitarias, en lo ámbitos públicos y privados.

Este curso surge como una primera aproximación al análisis y cuestionamiento de las prácticas y concepciones ligadas a la masculinidad tradicional que, de no ser cuestionadas, se convierten en un impedimento para avanzar hacia la igualdad efectiva entre hombres y mujeres.

Del mismo modo, busca abrir un espacio para invitar a los hombres a identificar los beneficios que traería a sus vidas la incorporación de formas positivas de vivir su masculinidad, partiendo del hecho de que los roles y estereotipos rígidos asociados al modelo hegemónico de la masculinidad se correlaciona a una menor esperanza de vida, al uso y abuso de sustancias, a los accidentes de tránsito y laborales, a ser autor o víctima de muertes violentas, y a ser sometido a penas de prisión en mayor medida que las mujeres. (EMAKUNDE, 2008).

Principales compromisos internacionales y regionales por la igualdad de género

La igualdad entre las mujeres y los hombres, además de ser un imperativo ético y un pilar para el desarrollo sostenible de las naciones, está reconocida en diversos textos internacionales sobre derechos humanos. (EMAKUNDE, 2008).

 Más información en:

<https://www.unwomen.org/es/digital-library/multimedia/2019/12/infographic-human-rights>

Sin importar sus diferencias, todas las personas del mundo tienen derecho a gozar de todos sus derechos humanos, así como a la protección por parte de sus Estados. Esta protección se operacionaliza a través de leyes y políticas que garanticen la igualdad ante la ley y a estar libre de cualquier forma de discriminación.

A pesar de los enormes desafíos que aún existen para garantizar la igualdad entre hombres y mujeres, los Estados han dado grandes avances en la concreción de compromisos orientados a garantizar igualdad entre las personas y una vida libre de violencia para las mujeres y las niñas en el mundo.

Listaremos brevemente algunos de los principales instrumentos:

Declaración Universal de los Derechos Humanos (1948): Este documento declarativo recopila los derechos humanos fundamentales y establece, en su espíritu y redacción, que deben aplicarse a hombres y mujeres sin distinción. El uso de un lenguaje neutral en cuanto al género en la Declaración Universal de Derechos Humanos, en lugar de mencionar específicamente los derechos del hombre, es un avance importante para su tiempo.

 Más información en:

<https://www.un.org/es/universal-declaration-human-rights/>

El Pacto Internacional de Derechos Civiles y Políticos, y el Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales: Este pacto, junto a la Declaración Universal de los Derechos Humanos, constituyen la Carta Internacional de Derechos Humanos. Estos tratados son de carácter vinculante para los países que los han firmado e incluye, en su segundo y tercer capítulo, la prohibición de la discriminación por motivos de género y el derecho a gozar de igualdad entre hombres y mujeres.

 Más información en:

<https://www.ohchr.org/SP/ProfessionalInterest/Pages/CCPR.aspx>

<https://www.ohchr.org/SP/ProfessionalInterest/Pages/CESCR.aspx>

Convención sobre la eliminación de todas las formas de discriminación contra la mujer (1979): Muy conocida por sus siglas en inglés (CEDAW), es considerada la carta internacional de derechos de las mujeres. Es un tratado jurídicamente vinculante que define con claridad la discriminación contra las mujeres y establece la responsabilidad y obligación de los estados a eliminarla, no solo a través de la modificación de leyes discriminatorias, sino también a través de la transformación de prácticas culturales y personales de violencia y discriminación hacia las mujeres en las esferas públicas y privadas.

 Más información en:

Convención: <https://www.ohchr.org/SP/ProfessionalInterest/Pages/CEDAW.aspx>

Comité: <https://www.ohchr.org/SP/hrbodies/cedaw/pages/cedawindex.aspx>

Conferencia Internacional sobre Población y Desarrollo (1994): En su programa de acción identifica y resume las prioridades relacionadas a los derechos de las mujeres tales como la igualdad, la salud sexual y la salud reproductiva, la planificación familiar,

la educación y las migraciones. Resalta la necesidad de que los estados tomen acciones urgentes para garantizar la igualdad de derechos, los derechos sexuales y los derechos reproductivos, estos últimos extremadamente relevantes para el desarrollo de programas de población y desarrollo.

 Más información en:

<https://www.unfpa.org/es/conferencia-internacional-sobre-la-poblaci%C3%B3n-y-el-desarrollo>

Declaración y plataforma de acción de Beijing (1995): Aprobada en la Cuarta Conferencia Mundial sobre la Mujer en el año 1995, marcó un importante hito en el avance hacia la igualdad de género. La Declaración y Plataforma de Acción de Beijing, adoptada unánimemente por 189 países, establece una serie de objetivos estratégicos y medidas para el progreso de las mujeres y el logro de la igualdad de género en 12 esferas cruciales, dentro de estos los derechos humanos de la mujer y la violencia contra la mujer.

 Más información en:

<https://www.unwomen.org/es/how-we-work/intergovernmental-support/world-conferences-on-women>

Objetivos de Desarrollo Sostenible (2015): La comunidad internacional aprobó la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible y sus 17 Objetivos (ODS) como una hoja de ruta destinada a realizar un nuevo modelo de desarrollo inclusivo, que no deje a nadie atrás. La igualdad de género, la eliminación de la violencia y el empoderamiento de la mujer, así como la generación de condiciones para la paz, la justicia y el desarrollo de instituciones sólidas e inclusivas, se consideran elementos básicos para lograr el desarrollo ideal.

 Video

Los 17 Objetivos de Desarrollo Sostenible: <https://www.youtube.com/watch?v=3451xGgIF9s>

Aunque todos los objetivos se encuentran interconectados, por la naturaleza de este curso, resulta importante resaltar dos en particular:

Objetivo 5: Lograr la igualdad entre los géneros y empoderar a todas las mujeres y las niñas.

 Video

<https://www.youtube.com/watch?v=FUBaOVtykRk>

La Organización de las Naciones Unidas es enfática en señalar que la igualdad de género constituye la base sobre la que se construyen relaciones justas, pacíficas, prósperas y sostenibles.

Sin la transversalización de la búsqueda de la igualdad de género no será posible alcanzar las metas que constituyen los ODS ya que la igualdad, además de ser un derecho fundamental, tiene un efecto multiplicador y facilitador para el alcance de otros derechos.

Y es que resulta imposible avanzar en una agenda real de desarrollo sin la incorporación de las mujeres. Ellas, además de representar el 50% de la población mundial, son el 50% del potencial y el talento humano. Excluir todo ese valor potencial es condenar a las sociedades al estancamiento del progreso social. (PNUD, 2015)

Objetivo 16: Paz, Justicia e Instituciones Sólidas



Video

<https://www.youtube.com/watch?v=b4BE54p2TPM>

El ODS 16 busca promover sociedades pacíficas e inclusivas, en las que todos y todas tengan acceso a la justicia, sin temor a ningún tipo de violencia, independientemente de sus características particulares, orígenes, género u orientación sexual.

Del mismo modo, propone promover y aplicar leyes y políticas no discriminatorias en favor del desarrollo sostenible y crear instituciones eficaces, transparentes e inclusivas a todos los niveles.

Por otro lado, los estados miembros de la Organización de las Naciones Unidas concuerdan en que no será posible avanzar en la consecución de los objetivos de desarrollo sostenible sin instituciones públicas eficaces e inclusivas, que puedan prestar servicios a todos y todas (salud, educación, justicia, protección y desarrollo) sin ningún tipo de discriminación. (PNUD, 2015)

Convención Americana sobre Derechos Humanos: También conocida como la Carta de San José, establece el pleno disfrute de derechos y libertades a todas las personas, sin discriminación alguna, incluyendo motivos de sexo.



Más información en:

https://www.oas.org/dil/esp/tratados_b-32_convencion_americana_sobre_derechos_humanos.htm

Convención Interamericana para Prevenir, Sancionar y Erradicar la Violencia contra la Mujer (1994): También conocida como Convención de Belém do Para, es la primera convención continental destinada específicamente para combatir las diversas formas de discriminación que sufren las mujeres. La Convención define la violencia contra las mujeres como una violación de los derechos y libertades básicos y estipula que todas las mujeres tienen derecho a vivir una vida libre de violencia. La convención señaló claramente que la violencia contra las mujeres es producto de un sistema organizado de discriminación de género, así como de la desigualdad histórica entre hombres y mujeres. Adicionalmente, recomendó el desarrollo de mecanismos para proteger y defender los derechos de las mujeres.

 **Más información en:**

<https://www.oas.org/juridico/spanish/tratados/a-61.html>

<https://www.oas.org/es/mesecvi/convencion.asp>



Objetivo General del Curso

Ofrecer una introducción, desde la perspectiva de género, a los procesos de construcción de las masculinidades, al impacto que las mismas tienen para los propios hombres y para las personas que les rodean, y del llamado de estos a los procesos de construcción de instituciones y sociedades igualitarias y no violentas.

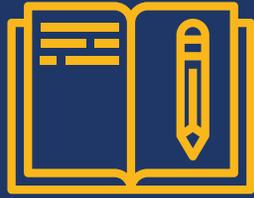
Módulo 1: Las Masculinidades

Objetivos Específicos del Módulo:

1. Conceptualizar la construcción de las masculinidades como un proceso socio histórico y cultural.
2. Reconocer los mecanismos a través de los cuales se instala la relación entre las formas tradicionales de vivir la masculinidad, con la expresión de las violencias y relaciones de dominación hacia las mujeres y otros hombres.
3. Reconocer los riesgos para los hombres y las personas que les rodean que se desprenden del ejercicio de la masculinidad hegemónica e identificar los beneficios de adoptar modelos de masculinidad positivos.

Contenidos:

1. Conceptos clave sobre la teoría del género
2. Género y relaciones desiguales de poder
3. Masculinidades y masculinidades hegemónicas
4. Construcción y mandatos específicos de la masculinidad
5. Los imperativos de la masculinidad
6. La masculinidad tóxica
7. Masculinidades no violentas



Ejercicio introductorio

Si te pidiéramos enumerar algunas características de los hombres en nuestro país, ¿Qué dirías?

Quizás los describas como fuertes, valientes, protectores, proveedores, trabajadores, “echados pa’ lante”, cautos y racionales. Algunos pueden ser cariñosos, tranquilos, seductores, vaciladores y alegres.

Pero quizás menciones otras características. En ocasiones, los hombres también podemos ser fríos, desapegados, celosos, poco vinculados al trabajo del hogar o al cuidado de los hijos. Otros podríamos ser considerados agresivos, dominantes, autoritarios o, incluso, violentos.

En este módulo analizaremos la forma en que hemos aprendido a ser hombres y como esta forma de vivir nuestra masculinidad, si se construye desde una actitud machista, puede ser un riesgo para nosotros mismos y para las personas que nos rodean, especialmente las mujeres y las niñas.

1. Conceptos clave de la teoría de género

Como punto de partida para este viaje que nos llevará a reflexionar sobre la forma en que los hombres aprendemos a comportarnos en apego a lo que la sociedad espera de nosotros, es importante aprender a diferenciar entre dos conceptos clave: el sexo y el género.

Los conceptos género y el sexo son diferentes, pero están relacionados entre sí. Aunque usualmente son vistos como sinónimos, y se utilizan de manera indiferenciada en algunos libros, en los medios de comunicación, en las listas de asistencia a talleres o clases, o en las conversaciones que tenemos en nuestra vida cotidiana, estos conceptos son muy diferentes entre sí.

El género es un atributo social y el sexo es un atributo biológico en el que los individuos son casi siempre masculinos o femeninos. (PNUD, 2015) Veamos:

El Sexo hace referencia a las características biológicas que definen a los seres humanos como mujeres y hombres. (PNUD, 2014)

Por ejemplo, sabemos que son características sexuales que diferencian a los hombres de las mujeres el hecho de que unos tenemos penes y las otras vaginas. Que las mujeres desarrollan mamas y suelen empezar a menstruar en la pubertad; mientras que los hombres desarrollamos bello facial y producimos esperma al llegar el desarrollo sexual.

Hace algún tiempo existía acuerdo de que estas características eran mutuamente excluyentes, pero a raíz del del reconocimiento de la intersexualidad, hoy sabemos que existen individuos que poseen características físicas de ambos sexos.

De esta forma hoy es posible reconocer que el sexo no es solamente una característica biológica, innata e inmodificable. En ocasiones el sexo es asignado al nacer (por los doctores, las enfermeras o los padres) basándose en la percepción que estos tienen de los genitales de las personas. Aunque usualmente la mayoría de las personas encajan como hombres o mujeres, en ocasiones hay personas que no encajarían en estas clasificaciones (CIDH, 2015).

A pesar de sus limitantes, el concepto Sexo sigue siendo útil para entender las diferencias entre hombres y mujeres fundamentados en las características biológicas (UNICEF, 2017).

Por su parte, el Género hace referencia al distinto significado social que tiene el hecho de ser mujer y hombre en una cultura determinada. Se compone de las características sociales, culturales, psicológicas, emocionales e incluso económicas que las sociedades asignan de manera diferenciada a los hombres o a las mujeres. (PNUD & INAMU, 2020).

Decimos que el género es una construcción social puesto que los comportamientos, las actividades y características que se esperan o consideran apropiados para un hombre o una mujer varían de sociedad en sociedad, de acuerdo con el tiempo y el contexto en que se vive y en estricto apego a la cultura (ONU Mujeres, 2016).

De esta forma, cuando una persona nace, las personas que le rodean empezarán a tratarla o a demandarle formas de conducta que se alinean con lo que se considera masculino o femenino en esa sociedad.

Por ejemplo, se esperará y permitirá que los niños sean más activos, intrépidos y agresivos, que tengan más tiempo afuera del hogar, disfruten más de deportes de contacto y que vayan construyendo un carácter fuerte e independiente. No llorar, saber defenderse y ser competitivos es parte de lo que se espera de los niños cuando van creciendo.

Por su parte, de las niñas se esperará que tengan un carácter más dócil, complaciente, maternal y dulce, que sean amorosas, delicadas, sumisas; además de más interesadas en las labores del hogar o el cuidado de otros.

Cada sociedad o cultura tendrá ideas más o menos definidas sobre los roles de género, es decir sobre lo que se valora, espera y se permite y se valora de un hombre o de una mujer en un contexto dado. (PNUD, 2015)

De esta forma, las normas de género definen la manera en que actuamos, hablamos, nos vestimos, no relacionamos y nos comportamos de acuerdo con nuestro sexo. Estas normas pueden variar mucho de un grupo humano a otro, o cambiar con el tiempo en una misma sociedad (Planned Parenthood, s.f.). Por ejemplo, en Panamá era muy común pensar que los colores amarillo y rosado eran colores poco masculinos, pero en la actualidad los hombres los utilizan sin que tengan una connotación sexualizada.



Para reflexionar:

Trata de recordar cuando eras un niño o una niña.

¿Puedes identificar actividades, profesiones, juegos o incluso colores, que antes se consideraban “masculinas” o “femeninas”?

¿Cuáles de esas diferencias hoy han sido superadas?

Al margen de las diferencias culturales y de contextos, históricamente los hombres han sido asignados a los llamados roles productivos. Estos roles, que usualmente se desarrollan en el espacio público y que involucran el intercambio de recursos, tienden a ser más valorados en la escala de evaluación social y monetaria. De esta forma, los hombres usualmente se orientarán y se les facilitará acceder a espacios de representación política, ser agricultores, comerciantes, trabajadores mecánicos, supervisores, entre otras. (PNUD, 2017).

Por su parte, en nuestro sistema social las mujeres han sido relegadas al desarrollo de los denominados roles reproductivos, que involucran el cuidado, la educación y el sostén de otras personas. Por ejemplo, ejecutar tareas de cuidado no remunerado (o “amas de casa”, como se le solía llamar), empleadas domésticas, maestras, enfermeras o desempeñar labores usualmente vinculadas a los estereotipos femeninos. (PNUD, 2017)

Estas profesiones, que han sido feminizadas, por norma general son social y monetariamente devaluadas.



Sistema Sexo-Género: <https://www.youtube.com/watch?v=RcYMnKuP7bc>

Nos referiremos al sistema sexo género cuando mencionamos la construcción sociocultural (es decir, un sistema u orden creado por los seres humanos) que asigna valores y comportamientos, de acuerdo con su sexo, a las personas que son parte de una comunidad (UNICEF, 2017).

Basándose en estas diferencias que parecerían “naturales” la mayoría de las sociedades han desarrollado relaciones desigualdad, discriminación y exclusión contra las mujeres. De esta forma tienden a asignar responsabilidades, actividades, pero también acceso, control de recursos, así como oportunidades de forma diferenciada, usualmente en beneficio de los hombres y en contra de las mujeres. (PNUD & INAMU, 2020)

Aunque en principio no hay nada necesariamente negativo en que los hombres y las mujeres seamos diferentes; el problema surge cuando estas diferencias tienden a justificar prácticas discriminatorias, violencia y desigualdades entre hombres y mujeres.

Por ejemplo, pensemos en una oficina pública que debe contratar a una persona para que conduzca una camioneta pick-up para llevar materiales a un área de difícil acceso. Si quien debe reclutar a esta nueva persona posee ideas muy rígidas sobre las características tradicionales de los hombres y de las mujeres, es muy posible que decida contratar a un hombre y que ni siquiera opte por entrevistar a mujeres que podrían hacer ese trabajo de forma exitosa.

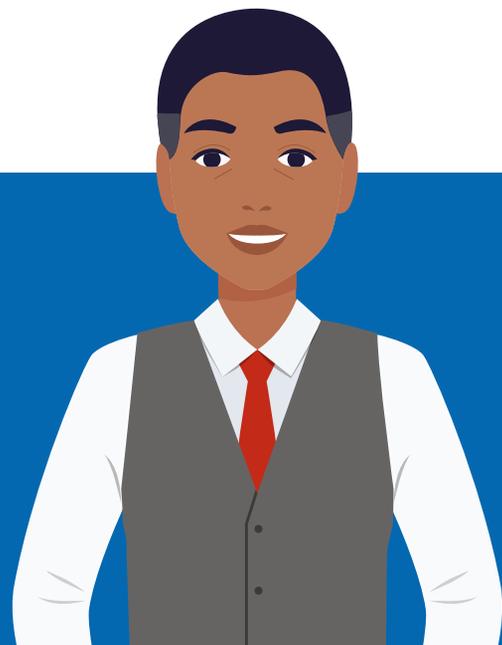
Cuando observamos imágenes, ideas opiniones o prejuicios rígidos, simplificados, generalizados o deformados acerca de los atributos o características de los hombres y las mujeres poseen o deberían poseer, o de las funciones sociales que deberían desempeñar, nos encontramos frente a un estereotipo de género (PNUD, 2017).

Algunos ejemplos de estereotipos de género son los siguientes (FUNPAPEM, 2009):

Mujeres	Hombres
Emocional	Racional
Delicada	Tosco
Tranquila	Agresivo
De la casa	De la calle
Débil	Fuerte
Cobarde	Valiente
Indecisas	Decididos
Acatan normas	Tienen iniciativa
Lloronas	Aguantan
Provocativas	Impulsivos

Como puede observarse, los estereotipos de género tienden a simplificar y reducir al extremo las diferencias. Básicamente entendemos a los hombres y las mujeres desde los opuestos.

El problema de los estereotipos, como diría la escritora nigeriana Chimamanda Adichie, "nos es que sean falsos, sino que son incompletos. Hacen de una sola historia la única historia" (Adichie, 2009).





Para reflexionar:

Reflexionemos en la lista que revisamos previamente.

¿Son los comportamientos de los hombres y las mujeres evaluados de la misma forma?

Veamos algunos ejemplos:

Cuando una persona es	Si es un hombre será considerado:	Si es una mujer será considerada:
Insistente	Tenaz	Terca
Sensible	Afeminado	Delicada
Desinhibida	Simpático	Pícara
Obediente	Débil	Dócil
Temperamental	Apasionado	Histérica

Fuente: PNUD (2020). Taller estereotipos de género.

Un estereotipo de género será nocivo en la medida en que limita el pleno desarrollo, las capacidades, el ejercicio de la libertad, de tomar decisiones sobre su vida personal, laboral y social.

La forma en que actúan los estereotipos nocivos puede ser abiertamente hostiles (o negativos); o bien, benignos y solapados.

Por ejemplo, creer que las mujeres son irracionales, inestables o chismosas podría limitar su acceso a oportunidades laborales de mando, en este caso sustentando estas acciones de exclusión en un estereotipo negativo de género.

Por otro lado, creer que las mujeres son protectoras, maternales o preocupadas por cuidar de otros, puede hacer que se justifique que las mismas estén sobre cargadas de trabajo doméstico, o bien, que se les asignen tareas de cuidados de otros en el sitio de trabajo, por ejemplo, ser las encargadas de protocolo, atender a otros, servir el café o tomar las notas, mientras que son los hombres los que deciden.

Estos estereotipos también afectan a los hombres. Por ejemplo, en Panamá la licencia de paternidad es de solo tres días, mientras que en países más desarrollados pueden llegar a durar meses. Esta decisión tiene sus orígenes en la creencia de que los hombres no están interesados en la crianza de sus hijos, en que su rol es el de proveedor, o bien, el estereotipo negativo de que un hombre en licencia se dedicaría a otras cosas (fiestar, por ejemplo) en lugar de ofrecer cuidados a las y los pequeños.

Cuando un estereotipo de género ocasiona tratos injustos o desiguales fundamentados en el sexo de una persona, entonces nos encontramos un conjunto de prácticas denominadas sexismo (Planned Parenthood, s.f.).

El sexismo es el ejercicio de prácticas discriminatorias (expresiones, palabras, acciones, imágenes) cuya manifestación se sustenta en la idea de que algunas personas, usualmente las mujeres, son inferiores por razón de su sexo (Council of Europe, s.f.).



Importante:

¿Cómo identificar el sexismo en nuestra vida cotidiana?

Para aprender a identificar expresiones o situaciones sexistas es muy útil la regla de la inversión.

La regla de la inversión consiste en invertir el sexo de la persona a la que va dirigida una acción, o que es protagonista de una situación, y evaluar si la situación se vuelve extraña, rara o, incluso, ridícula. Vemos algunos ejemplos:

En un lugar de trabajo se envía una nota a las mujeres pidiéndoles que asistan bien vestidas, maquilladas y peinadas. ¿Cómo evaluaríamos una nota que indique a los hombres que deben venir bien vestidos, maquillados y peinados a trabajar?

En una entrevista de trabajo, un seleccionador pregunta a una candidata si tiene pensado casarse o tener hijos, lo que es una práctica muy habitual. Si invertimos la situación, notaremos que sería muy extraño que a un hombre le hagan la misma pregunta en el mismo escenario.

La presencia de estereotipos de género puede incentivar las violaciones a los derechos humanos fundamentales (ACNUDH, s.f.). Si existe, por ejemplo, la creencia de que los hombres deben controlar a las mujeres, que las mujeres deben obediencia a sus esposos, y que en “pelea de marido y mujer, nadie se debe meter”, es posible que no existan leyes, mecanismos ni acciones orientadas a proteger a las mujeres de la violencia marital.

¿Cómo aprendemos a ser hombres y mujeres?

Como vimos anteriormente, el sistema Sexo -Género hace distinciones y espera conductas, actitudes y comportamientos diferenciados entre las personas, de acuerdo con su sexo.

Desde esta mirada, todo lo que nos han dicho y hemos aprendido sobre cómo deben ser hombres y mujeres no es un proceso natural. Aprendemos roles, estereotipos, mandatos y actitudes de género, de generación en generación, a través de la acción de instituciones sociales: nuestras familias, la escuela, las iglesias, el Estado, los medios de comunicación, el arte, la música, el cine, entre otros. (PNUD, 2017)

El proceso a través del cual las personas aprendemos las normas, valores y forma de entender la realidad en un contexto determinado se conoce como socialización. (PNUD, 2014).

Más específicamente, el proceso a través del cual las personas aprendemos comportamientos masculinos o femeninos, respondiendo a las expectativas sociales se conoce como Socialización de Género (Meza & Mata, 2001).

La socialización de género opera a través de todo el ciclo vital, pero muy especialmente en dos momentos:

La socialización de género temprana aparece cuando, desde muy temprano aprendemos las creencias, valores y comportamientos que para una determinada sociedad son fundamentales para regular las relaciones entre los géneros, incluyendo la diferenciación entre roles. Este mecanismo de socialización actúa desde el nacimiento hasta la adolescencia (FUNPAPEM, 2009).

Desde que un bebé está en gestación, en el vientre de su madre, su familia va creando una serie de ideas sobre la conducta, los valores o la forma de ser que tendrá el niño o la niña desde su nacimiento.

Una vez nace y a través de toda su niñez, la familia le asignará colores, juguetes o actividades. Las canciones, los cuentos y los juegos a los que serán expuestos de manera diferenciada los niños y las niñas impactarán en la forma en que se conducen, lo que piensan de sí mismos y de las personas del sexo opuesto.

Progresivamente, a medida que van creciendo, en la mayoría de los casos se esperará que las niñas realicen más tareas a lo interno del hogar y los niños tendrán más licencia para jugar o hacer actividades fuera del mismo, desde hacer mandados, jugar en la calle con sus amigos, hasta ir al parque solos.

Del mismo modo, las acciones que desarrollen los hombres y mujeres con los que crezcamos (padres, madres, cuidadores, hermanos mayores o familia extendida) también modelará lo que se espera de los hombres y las mujeres.

Con la llegada de la adolescencia, los procesos de socialización tenderán a prestar especial atención al control de la sexualidad y de los cuerpos de las chicas (que pueden o no usar, con quién pueden o no salir) y se hará mucho más flexible con los chicos (mayor libertad para salir, llegar más tarde, experimentar con el alcohol o el sexo).



Para reflexionar:

Reflexionemos:

¿De qué manera fuimos socializados de acuerdo a nuestro sexo?

¿Con qué tipo de juegos jugábamos?

¿Cómo eran los cuentos o las canciones que nos cantaban cuando éramos niños o niñas? ¿Cómo pensaban o actuaban los personajes de los cuentos y películas que veíamos?

¿Qué tipo de tareas domésticas realizábamos? ¿Eran iguales a las de nuestras hermanas o hermanos?

¿Cuánta libertad teníamos, en comparación con nuestros hermanos o hermanas, de salir o de estar fuera de casa?

Por su lado, la socialización adulta de género es el proceso a través del cual seguimos aprendiendo o reforzando roles y estereotipos de género en nuestras vidas adultas a través de los libros, del impacto de los medios de comunicación, de la iglesia, del trabajo y de la vida cotidiana (FUNPAPEM, 2009).

Por ejemplo, ¿has notado que, en la publicidad de regalos para el día de las madres, se invita a los compradores a “sorprender a mamá” con una licuadora u otros enseres del hogar; mientras que se promocionan herramientas o cómodas poltronas para homenajear a los padres en su día?

Del mismo modo, estamos constantemente expuestos a anuncios publicitarios que ligan el éxito masculino a las posesiones: un auto rápido y costoso, una casa grande, ropa de marca, relojes y joyas, beber un buen licor; mientras que, por otro lado, la publicidad ensalza el éxito femenino en la forma de belleza, capacidad de ser profesional y madre a la vez, saber cuidar a las y los hijos y mantener a todos complacidos.

Estos son mecanismos a través de los cuales la sociedad nos sigue dictando la pauta de la forma en que debemos comportarnos de acuerdo con nuestro sexo, y de quien es un buen hombre o una buena mujer.



En Resumen:

Las diferencias existentes entre hombres y mujeres no son producto de la naturaleza, sino el resultado de un complejo proceso de aprendizaje y socialización originado en nuestra cultura, que es construido desde nuestro sexo biológico o asignado.

El que los hombres y las mujeres seamos diferentes no es necesariamente negativo; el problema aparece cuando a partir de esas diferencias se generan, internalizan o justifican prácticas de discriminación, exclusión, violencia o desigualdad.

2. Género y relaciones desiguales de poder

Aunque se han tenido avances importantes en los últimos años en Panamá y en el mundo, las relaciones entre los géneros siguen siendo desiguales.

Las mujeres siguen estando sobre representadas en las tareas de cuidado y atención de otras personas, especialmente en el ámbito privado: niños, niñas, adultos mayores y personas con discapacidad, en la mayoría de las veces no remunerado. Por otro lado, las mujeres y las niñas siguen sufriendo múltiples formas de discriminación y violencia basadas en su género.

Por su parte los varones usualmente tendrán más posibilidades de incorporarse a posiciones de trabajo remuneradas a lo largo de su vida, no tendrán que preocuparse mucho por el cuidado de las personas más vulnerables y gozarán de mayores libertades que las mujeres.

Ante estas condiciones, podemos prever que las oportunidades de alcanzar el pleno potencial de las mujeres o de los hombres no dependerá necesariamente del esfuerzo, del talento o del logro individual, sino de la forma en que las estructuras sociales generan relaciones de desigualdad (Stiegler & Gerber, 2009).

La desigualdad, que tendrá sus raíces en costumbres, tradiciones y creencias que han sido socialmente construidas, también se expresará en el acceso a los recursos, el proceso de toma de decisiones, el trabajo, las funciones y los roles que desempeñaremos en nuestra sociedad (Zanetti, 2013).

Por ejemplo, en ocasiones las familias deben decidir cuáles de las y los hijos tendrán la oportunidad de estudiar o trabajar fuera del hogar y cuáles deberán quedarse cuidando a las y los hermanos menores. En estos casos, es frecuente que las chicas sean asignadas a las tareas de cuidado no remunerado; mientras que los chicos tienen la oportunidad de salir y buscar alternativas fuera del hogar. En estos casos, la decisión no se fundamenta en el talento o el deseo de superación, sino en un sistema que da menos oportunidades a las mujeres.

Como vimos previamente, con mucha frecuencia las diferencias de género entre hombres y mujeres son utilizados para sustentar el desarrollo de sistemas de desigualdad y exclusión, en detrimento de las mujeres.

A estas dinámicas de desigualdad en las relaciones entre hombres y mujeres las conocemos como relaciones desiguales de poder.

Las relaciones desiguales de poder son relaciones de dominación/subordinación que se presentan en todos los ámbitos y escenarios de la sociedad, tanto en la vida pública (en la calle, en los sitios de trabajo, en las escuelas) y en la vida privada (en la vida cotidiana, en la familia y en la pareja) (Villareal, 2003).

Esta desigualdad, que se fundamenta en los estereotipos y roles inflexibles de género, permite, promueve y facilita acciones de violencia y opresión a grupos y colectivos, en este caso las mujeres y las niñas; pero también les excluye, dificulta o imposibilita el disfrute de derechos (salud, educación, trabajo), recursos (económicos, comunitarios) o a la autonomía (sobre el cuerpo, sobre la capacidad de decidir, sobre la autodeterminación).

Estas relaciones desiguales de poder, fundamentadas en el género, producirán opresión a las mujeres y las niñas, y privilegios a los varones (Faur, 2004).



<https://www.youtube.com/watch?v=q4bWBw-b98E>

Pensemos por ejemplo en una mujer joven, madre soltera, recién egresada del bachillerato, que inicia su vida laboral como asistente de contabilidad en una institución pública y que ha sido víctima de acoso sexual por parte de un superior, un hombre adulto con gran autoridad e influencia en la institución. Aunque a primera vista pensaríamos que ella debe denunciar la situación, la vulnerabilidad que se desprende de una relación tan desigual de poder es tal que, muy probablemente, tendrá mucho miedo de hacer una denuncia por temor a perder su empleo o a que nadie le crea.

Aunque la exclusión, la violencia y la desigualdad basada en género es una de las formas más antiguas, normalizadas e invisibilizadas de relaciones de opresión, no es la única.

En ocasiones, las relaciones de desigualdad se complejizan con la adición e interacción de otras formas de exclusión: etnia, raza, edad, situación migratoria, estatus socioeconómico, idioma, condiciones de salud, discapacidades, entre otras.

La interseccionalidad es una herramienta de análisis que permite entender como el género se cruza con otras identidades, generando experiencias únicas de exclusión (o bien, de privilegio) en cada persona (Symington, 2004).

Entendiendo la convergencia de las múltiples identidades y de las discriminaciones acumulativas, podremos entender como un grupo de mujeres pueden verse empujadas a los márgenes de la exclusión, sufrir profundas discriminaciones y ser situadas en lugares de especial vulnerabilidad, debido a la convergencia de sus características particulares.

Por ejemplo, en el caso de las mujeres afrodescendientes panameñas, un análisis interseccional nos permitiría entender que estas son diversas, dentro de la diversidad racial en sí misma. No visibilizar esta diversidad dentro de un colectivo que tiene a ser visto socialmente como homogéneo limitaría la capacidad de reconocer la forma en que se entrecruzan las múltiples identidades que se desprenden de variables tales como

género y raza, pero también clase social, edad, situación en discapacidad, entre otras; en las experiencias de discriminación y privilegio que experimentarán las mujeres. (PNUD & INAMU, 2020).



Importante:

¿Por qué es importante entender las relaciones desiguales de poder?

Pensemos en dos mujeres que han sido víctimas de la violencia doméstica. Una de ellas es una mujer de clase media, con formación universitaria, red de apoyo familiar y social, y un trabajo estable.

La otra es una mujer migrante en situación irregular, trabajadora informal, proveniente de grupos humanos excluidos (indígena o afrodescendiente) y viviendo en alta precariedad económica.

Aunque ambas mujeres han sufrido violencia basada en género y nunca es fácil salir del ciclo de violencia, las formas de discriminación y exclusión acumuladas en el segundo caso harán mucho más difícil a esta mujer el poder acceder a mecanismos de protección, recursos judiciales o acciones firmes para protegerse de la agresión, incluida la finalización de la relación con su agresión.

No es posible entender la violencia y la discriminación si el análisis que realizamos no tienen implícito la visibilización de las relaciones desiguales de poder como base de estas expresiones de exclusión.

3. Masculinidades y Masculinidad Hegemónica



Video

<https://www.youtube.com/watch?v=qz6cztnaD2Q&t=5s>

Hasta ahora hemos visto que los hombres aprendemos, a través del proceso de socialización de género, a desarrollar comportamientos, conductas, actitudes y valores ligados a lo que significa ser un hombre en nuestros tiempos y en nuestro contexto, esto es nuestra masculinidad.

La masculinidad es la constelación de cualidades, atributos y valores, conductas y funciones que se consideran fundamentales y esenciales al varón en una cultura determinada (Keijzer, 1997).

La masculinidad significa diferentes cosas en diferentes varones. No existe una única forma de ser hombres. Las formas en que vivimos y expresamos nuestra masculinidad variarán de acuerdo con nuestra edad, nuestra cultura, nuestra historia familiar, contexto social, religión, entre otras. Es por eso por lo que no hablamos de masculinidad, sino de masculinidades. (PNUD, 2014)

Por ejemplo, si analizamos con detenimiento habrá diferencias en la forma en que esperamos que se comporte un hombre en la Ciudad de Panamá, a la expectativa que se tiene de un hombre en comunidades rurales o indígenas. El comportamiento esperado de un hombre adolescentes de 15 años en un barrio afrodescendiente será distinto al comportamiento esperado de un hombre jubilado en una ciudad del interior.

De esta forma habrá masculinidades más o menos “duras”, algunas serán cooperativas, mientras otras serán competitivas. Algunas manifestaciones de masculinidad serán más afectuosas, mientras otras podrán ser violentas (Faur, 2004). Habrá una multiplicidad de manifestaciones de masculinidades, como hombres habrá en el mundo.

A pesar de lo antes expuesto, los hombres panameños, en particular, y los latinoamericanos, en general, compartimos una visión de cómo deben ser los hombres. Esta visión del hombre como fundamentalmente dominante, fuerte y con licencia para discriminar y subordinar a las mujeres y a otros hombres que no encajan con este patrón, es conocida como la masculinidad hegemónica (Keijzer, 1997).

Aunque en la actualidad cada vez con mayor frecuencia se cuestiona frontalmente el machismo, de manera general se nos ha enseñado que como hombres (y para ser hombres) no podemos expresar lo que sentimos, en especial si estos sentimientos son de vulnerabilidad, tristeza, dolor o miedo; que debemos estar permanentemente en control de nuestras emociones; que las cosas deben ser como nosotros decimos y que debemos ejercer poder y control sobre las mujeres que nos rodean (Campos, Así aprendimos a ser hombres, 2007).

El modelo de masculinidad hegemónico se sostiene en el patriarcado, un sistema social y cultural que dicta que los hombres deben tener poder, autoridad y mando sobre las mujeres, la familia y la sociedad. (PNUD, 2014).

Bajo este sistema, los hombres tendrán la autoridad y el poder para dominar, oprimir y explotar a las mujeres, y otros hombres considerados débiles.



El Patriarcado: <https://www.youtube.com/watch?v=ViBrqH3wnW0>

Este sistema, que se nutre de la desigualdad de hombres y mujeres, tiene cinco pilares: Adaptado de (Alfaro, 2019)

El Androcentrismo: Es la visión del mundo que sitúa al hombre como centro de todas las cosas. Desde esta perspectiva la mirada del hombre es la única válida y es universal, aplica para hombres y mujeres.

Podemos ver el androcentrismo cuando se juzga que la forma en que las mujeres interpretan o reaccionan a diferentes situaciones es irracional; mientras que las formas frías, extremadamente racionales o que no toman en cuenta la subjetividad (y que son usualmente usadas por los varones) son las correctas.

Otro caso de androcentrismo es creer que la participación política de las mujeres, o su presencia en espacios de toma de decisión, no son importantes para avanzar hacia la igualdad de las sociedades.

Por ejemplo, en ocasiones podemos ver que los comités o espacios de toma de decisiones que son trascendentales para las sociedades (en las organizaciones, empresas y en el estado) están compuestas exclusiva o mayoritariamente por hombres. Estos suelen tomar decisiones basadas en los principios que los hombres consideran prioritarios, usualmente utilizando razones económicas, políticas o militares, dejando de lado el impacto que las mismas tendrán para las personas, los hogares o las comunidades.

El Falocentrismo: *El falo* es la representación simbólica del pene en erección, que además de tener una connotación sexual, se asocia al ejercicio del poder.

El falocentrismo exalta los privilegios de lo masculino sobre lo femenino, actuando a nivel simbólico o inconsciente. En la cultura falocéntrica, el hombre es poseedor del falo, y es considerado un ser completo, con poder; frente a una mujer que es considerada incompleta, desprovista de poder o “castrada”.

En la sexualidad, concibe las relaciones desde una lógica masculina hegemónica. El hombre busca el control y el dominio del cuerpo de la mujer, a través exclusivamente del placer sexual y la penetración.

El falocentrismo podemos verlo en el hogar, cuando desde el nacimiento los varones (poseedores de un pene) gozan de privilegios, libertades y derechos que no les son concedidos a sus hermanas.

La Misoginia: La misoginia hace referencia a la mirada despectiva hacia las mujeres o bien hacia lo considerado femenino. Es la tendencia a menospreciar las ideas, actitudes, valores o conductas de las mujeres o lo femenino, que es rechazado como inferior.

La misoginia puede aparecer en múltiples escenarios, de manera más o menos hostil. Algunos ejemplos de misoginia son los siguientes:

1. Decir a los niños o adolescentes que no “sean” niñas o mujeres, como si esto fuera un insulto.
2. Utilizar la frase “hacer algo como una niña o mujer” como sinónimo de hacerlo mal, débil o incorrecto (“no corras como niña”, “no hables como niña”).
3. Minimizar las opiniones de una mujer, no dejarla hablar para expresar sus puntos de vista o intentar “explicar” lo que ella quiere decir.

La Homofobia: La masculinidad patriarcal se construirá en oposición y negación de lo femenino. Cuando un hombre “asume” características que son consideradas femeninas, se convertirán en blanco de discriminación, rechazo o incluso, violencia. De esta forma el patriarcado castiga a los hombres que no cumplen con el mandato de ser “hombres de verdad”.

Asimismo, lo femenino en las mujeres será menospreciado; mientras que lo femenino en los hombres, será castigado a través del rechazo, la discriminación e incluso la violencia física. (Alfaro, 2019).

Esta homofobia puede o no tener que ver con la orientación sexual de la persona que es víctima de esta.

Aunque es claro que las personas no heterosexuales serán víctimas directas de la homofobia; los hombres no homosexuales también sufrirán temores homofóbicos en el ejercicio de su masculinidad.

1. Temerán ser considerados homosexuales y, por ende, ser rechazados.
2. Temerán ser considerados como parecidos a las mujeres y, por ende, perder los privilegios masculinos.

Algunas formas en las que aparece la homofobia dentro de nuestro sistema patriarcal son a través de chistes sobre personas homosexuales, lesbianas o de colectivos de la diversidad sexual. También la podremos identificar cuando las personas dicen “no tengo nada hacia las personas gays, pero...” como mecanismo para justificar violencia o exclusión hacia estas personas; o bien, cuando se hacen bromas entre hombres cuando

alguno hace cosas consideradas femeninas tales como oficios domésticos, cuidado de su propio cuerpo, exploración de las artes o cuando se muestran vulnerables.

Ginopia: La Ginopia es un término que hace referencia a la miopía o ceguera a lo femenino; es decir, a la incapacidad de ver a las mujeres, a reconocer sus necesidades, sus aportes o logros (Fajardo, 2019).

Esta omisión, que suele ser inconsciente, naturalizada y/o automática, excluye a las mujeres, sus particularidades y necesidades, imposibilitando que ellas expresen sus propias realidades.

Cuando en un proceso legal de violencia contra las mujeres, se omiten los puntos de vista de ellas como víctimas, nos encontramos ante casos de Ginopia.

Del mismo modo, cuando analizamos los hechos históricos de nuestro país, la ausencia de mujeres en los procesos trascendentales de nuestra historia es una manifestación de esta ceguera del papel de las mujeres en esos momentos o coyunturas.

4. Construcción y mandatos específicos de la masculinidad.



<https://www.youtube.com/watch?v=h2xmLQyXV9c&t=5s>

Como mencionamos previamente, el patriarcado y la masculinidad hegemónica se sostiene y reproduce a través del proceso de socialización de género.

Desde la infancia los hombres reciben mensajes que van creando un modelo de masculinidad que, tristemente, se encuentra muy ligado al ejercicio de la violencia, la dominación y control sobre las mujeres y las niñas. Como veremos más adelante, estos mandatos ponen en peligro no solo a las mujeres que les rodean, sino a los mismos hombres.

Algunos de los mensajes que reciben los hombres desde que son niños en nuestro país son: (Adaptado de Campos 2007).

- Los hombres no lloran.
- La cocina es para las mujeres.
- Habla como hombre, no como una niña
- ¿Cuántas novias tienes?
- Este si es un hombre. Se ha acostado como con 10 mujeres.
- A un verdadero hombre nadie lo manda.
- Debes pararte firme y aguantar como hombre.
- No te dejes.
- El hombre debe ser la cabeza y autoridad del hogar.
- A la mujer, o la controlas o se te monta.
- El hombre es fuerte.
- A las mujeres hay que tratarlas mal, para que se porten bien.
- Amarren a sus gallinas, que mi gallo anda suelto.

Machismo y masculinidades:

El machismo es un conjunto de creencias, costumbres y actitudes que sostienen que el hombre es superior a las mujeres. Desde esta perspectiva, los hombres serán las figuras más importantes de la familia, los que ostentan el poder y el modelo de lo que significa un ser humano completo (Campos, Así aprendimos a ser hombres, 2007).

El machismo, como manifestación evidente del sexismo, se sustenta en estereotipos rígidos de género sobre los hombres y las mujeres.

En una sociedad machista se esperará que las mujeres se dediquen a la crianza de los hijos, al cuidado de su esposo y a la administración del hogar. No se cuestiona que las mujeres ganen menos dinero que los hombres por el mismo trabajo, y que se les margine a trabajos precarios o de poco reconocimiento social.

Este mismo sistema socializa a los hombres con una serie de ideas, valores o estereotipos que justifican o defienden la superioridad del varón o, al menos, la existencia de dos estándares para evaluar la conducta de las personas: un estándar laxo y flexible para los hombres y otro más rígido para las mujeres.

Un caso muy claro de estos estándares lo vemos en la interpretación de las experiencias sexuales premaritales entre los hombres y las mujeres. Mientras que en los varones el tener experiencia sexual es visto como una hazaña, en las mujeres es visto como vergonzoso e incorrecto.

Algunas de las ideas y estereotipos machistas que influyen en la crianza de los hombres, pero también de las mujeres, son los siguientes: Adaptado de Campos 2007.

- Los hombres son más fuertes que las mujeres.
- Los hombres deben dominar a las mujeres y las mujeres les deben obediencia a los hombres.
- Lo masculino es más importante que lo femenino.
- Las mujeres deben ser protegidas por los hombres, porque son débiles.
- Los hombres son más activos e interesados en el sexo que las mujeres; las mujeres deben ser castas y satisfacer los deseos de su esposo.
- Los hombres pueden ser infieles, porque “hombre es hombre”; pero no debe tolerar la infidelidad de una mujer.
- La mujer es más tierna, suave y afectiva que el hombre, y por eso debe ser madre y cuidadora de otros.
- Los hombres son más toscos y ordinarios, deben proveer y dar disciplina con “mano dura”.

Es por esta razón que con mucha frecuencia resulta difícil separar el ejercicio de la masculinidad hegemónica, con el ejercicio de actitudes, es decir comportamientos, ideas o valores machistas.



Importante:

¿Son las mujeres culpables del Machismo?

En muchas ocasiones escuchamos a las personas culpar a las mujeres por el machismo de los hombres, argumentando que son precisamente las madres las que crían hijos machistas.

Si bien tanto hombres como mujeres podemos tener actitudes machistas, no es correcto culpar a las mujeres del machismo.

Hombres y mujeres hemos sido socializados en un sistema sexista y machista. En muchas ocasiones replicamos lo que nos han enseñado sobre lo que significa ser un hombre o una mujer de manera automática, sin saber que nuestras acciones pueden perpetuar el machismo.

Los hombres, por su lado, tampoco son culpables del machismo, pero si son responsables de repensar la forma en que ejercen su masculinidad y comprometerse con formas positivas e igualitarias de vivir su masculinidad.

5. Los imperativos de la masculinidad

Es indudable que ser hombre en nuestra cultura trae consigo muchos privilegios, pero estos van atados a una serie de mandatos o imperativos que los hombres deben cumplir para ser catalogados socialmente (en especial entre sus pares) como “hombres de verdad”.

Estos mandatos son los siguientes (Gilmore, 1995; Campos 2007; Faur, 2004)

1. Ser procreador: El principio y el valor del patriarcado subyace en la procreación. Para ser considerado un hombre “hecho y derecho”, es necesario tener hijos, en especial hijos varones.

El problema de este mandato es que la procreación en sí misma no garantiza que el hombre se vincule activamente en la crianza o en los cuidados de sus hijos.

Muchos hombres tienen hijos e hijas con varias mujeres, y no son responsables con la manutención de estos, ni con el cuidado o afecto que los niños y niñas necesitan para crecer saludables y felices.

2. Ser proveedor: El “hombre de verdad” debe ser capaz de mantener a su familia en una buena situación económica, llevar el pan y garantizar que ni a su pareja ni hijos les falte nada. Esto significa que deben ser la principal fuente de ingreso del hogar. El ser proveedor también tiene implícito una demanda: Si mantengo la casa, todos me deben obediencia.

3. Ser protector: Los hombres tienen el encargo de proteger a las personas que aman y que consideran débiles, en especial a las mujeres. Muy frecuentemente esta “protección” se confunde con control, celos o generación de relaciones de dependencia que les hagan sentirse necesitados por otros.

Por ejemplo, algunos hombres pueden llegar a ser extremadamente controladores con sus parejas, debido a que temen que estas sean seducidas por otros hombres, excusándose en la frase “no desconfío de ti, desconfío de los otros hombres”.

4. Ser autosuficiente y autónomo: Los “hombres de verdad” no deben necesitar de nadie más. Esto se evidencia en la búsqueda de autosuficiencia económica a toda costa, pero también en la dificultad para pedir ayuda, para reconocer que no se sabe o para mostrarse vulnerable.

Todos conocemos el caso del hombre que, a pesar de estar perdido, le cuesta pedir indicaciones para llegar a algún lugar.

5. Ser capaces de conquistar: La conquista sexual forma parte de los mandatos de la masculinidad. Los hombres deben ser capaces de sostener relaciones sexuales con mujeres a lo largo de su ciclo vital, muchas veces con mujeres más jóvenes.

En ocasiones los hombres no logran disfrutar de relaciones estables o constructivas debido a la necesidad de probarse a sí mismos y a otros hombres, que son capaces de seducir a muchas mujeres.

6. Ser valientes: Los hombres deben ser capaces de enfrentar con valor, osadía y determinación, los peligros o situaciones desafiantes para demostrar su masculinidad.

La masculinidad tradicional tiene dos características muy particulares, que nos hace pensar en su fragilidad.

1. La sensación de haber cumplido con los encargos de la masculinidad es inestable.
2. La Masculinidad requiere de constante reafirmación, especialmente frente a otros hombres.

La expectativa de lo que significa ser “un hombre de verdad” es tan elevada como ideal, por lo que es imposible cumplir con todo lo que se espera. No importa cuánto un hombre lo intente, siempre estará en deuda, pensando que debe seguir demostrando su masculinidad y virilidad.

De esta manera, la masculinidad no es una condición que una vez ganada, se ostenta y mantiene. Al contrario, debe reafirmarse y reconquistarse constantemente a través del cumplimiento de los mandatos antes expuestos, pero también a través de pruebas o rituales que suelen involucrar valor, demostración de la potencia sexual, osadía, enfrentar peligros y riesgos. Estas demostraciones son llamadas marcadores de virilidad.

Algunos marcadores de virilidad que algunos hombres panameños utilizan para reafirmar su masculinidad son (Campos, 2007):

- Abusar del alcohol.
- Tener relaciones sexuales o “debutar” con trabajadoras sexuales.
- Tener varias parejas.
- Exhibirse con mujeres muy jóvenes.
- Manejar carros a toda velocidad, borrachos y/o “rofearse” con otros conductores.
- Tener relaciones sexuales sin protección.
- Limitar las demostraciones de cariño a otros varones, incluyendo a nuestros hijos o padres.
- Sentirse presionados para que sus parejas tengan muchos orgasmos, o para mostrarse muy hábiles en el sexo.
- Llevar mucho peso sin pedir ayuda o no utilizando equipos de protección en el trabajo.

- Endeudarse para ostentar un carro nuevo, prendas o ropas lujosas.

A través de estos marcadores de virilidad, los hombres demostramos ante otros hombres y, en especial ante nosotros mismos, que somos muy hombres y que estamos en capacidad de competir con otros.

Estas demostraciones de virilidad tienen 3 grandes problemas:

1. Cuando un hombre siente que no cumple con los encargos, su masculinidad entra en crisis y con ello su identidad como hombre. La depresión y la ansiedad pueden acompañar ese proceso con desenlaces fatales si no son atendidos.
2. Que en el afán de demostrar nuestra masculinidad nos exponemos a peligros y nos hacemos daños a nosotros mismos y a las personas que nos rodean.
3. Que gran parte de los encargos de masculinidad que deseamos cumplir ya no son válidos, necesarios o han experimentado importantes cambios sociales.



Importante:

Por ejemplo:

1. La crisis sanitaria, las crisis económicas, las migraciones y el aumento del desempleo imposibilita a muchos hombres el cumplir con el rol de proveedor.
2. En muchos casos las mujeres aportan una parte significativa o bien son las principales proveedoras económicas del hogar.
3. Muchas mujeres han logrado grados importantes de independencia y autonomía. No desean ni necesitan a un hombre que les controle en su afán de protegerlas.
4. La sociedad, el trabajo y la economía del siglo XXI pondera la colaboración y la interdependencia, frente a la competencia o al uso de la fuerza.
5. Muchos hombres desean vivir plenamente su paternidad y disfrutan de construir hogares más democráticos e igualitarios.

En definitiva, es necesario revisar y replantear los roles y mandatos que la sociedad ha asignado a hombres y mujeres como primer paso avanzar en dirección a la igualdad entre hombres y mujeres.



Para reflexionar:

Marcadores de virilidad a lo largo del ciclo vital

Pensemos en nuestro desarrollo como hombres o en los hombres con los que hemos crecido. ¿Qué comportamientos realicé o evidencié que podrían entenderse como marcadores de virilidad?

¿Cómo se demostraba la virilidad en la niñez?

¿De qué forma se hacía en la adolescencia?

¿De qué forma se hace en la edad adulta?



6. La Masculinidad tóxica

La forma tradicional de vivir la masculinidad puede traer consigo muchos beneficios y privilegios para los hombres, pero también puede convertirse en un factor de riesgo para la vida de las mujeres, así como para la de los mismos hombres.

Claramente la socialización masculina y los estereotipos rígidos de género ofrecen privilegios que, si bien son atractivos, con el tiempo van cobrando un alto costo en el bienestar y la salud de los mismos hombres y de las personas que les rodean (Keijzer, 1997).

Por ejemplo, los hombres gozarán de mayor independencia, tenderán a ser más competitivos, se les permitirá el despliegue de la agresión y la violencia como forma de resolver conflictos, y se valorará como socialmente aceptable el desarrollo de conductas temerarias e incluso autodestructivas en la conducción de vehículos, consumo de drogas legales e ilegales, ejercicio de la violencia física y la sexualidad. Es la forma en que entendemos que son los hombres, y no lo cuestionamos.

Pero este ejercicio de masculinidad tiene un alto costo asociado. Según la OPS 1 de cada 5 hombres de nuestra región no llega a cumplir 50 años, debido a problemas relacionados con la masculinidad tóxica (OPS, 2019).

La masculinidad tóxica, ese modelo de masculinidad construida desde el patriarcado y caracterizada por expectativas rígidas e irreales sobre lo que deberían ser los hombres: proveedores, arriesgados, sexualmente dominantes, emocionalmente distantes y totalmente independientes, se correlaciona fuertemente a altas tasas de suicidio, homicidio, adicciones, accidentes de tránsito y a alta incidencia de enfermedades no transmisibles. (OPS, 2019).

Algunas formas de vivir la masculinidad tradicional pueden constituirse en factores de riesgo para la salud, el bienestar y la integridad de las mujeres y las niñas. Algunas de estas prácticas son las siguientes:

1. Recurrir a la violencia como mecanismos para restablecer el dominio, el poder y el control, cuando las mujeres rompen el mandato de ser dependientes o sumisas. Por ejemplo, un hombre podría agredir físicamente a una mujer que decide poner un alto a otras formas no físicas de violencia, al sentir que su pareja “le falta al respeto”



La mujer sin miedo. Eduardo Galeano: <https://www.youtube.com/watch?v=0BNZKvgkSOg>

2. En el plano sexual, la socialización masculina cosifica a las mujeres, convirtiendo la sexualidad en un campo para el ejercicio del dominio, del poder y del placer masculino exclusivo. De esta forma, la riqueza de la sexualidad se restringe a un ejercicio de relaciones poco placenteras, cercanas a lógicas de abuso, hostigamiento e incluso violencia sexual no registrados por darse dentro del ámbito familiar.

Una clara representación de esto la vemos en la pornografía tradicional, una de las principales fuentes de información sobre sexualidad a la que recurren los varones durante su desarrollo y en donde la sexualidad es presentada como violenta, degradante y al servicio exclusivo del placer masculino.

3. La desigualdad en las relaciones de poder entre los hombres y las mujeres impiden a estas últimas negociar con sus parejas el uso de preservativos para evitar adquirir una infección de transmisión sexual o el VIH. Esto se complica mucho más cuando los hombres poseen ideas o estereotipos sobre la sexualidad masculina como irrefrenable, cuando no ejercen autocontrol en relación con su propia sexualidad, cuando creen que tienen licencia para la infidelidad o bien cuando poseen mitos o ideas distorsionadas sobre el uso del preservativo.

4. El poco interés de los hombres por involucrarse en la planificación familiar, la reticencia a utilizar el preservativo como método anticonceptivo o el embarazo impuesto como forma de cumplir con el mandato de ser procreador, es una forma en que la masculinidad tradicional atenta contra la autonomía de las mujeres. Por ejemplo, es común ver a hombres quejarse de que una mujer “se dejó embarazarse”, negando de esta forma su responsabilidad en la gestión de ese embarazo; o bien, vemos a mujeres que reportan no poder planificar su familia debido a que sus esposos les prohíben usar anticonceptivos alegando que los mismos sirven para cubrir infidelidades.

5. El poco involucramiento de los hombres en las tareas de cuidados de los niños y niñas, adultos/as mayores y personas con discapacidad sobrecarga a las mujeres, quienes en muchos casos deben hacer frente a una doble jornada laboral. La doble jornada laboral es un concepto que hace referencia al hecho de que la incorporación de las mujeres al trabajo remunerado (roles productivos) no ha limitado la carga de trabajo de cuidado que realizan en sus casas (roles reproductivos), generando una tensión y sobrecarga laboral para ellas. (PNUD, 2018).

La Organización Internacional del Trabajo estima que las mujeres dedican al menos 2,5 veces más tiempo al trabajo del hogar o de cuidados no remunerado que los varones (OIT, 2016).



Video

Los Ayudadores (Iniciativa Spotlight Argentina, 2020)

<https://www.youtube.com/watch?v=N4IW0GT0txU>

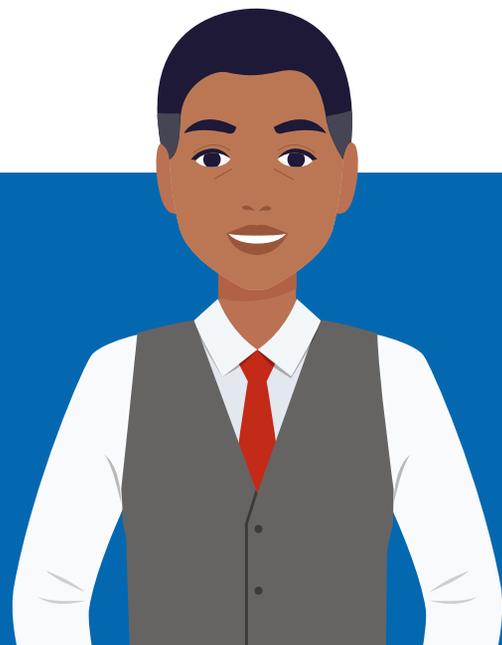
6. Como hemos visto, el consumo abusivo del alcohol o drogas pueden ser un marcador de virilidad para algunos hombres. Además de exacerbar la violencia ya existente en los hombres, el consumo abusivo de alcohol y drogas puede generar situaciones negativas para las mujeres, las y los niños, tales como el descuido de las responsabilidades de cuidado para poder beber, el invertir el dinero en alcohol en lugar de en alimentos, productos y servicios de primera necesidad y, en casos de dependencia, situaciones de coacción a parejas y familiares para poder comprar más alcohol o drogas (OMS, 2006).

7. En su intento de demostrar que son hombres de verdad, algunos hombres deciden utilizar los servicios de personas trabajadoras sexuales, hombres y mujeres, incluso llegando a pagar por explotar sexualmente a niñas y adolescentes menores de edad. Otros hombres si bien no pagan por tener sexo, establecen relaciones con mujeres muy jóvenes, vulnerables o en situación de precariedad, a cambio de dinero, alimentos o regalos, por ejemplo, un teléfono celular o ropas, aun sabiendo que se encuentran en una posición de poder extremadamente desigual con esas mujeres.

8. El femicidio, que se define como el acto de causar la muerte a una mujer basada en la pertenencia al sexo femenino, por causa de la discriminación o cualquier otra forma de violencia (Asamblea Nacional de la República de Panamá, 2013). Durante el año 2019, 21 mujeres fueron asesinadas en Panamá por el simple hecho de ser mujeres. Al mes de noviembre del año 2020, la cifra ascendía a 28 femicidios (PGN, 2020).

El femicidio es el crimen más violento, misógino y cargado de odio que puede producirse contra una mujer, por el simple hecho de serlo. Los femicidios se producen en sociedades que son permisivas o normalizan la violencia hacia las mujeres y las niñas, y que organizan relaciones fundamentadas en el patriarcado (Rodríguez Añón, 2019).

En una sociedad en la que se eduque a los hombres pensando que las mujeres son seres inferiores, que deben ser educadas y dominadas por hombres y que, en algunos casos, merecen sufrir violencia, se tenderá a justificar o minimizar los actos de violencia acumulada que, tarde o temprano, terminarán en femicidios.





Importante:

¿Es el alcohol el causante de la violencia?

El consumo abusivo de alcohol afecta de manera directa las funciones físicas e intelectuales, impactando especialmente el autocontrol y la capacidad de procesar la información.

Debido a esto, es mucho más probable que las personas que beben de manera problemática recurran a la violencia ante confrontaciones.

No obstante, en casos de relaciones de pareja, el alcohol no genera la violencia, sino que aumenta y hace más fácil la expresión de la violencia de pareja que ya existe. Es un catalizador

Colocar la responsabilidad de la violencia en el alcohol es una forma de justificar la misma e ignora el hecho de que muchos hombres se preparan para el ejercicio de la violencia precisamente a través del consumo de alcohol.

Las masculinidades como factor de riesgo para otros hombres (Adaptado de Keijzer 1997 y OPS 2019)



Video

<https://www.youtube.com/watch?v=s8lQbmUbwWM&t=5s>

Aunque con frecuencia se enfoca el impacto negativo que sobre las mujeres tiene el ejercicio de las masculinidades tóxicas, estas también afectan la relación entre los mismos hombres. Veamos algunos ejemplos:

1. Los patrones socialmente aceptados sobre lo que significa la masculinidad hace que las relaciones entre hombres se caractericen por el ejercicio del poder y la dominación entre los mismos hombres. Las relaciones entre los hombres de distintas edades y sectores socio económicos se caracterizan por la presencia de una mezcla de burlas, complicidad, amistad, presión y violencia.

Un claro ejemplo de esto son las relaciones que los varones adolescentes establecen en el colegio y que se caracterizan por el trato duro, la burla, el desafío y los ataques “cariñosos” a la masculinidad del otro. No es infrecuente que este trato traiga consigo peleas, riñas o afectación emocional a largo plazo en los varones que son víctimas de estas formas de agresión solapada.



2. Los hombres en la carretera, especialmente cuando conducen autos a gran velocidad o bajo el efecto del alcohol, pueden ser un peligro para otros hombres. Por otro lado, la temeridad, la forma competitiva y dominante en que hemos sido socializados puede hacernos proclives a enfrentarnos a otros hombres por un espacio en un estacionamiento, a no practicar la cortesía vial, a establecer competencias o carreras, o a enfrentarnos a golpes con otro conductor.

3. Es importante analizar el fenómeno de la violencia física y el homicidio entre hombres desde una perspectiva de las masculinidades. Al mes de noviembre del año 2020, de las 456 personas que murieron a causa de homicidio en Panamá, 90% fueron hombres (PGN, 2020); en la mayoría de los casos a manos de otros hombres.

Gran parte de los homicidios registrados entre hombres están relacionados a conflictos de dominio y control territorial, narcotráfico, riñas o venganzas. En todas estas influyen ideas preconcebidas sobre la honra masculina, la identidad, la posición frente a otros hombres y la legitimización de la violencia como mecanismo para la resolución de conflictos.

c. La masculinidad como factor de riesgo para los mismos hombres que la ejercen (Adaptado de Keijzer 1997, Campos 2007 y OPS 2019)

Como hemos mencionado, los privilegios masculinos son poderosos, pero tienen un precio muy caro. En muchas ocasiones, los hombres no son conscientes del impacto que tiene en sus vidas personales, su salud y en sus relaciones el intentar acercarse al ideal de masculinidad que se desprende del patriarcado.

1. Los hombres deben reafirmar constantemente su masculinidad a través de símbolos culturales que denotan poder: tener éxito, dinero, dominio, riqueza, valor, al tiempo que deben cumplir con los mandatos de la masculinidad. Esta puede ser una carga muy pesada, que les llena de angustia, frustración o enojo ante la incapacidad de cumplir con todos estos encargos.

Por ejemplo, un hombre puede estar tan enfocado en generar riquezas y dinero para demostrar su éxito personal, que descuida su salud física, mental y a su familia en ese intento de cumplir con el mandato.

2. El consumo abusivo de alcohol y drogas (legales e ilegales) están muy asociados a la virilidad y, en ocasiones, su consumo excesivo se relaciona al intento de mostrar hombría. El consumo de alcohol, tabaco y drogas ilegales de manera abusiva tiene riesgos implícitos para la salud de los hombres, pero también aumenta la probabilidad de sufrir o provocar incidentes de tránsito, lesiones accidentales o riñas.

3. A nivel emocional, la forma en que los hombres han sido socializados pueden generar problemas para la expresión saludable de sentimientos y emociones. Por un lado, pueden ser muy rígidos (como si tuvieran una coraza emocional) y sentirse incómodos expresando emociones que consideran “femeninas” (como el miedo o la tristeza); o bien, tener dificultades para expresar de manera saludable y no violenta sus sentimientos de irritación o enojo.

4. A nivel social, los estereotipos que hacen pensar que los hombres deben ser independientes y autosuficientes pueden hacer que se aíslen, que no creen redes de apoyo, o que les cueste confiar en otras personas, especialmente en otros hombres. Las pocas redes de apoyo pueden generar una fuerte sensación de soledad, y limitar las posibilidades de encontrar alternativas a problemas emocionales a través de esas mismas redes de apoyo y sostén.

5. En el plano afectivo y sexual, los hombres que entienden su sexualidad como falocéntrica pueden llegar a centrar toda su vida sexual alrededor del pene y la penetración, no disfrutando de todas las emociones, afectos y sensaciones que una sexualidad plena les permitiría vivir a ellos y por supuesto, a sus parejas.

6. La necesidad de reafirmación de la masculinidad a través de la sexualidad puede colocar a los hombres en riesgo de adquirir infecciones de transmisión sexual, VIH, tener más hijos de los que puede mantener o cargar sobre su conciencia el hecho de haber transmitido una ITS a alguna de sus parejas.

7. Del mismo modo, los hombres que conciben la sexualidad y las conquistas sexuales como una forma de afirmar su masculinidad, permanentemente se sentirán forzados a buscar nuevas conquistas sexuales, casi de forma compulsiva, impidiéndoles disfrutar de la intimidad que surge de relaciones más estables.

8. En las relaciones de pareja, las ideas tradicionales de la masculinidad pueden hacer que el hombre se muestre celoso, controlador o tema obsesivamente que su pareja le sea infiel. Además de las acciones en contra de la autonomía y el derecho a la intimidad de la pareja, estos celos pueden atormentar emocional y psicológicamente a los mismos hombres.

9. El afán de demostrar “ser un hombre productivo” puede limitar el tiempo de autocuidado, descanso o, incluso, atención preventiva de la salud.

10. El temor puede hacer que los hombres eviten atender situaciones urgentes de salud (diciendo que no es nada lo que tienen), o buscar excusas para no realizarse exámenes preventivos como el de VIH o el tacto rectal para la prevención del cáncer de próstata.



Importante:

La mortalidad masculina es un tema de género

Según la OPS la mitad de todas las muertes de varones de entre 10 y 24 años en las Américas se deben a homicidios, siniestros viales y suicidios.

El homicidio es la principal causa de muerte en ese grupo etario, representando el 24% de la mortalidad, seguido de las muertes producto de accidentes de tránsito con el 20%, y el suicidio con el 7%.

En América Latina, los varones representan nueve de cada diez muertos por homicidio, cuatro de cada cinco muertos en accidentes de tránsito y tres de cada cuatro suicidios.

En Panamá, dentro del grupo de varones entre los 20 y los 24 años, la mayoría de la muertes podrían ser prevenibles y, muchas de ellas, podrían estar asociadas al ejercicio tóxico de la masculinidad: 23% de las muertes son por homicidio, 17% son muertes relacionadas al VIH, 10% son a causa de accidentes de tránsito y 5%, suicidios.

Fuentes:

OPS. La salud de los adolescentes y jóvenes en la Región de las Américas: la aplicación de la estrategia y el plan de acción regionales sobre la salud de los adolescentes y jóvenes (2010-2018).
INEC: Estadísticas Vitales. Defunciones por grupo de edad según sexo y causa. 2018.

7. Masculinidades no violentas



https://www.youtube.com/watch?v=BcfCL_m8pjA&feature=emb_logo

¿Son todos los hombres machistas? ¡Por supuesto que no!

En los últimos años más y más hombres avanzan hacia el ejercicio de modelos de masculinidad no violentos, se involucran más con la crianza de sus hijas e hijos y trabajan para mantener relaciones igualitarias con las mujeres que les rodean (Keijzer, 1997).

Esto demuestra que la forma en que hemos entendido tradicionalmente la masculinidad está entrando en crisis. La mayoría de los hombres no quieren coincidir con la imagen de un hombre machista y están más dispuestos a desmarcarse de esos modelos tradicionales y desfasados de lo que se entendía era ser un hombre. Pero aún hay mucho por trabajar y deconstruir.



Para reflexionar:

La complicidad masculina

¿Alguna vez te has sentido incómodo cuando estando con un grupo de amigos varones, se hacen comentarios machistas, homofóbicos o se acosa a una mujer?

¿Hiciste algo al respecto?

Aunque la mayoría de los varones no se ajustan, ni quieren ajustarse, al modelo tradicional de la masculinidad hegemónica, de manera directa (por acción) o indirecta (por omisión) pueden contribuir al sostén del modelo patriarcal pues no hacerlo significaría perder privilegios.

A este fenómeno se le conoce como Complicidades Masculinas, y ocurre cuando un hombre que se encuentra comprometido con la igualdad y que decide no ejercer violencias contra ellas, decide callar o no cuestionar el sistema patriarcal para mantener los privilegios y "dividendos patriarcales" que se desprenden del sistema de dominación masculino. (Faur, 2004).



Existen muchas manifestaciones de masculinidades no machistas. Algunas de esas formas de masculinidades en transición son aquellas de hombres comprometidos con la igualdad de género, con la no violencia, con la corresponsabilidad en la crianza de los niños y las niñas, y activamente involucrados en el desarrollo de tareas de cuidado

Algunos hombres tienen un recorrido de años en el proceso de vivir masculinidades no violentas, otros recién lo inician y otros aún se encuentran en el proceso de dar sus primeros pasos en esa dirección. En cada uno de estos casos, se requiere de un compromiso sólido para deconstruir (es decir, desaprender, cuestionar y cambiar) las formas en que hemos sido socializados como hombres, analizando los costos que el ejercicio de la masculinidad tradicional tiene para ellos mismos y para las personas que les rodean, y asumiendo el compromiso de ejercer estilos alternativos de masculinidades no violentas.

Algunas preguntas que como hombres podemos hacernos para iniciar esta reflexión son las siguientes: Adaptado de (Campos, Así aprendimos a ser hombres, 2007).

- ¿De qué forma he vivido mi masculinidad a través de mi vida, siendo un niño, un adolescente o un adulto?
- ¿Cómo me criaron?
- ¿Cuáles han sido los mandatos de la masculinidad que he cumplido en mi vida?
- ¿Cuáles marcadores de virilidad he utilizado para mostrar mi masculinidad?
- ¿Cuáles han sido las consecuencias positivas y negativas que el ejercicio de mi masculinidad ha tenido en mí mismo, y en las personas que me rodean?
- ¿Cuál es mi reacción cuando soy testigo de hechos de violencia machista?
- ¿De qué comportamientos machistas realizados en el pasado me arrepiento el día de hoy?

Primeros pasos para vivir una masculinidad no violenta

Además de la reflexión individual, hay algunas acciones muy concretas que podemos realizar para avanzar hacia la vivencia de una masculinidad no violenta.

1. Renunciar y hacernos cargo de nuestras propias violencias: Nada justifica la violencia y nadie está en capacidad de provocarme. Esto incluye el compromiso de establecer relaciones de pareja basadas en el respeto y en el afecto, pero también en relacionarnos de manera no violenta con otros hombres.

Yo soy el único responsable de mi violencia. La violencia es una decisión que tomamos y que nos la provocamos nosotros mismos. (Campos, Redes de hombres contra la violencia, 2007).

2. Renunciar a privilegios machistas: Los hombres deben renunciar a los privilegios de poder, reconociendo que hombres y mujeres son iguales en dignidad y derechos y, por ende, deben tener las mismas oportunidades.

3. Asumir nuestra responsabilidad en el hogar y en la crianza de nuestros hijos: El cambio de los hombres inicia en la vida cotidiana. Los hombres deben asumir una corresponsabilidad en el cuidado del hogar (no se trata de ayudar, sino de hacerse corresponsables), democratizar el proceso de toma de decisiones dentro del hogar, comprometerse con una crianza afectiva y presente de los niños (no basta con ser proveedor o dedicarse a la disciplina).



Video

<https://www.youtube.com/watch?v=ag3TLRzmF90>

4. Trabajar en la construcción de relaciones sociales igualitarias entre hombres y mujeres: Los hombres están llamados a posicionarse y trabajar en contra de toda forma de discriminación, desigualdad y violencia hacia las mujeres y las niñas.

5. Abordar el autocuidado: Trabajar en nuestras masculinidades incluye también la necesidad de cambiar la forma en que nos relacionamos con nosotros mismos: cuidar nuestros cuerpos, nuestra salud, saber pedir ayuda, saber cuándo necesitamos descansar y reconocer que no siempre estaremos bien, ni seremos capaces de alcanzar todo lo que se espera de nosotros.

Beneficios de formas alternativas de vivir la masculinidad.

Como hemos visto, los hombres que deciden vivir su masculinidad desde la concepción hegemónica pagan un alto precio, usualmente vinculada a riesgos específicos a su salud e integridad física, a la imposibilidad de reconocer y expresar un amplio abanico de emociones, además de dejar abierta la puerta a la angustia y continua sensación de fragilidad de la identidad. (Faur, 2004).

A lo largo de este curso hemos expuesto los beneficios que para las mujeres y para las sociedades trae consigo la promoción de modelos de masculinidades no violentas. Pero veamos los beneficios que traen para los propios hombres.

- Aumenta la autoestima, favorece el crecimiento personal y aumenta la calidad en las relaciones tanto con las mujeres como con otros hombres (EMAKUNDE, 2008).
- Permite superar el aislamiento físico y emocional auto impuesto de los hombres y recurrir con más facilidad a redes de apoyo entre amigos, compañeros y familias.
- Mejora de la salud al alejarse de conductas de riesgo que se desprenden de marcadores de virilidad o demostraciones de valor frente a otros hombres y mujeres.
- Estar más involucrados en la crianza de los hijos e hijas fortalece el vínculo emocional, y genera mayor satisfacción en el ejercicio de la paternidad y el trabajo de cuidados.
- Mayor disfrute de la sexualidad al concebirla como algo más allá de la penetración; así como disminución de la ansiedad por el desempeño o la potencia sexual, al cuestionar las ideas machistas que existen en torno al acto sexual.
- Menor preocupación y sobrecarga laboral por intentar demostrar éxito material frente a otros.
- Sensación de mayor libertad para expresar y reconocer sus propios sentimientos y los de las demás personas.
- Desarrollo de nuevas habilidades para la resolución de conflictos y la negociación, alejados de la violencia y dominación.
- Mejora de la salud mental y mayor apertura a hablar o buscar ayuda ante situaciones de tristeza, angustia o crisis.
- Menor riesgo de adquirir una infección de transmisión sexual o el VIH debido a prácticas de autocuidado más conscientes.
- Mejor relación con la pareja o las exparejas, y mayor capacidad de involucrarse activamente con la crianza de las y los hijos, así estén separados.
- Desarrollo de relaciones de colaboración y solidaridad con otros hombres, y no solo basadas en la competencia o desconfianza.
- Tener la capacidad de admitir las propias limitaciones, sin esperar tener que conocer o saber hacerlo todo.
- Reconocer que se puede tener miedo o tristeza y ser capaz de compartirlo con los demás.
- Capacidad de expresar lo que no le gusta, sin explotar en ira.



En Resumen:

Avanzar hacia formas alternativas de vivir la masculinidad permite a los hombres humanizarse, tener vidas más plenas y felices, siempre y cuando los varones sean capaces de entender la forma en que los privilegios machistas, la violencia y el abuso del poder traen consigo costos importantes y ocultos.



Bibliografía

ACNUDH. (s.f.). Los estereotipos de género y su utilización. Obtenido de <https://www.ohchr.org/sp/issues/women/wrgs/pages/genderstereotypes.aspx>

Adichie, C. (2009). El peligro de una sola historia. Obtenido de Ted: Ideas worth spreading: https://www.ted.com/talks/chimamanda_ngozi_adichie_the_danger_of_a_single_story?language=es

Alfaro, D. R. (2019). Recursos de legitimación en torno a prácticas encubiertas de dominación masculina en la sociedad costarricense. Subterfugios de una hegemonía en declive. *Revista Costarricense de Psicología*, 125-148.

Asamblea Nacional de la República de Panamá. (2013). Ley 82 del 24 de octubre de 2013. Que tipifica el femicidio y la violencia contra la mujer. Panamá.

BID. (2015). Banco Interamericano de Desarrollo. Obtenido de Empoderamiento económico de las mujeres: Bueno para las mujeres, bueno para los negocios y bueno para el Desarrollo: <https://publications.iadb.org/publications/spanish/document/Empoderamiento-econ%C3%B3mico-de-las-mujeres-Bueno-para-las-mujeres-bueno-para-los-negocios-bueno-para-el-desarrollo.pdf>

Campos, A. (2007). Así aprendimos a ser hombres. San José: Oficina de Seguimiento y Asesoría en Proyectos.

Campos, A. (2007). Redes de hombres contra la violencia. San José: Oficina de Seguimiento y Asesoría de Proyectos.

CIDH. (2015). CIDH LGBTI Violencia. Obtenido de Comisión Interamericana de Derechos Humanos: <https://www.oas.org/es/cidh/multimedia/2015/violencia-lgbti/terminologia-lgbti.html>

Council of Europe. (s.f.). Human Rights Channel. Obtenido de <https://www.coe.int/es/web/human-rights-channel/stop-sexism>

EMAKUNDE. (2008). Los hombres, la igualdad y las nuevas masculinidades. Vitoria-Gasteiz: EMAKUNDE-Instituto Vasco de la Mujer.

Fajardo, S. C. (2019). Ginopia, silencio. Género, discurso, diccionario. *Literatura y Lingüística*, 393-429.

Faur, E. (2004). *Masculinidades y Desarrollo Social: las relaciones de género desde la perspectiva de los hombres*. Bogotá: UNICEF.

FUNPAPEM. (2009). *¡Al trabajo desde la igualdad!* San José: Fundación para la Paz y la Democracia .

Iniciativa Spotlight Argentina. (3 de Noviembre de 2020). *Iniciativa Spotlight Argentina*. Obtenido de *Los ayudadores - Campaña #YoMeOcupo*: <https://www.youtube.com/watch?v=N4IW0GT0txU>

Keijzer, B. D. (1997). El varón como factor de riesgo: masculinidad, salud mental y salud reproductiva. En E. T. Pablos, *Género y salud en el Sureste de México* (págs. 199-219). Ciudad de México: El Colegio de la Frontera Sur.

Meza, L., & Mata, L. (2001). Consideraciones sobre la Socialización de género y su influencia en la dinámica del abuso sexual. (O. d. Americanos, Ed.) *Revista Costarricense de Trabajo Social*. Obtenido de Instituto Interamericano del Niño, la Niña y Adolescentes: http://www.iin.oas.org/Cursos_a_distancia/explotacion_sexual/Lectura11.genero%20y%20abuso.pdf

OIT. (2016). *Las mujeres en el trabajo: Tendencias 2016*. Ginebra: Oficina Internacional del Trabajo.

OMS. (2006). *Violencia Interpersonal y Alcohol*. Obtenido de Organización Mundial de la Salud: https://www.who.int/violence_injury_prevention/violence/world_report/factsheets/pb_violencealcohol_es.pdf

ONU Mujeres. (2016). *Profundicemos en términos: Guía para periodistas*. Guatemala: ONU Mujeres Guatemala.

OPS. (2019). *Masculinidades y Salud en la región de las Américas*. Washington: Organización Panamericana de la Salud.

PGN. (Noviembre de 2020). Ministerio Público. Obtenido de *Homicidios. Análisis e interpretación de datos de Homicidio*: <https://ministeriopublico.gob.pa/estadisticas-judiciales/homicidios/>

PGN. (Noviembre de 2020). Ministerio Público. Obtenido de *Número de víctimas de femicidios, tentativas y muertes violentas registradas a noviembre 2020*: <https://ministeriopublico.gob.pa/wp-content/uploads/2020/01/Informe-Estad%C3%ADstico-V%C3%ADctimas-de-Femicidio-Diciembre-2019.pdf>

Planned Parenthood. (s.f.). *¿Qué son los estereotipos de rol de género?* Obtenido de <https://www.plannedparenthood.org/es/temas-de-salud/orientacion-sexual-y-genero/genero-e-identidad-de-genero/que-son-los-estereotipos-de-rol-de-genero>

PNUD & INAMU. (2020). *Situación de las Mujeres Afropanameñas*. Panama: Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo.

PNUD. (2014). *Masculinidades Plurales*. Buenos Aires: Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo.

PNUD. (2015). *Guía de Herramienta en Sensibilidad de Género Para la Comunicaciones Nacionales*. Nueva York: Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo.

PNUD. (2015). *Igualdad de Género ¿Por qué es importante?* Obtenido de *Objetivos de Desarrollo Sostenible*: https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/wp-content/uploads/sites/3/2016/10/5_Spanish_Why_it_Matters.pdf

- PNUD. (2015). Paz, justicia e instituciones sólidas: ¿Por qué es importante? Obtenido de Objetivos de Desarrollo Sostenible: https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/wp-content/uploads/sites/3/2017/01/Goal_16_Spanish.pdf
- PNUD. (2017). Manual de Género para periodistas: Recomendaciones básicas para el ejercicio del periodismo con enfoque de género. Panamá: RSCLAC PNUD.
- PNUD. (2018). El Mercado Laboral Femenino en América Latina: Análisis de sus características por estrato social y desafíos en materia de Política Pública. Nueva York: Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo.
- Rodríguez Añón, F. (2019). Debates actuales sobre las subjetividades masculinas y el femicidio. Montevideo: Centro de Estudios sobre Masculinidades y Género.
- Stiegler, B., & Gerber, E. (2009). Género y poder. Santiago: Friedrich-Ebert-Stiftung.
- Symington, A. (2004). Interseccionalidad: una herramienta para la justicia de género y la justicia económica. *Derechos de las mujeres y cambio económico*, 1-8.
- UNICEF. (2017). Comunicación, infancia y adolescencia: Guías para periodistas. Buenos Aires: Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia.
- Villareal, A. L. (2003). Relaciones de poder en la sociedad patriarcal. *Revista Espiga*, 75-90.
- Zanetti, I. (15 de mayo de 2013). Género, relaciones de poder y subjetividad. Obtenido de PSYCIENCIA: <https://www.psyciencia.com/genero-relaciones-de-poder-y-subjetividad/>



*Al servicio
de las personas
y las naciones*