

Partimos de la base de que el sistema en el que vivimos es patriarcal:

Esto significa que en todas las estructuras sociales que existen, hay una desigualdad marcada entre hombres y mujeres.

Frente a todo esto aparece el FEMINISMO (movimiento social y político que busca la igualdad entre hombres y mujeres) y propone varias vías para equilibrar la balanza:

**1 EMPODERAMIENTO DE LA MUJER**, autoestima, confianza, seguridad (en los aspectos sociales, laboral, familiar, pareja, espacios públicos...)

**2 TOMA DE CONSCIENCIA DE LOS HOMBRES DE SUS PRIVILEGIOS Y POSTERIOR TRABAJO AL RESPECTO**

Para comprender el término “masculinidades igualitarias”, tenemos que entender que alberga la masculinidad “hegemónica, normativa, actual, predominante, etc...”

Existen distintos patrones que damos por hecho dentro de esta masculinidad:

- Agresividad, violencia...
- Valentía, fuerza, coraje...
- Eficiencia, dedicación del tiempo a cosas importantes.
- Desconocimiento de lenguaje emocional, sentimental, empatía...
- Infravaloración de la mujer, cosificación...
- Competitividad, ambición insana.
- Imposibilidad para mostrar vulnerabilidad, tristeza, angustia, miedo.
- Lenguaje machista, piropos, superioridad, bromas, etc.

### Consecuencias de seguir empleando estos modelos

**Costes para las mujeres:** Asesinatos, violaciones, invisibilización de la mujer en espacios públicos y sociales (familia, pareja, trabajo, escuelas, arte, música, espacios públicos y privados)

# PIRÁMIDE DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO



Frente a todo ello, aparecen propuestas que tratan de aportar claridad y herramientas a los hombres que quieren dejar de contribuir a que las violencias machistas se sigan llevando a cabo, ofrecen una mirada distinta (aunque siempre mejorable) que incluye:

- Capacitación emocional, sentimental, conexión con sentimientos a menudo inhabilitados en los hombres, con la empatía, con la ternura y el cariño.
- Responsabilización de sus propios sentimientos y necesidades.
- Comprensión de los sentimientos y necesidades de otras personas (Empatía)
- **Toma de consciencia sobre sus privilegios y las consecuencias de ellos mismos, propuestas para cambiar y mejorar el uso de los mismos.**
- Lenguaje inclusivo
- Propuestas para desactivar comentarios machistas
- Maneras de abordar situaciones de desigualdad llevadas a cabo por otros hombres o chicos (Acoso físico, verbal...)
- Y muchas otras...

\*Las “masculinidades igualitarias”, son una propuesta de mejora y cambio que tienen como finalidad la igualdad entre hombres y mujeres.

**El objetivo final ha de ser lograr esa igualdad, y nunca reforzar más todavía los patrones que existen actualmente.**

A menudo dentro del término “masculinidades igualitarias o nuevas masculinidades” encontramos propuestas que lejos de contribuir a la igualdad, contribuyen a que el sistema predominante siga reforzándose, por lo que no podemos dar por hecho que esto sea la panacea o que al ponerse en manos de algún modelo de masculinidad alternativa quedemos exentos de privilegios, roles o conductas dañinas.

Existen multitud de críticas a estas propuestas y herramientas, que son super necesarias ya que gracias a ellas podemos seguir cuestionándonos y mejorando, en vez de inventar nuevos conceptos que sirvan para reforzar estos patrones pero con un lavado de cara hacia afuera.

Este trabajo es una carrera de fondo, si estás interesado en aprender herramientas y desaprender comportamientos, creencias y formas de actuar que son dañinas para las mujeres, te recomiendo que te informes buscando contenido con el que te sientas incómodo al trabajar, que te lleve a cuestionarte y a repensar tu manera de habitar el espacio como hombre.

A día de hoy puedes buscar información gratuitamente en internet o puedes recurrir a infinidad de libros, aun así aquí te dejo una breve guía por la cual poder empezar a trabajar por tu cuenta.

Otra herramienta para trabajar estos patrones son los grupos de hombres, te recomiendo que compartas esta información con otros compañeros que también puedan estar interesados en el tema. Generalmente los grupos de hombres trabajan en torno a un tema durante una o varias sesiones, que pueden ser facilitadas por un formador o autogestionadas por el propio grupo.

**A continuación una guía de recursos en los cuales encontraremos material para trabajar nuestros privilegios como hombres, con la intención de posteriormente tomar acción y aprender estrategias que nos ayuden a tener relaciones mas sanas y justas con las mujeres.**

- **Consentimiento:** 100 preguntas para debatir respecto al consentimiento. esto es muy potente, fuimos a un taller que era todo el día que montaban en la escalera karakola y estuvo genial

<https://consentimientowordpresscom.wordpress.com/100-preguntas-sobre-el-consentimiento/>

- Video sobre **consentimiento** <https://www.youtube.com/watch?v=VQZ-EGeZFkA>

- Taller de **Pamela Palenciano** <https://www.youtube.com/watch?v=H4GHocbPVkQ>

- Partes de mi que me asustan (**texto**) [https://alcachofa.pimienta.org/textos/Partes de Mi que me Asustan.pdf](https://alcachofa.pimienta.org/textos/Partes_de_Mi_que_me_Asustan.pdf)

- **Micromachismos:** [http://www.aulaviolenciadegeneroenlocal.es/consejoscolares/archivos/P\\_005\\_micromachismos-el-poder-masculino-en-la-pareja-moderna.pdf](http://www.aulaviolenciadegeneroenlocal.es/consejoscolares/archivos/P_005_micromachismos-el-poder-masculino-en-la-pareja-moderna.pdf)

- Textos sobre género <http://antiseductor.com/>

Hombres y **cuidados** . <http://www.locadelcoño.com/2016/03/hombres-feministas-tareas-de-cuidados/>

**Álvaro Embid Arrondo**

[www.entendiendonos.com](http://www.entendiendonos.com)

**info@entendiendonos.com**



**entendiendonos**  
mediación | CNV | coaching