

MASCULINIDADES DIVERSAS Y PLURALES PARA LA PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA BASADA EN GÉNERO



**MARCO CONCEPTUAL Y PROPUESTA METODOLÓGICA PARA
EL TRABAJO CON HOMBRES DESDE NEUROCIENCIAS COGNITIVA
Y PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA - PNL**



Fondo de Población
de las Naciones Unidas

KOICA

AGENCIA DE COOPERACIÓN
INTERNACIONAL DE COREA

Título de la publicación:

*Masculinidades Diversas y Plurales para la Prevención basada en Género.
Documento conceptual.*

Elaborado por:

Fondo de Población de las Naciones Unidas – UNFPA

Equipo revisor:

Jhonn Carlos Manríquez
Aida Ferreyra Villarroel

Diseño y diagramación:

Epifanía

Impresión:

Cleopatra INC. SRL.

© Fondo de Población de las Naciones Unidas
UNFPA Bolivia
Calle 11 de Calacoto N° 503 esq. Av. Ballivián
Edificio Torre Calacoto, Piso 6
Teléfono +591 2 212 1693/277/0214
La Paz, Bolivia

Esta publicación es posible gracias al apoyo financiero de la Agencia de Cooperación Internacional de Corea – KOICA. Las opiniones vertidas en el material son de responsabilidad exclusiva de los autores y no comprometen el criterio institucional de KOICA.

Se permite la reproducción total o parcial de este material (gráficos, tablas, ilustraciones, fotografías y texto) siempre que no sea alterada y se asignen los créditos correspondientes de propiedad al Fondo de Población de las Naciones Unidas – UNFPA.

Esta publicación es de distribución gratuita.

Prohibida su venta.

La Paz, Bolivia
2025



Tabla de Contenidos

Presentación5

Introducción6

Primera Parte

Marco conceptual para el trabajo en masculinidades diversas y plurales9

- 01 Las masculinidades10
- 02 Los privilegios de la masculinidad hegemónica20
- 03 Sexualidad y masculinidad24
- 04 Violencia, dominio y poder29
- 05 Repensando la masculinidad35

Segunda Parte

Base metodológica desde neurociencia cognitiva y programación neurolingüística42

- 01 Marco Teórico sobre Neurociencia Cognitiva y Programación Neurolingüística44
- 02 Metodología basada en la PNL 51
- 03 Transformación de normas sociales de género basada en neurociencia cognitiva y PNL53
- 04 Herramientas de PNL para el cambio de creencias y comportamientos57
- 05 Técnicas de reencuadre y modelado 59
- 06 Aplicaciones prácticas de la PNL en la transformación de las normas sociales de género 62
- 07 Actividades, prácticas y acciones basadas en PNL para el cambio social deseado 64

Bibliografía70

Presentación

La violencia basada en género sigue siendo una de las manifestaciones más persistentes de desigualdad, con impactos profundos en la vida de mujeres, niñas, adolescentes y de la sociedad en su conjunto. Prevenirla y erradicarla exige un enfoque integral que no sólo fortalezca la respuesta institucional, sino que también promueva transformaciones culturales profundas, particularmente en torno a las formas de ejercer la masculinidad.

En este contexto, el Fondo de Población de las Naciones Unidas (UNFPA), con apoyo de la Agencia de Cooperación Internacional de Corea (KOICA), presenta la guías *“Masculinidades diversas y plurales para la prevención de la violencia basada en género”*. Estas herramientas están orientadas a acompañar procesos de formación y reflexión con distintos grupos de hombres, desde una perspectiva transformadora de género y derechos humanos.

Estas guías se fundamenta en los principios de las neurociencias cognitivas y la programación

neurolingüística (PNL), enfoques que permiten identificar y modificar patrones mentales, emocionales y conductuales vinculados con estereotipos de género. A través de esta metodología, se busca fortalecer la capacidad reflexiva de los participantes sobre sus experiencias personales, sus vínculos interpersonales y el impacto de sus prácticas cotidianas en la comunidad.

A través de herramientas prácticas y conceptuales, esta guía busca resignificar las masculinidades desde un enfoque plural, diverso e inclusivo, que contribuya no sólo a un mejor desempeño profesional, sino también al bienestar personal.

Desde el UNFPA, reafirmamos nuestra voluntad de seguir acompañando al Estado en el fortalecimiento de capacidades que sitúen en el centro la dignidad, la igualdad y los derechos humanos de todas las personas.

Pablo Salazar Canelos
Representante del Fondo de Población de las Naciones Unidas – UNFPA Bolivia

Introducción

El Fondo de Población de las Naciones Unidas en Bolivia (UNFPA) promueve la igualdad de género y el empoderamiento de las mujeres y las niñas, mediante diversas acciones que contribuyen al acceso y ejercicio de los derechos sexuales y derechos reproductivos, así como al derecho a una vida libre de violencia.

Como parte de estas acciones, UNFPA ejecuta el proyecto “Promoviendo la igualdad de género para el ejercicio de derechos sexuales y derechos reproductivos de adolescentes en Bolivia ¹”, que está respaldado financieramente por la Agencia de Cooperación Internacional de Corea KOICA. Entre sus resultados, el proyecto considera la generación de mayor capacidad y conciencia sobre la respuesta a la violencia basada en género (VBG), y la prevención para reducirla, lo que, entre otros aspectos, implica transformar las normas sociales de género entre los hombres mediante la sensibilización y capacitación en masculinidades diversas y plurales para la prevención de la violencia. ¹

Cuestionar la distribución y ejercicio del poder, la violencia y la discriminación, así como luchar por la libertad y autonomía de las mujeres, ha sido parte de la agenda feminista, pero el involucramiento y corresponsabilidad de los hombres es una cuestión más reciente que se asume como esencial para revertir las

desigualdades y contribuir a la transformación de las sociedades. La corresponsabilidad masculina en la construcción de la igualdad y el ejercicio pleno de los derechos implica, actualmente, trabajar en temas como la desnaturalización y lucha contra toda forma de violencia; la responsabilidad en la vida doméstica, la paternidad afectiva, no violenta y equitativa; la responsabilidad personal sobre la salud sexual y reproductiva; el consentimiento y las decisiones compartidas en torno a la sexualidad, y el empoderamiento físico y económico de las mujeres, entre otros temas.

Históricamente, las mujeres sí han trabajado de forma organizada en varios de estos temas, porque contribuyen al cambio del sistema patriarcal, pero aún existe una agenda pendiente en torno a su participación plena en todas las esferas de la vida pública y política con iguales derechos y oportunidades. Los hombres, sin embargo, no pueden permanecer al margen porque son las actitudes, valores y conductas machistas en los hogares, los espacios de trabajo y las comunidades en general los que limitan, en gran medida, el avance y potencial desarrollo de las mujeres.

La masculinidad hegemónica está constituida por normas informales de carácter implícito que la mayoría de hombres acepta y reproduce;

¹ El proyecto se implementa en los departamentos de La Paz y Cochabamba (municipios de La Paz-Distrito Cotahuma, El Alto-Distritos 6 y 8, Cochabamba-Distrito Sur y Sacaba), sin embargo, el material puede ser utilizado por otras instancias vinculadas a la garantía de derechos de las mujeres.

en ese sentido, el trabajo en masculinidades que desarrolla UNFPA se enmarca en lograr el cambio de normas sociales de género discriminadoras, toda vez que estas reglas generales que rigen el comportamiento de hombres generan desigualdad, al basarse en expectativas mutuas sustentadas por prácticas comunes perpetuadas a lo largo de generaciones que son difíciles de desafiar.

La masculinidad frecuentemente ha sido asumida como sinónimo de un poder opresivo que ejerce control sobre las mujeres o como un sistema ideológico que reproduce prácticas sociales e institucionales que perpetúa la desigualdad y subordinación de éstas. Sin embargo, la distribución desigual del poder entre hombres y mujeres, que deriva en comportamientos machistas y situaciones de violencia, puede ser cuestionada y eliminada, pues si bien son los hombres quienes mayoritariamente se han consolidado como sujeto de origen de la violencia, el problema no son los hombres en sí mismos, sino la posición de poder que detentan, la naturalización de esa posición y los privilegios que conlleva.

La participación de los hombres en las agendas por la igualdad de género es imprescindible, pues si bien pueden contribuir a reproducir los comportamientos machistas y fortalecer el sistema patriarcal, también tienen el enorme

potencial de aportar a las transformaciones sociales cuestionando el orden de género y su posición de poder, así como desarrollando otros valores y prácticas que aporten a la igualdad.

Tanto Estados como organizaciones sociales están llamados a implementar políticas con perspectiva de género que trabajen con hombres para despatriarcalizar y lograr una sociedad que condene y afronte la desigualdad y la violencia, a través de la implementación de medidas de promoción de los derechos, prevención de los delitos contra las mujeres y acceso a una justicia transparente y oportuna. Trabajar en masculinidades, sin embargo, no solo tiene que ver con apoyar el ejercicio de los derechos de las mujeres. En un contexto de desigualdades, los hombres también requieren ser sujetos de procesos de reflexión y análisis desde su propia realidad, ya que los roles, estereotipos y desigualdades estructurales que, no solo responden al género, sino a la interseccionalidad de esta categoría con otras, como la clase o la etnia, afectan su propia vida.

Promover una masculinidad positiva, entendida como un tipo de masculinidad no sexista, discriminatoria y homofóbica, que apunte a una vivencia de la masculinidad más amplia, diversa, plural y abierta, debe concretarse en prácticas respetuosas e igualitarias respecto a las mujeres

y otros miembros de la sociedad, en múltiples ámbitos del desarrollo social, que incluyen tanto el hogar, como el espacio laboral y la comunidad en general.

En este sentido, la guía considera el abordaje de conceptos básicos para entender las masculinidades y su vínculo con la violencia, así como actividades prácticas que fomentan el desarrollo de los procesos de reflexión y debate sobre la identidad masculina, la construcción de esta identidad, el machismo, el sexismo y las prácticas que pueden asumirse para transformar las desigualdades.

Este propósito conlleva una gran dificultad, al tratarse de percepciones y actitudes afianzadas en la subjetividad, por lo que las guías que forman parte de este conjunto de herramientas sobre masculinidades diversas y plurales están basadas en los enfoques de neurociencias cognitiva y programación neurolingüística, que han demostrado una alta eficacia en el cambio de comportamientos.

PRIMERA PARTE

**Marco conceptual para el
trabajo en masculinidades
diversas y plurales**

1. Las masculinidades

Esta sección aborda:

- ▶ Conceptos básicos sobre el sistema sexo género
- ▶ El patriarcado
- ▶ Tipos de masculinidades
- ▶ Significados culturales y diferencias entre masculinidad y feminidad
- ▶ Arquetipos de la masculinidad
- ▶ Masculinidades diversas y plurales

Para entender las masculinidades y cómo estas se construyen y recrean en la vida cotidiana, es importante profundizar en su relación con otros temas como el enfoque de género, que explica las formas en que hombres y mujeres construyen sus identidades y se relacionan en una sociedad, cultura y tiempo determinado.

A continuación, encontrará conceptos fundamentales que contribuyen a entender el marco en el que se abordan las masculinidades y las relaciones entre mujeres y hombres.

El sistema sexo/género

Para desarrollar el sistema sexo/género es importante entender a qué se refieren estos conceptos:

- ▶ Sexo corresponde a las diferencias entre hombres y mujeres, pero ¿Cuáles diferencias? Las diferencias biológicas, genéticas, anatómicas y hormonales.
- ▶ Género se refiere a los roles, las características y oportunidades definidos por la sociedad, es decir: que se consideran apropiados para los hombres, las mujeres, los niños, las niñas y las personas con identidades no binarias.

El género es una construcción histórica, social, política y cultural según la cual se asignan a las personas determinadas características emocionales, afectivas e intelectuales; determinados comportamientos, capacidades, roles, privilegios, ocupaciones o valores, por el hecho de haber nacido biológicamente como mujer u hombre.

Por tanto,

“El hombre” y “la mujer” son categorías sexuales

“lo masculino” y “lo femenino” son categorías de género sociales

Distinguir entre sexo y género permite entender que las diferencias biológicas y los roles sociales construidos para hombres y mujeres son cuestiones distintas, a pesar de que, a lo largo de la historia, las asignaciones sociales se hayan justificado como naturales.

Las relaciones entre hombres y mujeres están mediadas por:

Roles de género:

Se refieren al conjunto de normas y prescripciones que dicta una sociedad y cultura sobre el comportamiento femenino o masculino. Usualmente a las mujeres se les atribuyen roles reproductivos que tienen que ver con el cumplimiento de tareas domésticas y de cuidado que se llevan a cabo en el espacio privado o el hogar. Mientras que, a los hombres se les asigna un rol productivo, incentivándolos a ocupar espacios públicos y desarrollar actividades que les otorgan poder y prestigio.

Estereotipos de género:

Hacen alusión a las ideas preconcebidas, profundamente arraigadas, que determinan las conductas, comportamientos y actitudes que se espera que adopten las personas en función de su sexo.

Con relación a estos estereotipos, el concepto de género contribuye a comprender que muchas de las cuestiones que se asumen como atributos “naturales” de los hombres o de las mujeres, son en realidad construcciones sociales sin relación con la biología. Es el trato diferenciado que reciben niñas y niños, solo por pertenecer a un sexo, el que genera una serie de características y conductas diferenciadas.

Existen estereotipos de género abiertamente hostiles –“las mujeres son irracionales o están locas”– y otros aparentemente inofensivos –“las mujeres son cariñosas por naturaleza”–. Ambos son perjudiciales y perpetúan desigualdades sociales.

Como se mencionó, los estereotipos de género son ideas compartidas socialmente y no tienen bases “biológicas” o “naturales” que los sustenten. Sin embargo, con frecuencia se usan para justificar acciones, pensamientos o frases machistas.

Ejemplos de Estereotipos	
Los HOMBRES se caracterizan por...	Las MUJERES se caracterizan por...
<ul style="list-style-type: none"> ▶ La razón ▶ La violencia ▶ La fuerza ▶ La inteligencia ▶ La profundidad ▶ El dominio ▶ La actividad ▶ La independencia 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ La espontaneidad ▶ La ternura ▶ La debilidad ▶ La intuición ▶ La superficialidad ▶ La sumisión ▶ La pasividad ▶ La dependencia

Identidad de género:

Alude al modo en el que “ser mujer” o “ser hombre” es definido socialmente y condiciona la vida de las personas desde su nacimiento. La biología determina si se es hombre o mujer, mientras que la sociedad determina la identidad y, por tanto, lo que se considera “femenino” o “masculino”.

Androcentrismo:

Es un sistema de pensamiento que pone al hombre como el centro del universo y, en consecuencia, como medida de todas las cosas. El sistema cultural se basa en modelos masculinos impuestos a las mujeres, que hacen del hombre representante de la humanidad y protagonista de la historia, entretanto que la participación de las mujeres, sea cual sea el campo que se analice, no se reconoce, se oculta, invisibiliza o menosprecia.

Ejemplo de Androcentrismo Anécdota escolar

“Señora maestra, ¿cómo se forma el femenino?”.

“Partiendo del masculino: la ‘o’ final se sustituye por la ‘a’”.

Entonces... ¿Qué es el sistema sexo/género?

El sistema sexo/género es el conjunto relaciones de poder y control social que define condiciones sociales distintas para mujeres y hombres, debido a los roles, funciones y valores que les han sido asignados, y de su posición como seres subordinados o seres con poder sobre los principales recursos.

El sistema sexo/género produce oportunidades diferenciadas para mujeres y hombres, según su cultura, etnia, raza, condición social, orientación sexual y momento de la vida por el que atraviesan. Asimismo, determina diversas formas de “ser hombre” y “ser mujer” en correspondencia con la organización propia de cada sociedad y los intereses dominantes que, frecuentemente, responden a relaciones históricas y sociales que no derivan únicamente de la “naturaleza sexual” de los seres humanos.

Para Olavarría (2017), el sistema sexo/género se reproduce en distintos espacios de vida de las personas:

- ▶ A nivel de la propia subjetividad, en los procesos conscientes e inconscientes de identidad de género.
- ▶ En la interpretación y construcción de los cuerpos de hombres y mujeres.
- ▶ En las relaciones e interacciones al interior de la familia.
- ▶ En la escuela que reafirma la socialización y entrena en las relaciones definidas como apropiadas para mujeres y hombres.
- ▶ En el sistema político y económico que hegemoniza e impone el orden de género a través de la organización del trabajo.

Patriarcado

Se llama **patriarcado** al sistema social caracterizado por la apropiación, concentración y ejercicio del poder y autoridad tanto por parte de hombres sobre mujeres u otros hombres, como de mujeres entre sí.

“El patriarcado es un orden social genérico de poder, basado en un modo de dominación donde el paradigma es el hombre. Este orden asegura la supremacía de los hombres y de lo masculino sobre la inferiorización previa de las mujeres y lo femenino. Es asimismo un orden de dominio de unos hombres sobre otros y de enajenación de las mujeres” (Lagarde M., 1996).

Para Tellería J. (2011) el patriarcado se refiere al poder masculino ejercido para lograr que los otros y otras se sometan a cuestionamientos económicos, sociales, culturales, psicológicos y corporales. Siendo el patriarcado una estructura que da poder a algunos hombres sobre otros hombres, y a todos los hombres sobre todas las mujeres.

Las sociedades patriarcales se fundamentan en la asignación de tareas, funciones y roles sociales estructurados en torno a la condición reproductiva. Esta distribución de funciones sociales, llamada división sexual del trabajo, asigna a las mujeres el rol de reproductoras y a los hombres el de proveedores, constituyendo a la familia como núcleo de organización jerárquica que se extiende sobre el conjunto de la sociedad, y se interpreta como resultado “natural” de un hecho biológico.

Aún en la actualidad, a las mujeres se les asignan responsabilidades domésticas y reproductivas, justificando la asignación por su rol maternal; mientras que a los hombres se les corresponde un rol productivo según la atribución patriarcal de proveedor. Asimismo, se territorializan los espacios en función de la estructura patriarcal: mientras que a los hombres se les asignan los espacios públicos como la calle, oficinas, empresas, parlamento y otros, las mujeres se ven delegadas al ámbito de la vida privada como el hogar y la casa.

ORIGEN DEL TÉRMINO

La antropóloga Rubin Gayle (1975) fue la primera en proponer el término sistema sexo/género, para evidenciar cómo las diferencias e inequidades entre hombres y mujeres eran legitimadas como diferencias biológicas.

Esta separación de roles, funciones y espacios opera de forma limitante para el desarrollo personal y social, ya que jerárquicamente adquieren mayor valor aquellos ámbitos asignados a los hombres que los que están destinados a las mujeres. El poder de la autoridad está reservado para los hombres, en tanto tomadores de decisión, mientras que a las mujeres se las relega a roles secundarios y se las despoja de ese poder de decisión sobre sus vidas y sus propios cuerpos.

El patriarcado limita, en hombres y mujeres, el desarrollo de todas sus potencialidades humanas, a través de un sistema de valores, ideológicos y vivenciales que atenta contra los derechos humanos en toda su amplitud.

Para reproducirse a sí mismo, el patriarcado precisa que los individuos encajen con una forma particular de identidad femenina y masculina. En el caso de los hombres ha diseñado un modelo de **“masculinidad hegemónica”**, mientras que para las mujeres plantea un tipo de feminidad complementaria al modelo masculino.

Construcción de la masculinidad

R.W. Connell plantea que “la masculinidad no es un objeto coherente acerca del cual se pueda producir una ciencia generalizadora” (Connell R. W., 1996) . Por lo cual, para tener un conocimiento comprensivo sobre la masculinidad, debemos concebirla no como un objeto aislado, sino como un aspecto dentro de una estructura mayor.

En este sentido, la masculinidad puede ser entendida como una serie de creencias sociales significativas que posibilita que los hombres se reafirmen en un tipo de identidad masculinizante. Estas creencias exigen que los hombres realicen prácticas sociales, con el fin de integrarse en un grupo de pares, por ejemplo, que permita en un plano simbólico, que los niños sean considerados como “hombres” o “ingresen al mundo de los hombres”. De esta forma, cuando los jóvenes comienzan a participar en las actividades de los hombres adultos, se les otorga más privilegios y se les permiten hacer más actividades que antes les estaban restringidas.

En cada sociedad existen actos rituales variados que simbolizan este pasaje. En Bolivia, por ejemplo, el paso por el cuartel sigue constituyéndose en muchos casos como un acto determinante para un hombre, marcando su ingreso a la vida adulta y otorgándole el estatus de masculino. El servicio militar refuerza ciertas relaciones de poder, patrones de control y acoso, de emocionalidad y expresión de sentimientos altamente patriarcales; concretizando un tipo de masculinidad que conlleva, entre otros mandatos, una alta censura a la homosexualidad.

A través de estos actos rituales los niños y adolescentes pasan a ser considerados hombres adultos, adquieren posiciones hegemónicas dentro de los grupos sociales, donde ponen en práctica y ejercen el poder de acuerdo a un modelo masculinizante y patriarcal que se les fue inculcado desde la infancia.

Para reafirmar esta masculinidad, las prácticas generalmente giran en torno al ejercicio de violencia hacia otros hombres y hacia las mujeres. No demostrar debilidad e inhibir la expresión del dolor, miedo o vulnerabilidad es un mecanismo de control personal y social que imposibilita la capacidad del individuo masculino para expresar sus sentimientos. El silencio del que los hombres son sujetos en cuanto a su sentimentalidad, es parte de un sistema de vigilancia que cada sociedad construye para mantener cierto orden; aquel hombre que demuestra sus sentimientos es castigado, señalado como “poco hombre”, homosexual o “débil”, es decir, alguien que ingresa en una categoría de “no-hombre”, como femenino o niño, características que le niegan el ejercicio del poder y sus privilegios.

Tipos de masculinidad

En toda sociedad existen múltiples formas de ser hombre, pero una de ellas suele estar más culturalmente difundida, valorada y validada: la masculinidad hegemónica. Aunque no es una masculinidad de carácter fijo, ni se da siempre ni en todas partes, es aquella que ocupa la posición hegemónica en un modelo dado de relaciones de género, posición que siempre es disputable. Entre las expresiones de masculinidad existentes es posible mencionar las siguientes: masculinidad hegemónica, subordinada, cómplice, o marginal.

Masculinidad hegemónica es aquella que reproduce la dinámica del patriarcado en la que los hombres dominan a las mujeres. Está representada principalmente por hombres blancos, de clase media, de mediana edad, de alto nivel educativo, heterosexuales, exitosos en su trabajo, proveedores principales de su hogar y prestigiosos socialmente.

El concepto de “masculinidad hegemónica” fue introducido por primera vez en 1985 en el artículo

Towards a New Sociology of Masculinity, de Connell, Carrigan y Lee, como la forma de dominación masculina mediante el ejercicio de poder y autoridad sobre mujeres y otros hombres. Según Aguirre y Guell (2002), dicha masculinidad se expresa en mandatos sociales que deben seguirse en la vida cotidiana. Estos mandatos son validados, sostenidos y reforzados por todo el colectivo social en las interacciones cotidianas, no sólo por los hombres sino por el conjunto de la sociedad, de modo que continúan perpetuándose a través de las prácticas de crianza y socialización.

Se es hombre porque no se es mujer, no se es niño y no se es homosexual.

Carrigan, T., Connell, B., & Lee, J. (1985) señala que no existe una sola masculinidad, sino diversas formas de ser hombre, pues una sola masculinidad no funciona para todas las sociedades ni contextos. Esta diversidad responde a la dinámica cambiante de la vida humana por lo que la masculinidad es de carácter histórico, evoluciona con el transcurso del tiempo y se origina en diversos espacios de manera única e irrepetible: tiene un carácter social porque responde a la necesidad o normatividad de un grupo determinado. La masculinidad tiene un carácter cultural al responder a tradiciones que moldean distintas formas de ser hombre; es de índole política en tanto se configura a partir de relaciones de poder; y finalmente de naturaleza económica, porque predetermina y regula las actividades productivas atribuidas a los hombres en contraste con las actividades asignadas a las mujeres. Así busca distinguir propiamente lo masculino de lo no masculino.

La masculinidad subordinada está representada por identidades masculinas no heterosexuales consideradas como “femeninas” y por lo tanto inferiores, estableciendo una relación de subordinación entre individuos identificados como hombres.

La masculinidad cómplice incluye a hombres que no corresponden con el modelo hegemónico directamente, pero colaboran con aquellos que ocupan la posición de masculinidad hegemónica porque ésta les supone un beneficio económico y simbólico. Individuos que, si bien no violentan de manera explícita o evidente a las mujeres, no están interesados en generar cambios sustanciales a favor de la igualdad de género.

La masculinidad marginal es aquella que está representada por los hombres pertenecientes a grupos o minorías marginalizadas, por ejemplo, grupos étnicos o pueblos indígenas, afrodescendientes, que detentan menos poder en el contexto de la supremacía blanca.

Algunas variables sociales de relaciones de poder

- ▶ **Generación (edad).** No es lo mismo reproducir un modelo de masculinidad siendo joven o siendo un adulto mayor, ya que, los roles sociales y de género, la detención del poder económico y social, el desempeño sexual y la virilidad están directamente relacionados con la edad.
- ▶ **Pertenencia étnica.** Existen diferencias en la forma en que se vive la masculinidad dependiendo de los valores culturales e identidades étnicas.
- ▶ **Clase social.** Ser hombre con recursos económicos o en situación de pobreza conlleva diferentes relaciones de poder y privilegio que determinan su posición en la escala del modelo de masculinidad hegemónica.
- ▶ **Nivel educativo.** Independientemente de su nivel educativo, muchos hombres han sido formados bajo la lógica del ejercicio de la violencia como expresión de poder. Por ello, los niveles de misoginia suelen estar permeados por diversos grados, intensidad y elaboración de los distintos tipos de violencia (física, psicológica o económica, entre otras)
- ▶ **Orientación afectivo-erótica.** Referida a las masculinidades asociadas tanto a las prácticas como a las identidades heterosexuales, homosexuales y bisexuales. En todos estos casos la masculinidad hegemónica ha influido la existencia de todo hombre más allá de su diversidad afectivo-erótica.

La construcción y consolidación de la identidad masculina hegemónica no solo se trata de roles, sino de un modelo de masculinidad ideal que no necesariamente corresponde al de la mayoría de los hombres. Este modelo se sostiene en prácticas culturales, sociales y simbólicas que legitiman su posición dominante.

En este sentido, más que preguntarnos cuán poderosos son los hombres, es necesario analizar qué mecanismos sostienen y reproducen ese poder: normas, instituciones, discursos y privilegios que operan de manera estructural.

Relaciones de Poder

Para comprender cómo se sostiene el patriarcado, es importante indagar en la hermenéutica del poder, determinante en cada relación interpersonal y colectiva en su dinámica de fuerzas. El patriarcado se sostiene estableciendo una estructura jerárquica que da lugar a una forma particular de establecer vínculos interpersonales, una interacción social sujeta a una dinámica de tensión y disputa, es decir, a una dinámica de poder. “Las relaciones de poder muestran las evidencias más visibles de las tendencias de crisis: un histórico colapso de la legitimidad del poder patriarcal, y un movimiento global por la emancipación de las mujeres” (Connell R. W., 1996).

El poder no solamente está inserto en las instituciones estatales, sino que se manifiesta en todos los espacios de forma variable, lo que supone la existencia de diversos mecanismos de sometimiento, disciplinamiento y educación que se ponen en práctica para sostener los privilegios y participación de ciertos hombres, en detrimento del de las mujeres y otros hombres.

Las relaciones de poder son inherentes a la interacción humana, sin embargo, en un sistema patriarcal, las relaciones de poder tienden a la exclusión y subordinación total de ciertos individuos. En los ámbitos escolares, esta forma particular de establecer las relaciones de poder muchas veces es llevada a cabo desde las prácticas deportivas, como un entrenamiento crucial para mantener el control y el modelo de masculinidad hegemónica entre los hombres adolescentes y jóvenes (Connell R. W., 1996).

Arquetipos masculinos

Para entender los arquetipos masculinos debemos abordar el concepto de “rol masculino”, el cual hace referencia a los comportamientos o conductas individuales y sociales que se esperan de los hombres y que varían conforme a su edad o contexto socio cultural.

El **rol social del hombre** implica un conjunto de expectativas que regulan su comportamiento dentro de una posición o estatus social. El rol de la masculinidad comúnmente está predeterminado y responde a funciones tradicionales propias de un estatus social, por ejemplo, el uso de la fuerza física o el sustento y protección de la familia.

Los arquetipos masculinos se manifiestan de forma diferente en distintas etapas de la vida. En la infancia el niño debe probar que no se es un bebé y, por tanto, no llorar y ser autosuficiente. En la adolescencia se espera que pruebe que no es una mujer, actuando con valentía y teniendo muchas conquistas sexuales. En la adultez habrá que tratar de confirmar la virilidad a través del sustento de la familia y la ocupación de espacios públicos.

La hombría y virilidad es un mandato absoluto, pero nunca se prueba de manera definitiva porque su construcción es un espectro de transiciones constantes entre la no-hombría y la hombría. Estos

mandatos someten a los hombres a demostrar constantemente que cuplen con lo exigido, de modo que los individuos nunca están completamente seguros de haber alcanzado el estatus de “verdadero hombre”.

Aguirre R. y Guell P. (2002) plantean que los mandatos establecen qué hay que hacer en cada circunstancia de manera muy precisa, y funcionan contrastando polos opuestos (por ejemplo: el ser fuerte o débil, cobarde o valiente, etc.). Según esta lógica, los jóvenes no sólo experimentan una inseguridad sobre su transición hacia la hombría, sino también, la incertidumbre acerca de qué conductas adoptar para representarla, lo que les genera un temor a equivocarse o ser cuestionados, una inseguridad que suele canalizarse a través de conductas límite o de riesgo.

Los roles masculinos contribuyen a consolidar **estereotipos** que son una concepción mental caracterizada por representaciones específicas que se configuran en función del modo de vida de los grupos sociales, y son socializadas según atributos culturales propios de un momento histórico y un contexto geográfico determinado. Goffman (1994) explica que los estereotipos suelen estigmatizar, etiquetar, señalar o hacer distinguible a una persona, consolidándose con el paso del tiempo como norma, y naturalizándose hasta funcionar como una verdad absoluta.

Ser fuerte es un mandato estructural de la masculinidad

Los estereotipos de género, en tanto que construcción derivada de un mandato social, refuerzan y delimitan la identidad de género en términos binarios, opuestos y cerrados; masculino y femenino. Dentro del estereotipo moderno de “hombre”, se valorizan características como el poder, la dominación, el control, la competitividad; según estos elementos el hombre prueba su verdadera masculinidad siendo duro y fuerte, nunca débil, o no mostrándose como tal. En ciertas culturas, el hecho de nacer hombre ha sido históricamente asociado con privilegios sociales y simbólicos, que otorgan poder y autoridad sobre las mujeres. Esta asignación de superioridad no responde a capacidades reales, sino a constructos culturales que vinculan la masculinidad con estereotipos de superioridad que reproducen desigualdades.

Como resultado del cumplimiento de roles y la persistencia de estereotipos, surgen **arquetipos masculinos** que son asociados a esquemas generales de pensamiento.

Según el estereotipo masculino, los hombres son responsables directos de:

Sostener la casa y el gasto familiar

Dentro de los arquetipos generales existe una tipología que enumera cuatro facetas generales de lo que se considera ser hombre: el hombre como fuente de poder, el hombre que posee conocimiento, el hombre sexual y el hombre como protector.

<p>Primer arquetipo El hombre como fuente de poder</p>	<p>Segundo arquetipo El hombre que posee conocimiento</p>
<p>Vinculado con el mandato de la dominación y la autoridad, implica el ejercicio del liderazgo, toma de decisiones y de imponerse a otras personas, además legitimando su papel y posición de líder incontestable en las esferas de la vida pública.</p>	<p>Tiene que ver con el hombre como figura racional capaz de establecer sistemas de creencias y estructuras de orden legítimas y lógicas. El hombre como individuo capaz de generar ideas nuevas, o de instrumentalizar el conocimiento en beneficio propio, siendo capaz de contradecirse para no declinar frente al saber de otra persona.</p>
<p>Tercer arquetipo El hombre sexual</p>	<p>Cuarto arquetipo El hombre protector</p>
<p>Postula que un hombre viril mantiene una vida sexual activa, diversa y orientada al rendimiento. Esta representación es problemática ya que se asocia el deseo masculino con la conquista, la potencia y la capacidad de complacer, convirtiendo el cuerpo femenino en territorio de legitimación viril desposeído de su propia agencia sexual y afectiva.</p>	<p>Consiste en hacer del hombre un ente fuerte, física y psicológicamente, en posición de resguardar a quienes lo rodean. Incapaz de sentir emociones o temores, legitimando sus actitudes autoritarias o celosas sobre las cosas y las personas que al proteger considera de su propiedad.</p>

Diferencia entre estereotipo y arquetipo	
<p>Los estereotipos dictan características relacionadas a un contexto particular, como el machismo en Bolivia.</p>	<p>Los arquetipos configuran generalidades de la condición de hombre.</p>

Masculinidades positivas

¿Qué sigue luego de la herencia del patriarcado y su masculinidad hegemónica?

La masculinidad hegemónica se construyó y reprodujo como un modelo sólido durante siglos, pero en la actualidad, los elementos que la sostuvieron entraron en crisis. Cambios económicos y sociales, **como la consolidación** del feminismo como corriente política e ideológica, impulsó el debate sobre la igualdad de géneros.

Este cambio, más que resultado de la transformación de las creencias y valores de los hombres, es la causa de una presión socioeconómica que obliga a aceptar la participación de la mujer en el mercado laboral (Figueroa y Liendro, 1995). También es el resultado de nuevas demandas afectivas que resultan del ejercicio de la paternidad, la relación de pareja más horizontales y el desarrollo de relaciones sociales que exigen una redistribución más equitativa de las tareas de cuidado como, por ejemplo, la flexibilización progresiva de los roles domésticos.

Actualmente las **masculinidades positivas** promueven la apertura a otras maneras de ser hombre, a adoptar un nuevo comportamiento con respecto a la igualdad de género y la construcción de otros modos de vínculos, familias y sociedades inclusivas y sostenibles. Esto contrasta con las expresiones de **masculinidad hegemónica**, que se manifiestan en relaciones asimétricas de dominación ejercidas por algunos hombres hacia mujeres, otros hombres, hombres homosexuales e incluso entre mujeres.

Para Bonino (2001), la masculinidad hegemónica no es algo que puede ponerse o quitarse, sino que está inscrita en la identidad del hombre (subjética, corporal y vincular) y modela su posición existencial, por lo que modificarla supone un cambio identitario y posicional. Algunos autores proponen redefinir la masculinidad, otros abogan por su transformación profunda, su metamorfosis simbólica o incluso su disolución en una identidad más flexible **menos** rígida y normativa.

De todas maneras, para lograr redefinir la masculinidad hegemónica es necesario ser consciente de una serie de realidades y postulados:

- ▶ Para los hombres ya socializados bajo modelos tradicionales, la masculinidad hegemónica está internalizada como ideal normativo y guía existencial, a modo que la posibilidad de cambio se ve limitada por esta estructura ya establecida.
 - ▶ El cambio de ideas o de prácticas no es condición suficiente para operar el cambio, éste debe ser de carácter identitario.
 - ▶ El cambio produce gran resistencia material y emocional en tanto implica la redefinición de una identidad y sobre todo tratándose de una identidad que implica privilegios.
 - ▶ Cambiar requiere una revisión identitaria y existencial que implica una decisión consciente de rebeldía frente al mandato de someterse a la masculinidad hegemónica, así como la deconstrucción crítica de los valores y creencias que ésta impone.
 - ▶ El cambio está profundamente relacionado con la realidad corporal, no solo en términos de redefiniciones, sino de transformaciones que implican nuevas prácticas corporales e interacciones que permitan una exploración más diversa de los placeres corporales (Connell, 1998).
 - ▶ Aún no hay políticas públicas que promuevan la masculinidad no hegemónica, o al menos no de manera efectiva. habrá que crearlas puesto que las políticas tradicionales actúan aún como defensoras y perpetuadoras de la masculinidad hegemónica.
-

2. Los privilegios de la masculinidad hegemónica

Esta sección aborda:

- ▶ Privilegios y consecuencias de la masculinidad hegemónica
- ▶ Deconstrucción de la masculinidad hegemónica
- ▶ Estereotipos y machismo

Privilegios y consecuencias de la masculinidad

Los **privilegios de la masculinidad** aluden a las ventajas estructurales que históricamente han sido otorgadas a los hombres, profundamente naturalizadas y reproducidas en el sistema patriarcal. Frecuentemente estos privilegios se vuelven una norma.

Según Kaufman, los hombres no necesariamente aspiran al poder porque no siempre se encuentran conscientes de su posición de dominación. Sin embargo, se benefician de los privilegios que se derivan de esta apropiación del poder (Kaufman, 2013).

Ejemplos de privilegios

- ▶ Vestirse como uno quiera sin miedo de salir a la calle.
- ▶ Que el cuerpo no sea objeto de acoso, miradas lascivas, o piropos.
- ▶ No ser objeto de acoso sexual en espacios públicos o privados.
- ▶ Que la opinión personal sea escuchada y tomada en cuenta.
- ▶ Poder decidir libremente sobre su propio cuerpo.
- ▶ Tener una remuneración más alta por desempeñar una misma labor.
- ▶ Que la paternidad o maternidad no sea obligatoria sino una decisión.

Sin embargo, así como existen privilegios también existen consecuencias o repercusiones para la sociedad en su conjunto y para los hombres en particular.

Existen **costos de la masculinidad** que tienen que ver con las acciones o comportamientos que ponen en riesgo la salud mental, física y psicológica de los hombres para reafirmar su masculinidad a través de mandatos sociales equivocadamente construidos.

Entre algunas consecuencias importantes es posible mencionar las asociadas a la **salud mental y física**. Según la OMS, la esperanza de vida de los hombres es más reducida que la de las mujeres, debido, principalmente a un menor nivel de cuidado sobre su propia salud (OMS, Informe 2019). Algunas de las enfermedades más comunes entre los hombres son las siguientes:

Enfermedades que afectan a los hombres			
Enfermedad isquémica del corazón	Enfermedades de riñón de riñón	Cáncer de próstata	Enfermedad pulmonar crónica
Accidentes de tráfico	Cirrosis	Cáncer de estómago	Tuberculosis
Violencia interpersonal	Ictus	Cáncer de hígado	Infecciones respiratorias
Suicidio	Asociadas al VIH/SIDA	Cáncer de estómago	Cáncer de tráquea, pulmones y bronquios

Es particularmente serio el comportamiento ante la salud sexual y reproductiva que afecta a las mujeres. En ellas recae la responsabilidad casi exclusiva del uso de anticonceptivos y la necesidad de cuidarse. Esta visión patriarcal sobre las responsabilidades y derechos reproductivos, está en gran medida incentivada por las y los profesionales de la salud que no sugieren alternativas que corresponsabilicen e involucren directamente a los hombres, contribuyendo a que éstos transiten la experiencia de la paternidad como un evento ajeno a su responsabilidad.

Deconstrucción de la masculinidad hegemónica

En las relaciones entre mujeres y hombres **no actúan las diferencias entre sexos sino las desigualdades generadas por situaciones de poder y el ejercicio desigual del mismo**. Si se pretende que las relaciones de poder **viabilicen** relaciones de igualdad, es necesario visibilizar esos mecanismos que no son otra cosa que hábitos masculinos normativizados.

La mayoría de los hombres no han abandonado los códigos de dominación transmitidos generacionalmente, ni han cambiado estructuralmente su relacionamiento jerárquico con las mujeres en su vida cotidiana.

Para avanzar hacia una transformación en esta manera de relacionamiento se requiere deconstruir la **masculinidad hegemónica**, a través de procesos que permitan cuestionar formas de pensar y actuar masculinizantes y tradicionales, consolidando así, espacios de reflexión sobre nuevas prácticas que contrarresten la desigualdad y contribuyan a la igualdad social y cultural.

Los hombres han construido su identidad de género tomando como referencia al modelo de masculinidad tradicional, en el que se debe demostrar la hombría constantemente. Este modelo ha sido reforzado permanentemente por **comportamientos patriarcales** que construyen un ideal cultural por definición inalcanzable, generador de inseguridades y frustraciones traducidas en comportamientos violentos y actitudes imprudentes que afectan a la sociedad en su conjunto.

Estos comportamientos y actitudes se manifiestan en las relaciones interpersonales con:

Otros hombres	La pareja
La familia	Relación padre – hija/o

La masculinidad dominante otorga recursos de poder a los hombres por el solo hecho de ser portadores de marcadores biológicos específicos, y los habilita a estructurar relaciones asimétricas o desiguales con otras personas. La masculinidad que no corresponde al ideal hegemónico es disminuida y subordinada, porque toda forma de ser hombre que no corresponda a la dominante se considera una identidad masculina incompleta o carente.

La posición asignada al hombre en su núcleo familiar también le confiere recursos de poder, a partir de la normalización de un tipo particular de familia: la familia nuclear patriarcal. En este modelo familiar los roles de los miembros de la familia se articulan en torno a las relaciones con el padre hombre que ocupa el vértice superior de autoridad, capaz de establecer y atribuir roles y responsabilidades.

Los roles tradicionales del padre hombre tendrían que ver con ejercer la autoridad, ser jefe del hogar, proveedor, y regulador de los premios y castigos, entre otros. La separación de lo público y lo privado y la división sexual del trabajo son fundamentos que construyen este modelo de paternidad considerado como el modelo normativo y “natural”. Cuando se oculta que este modelo familiar es una construcción histórica, se contribuye a que un modelo familiar entre tantos otros posibles, se convierta en el único legítimo, natural e ideal, haciendo de este modelo familiar tradicional la base hegemónica de la sociedad. Por esto, cuando se ponen en duda los roles tradicionales, entra en crisis este tipo particular de familia y, como resultado inmediato, tambalea el propio sistema de dominación masculina conocido como patriarcado.

Modelo de familia patriarcal	
Papá	Mamá
<ul style="list-style-type: none"> ▶ Trabaja fuera de la casa. ▶ Provee a la familia. ▶ Es la autoridad. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Se queda a atender la casa. ▶ Cuida a los hijos e hijas. ▶ Le debe obediencia al esposo o pareja.

Estereotipos y machismo

Hay múltiples modos de relacionamiento que dependen de la cultura, la clase social, el grupo étnico o la edad de las personas, sin embargo, la división sexual del trabajo es el modo de relacionamiento más básico. La división sexual del trabajo establece que las mujeres se encargan de parir a los hijos y a cuidarlos, consolidándose así la idea de que lo femenino se corresponde con lo maternal y doméstico, es decir lo reproductivo, contrapuesto a lo masculino y público, es decir lo productivo.

La dicotomía masculino-femenino, con sus variantes culturales, establece estereotipos, la mayoría de las veces rígidos, que condicionan los papeles y limitan las potencialidades humanas de las

personas fomentando o reprimiendo los comportamientos en función de su correspondencia con el estereotipo ideal construido para cada uno de estos dos géneros dicotómicos.

El **machismo** consiste básicamente en la exageración de las características masculinas y la creencia en la superioridad, dominio y poder del hombre que deriva en desigualdades.

Los **micromachismos** son microviolencias que están en la base y son el caldo de cultivo de las demás formas de violencia en razón de género. Son las formas de violencia masculina más utilizadas con las que se intenta imponer el propio punto de vista o razón. Comienzan a utilizarse desde el principio de una relación y se consolidan progresivamente limitando la libertad femenina.

Su objetivo es anular a la mujer como sujeto, imponiéndole una identidad al servicio del hombre, a través de modos distintos a la violencia tradicional, pero que tienen a la larga el mismo objetivo: mantener el ejercicio del poder en manos de los hombres.

Para lograr esto, los hombres tienen un aliado poderoso, el orden social que les otorga el “monopolio de la razón” y, derivado de ello, un poder moral que crea un contexto inquisitorio para la mujer, que siempre estará con un pie en la banquina o como acusada. “Estás exagerando” o “estás loca” son dos expresiones frecuentes que reflejan esta realidad.

Para identificar estos comportamientos machistas es importante saber que se encuentran en todo tipo de espacios, actitudes y comportamientos en pos del mantenimiento de ordenes sociales que someten, dominan, y vulneran los derechos de diferentes poblaciones.

Ejemplos	
Machismo	Micromachismo
<ul style="list-style-type: none"> ▶ Insistir de forma abusiva para que una mujer tenga un vínculo que no desea. ▶ Pensar o decir que “las niñas lindas no dicen groserías”. ▶ Pensar o decir que “hombre que se respeta, no llora”. ▶ Pensar que cuidar de los otros es lo mismo que el controlarlos. ▶ No participar de las tareas domésticas o de cuidado. ▶ Vulnerar la privacidad de las mujeres y otras personas. ▶ Culpabilizar a las mujeres en múltiples y diversas situaciones. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ No dejar que las mujeres participen en espacios políticos. ▶ Creerse todo poderoso. ▶ No tomar en cuenta las ideas u opiniones de otras personas. ▶ No expresar sentimientos propios y contenerlos. ▶ Utilizar la violencia para sobreponerse a las demás personas. ▶ Aprovechar su condición de hombre para obtener privilegios.

3. Sexualidad y masculinidad

Esta sección aborda:

- ▶ La sexualidad
- ▶ La orientación sexual
- ▶ La identidad sexual y de género
- ▶ La salud sexual y reproductiva
- ▶ Los mitos sobre la sexualidad masculina
- ▶ El uso de la violencia sexual como reafirmación de la masculinidad hegemónica

Sexualidad

Si bien el género se refiere a las relaciones y características sociales y culturales que identifican el comportamiento de hombres y mujeres y la forma en que interactúan, el mandato sobre la sexualidad hace referencia a la manera en que la sociedad **determina la manera de vivir y experimentar** los deseos y placeres eróticos y afectivos.

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS) “la sexualidad es un aspecto central del ser humano, presente a lo largo de su vida. Abarca al sexo, las identidades y los papeles de género, el erotismo, el placer, la intimidad, la reproducción y la orientación sexual. Se vivencia y se expresa a través de pensamientos, fantasías, deseos, creencias, actitudes, valores, conductas, prácticas, papeles y relaciones interpersonales. La sexualidad puede incluir todas estas dimensiones, no obstante, no todas ellas se vivencian o se expresan siempre. La sexualidad está influida por la interacción de factores biológicos, psicológicos, sociales, económicos, políticos, culturales, éticos, legales, históricos, religiosos y espirituales” (OMS, 2006).

Por tanto, la sexualidad tiene que ver con lo que las personas son, con cómo piensan y actúan, y con la forma en la que se relacionan con los demás.

La sexualidad es parte de nuestra personalidad y de nuestra vida, es un proceso que inicia al nacer y termina solo con la muerte. Tiene que ver con los sentimientos, pensamientos y acciones que desarrollamos como seres con un cuerpo capaz de experimentar cognición, placer, ternura y amor. Ello implica:

Lo **biológico**: que se refiere a todos los procesos que suceden en nuestros cuerpos desde el momento en que se nace hasta la adultez y la capacidad de procrear.

Lo **psicológico**: que está relacionado a nuestra afectividad y que permite expresar emociones, sentimientos, afectos, intereses, valores, convicciones, vínculos y actitudes. Desarrollando la seguridad personal y hacia otras personas.

Lo **erótico**: es lo referido a la capacidad de sentir y dar placer, la atracción erótica, el deseo y el placer sexual.

Lo **social y cultural**: que implica el contexto donde nos desenvolvemos e interrelacionamos, así como su influencia sobre las vivencias personales.

La sexualidad puede manifestarse o expresarse a través de caricias, palabras, abrazos, miradas, maneras de bailar o jugar, relaciones sexuales íntimas o el relacionamiento con los pares, amigos, padres, hijos y pareja.

Siendo un concepto muy amplio, y que involucra varias esferas relacionadas con distintas disciplinas o ciencias como la biología, la psicología, la sociología, la antropología y otras disciplinas humanísticas, se considera un sistema que debe ser analizado integralmente.

Orientación sexual

La **orientación sexual** se define como la atracción emocional, romántica y/o sexual que una persona siente de manera sostenida hacia otras.

Las posibilidades más frecuentes de relacionamiento son: heterosexual, homosexual, bisexual y asexual.

Heterosexual	Homosexual (lesbiana o gay)	Bisexual	Asexual
Es una persona que se siente atraída sexual y emocionalmente hacia alguien de la identidad de género opuesta.	Es una persona que siente atracción sexual y emocional por otra persona de su misma identidad de género.	Es una persona que siente atracción sexual y emocional hacia los dos géneros tradicionales.	Una persona asexual no experimenta atracción sexual y/o no desea contacto sexual, pero sí afectivo.

Identidad sexual y de género

La identidad de género va más allá de la mera asignación del sexo, pues se refiere al sentimiento interno, subjetivo y profundo que una persona tiene de ser hombre, mujer o de pertenecer a otra categoría de género. Esta concepción se apoya en la teoría de que la identidad se desarrolla por medio de la experiencia individual y la interacción con diversos contextos sociales. Por lo tanto, la identidad de género es la auto-percepción de un individuo sobre su propio género, independientemente de su sexo biológico.

La identidad de género no emerge como una consecuencia directa y exclusiva de la sexuación biológica, que es el proceso de asignación de sexo al nacer basado en criterios anatómicos y genéticos. En su lugar, se configura a partir de variables de naturaleza sociocultural asociadas al concepto de género.

Salud sexual y salud reproductiva

La **salud sexual** se refiere al completo bienestar físico, psicológico y social relacionado con la sexualidad. Esto supone contar con los medios que permitan relaciones placenteras y seguras, la

capacidad de decidir informada y autónomamente cuándo, con quién y en qué circunstancias será vivida la sexualidad.

La salud sexual, supone integrar aspectos somáticos, emocionales, intelectuales y sociales del ser sexual, de una manera que sea positivamente enriquecedora y desarrolle la personalidad, la comunicación y el amor.

El concepto de salud sexual trasciende el modelo biomédico tradicional, que se centra en la ausencia de patologías como las infecciones de transmisión sexual y los problemas de reproducción. Se propone un enfoque positivo que busca el fortalecimiento y la promoción de una vida sexual gratificante y de relaciones interpersonales sanas.

Por su parte, **la salud en la reproducción** implica que las personas tengan la capacidad de reproducirse, de vivir con seguridad el embarazo y el parto, y regular su fertilidad sin riesgo para su salud.

Ambas, salud sexual y reproductiva, deben ser abordadas desde la perspectiva de los **derechos sexuales y derechos reproductivos**, que establecen que cada ser humano debe vivir su sexualidad plena, en libertad, sin coerción, ni violencia. Sobre todo, con acceso a la mejor calidad de salud disponible a fin de poder decidir y elegir de forma informada, autónoma, y responsable acerca de su vida reproductiva y, por ejemplo, el número y espaciamiento entre sus hijos e hijas.

Estos derechos garantizan que las personas puedan vivir libres de discriminación, riesgos y violencia en todos los aspectos de su sexualidad y reproducción. También implican la obligación que tienen los Estados en materia de proporcionar información útil y adecuada para decidir y conocer el “propio cuerpo”, con el fin de elegir un método anticonceptivo y prevenir enfermedades como el cáncer de mama, el cáncer cérvico uterino, el cáncer de próstata y las infecciones de transmisión sexual (ITS, VIH y SIDA).

Mitos sobre la sexualidad masculina

Uno de los mitos más frecuentes acerca de la sexualidad de los hombres es aquel que afirma que ellos, al igual que todos los animales, “tienen instintos reproductivos y sexuales”, creencia que responde a un modelo de masculinidad heterosexual.

Según esta perspectiva, el deseo sexual estaría determinado biológicamente para cumplir con el mandato de la reproducción y los hombres no tendrían la capacidad o voluntad para controlar la necesidad reproductiva que deriva del instinto animal; siendo un “objetivo de su naturaleza” el reproducir a la especie. Asimismo, se plantea que en la medida en que el deseo sexual no se halle satisfecho, éste tienda a acumularse llevando al hombre a buscar satisfacerlo mediante la interacción sexual, legitimada bajo el mandato de la naturaleza sobre la masculinidad (Olavarría, 2001).

Interpretado como “instinto sexual animal”, constitutivo de la condición de hombre, con expresiones de fuerza interna incontrolable que lo impulsan a ejercer violencia más allá de su voluntad para satisfacerlo, la satisfacción del deseo sexual justificaría el que los hombres no asuman responsabilidades sobre sus actos, ni las consecuencias de estos. En cambio, para las mujeres, el “deseo sexual” siempre tendría su origen en la atracción hacia un “hombre amado”.

Esta interpretación de los cuerpos de hombres y mujeres, profundamente arraigada en la

construcción social de la masculinidad, lleva a muchos hombres a distinguir entre sexualidad y afectividad, esto puede afectar negativamente sus vínculos de pareja. Por ejemplo, la experimentación de celos ante expresiones de empatía de sus parejas hacia otros varones, interpretándolas como signos de desafección, desamor o traición. También se asume que, ante la posibilidad de que las mujeres mantengan relaciones sexuales con otros hombres, en respuesta a dichas conductas, podrían desencadenarse episodios de violencia de género e incluso femicidio, como se constata de manera trágica en la actualidad, mientras que en situaciones inversas no se observa la misma reacción ni legitimación social ni conductual.

De acuerdo con esta lógica, las mujeres tendrían mayor responsabilidad en la reproducción, porque sabrían que los hombres no tienen control sobre sus cuerpos cuando se excitan. Ellas en cambio, sí lo controlarían porque conocen su cuerpo y los períodos fértiles, sobre todo en el embarazo. De este modo, las mujeres quedarían responsabilizadas de regular la fecundidad, controlando la frecuencia de las relaciones sexuales y usando o no contraceptivos que faciliten o impidan un embarazo. En el caso de los hombres, cuya corporalidad se representa socialmente como impulsiva o difícil de contener, su preocupación y responsabilidad se orientaría hacia la vivencia del deseo sexual proyectado sobre sus parejas, concebidas objeto de posesión afectivo-sexual.

Con relación a la reproducción y fertilidad, los hombres que se responsabilizan activamente, designarían a su pareja el uso de métodos anticonceptivos y no los utilizarían ellos. En caso de usarlos, únicamente lo harían porque sus parejas sufren impedimentos de salud para usar métodos hormonales, y ellos optarían por preservativos en los ciclos fértiles de la mujer. Esta interpretación de la reproducción implica que los hombres tomen un rol de espectadores de la procreación y del embarazo de sus propios hijos, mientras que las mujeres asumen la responsabilidad que les corresponde según el constructo de “sexualidad masculina patriarcal”.

Las masculinidades positivas abordan la reproducción y la fecundidad como una responsabilidad compartida por hombres y mujeres, considerando la complicidad como el eje articulador del deseo sexual y la sostenibilidad del vínculo de pareja.

Para la (OMS, 2000), existen conductas de riesgo preocupantes que los hombres suelen tener en el marco de creencias tradicionales en torno a la sexualidad. Muchos hombres tienen sexo sin protección, no respetan o no negocian las decisiones con sus parejas sexuales, exponiendo de este modo a las mujeres y a ellos mismos a las ITS, al VIH y a embarazos no planificados.

Por lo tanto, la posibilidad de ser padres está presente desde etapas muy tempranas también en los varones. Sin embargo, desde la masculinidad hegemónica se impone un ejercicio de paternidad un ejercicio de paternidad que debe ser regulador de normas y vigilante de los límites, orientado a reproducir la autoridad en el ámbito público. Por tanto, se trata de una paternidad distante, en la que la expresión de emociones afectivas vinculadas a la ternura, no se encuentra socialmente habilitada.

Por otro lado, para (Olavarría 1998) es importante señalar que los fenómenos reproductivos son abordados desde el punto de vista de la madre o desde la madre y el bebé, como ocurre en expresiones como salud materno-infantil o diada madre hijo. Los hombres no son vistos como fecundos, ni se les visualiza como sujetos con derechos sexuales y reproductivos. Asimismo, se desconoce el derecho de los adolescentes varones a decidir sobre su sexualidad y reproducción lo que supone una insuficiencia en su educación sexual. También se ignora el derecho de las y los

hijos a ser cuidados tanto por la madre como por el padre, sin embargo, se normaliza la ausencia del padre en numerosas actividades, por ejemplo, en los controles prenatales o de salud o en el cuidado diario del hijo. El padre joven es frecuentemente representado como ausente e irresponsable, ya que el embarazo adolescente suele confundirse, en la literatura y en el ámbito social, únicamente con la maternidad adolescente. De este modo se crea un verdadero manto de silencio sobre la paternidad y fecundidad en los hombres, quienes permanecen invisibilizados y no responsabilizados.

El uso de la violencia sexual como reafirmación de la masculinidad hegemónica

La violencia que canaliza el ejercicio de poder y el dominio sirve de mecanismo para que los hombres reafirmen su masculinidad ante sus pares y su entorno. La mujer, las niñas, niños y otros hombres percibidos como no semejantes son objeto de diversas formas de violencia, principalmente de violencia sexual. En esta situación, se evidencia cómo el despojo de poder, o más bien, una situación de desempoderamiento, contribuye a incrementar la vulnerabilidad de determinados grupos, ya sea por su condición u orientación sexual, identidad de género, pertenencia étnica, discapacidad, estatus de migración edad, condiciones instrumentalizadas por el poder para ejercer la violencia con impunidad. “La violencia masculina no está únicamente dirigida a la dominación y control de las mujeres, sino también de otros hombres e incluso de uno mismo.” (De Stéfano Barbero, 2017).

La tendencia por parte de los hombres violentos a sostener relaciones en las que predomina el control y la dominación, les motiva muchas veces a buscar mujeres más jóvenes que ellos. La amenaza que sienten constantemente sobre su autoestima y sobre la conservación de sus privilegios o poder, los impulsa a ocultar el temor, la inadecuación, el miedo a ser abandonados y a la soledad, actuando violentamente y de manera rígida sobre los roles que generan relaciones asimétricas de poder.

4. Violencia, dominio y poder

Esta sección aborda:

- ▶ La violencia contra las mujeres.
- ▶ Los tipos de violencia contra las mujeres.
- ▶ El ciclo de la violencia.
- ▶ La violencia como relación de poder.
- ▶ El pacto patriarcal.

La violencia contra las mujeres

En los capítulos anteriores se fue aproximando a las condiciones que contribuyen a la emergencia de comportamientos violentos, sin embargo, resulta necesario profundizar en su conceptualización y manifestaciones cotidianas.

La **violencia** es definida por la Organización Mundial de la Salud (2002) como el “uso deliberado de la fuerza física o el poder, ya sea en grado de amenaza o efectivo, contra uno mismo, otra persona o un grupo o comunidad, que cause o tenga muchas probabilidades de causar lesiones, muerte, daños psicológicos, trastornos del desarrollo o privaciones”.

En la normativa nacional, el Art. 6 de la Ley N° 348, Ley Integral para garantizar a las mujeres una vida libre de violencia, se plantea que la violencia “constituye cualquier acción u omisión, abierta o encubierta, que cause la muerte, sufrimiento o daño físico, sexual o psicológico a una mujer u otra persona, le genere perjuicio en su patrimonio, en su economía, en su fuente laboral o en otro ámbito cualquiera, por el sólo hecho de ser mujer”.

En este marco, la **violencia de género** se refiere a las agresiones dirigidas contra individuos o grupos en función de su género, resultando en daño físico, sexual o psicológico. Los términos como violencia de pareja íntima, violencia sexual y violencia doméstica, que anteriormente se utilizaban para describir distintas formas de violencia de género, gradualmente han sido sustituidos por este único término capaz de reconocer la importancia de los aspectos de género y poder que configuran las formas y las experiencias de violencia (PROMUNDO, 20013).

Según el informe de la Organización Mundial de la Salud (OMS) de 2021, que presenta estimaciones mundiales y regionales sobre la violencia sexual conyugal y no conyugal contra la mujer, así como su prevalencia y efectos en la salud, se establece que la violencia es un fenómeno omnipresente en todo el mundo. No se trata de un fenómeno que sólo afecta a algunos sectores de la sociedad, sino que alcanza proporciones epidémicas que exigen medidas urgentes que garanticen el derecho humano fundamental a vivir sin violencia.

Según algunas aproximaciones conceptuales, existen causas de la violencia basada en género como las siguientes:

- ▶ **Culturales:** la educación, tanto en el círculo familiar como en el social, incluyendo las entidades educativas y medios de comunicación, ejerce una influencia determinante en la construcción de la aversión de género y la reproducción de actos violentos. Las tradiciones culturales que perpetúan las diferencias de género tienden a naturalizar las desigualdades. En este contexto algunos agresores justifican su comportamiento violento con creencias arraigadas culturalmente. Las visiones sexistas se consolidan en prejuicios legitimadores de violencias a fin de asegurar el dominio y la superioridad de un sexo sobre otro. En algunas culturas, se cosifica a la mujer, negándole el derecho a la libertad y ejerciendo poder sobre ella como si fuera una propiedad. Asimismo, muchas culturas también representan a las mujeres como un instrumento o herramienta para obtener beneficios.
- ▶ **Personales:** existen factores subjetivos como la historia familiar, la educación, el medio social y la personalidad del agresor que inciden en el incremento de la violencia.
- ▶ **La falta de ética** y respeto por el entorno construyen patrones conductuales que tienden a replicarse en otros ámbitos. Si una persona se formó en un contexto violento, probablemente tenga tendencias a replicar aquella violencia vivida en otros ámbitos y etapas de su vida. Los actos de violencia de género también pueden verse intensificados por factores como el alcoholismo, las adicciones e incluso por tendencias psicopáticas de los individuos.
- ▶ **El mito del amor romántico:** es un conjunto de creencias socialmente compartidas sobre la supuesta verdadera naturaleza del amor. Estas creencias suelen ser ficticias, absurdas, engañosas e irracionales, ya que han sido construidas para reforzar el papel pasivo y la subordinación de las mujeres. A través de la socialización del individuo femenino, el mito del amor romántico se convierte en el eje vertebrador simbólico de su proyecto vital prioritario. En cambio, el amor romántico masculino se construye en torno a la idea de la permanente servicialidad femenina, la creencia de que el hombre puede solicitar el servicio de la mujer siempre que quiera presuponiendo su disponibilidad como parte de su rol social.

Ejemplos de mitos del amor romántico

Mito de la media naranja	Creer que una pareja está predestinada a ser, puede provocar decepción o tolerancia excesiva de actitudes violentas
Mito del emparejamiento	Creer que conformar una pareja heterosexual y monogámica es algo natural, universal y la práctica más adecuada
Mito de la exclusividad	Supone la creencia de no poder amar a dos personas al mismo tiempo.
Mito de la fidelidad	Creer que todos los deseos pasionales, románticos y eróticos sólo pueden satisfacerse con una única persona o pareja.
Mito de los celos	Supone creer que los celos son un signo de amor y requisito indispensable para demostrar un verdadero amor.
Mito de la equivalencia	Es la creencia de que el amor en tanto sentimiento, y el enamoramiento, en tanto estado emocional determinado y puntual son la misma cosa
Mito de la omnipotencia	Es la creencia en que el amor lo puede todo.
Mito del libre albedrío	Es la creencia de que los sentimientos amorosos no están influidos por factores sociales, biológicos, o culturales.
Mito del matrimonio	Es la creencia de que el amor romántico debe de conducir inequívocamente al matrimonio.
Mito de la pasión eterna	Es la creencia de que el amor pasional debe de durar toda la vida en pareja.

Los tipos de violencia contra las mujeres

En Bolivia, el reconocimiento del derecho de las mujeres a una vida libre de violencia se concretó después de aproximadamente 11 años de la ratificación de convenios internacionales y la promulgación normativas previas de menor alcance formuladas desde una perspectiva estrictamente legal y punitiva.

Ante el creciente número de casos de violencia que se registraron en el país entre 2012 y 2013, periodo en el que se realizaron hasta 50.000 denuncias de violencia conyugal, mayoritariamente de mujeres contra sus parejas, se promulgó la Ley N° 348 que prevé tres ámbitos de acción: la prevención, la protección y la sanción de la violencia. Esta ley también fijó la pena máxima de 30 años de cárcel sin derecho a indulto para casos de feminicidio, anulando el atenuante de homicidio por emoción violenta anteriormente antepuesto por los agresores para reducir su castigo en caso de feminicidio.

Tipos de violencia en la Ley N° 348

De acuerdo con la normativa vigente en el país se reconocen 17 tipos de violencia contra las mujeres:

- ▶ Violencia física.
- ▶ Violencia feminicida.
- ▶ Violencia psicológica.
- ▶ Violencia mediática.
- ▶ Violencia simbólica y/o encubierta.
- ▶ Violencia contra la dignidad, la honra y el nombre.
- ▶ Violencia sexual.
- ▶ Violencia contra los derechos reproductivos.
- ▶ Violencia en servicios de salud.
- ▶ Violencia patrimonial y económica.
- ▶ Violencia laboral.
- ▶ Violencia en el sistema educativo plurinacional.
- ▶ Violencia en el ejercicio político y de liderazgo de la mujer.
- ▶ Violencia institucional.
- ▶ Violencia en la familia.
- ▶ Violencia contra los derechos y la libertad sexual.
- ▶ Cualquier otra forma de violencia que dañe la dignidad, integridad, libertad o que viole los derechos de las mujeres.

En Bolivia se hace diferencia conceptual y **jurídicamente** entre **feminicidio y femicidio**. Para Latinoamérica, fue Marcela Lagarde quien comenzó a utilizar el término de feminicidio en lugar de femicidio, debido a que este último sería análogo al concepto de homicidio limitándose a describir el asesinato de mujeres. En cambio, el feminicidio se define como un concepto más amplio e implica condiciones históricas que generan prácticas sociales agresivas y hostiles atentando contra la integridad, el desarrollo, la salud, las libertades y la vida de las mujeres (Cruz, 2017).

El ciclo de la violencia

El ciclo de la violencia o círculo de la violencia es un concepto se origina en los estudios de la psicóloga estadounidense Leonor Walker, quien identificó tres fases que se repiten en los casos de violencia de género (Cuervo, 2013).

Las víctimas no son agredidas siempre de la misma manera, sino que existen distintas fases de agresión de duración variada y manifestación específica.



Fase de acumulación de tensión

En esta etapa se presentan breves episodios de conflicto que llevan a roces permanentes entre los miembros de una pareja, están acompañados por un incremento constante de ansiedad y hostilidad. Esta fase puede durar años, por eso, si la víctima logra identificarla puede, con apoyo, prevenir la irrupción de la fase de violencia aguda.

Fase de violencia

Es la etapa en la que la mujer se enfrenta a una manifestación de violencia explícita, y frente a la violencia física lleva a cabo una denuncia judicial. La violencia psicológica y otras formas de maltrato actúan como detonantes emocionales y contextuales que impulsan a la víctima a intentar poner fin a la situación de riesgo y ruptura del vínculo violento.

Fase de idealización o luna de miel

Es la etapa en la que se produce un arrepentimiento por parte del agresor. En esta fase la mujer lo perdona y vuelve a creer en su pareja debido a su falta de herramientas emocionales, materiales y psicológicas para comunicar lo que siente y piensa. En esta fase el agresor manifiesta su arrepentimiento a través de regalos y promesas de cambio para reconstruir una imagen idealizada que la víctima tenía de él, lo cual es problemático ya que, ante tal comportamiento, la mujer tiende a dejar sin efecto su previa denuncia de violencia reforzando un patrón de reproducción y perpetuación del vínculo violento.

La violencia como relación de poder

En una sociedad marcada por la desigualdad estructural entre hombres y mujeres, la violencia ha sido uno de los mecanismos de consolidación de relaciones de dominio y poder en diversos ámbitos sociales.

La violencia de género, violencia contra la mujer, violencia intrafamiliar, violencia sexual y violencia entre hombres tiene múltiples causas en gran medida relacionadas con nuestras costumbres. Tal como se ha mencionado en secciones anteriores, la violencia contra la mujer es la más generalizada, pero también está ampliamente extendida la violencia contra grupos de diversidad sexual.

El abordaje integral de la violencia es muy importante para prevenir el daño y sufrimiento de las personas, ya ésta pone en riesgo y compromete la integridad de su identidad y bienestar físico, psicológico y social, convirtiéndose en una práctica arraigada generacionalmente que impide pleno desarrollo de las comunidades y el derecho a una vida en paz.

En el caso de los hombres, el poder se manifiesta cotidianamente a través de prácticas concretas y no simplemente mediante discursos. No siempre se expresa en comportamientos aislados sino en una posición existencial que implica un modo de estar, ser, pensar y percibir que constituye una resistencia, rechazo o incapacidad para operar un cambio en su posición de poder cotidiano.

Sin embargo, aunque algunos de los componentes del poder masculino estén actualmente en crisis de legitimación social, el poder en sí mismo permanece casi intacto. Existen “valores tradicionales” corresponde con valores de dominación, poderío visible, actividad, racionalidad, individualidad, eficacia, voluntad de poder, certeza y heterosexualidad. Así pues, estos valores se definen como importantes y valiosos, y por tanto se adjudican a los hombres, ya que, según la ideología patriarcal, los hombres son los jerarquizados y, como tales, encarnan los valores importantes, cerrando así una espiral de adjudicaciones y autocomplacencias.

VIOLENCIA COMO FORMA DE RESTAURACIÓN DE CICLOS DE PODER

Rita Segato, en *Las estructuras elementales de la violencia*, considera que la violencia, como tal, no se limita a las dinámicas de las relaciones de dominación, sino que responde a un orden funcional para la reproducción de las relaciones de género.

En su obra, se plantea que la **violencia expresiva** se constituye en un fin emocionalmente satisfactorio en sí mismo, en contraste con la **violencia instrumental** que es el medio racionalmente escogido para alcanzar un objetivo determinado (Fletcher en: Segato, 2003).

Desde esta perspectiva, la violencia que ejercen los hombres hacia las mujeres, de acuerdo con lógicas machistas y de dominación, no tiene que ver con el placer en sí mismo, como se cree que sucede cuando un hombre comete una violación, sino con la violencia instrumental. Así, la violencia en sus diferentes formas y alcances, busca imponer un orden a partir del género, y la violación se considera un castigo ejemplar para todas las mujeres que transgreden las estructuras de género. La violencia, por tanto, opera como una práctica de dominación, y la expropiación del cuerpo de la mujer es la corporeización de dicha dinámica.

El pacto patriarcal

Uno de los motores principales de la masculinidad es la búsqueda de reconocimiento por parte del grupo y el miedo a la pérdida de ese reconocimiento. En los grupos de amigos, “se encaja o se es encajado”. Con los pares de género, se espera una actitud siempre activa; no se puede mostrar debilidad o impotencia. Durante la adolescencia y la juventud, esta exigencia grupal se consume relatando hazañas sexuales que den cuenta de la “potencia” y “virilidad” personal.

Los hombres desarrollan su identidad a partir de la mirada de otros hombres conocen, incluso desconocidos. Un ejemplo muy común es el del piropo callejero, donde al abordar a una mujer, por lo general se busca la mirada cómplice de otro hombre heterosexual. Este simple acto, no tiene mucho que ver con el deseo “desenfrenado” de mirar a la mujer, sino, más bien, a la necesidad de validación entre pares. La complicidad entre pares es la base sobre la cual se sostienen las diferentes formas de poner en práctica los mandatos masculinos dominantes.

La masculinidad funciona, entonces, como un mandato que exige que se pongan a prueba sus atributos constantemente. De esta manera, se despliegan formas de dominación y violencia para el espectáculo de los otros hombres.

Rita Segato nombra esta situación identitaria como “cofradía masculina” o “pacto patriarcal”, que es el eje estructurador del modo en que se reproduce la violencia hacia las mujeres. Si se quiere comprender la violencia y su relación con las formas de masculinidad dominante, se necesita tener presente la fuerte incidencia que tienen los grupos de pares de género en la conformación de los límites y fronteras sobre lo que se debe o no hacer como varón, así como las implicancias sociales que conlleva la pérdida de ese lugar de privilegio (De Mauro, 2020).

Ejemplos de micromachismos entre grupos de pares

Mantener un silencio cómplice en presencia de violencia.

Compartir videos pornográficos y fotos íntimas de otras personas en los grupos de amigos.
Justificar los actos de otros hombres sosteniendo actitudes estereotipadas.

No creer que un amigo pueda realizar actos denigrantes por conocerlo y “pensar” que es bueno.
Participar de violaciones

La construcción social de la masculinidad ha generado patrones de comportamiento que, a menudo, resultan en perjuicio para mujeres, niños y los propios hombres. Esto nos invita a un ejercicio de reflexión sobre el significado de ser hombre y a la necesidad de redefinir la masculinidad. Una sociedad verdaderamente equitativa sería aquella en la que un hombre que opta por el cuidado de sus hijos en detrimento de su carrera no sea objeto de sorpresa, pues la libertad y la igualdad de oportunidades se habrían extendido a todos los géneros.

Entender la necesidad de repensar las reacciones de tensión, enojo, o miedo, se vuelve importante para crear nuevas dinámicas de vinculación que no impliquen ejercer prácticas de violencia y exclusión. También es fundamental constituir espacios para la escucha de las experiencias y reflexiones de las personas que se han sentido cotidianamente violentadas, humilladas o no tomadas en cuenta durante sus relaciones afectivas, sexuales y amorosas.

5. Repensando la masculinidad

Esta sección aborda:

- ▶ El poder y la dominación.
- ▶ Los contextos personales e institucionales.
- ▶ Masculinidades positivas en la comunidad.

El poder y la dominación

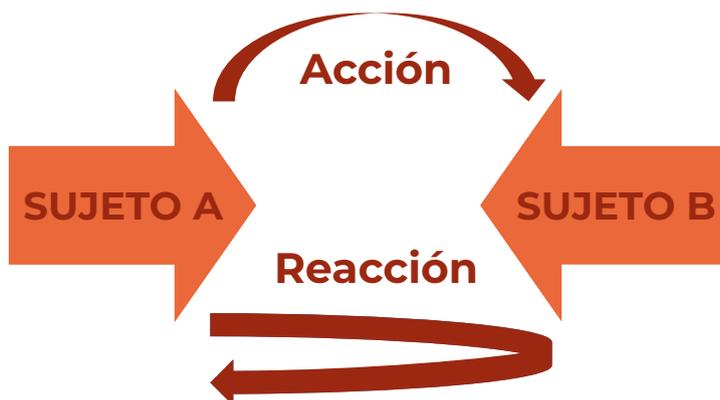
Anteriormente se explicó que las relaciones de género son relaciones de poder y, por tanto, pueden implicar dominio y violencia. En función del contexto histórico, el poder como concepto y su uso teórico se han complejizado.

El término poder tiene su origen etimológico en el verbo latino *possum* (de *posse*), cuyo significado es “ser capaz” o “tener la fuerza para hacer algo”. Esta raíz conceptual se asocia a la habilidad de lograr el dominio o posesión de un objeto físico, así como al desarrollo y la influencia en ámbitos de carácter moral, político o científico.

De acuerdo con esta definición el poder debe ser interpretado como fuerza, pero no como fuerza en sí misma, sino como fuerza para hacer, es decir la capacidad general de hacer.

El acercamiento teórico y discursivo de Weber, M (2014), establece que el poder es la “probabilidad de imponer la propia voluntad dentro de una relación social, aun contra toda resistencia y cualquiera sea el fundamento de esa probabilidad”.

A partir de estas diferentes conceptualizaciones, se establece que el poder necesariamente implica la existencia de una relación de fuerzas que involucra a dos o más actores relacionados directa o indirectamente.



Para comprender la dominación que el ejercicio de poder genera, es preciso comprender que, así como un sujeto A acciona contra un sujeto B, el sujeto B puede accionar contra el sujeto A. De este modo, ambos sujetos reaccionan en respuesta a la acción realizada por el otro (Díaz, 2014).

Consideramos entonces, que una relación de poder se da cuando A y B pueden accionar y reaccionar, y que la **dominación** se trata de anular la capacidad de reacción de uno de los sujetos. De este modo, la fuerza solo se ejerce desde un lado de la relación, ya que solo una de las partes asume la dirección de las acciones de ambos.



Cuando existe una relación de pareja en la que el hombre toma las decisiones que competen a ambos, ya sea por su rol de proveedor o porque la tradición lo consolida como “cabeza de hogar”, se genera claramente una relación de dominación en la que la mujer no tiene capacidad de reaccionar, sino únicamente de consentir a las acciones que el otro realiza.

Los contextos personales e institucionales

La violencia de género genera realidades tortuosas para muchas mujeres. Estas realidades fueron intervenidas, principalmente por dos actores. Por un lado, movimientos, colectivos e instituciones que trabajan por la igualdad de género y que responden a iniciativas privadas de la sociedad civil y, por otro lado, instancias gubernamentales que tienen como objetivo coadyuvar los esfuerzos de lucha por la igualdad de género mediante acciones institucionales enmarcadas en la legislación boliviana.

La transición desde discursos feministas hacia enfoques institucionales en el abordaje de la violencia de género, generó nuevos escenarios que exigen la participación y compromiso por parte de las instituciones públicas pertenecientes al Estado a fin de fortalecer luchas personales y colectivas por la igualdad. Sin embargo, en este ámbito es inevitable preguntarse si los operadores de las instituciones responden discursivamente a lo que representa su instancia gubernamental, en otras palabras, si el personal de las instituciones públicas del Estado, asumen de forma comprometida la lucha por la igualdad de género.

Dimensión individual o personal

La dimensión emocional de la masculinidad fue pensada por Connell, partiendo desde el concepto de *Cathexia*. Ramírez (2013) explica que la cathexia es la carga psíquica que se encuentra asociada a un objeto o imagen mental, por lo que las emociones pueden estar asociadas a cargas negativas o positivas. De este modo, las emociones asociadas a la masculinidad hegemónica son agresivas, hostiles y violentas, lo que configura el imaginario de este modelo de masculinidad.

Las relaciones emocionales afectivas pueden ser ternura, miedo y tristeza, mientras que las hostiles son enojo e ira. La división de mundos femeninos y masculinos también aplica a las relaciones emocionales, de forma que los hombres tienden a asumir la hostilidad en sus relaciones emocionales (lo que se entiende como lineamientos expresivos de la dimensión afectiva), invisibilizando emociones afectivas desplazadas hacia el mundo femenino.

Una cuestión clave tiene que ver con comprender si un hombre puede sentir emociones afectivas o solamente emociones hostiles. Es evidente que todos los seres humanos pueden sentir ambos tipos de emoción, pero discursivamente los hombres solo deben sentir las emociones hostiles. Cuando un hombre llega a sentir una emoción afectiva, por una parte, se siente vulnerable porque

no sabe cómo gestionarla y, por otra, siente debilidad o feminidad, en consonancia con el imaginario machista.

Por esta razón, la gestión emocional es una estrategia clave que puede abordarse desde múltiples discursos. La masculinidad hegemónica, por ejemplo, despliega una estrategia de sustitución emocional, lo que se puede evidenciar cuando un hombre sustituye la tristeza por el enojo, generando conflictos psicológicos porque no se llegó a desarrollar la emoción adecuada en el momento, lo adecuado es ser capaz de sentir y gestionar una emoción en el momento específico y no guardarla hasta que ya no se pueda contener.

Otra estrategia consiste en priorizar la razón sobre la emoción. Entre los elementos que contribuyen a la construcción de la masculinidad hegemónica, se encuentra el sesgo que coloca a la lógica racional por encima de la lógica emocional o afectiva. Este pensamiento sesgado provoca que se tomen decisiones omitiendo la importancia de los sentimientos acudiendo únicamente a lo más lógico y racional. Esto resulta en un desplazamiento de las emociones afectivas a un plano secundario que puede esperar, lo que posteriormente afectará al hombre.

Desde diversos abordajes, se plantea que gestionar las emociones implica tener control sobre ellas, sin embargo, la gestión que se busca pasa por desarrollar una convivencia con las emociones desde el desarrollo de una reflexión crítica sobre lo que se está sintiendo.

Reflexionar y gestionar las emociones

A continuación, se desarrollan algunas ideas para gestionar las emociones:

Entender las emociones significa comprender que las emociones hostiles no son las únicas que pueden ser sentidas por los hombres y que sentir emociones afectivas no hace que sean más débiles.

Buscar el “por qué” de esas emociones es importante ya que muchas veces son causadas por situaciones que solo se pueden entender desde imaginarios machistas. Un cambio de perspectiva puede ayudar a entender por qué se están sintiendo dichas emociones.

Preguntarse ¿Para qué me sirve sentir esta emoción? es necesario para saber cuál es la finalidad de una emoción, mejorando la predisposición a asumir las emociones afectivas y no las emociones hostiles.

Comprender la relación entre las emociones y las acciones es fundamental ya que ambas están íntimamente ligadas, de modo que sentir una u otra emoción puede ser el detonante para llorar por la pérdida de un ser querido o verse envuelto en una pelea. Entender la relación directa entre las emociones y las acciones reduce situaciones violentas y promueve situaciones afectivas.

Estas ideas no son un proceso o método para la gestión de las emociones, sino un referente para la reflexión a priori, considerando que, en el momento dado, una situación puede desarrollarse a tal velocidad que no existe tiempo para tal reflexión.

Como parte de la dimensión individual y emocional de la masculinidad, está la **paternidad** desarrollada bajo múltiples sesgos y mandatos del sistema patriarcal, de acuerdo con los cuales ser “proveedor” es lo más próximo a una paternidad adecuada.

Históricamente, la paternidad no siempre fue concebida como hoy en día. La división de los roles de crianza fue marcada fuertemente por la revolución industrial, donde los hombres debieron salir a trabajar a las fábricas, haciendo que las mujeres se quedaran en los hogares para asumir los roles de crianza. División que en la actualidad se quiere mantener, aún cuando las dinámicas sociales han cambiado.

Fuller (2000), menciona que la paternidad es “un campo de prácticas y significaciones culturales y sociales en torno a la reproducción, el vínculo que se establece o no con la progenie y el cuidado de los/as hijos/as. Este campo de prácticas y significaciones emergen del entrecruzamiento de los discursos sociales que prescriben valores acerca de lo que es ser padre y producen guiones de los comportamientos reproductivos y parentales. Estos últimos varían según el momento del ciclo vital de las personas y según la relación que establezcan con la co-genitora y con los hijos y las hijas. Asimismo, estas relaciones están marcadas por las jerarquías de edad, género, clase, raza y etnia”.

Considerando esta definición, la paternidad tiene que ver con discursos y comportamientos de acuerdo con contextos específicos, de esta manera se debe considerar la subjetividad de lo “adecuado” al momento de ejercer y asumir la paternidad. Entonces, la cuestión es si ser un “padre proveedor” es la mejor manera de asumir la paternidad.

La primera respuesta que se nos ocurre es quizá, que lo más adecuado es que el padre sea quien trabaje para sustentar económicamente a la familia, esto es efectivamente lo que muchos hombres aprenden en cuanto a la paternidad. Lo cierto es, que la dimensión emocional que implica ternura no es parte de las emociones que se reflejan en la convivencia entre un padre y su hijo, aunque esta esté más normalizada entre un padre y su hija, punto que también evidencia la división de las emociones con respecto al género.

La dimensión emocional que no tiene que ver con emociones agresivas o violentas, no es considerada como parte del relacionamiento de un padre con sus hijos e hijas, ya que, cerrando un mismo ciclo, los padres que un día fueron hijos no aprendieron a relacionarse de esa manera con sus propios padres y, por tanto, tienden a reproducir este aprendizaje.

Asumir una paternidad centrada en proveer tiene efectos negativos ya que implica enfocarse principalmente en el trabajo y descuidar las relaciones de convivencia con la familia. Por el contrario, asumir una paternidad que se involucra en las relaciones familiares desde una presencia de calidad, mejora exponencialmente la convivencia y bienestar en la familia.

Esto lleva al planteamiento de si un hombre debe dejar de ser proveedor y enfocarse en estar presente para su familia. Sin embargo, es importante señalar que asumir una paternidad presente no significa dejar de ser proveedor, sino que se trata de un ejercicio simultáneo y organizado. Aunque el trabajo requiera mucho tiempo, es posible negociar y organizar espacios de convivencia que impliquen presencia de calidad.

Dimensión institucional

En la dimensión institucional de la que participan las personas, existe una normativa que establece sus responsabilidades en torno a la igualdad de género. El principal marco jurídico internacional y nacional está referido a los siguientes instrumentos y disposiciones:

Marco Normativo	
Internacional	Nacional
<ul style="list-style-type: none"> ▶ IV Conferencia de la Mujer de Beijing, (1995). ▶ Protocolo de Palermo (2000). ▶ Consenso de Montevideo sobre Población y Desarrollo(2013). 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Constitución Política del Estado Plurinacional (2009). ▶ Ley N° 263 Ley Integral Contra la Trata y Tráfico de Personas (2012). ▶ Ley N° 243 Ley contra el Acoso y la Violencia Política hacia las Mujeres (2012). ▶ Ley N° 348 Ley Integral para Garantizar a las Mujeres una Vida Libre de Violencia (2013).

Además de estos referentes, el Estado Plurinacional de Bolivia, mediante el Decreto Supremo N° 4650, declaró el año 2022 como el “Año de la Revolución Cultural para la Despatriarcalización: Por una Vida Libre de Violencia contra las Mujeres”. Esta declaración busca impulsar acciones desde diferentes instancias e instituciones estatales orientadas a erradicar violencia de género.

La **violencia basada en género en las instituciones públicas** está presente aun cuando existe un marco legal específico para sancionarla. Por un lado, es necesario reconocer que la institución pública es operada por personas que desarrollaron sus comportamientos en una sociedad patriarcal y, que la violencia de género no solo se da en el espacio privado sino también en el público. Violencia que se manifiesta como acoso sexual laboral, agresiones dentro de las instituciones, discriminación en razón de género y brechas salariales, entre otros. Por otro lado, determinar los discursos patriarcales en la estructura de organismo público y su organización, así como generar espacios de análisis en torno a las relaciones de dominación sobre las mujeres, es una tarea pendiente.

Muchas de las normas y políticas actuales están pensadas para fortalecer la sensibilización y formación de las mujeres, sin embargo, las estrategias dirigidas al trabajo con hombres son escasas. La estrategia de trabajo con hombres debe estar orientada a procesos sistemáticos de sensibilización, los talleres e intervenciones puntuales no inciden de manera efectiva en el abandono de comportamientos machistas. Es deber de las instituciones públicas facilitar espacios de carácter diario, semanal o mensual que permitan construir procesos continuos promoviendo el abandono de prácticas de dominación y violencia.

La prevención es el camino más eficaz para evitar la judicialización de las violencias. De acuerdo con IDEA Internacional y la Asociación Civil Transparencia (2007), existen tres tipos de instrumentos para fortalecer la lucha por la igualdad de género:

El Plan Estratégico Institucional, que es un instrumento de gestión que contribuye al desarrollo y modernización institucional para responder a retos y objetivos relacionados a la igualdad de género.

La Estructura Institucional, instancias políticas y ejecutivas, capaces de fortalecer la aplicación del plan.

La Normatividad local y regional para respaldar legalmente las acciones que se realizan en la lucha contra la violencia de género.

Existen diferentes propuestas metodológicas para trabajar las masculinidades y reducir los índices de violencia de género, aún así, existen muchas limitaciones para alcanzar los objetivos planteados. En el párrafo 49 de la Declaración de Beijing y la Plataforma de Beijing (1995) se establece que: “Los procesos de formulación de políticas (para la equidad de género) requieren de la cooperación de mujeres y hombres en todos los niveles. Hombres y niños deben ser involucrados activamente y alentados a participar en todos los esfuerzos para lograr las metas de la Plataforma de Acción y su implementación”.

La incorporación activa de los hombres en la construcción de políticas públicas significa que, no solamente es importante que propongan un sustento legal para el trabajo en masculinidades, sino que sean ellos mismos quienes lleguen a trabajar y promover estas políticas. Los hombres que lleguen a involucrarse en la construcción de las propuestas deberán contar con procesos de sensibilización y formación profundos, caso contrario, las propuestas no se atacarán a los problemas de raíz e incluso, es posible que se formulen desde una lectura machista promoviendo un “revanchismo” sustentado legalmente.

Violencia machista en el ámbito educativo a través de la currícula oculta

La currícula escolar oculta del machismo, es también conocida como curriculum oculto de género. Estos términos se refieren a las conductas y actitudes generalmente inconscientes e interiorizadas que definen la construcción del pensamiento, valoraciones, significados y creencias determinantes de las estructuras, relaciones y prácticas sociales entre hombres y mujeres. Se manifiesta en gestos, omisiones, selecciones sesgadas de materias, miradas de aprobación o reprobación, etc.

Este curriculum oculto de género está presente de forma transversal en la cultura y forma parte de las instituciones sociales y de cada individuo de la sociedad. Cuando en el ámbito educativo se habla del curriculum oculto de género, se hace referencia a aquella enseñanza implícita sobre normas, valores, actitudes y prácticas que el cuerpo docente transmite a los estudiantes.

Se trata de un medio muy poderoso para transmitir y reproducir normas, valores y relaciones sociales a través de las rutinas diarias en las escuelas y en los centros de formación del profesorado. Los estudiantes no sólo aprenden conductas y conocimientos, sino todo un conjunto de actitudes y de prácticas sociales que influyen en la construcción de sus identidades.

Masculinidades no violentas en la comunidad

La población en general está inmersa en cotidianidades atravesadas por la violencia machista, que afecta particularmente a las mujeres, pero también a los hombres que ejercen este tipo de violencia. Promover las masculinidades positivas, implica que los hombres tengan comportamientos contrarios a los patrones machistas, tales como:

- ▶ La corresponsabilidad en las tareas del hogar.
 - ▶ La educación no sexista.
 - ▶ La crianza compartida de las hijas e hijos.
 - ▶ La reflexión sobre los roles de género.
 - ▶ El respeto a las diferentes formas de ser hombre no machista.
 - ▶ El reconocimiento de las consecuencias negativas que el machismo genera en la vida y entorno familiar, laboral y social.
-

Estos comportamientos suelen estar deslegitimados dentro del imaginario de la masculinidad patriarcal, lo que evidencia la necesidad de desarrollar estrategias para la intervención en espacios públicos y privados.

El trabajo también se debe realizar comunitariamente, de otro modo, el contexto no facilitará el ejercicio pleno de comportamientos vinculados a las masculinidades positivas.

SEGUNDA PARTE

**Base metodológica desde
neurociencia cognitiva y
programación neurolingüística**

Programación neurolingüística aplicada a la transformación de normas sociales de género

En la sociedad contemporánea, las normas de género son construcciones sociales que dictan comportamientos, roles y expectativas específicas para hombres y mujeres. Estas normas, a menudo restrictivas y estereotipadas, limitan el potencial individual y colectivo, perpetuando desigualdades de género y socavando el desarrollo humano integral. La necesidad de transformar estas normas se ha vuelto imperativa para promover una sociedad más equitativa, inclusiva y justa (Dubet, 2019).

No es extraño que la sociedad boliviana esté marcada por normas sociales de género que perpetúan la desigualdad entre hombres y mujeres. Estas normas asignan roles y responsabilidades rígidas basadas en el género, limitando las oportunidades de desarrollo personal y profesional de las mujeres limitando las oportunidades de desarrollo de personal y profesional de las mujeres como, por ejemplo, el impacto en su participación efectiva en el mercado laboral, educación superior y posiciones de liderazgo. Esto limita la participación de las mujeres en el mercado laboral y su acceso a la educación superior y a posiciones de liderazgo.

“Es difícil alejarse del lenguaje que tiene que ver con la decisión”. Existe la premisa de que la gente piensa en algo, oye sobre algo, deciden y luego actúan. De alguna manera, en gran parte de la literatura sobre ciencias sociales, esto es un “refrán”, pero en realidad no siempre es así. Muchas veces el comportamiento humano no se basa en la elección (adaptado de Paul Stanley, Yoder, Round table discussion, UNICEF Academic Consultation on Harmful Practices, septiembre 8-9, 2006, Nueva York)

En este contexto, la presente propuesta busca abordar la transformación de las normas sociales de género a través de un enfoque innovador que integra los hallazgos de las neurociencias cognitivas y las técnicas de la Programación Neurolingüística (PNL).

Las neurociencias cognitivas proporcionan una comprensión profunda de cómo el cerebro procesa la información, cómo se forman y consolidan las creencias y actitudes.

La PNL, por su parte, ofrece herramientas prácticas para reprogramar patrones de pensamiento y comportamiento, facilitando cambios profundos y sostenibles en la percepción y la interacción social, en las áreas y/o municipios en los que se intervendrán.

En el término Programación Neurolingüística entendemos por **Programación** todos aquellos patrones de conducta que primero aprendemos y luego repetimos, el prefijo **neuro**, alude a todo lo que ocurre en nuestra mente y, el término **lingüística** al lenguaje y a la manera en que lo usamos.

La PNL nos permite entender por qué hacemos lo que hacemos y somos como somos, es decir, cómo pensamos, sentimos, entendemos y damos sentido a la vida cotidiana y al mundo que nos rodea (Romila Ready, 2010).

1. Marco Teórico sobre Neurociencia Cognitiva y Programación Neurolingüística (PNL)

1.1. Neurociencia cognitiva: principios básicos

La neurociencia cognitiva es el estudio de los procesos cognitivos (pensamiento, memoria, percepción, lenguaje, etc.) y su relación con la actividad cerebral. Utiliza técnicas de neuroimagen y otros métodos experimentales para comprender cómo el cerebro sostiene y procesa la información cognitiva.

Todas las personas nacemos constituidos por una neurología básica común, todas las actividades que realizamos de manera cotidiana, dependen de como controlamos nuestro Sistema Nervioso. Es así que la PNL se dedica a aprender cómo pensar y comunicarnos de manera más eficaz con nosotros mismos y con los demás.

La cognición representa las capacidades superiores de las personas, su inteligencia y destreza facultades que le permiten integrar sus percepciones, recuerdos, emociones, emitir una respuesta y ejecutar una conducta.

Gracias a estos recursos el humano puede dirigir sus respuestas, crear estrategias, callar, pensar, esperar, responder de manera suave, amigable, violenta o agresiva. De la cognición también depende la capacidad de procesar operaciones mentales internas como la información perceptiva, la atención, interpretación, comprensión, revocación y muchas otras.

Los recursos cognitivos son de este modo, de extrema importancia para entender la dirección que asumen nuestros hábitos, actitudes y decisiones.

La **percepción** nos permite contar con la información a través de nuestros sentidos y registrarla gracias a la recepción de sensaciones que realiza la corteza somatosensorial.

Podemos sentir la caricia de una persona, oler su perfume, y escuchar una agradable música de fondo. La atención (concentración, focalización) que se le presta a estos u otros eventos, podrá estimular nuestra memoria y almacenarla, pero su integración en nuestro “yo”, se debe a la capacidad que tenemos de percibir y fijar por cortos o largos tiempos la información. (Comez, 2005).

Sistemas Representacionales de PNL



1.2. Programación Neurolingüística (PNL)

La Programación Neurolingüística (PNL), se configura como una teoría sobre los modos que el individuo emplea para comunicarse con su entorno y consigo mismo. Este enfoque de comunicación, desarrollo personal y psicoterapia se originó en la década de 1970. Fue desarrollado por Richard Bandler y John Grinder, quienes afirmaban que existe una conexión entre los procesos neurológicos (neuro), el lenguaje (lingüística) y los patrones de comportamiento que se han aprendido a través de la experiencia (programación), y que estos pueden ser modificados para alcanzar objetivos específicos en la vida.

En el ámbito terapéutico de la PNL se consideran a do psicoterapeutas; Virginia Satir quien desarrolló la Terapia Familiar Sistémica, Milton H. Erickson responsable de los avances de la hipnoterapia clínica.

Programación: Para cada acción que se realiza existe un programa en el sistema nervioso, por lo tanto, todas las actividades y el aprendizaje, se traducen de manera ordenada y codificada en el cerebro. A medida que ese aprendizaje se refuerza se convierte en un patrón de conducta.

Neuro: Todo comportamiento es el resultado de una serie de procesos neurológicos, es así que todo lo que aprendemos se almacena y se expresa mediante nuestra red neuronal.

Lingüística: Es nuestro instrumento de comunicación verbal y no verbal, la expresión o el eco, de lo que ocurre en nuestro sistema nervioso y determina el impacto de nuestras expresiones en nuestra persona y en quienes nos escuchan.

1.3. Sistemas de representación: planos perceptivos

Cada persona percibe el mundo en que vive de una manera individual, realiza la asimilación de lo percibido, siguiendo un sistema personal y expresa experiencias de un modo característico.

Esta diversidad perceptiva puede llevar a que dos personas, aun hablando del mismo tema no lleguen a comprenderse, como si se expresaran en diferentes idiomas.

Los seres humanos recibimos constantemente informaciones sobre nuestro entorno, informaciones que recopilamos a través de los cinco sentidos. No obstante, a veces se observa que una persona concreta prefiere un sistema sensorial o representativo determinado. Por ello es importante comprender de qué manera percibe su interlocutor el mundo que lo rodea y cómo construye su visión del mismo. Esto es necesario para comprender hasta qué punto la percepción sensorial selectiva crea problemas en los individuos a la hora de poder percibir el mundo de manera similar al de la otra persona, y para evitar que esta falta de comprensión cause interferencias al momento de tratar de realizar un cambio en cuanto a normas sociales particularmente.

1.4. Pilares de la PNL

La PNL se sujeta en cuatro pilares importantes los cuales van a ser la guía para la generación de cambios:

1. Rapport.
2. Conciencia sensorial.
3. Pensar en resultados.
4. Conducta flexible.

a. Compenetración o rapport. Se trata de la construcción de una relación consigo mismo y con los demás, es también conocida como compenetración. Este vínculo facilita la comunicación exitosa entre personas y grupos, la compenetración es una forma intuitiva.

En el momento de la interacción se deben considerar los siguientes aspectos:

- ▶ Es importante tratar de entender a la otra persona antes de que la otra persona lo entienda a uno.
- ▶ Registrar y recoger las palabras clave, las frases favoritas y la manera de hablar del otro incorporándolas con sutileza en el discurso y conversación.
- ▶ Respirar al unísono con la otra persona.
- ▶ Indagar y observar las intenciones del otro.
- ▶ Asumir una postura similar a la del interlocutor.
- ▶ Respetar el tiempo, predilecciones, interés y energía de las personas.

b. Conciencia Sensorial. La PNL describe cómo sentimos y experimentamos el mundo exterior a través de los cinco sentidos. A tiempo que se percibe la realidad se va seleccionando información que proviene del entorno de tres maneras o modalidades: visual, auditiva y cinestésica.

La percepción exacta se entrena observando conscientemente la conducta ajena, de manera que lo percibido pueda ser descrito con palabras concretas que se refieran a las experiencias sensoriales.

- ▶ En algunas personas predomina la observación lugares e imágenes, es la dimensión visual.
- ▶ Otras prestan más atención a los sonidos, se encuentran en mayor sintonía con lo auditivo.
- ▶ Un tercer grupo capta con mayor capacidad los aspectos emocionales o táctiles sintiendo la dimensión kinestésica, en tanto conciencia corporal, en esta dimensión sensorial se incluye también el sentido del gusto y el olfato.

c. Pensar en resultados. Uno de los aspectos clave de la Programación Neurolingüística (PNL) es el enfoque en logros y resultados. El principio de centrarse en el resultado final facilita la toma de decisiones más efectivas. En el proceso de cambio de normas sociales, resulta

fundamental proyectar los resultados dentro de un marco temporal prudente, abordando la temática de manera clara y con sensibilidad hacia las diferentes formas en que las personas comprenden la información (visual, auditiva o kinestésica).

d. Comportamiento o conducta flexible. Es importante ser capaz de cambiar de estrategia cuando lo que se está realizando no genera el objetivo o resultado esperado, la flexibilidad es muy importante en el marco de la PNL.

1.5. Conceptos fundamentales

Modelado

Es el proceso de analizar y replicar las estrategias internas (pensamientos, creencias) y externas (lenguaje, comportamientos) de individuos que logran resultados excepcionales en áreas específicas. Este método se centra en identificar y comprender los patrones de comunicación y conducta efectivos, ya sea a través de la forma en que el lenguaje indirecto influye en el inconsciente, cómo la congruencia en la comunicación interpersonal crea relaciones sanas, o cómo la atención al momento presente y la experiencia sensorial interna se relacionan con la conducta. El objetivo es descomponer estas habilidades y hacerlas transferibles para que otras personas puedan alcanzar un rendimiento similar, facilitando el cambio y la mejora personal.

Sistemas Representacionales

La PNL sostiene que las personas perciben y procesan el mundo a través de cinco sistemas sensoriales: visual, auditivo, kinestésico (sensaciones físicas), olfativo (olfato) y gustativo (gusto). Generalmente, una persona tiene un sistema representacional predominante, que influye en su manera de pensar, comunicarse, y tomar decisiones.

Anclaje

La PNL parte de la suposición de que somos conscientes de todo a través de los sentidos, es decir que percibimos, representamos y almacenamos todas nuestras experiencias como informaciones sensoriales. Al evocar una experiencia concreta, resucitamos todas las informaciones sensoriales captadas y almacenadas en su momento, así mismo es posible resucitar la experiencia en su totalidad actualizando tan solo una parte, una única porción que nos permite reconstruir el resto de la vivencia. A dicho fragmento o porción se denomina ancla (Mohl, 2022).

Similar al condicionamiento clásico, el anclaje en PNL implica asociar un estado emocional particular con un estímulo específico. Esto permite que una persona acceda a ese estado emocional cuando se presenta el estímulo en el futuro.

Para la PLN la utilidad de este procedimiento en la modificación del comportamiento resulta evidente, a través del anclaje pueden movilizarse experiencias que han probado ser exitosas para desenvolverse mejor en una situación dada. Las anclas se pueden establecer en cualquiera de los sistemas sensoriales.

Reencuadre

Consiste en cambiar el marco o contexto de una situación para alterar su significado, por ejemplo, ver un problema como una oportunidad de aprendizaje en lugar de un obstáculo.

A la hora de resolver un problema, una parte fundamental del aprendizaje creativo consiste en abandonar el marco conceptual habitual. Al adoptar un punto de vista distinto, muchas circunstancias cambian y aparecen soluciones diferentes.

Muchos procesos importantes de la PNL se basan en resolver un problema en un metanivel, el conjunto de estos métodos responde al término de reencuadre que equivale a poner el problema en otro marco, lo que significa reinterpretar. Para lograr cambios en las normas sociales el reencuadre es beneficiosa, ya que ayuda a modificar actitudes y comportamientos sociales negativos mediante el proceso de cambio de perspectivas, creencias y costumbres diferentes.

Metamodelo del Lenguaje

Se refiere a un conjunto de preguntas diseñadas para desafiar y clarificar el lenguaje que las personas utilizan, con el fin de deshacer generalizaciones, distorsiones u omisiones en su comunicación.

Metáforas y Cuentos

La PNL utiliza frecuentemente metáforas e historias para comunicar ideas y facilitar el cambio a nivel subconsciente.

1.6. Influencia de las normas sociales de género en el desarrollo cognitivo

Las normas sociales de género juegan un papel crucial en el desarrollo cognitivo de las personas. A continuación, se exploran varias formas en las que estas normas influyen en dicho desarrollo:

a) Internalización de valores y creencias

Las normas sociales transmiten valores y creencias que las personas internalizan desde una edad temprana. Estos valores y creencias guían la forma en que las personas perciben y entienden el mundo, afectando su desarrollo cognitivo.

b) Modelos de conducta

Las normas sociales proporcionan modelos de conducta a seguir. Los niños observan e imitan el comportamiento de los adultos y de sus pares, lo cual influye en su aprendizaje y desarrollo de habilidades cognitivas.

c) Lenguaje y comunicación

El lenguaje es una herramienta fundamental en el desarrollo cognitivo, está profundamente influenciado por las normas sociales. La forma en que se utiliza el lenguaje en diferentes contextos sociales puede afectar la capacidad de comunicación y el desarrollo del pensamiento abstracto y crítico.

d) Interacciones sociales

Las interacciones con otros son esenciales para el desarrollo cognitivo. A través del juego, la colaboración y la resolución de conflictos, las personas desarrollan habilidades cognitivas como la memoria, la atención, y la capacidad de resolver problemas.

e) Expectativas y refuerzos

Las expectativas sociales y los refuerzos positivos o negativos también moldean el desarrollo cognitivo. Las expectativas de los padres, maestros y la sociedad en general pueden influir en el rendimiento académico y en la motivación para aprender.

f) Aprendizaje y educación

Las normas sociales influyen en el sistema educativo y en las prácticas pedagógicas. La forma en que se estructura la educación, los métodos de enseñanza y las expectativas académicas están determinadas por normas sociales, afectando, en muchas ocasiones, el desarrollo cognitivo de los estudiantes.

g) Cultura y tradiciones

La cultura y las tradiciones, que son elementos inherentes a las normas sociales, proporcionan un marco dentro del cual las personas desarrollan su comprensión del mundo. Las historias, rituales y costumbres culturales enriquecen el desarrollo cognitivo al ofrecer contextos variados y complejos para el aprendizaje.

h) Regulación emocional

Las normas sociales también dictan cómo se deben expresar y manejar las emociones, lo que influye en la regulación emocional y, en consecuencia, en el desarrollo cognitivo. La capacidad de manejar emociones de manera efectiva puede mejorar la concentración, la memoria y la resolución de problemas.

Las normas sociales tienen una influencia omnipresente en el desarrollo cognitivo.

Al moldear los valores, las creencias, los modelos de conducta y las interacciones sociales, estas normas configuran la manera en que los individuos piensan, aprenden y se desarrollan a lo largo de sus vidas.

La teoría sociocultural de Lev Vygotsky es una de las teorías más importantes en el campo de la psicología y la educación. Se centra en cómo la interacción social y el entorno cultural influyen en el desarrollo cognitivo de los individuos, siendo el lenguaje una herramienta fundamental para el desarrollo cognitivo.

El lenguaje no solo es un medio de comunicación, sino también, una herramienta de pensamiento. El lenguaje interno, o habla privada, es esencial para la autorregulación y la resolución de problemas. Vygotsky subrayaba la importancia del contexto cultural en el desarrollo cognitivo. Creía que los procesos de pensamiento están influenciados por la cultura propia, la que proporciona herramientas y signos necesarios para el desarrollo cognitivo.

1.7. Procesamiento del lenguaje natural y contexto cultural para la transformación de normas sociales de género

Metaprogramas y patrones de lenguaje

Todas las personas presentan patrones de conducta que identificables a partir del lenguaje que utilizan, incluso antes de que dichos patrones se hagan evidentes en su comportamiento. Leslie Cameron-Bandler, entre otros investigadores, ha realizado estudios adicionales utilizando los metaprogramas desarrollados por Richard Bandler. Ambos concluyeron que las personas que emplean patrones lingüísticos similares tienden a manifestar también patrones de conducta semejantes.

En PNL, los modelos de lenguaje se entrenan en grandes conjuntos de datos textuales que reflejan usos lingüísticos y contextos culturales específicos. Si los datos de entrenamiento no son representativos de la diversidad cultural, los modelos pueden presentar sesgos y limitaciones en su capacidad para entender y generar texto en diferentes contextos culturales.

Sentimiento y emoción

La expresión de sentimientos y emociones varía culturalmente. Los algoritmos de análisis de sentimiento deben considerar estas diferencias para interpretar correctamente el tono y la intención detrás de las palabras en diferentes idiomas y culturas.

Contexto pragmático

El contexto cultural influye en la pragmática del lenguaje, es decir, en cómo se usan las palabras en diferentes situaciones sociales. Los sistemas de PNL deben poder captar estas sutilezas para comprender e interactuar eficazmente en contextos culturales variados.

Desambiguación y traducción

Los sistemas de traducción automática y desambiguación de palabras deben considerar el contexto cultural para proporcionar traducciones precisas y relevantes. Las palabras y frases pueden tener diferentes significados e implicaciones en distintas culturas (Acosta, 2020).

Ejemplos de Interrelación

Desarrollo cognitivo

Los niños criados en entornos multilingües desarrollan habilidades cognitivas diferentes a las de los niños criados en entornos monolingües, lo que afecta su capacidad para aprender y procesar nuevos idiomas, algo que es fundamental en PNL.

PNL en aplicaciones multiculturales

Asistentes virtuales y chatbots deben ser diseñados para entender y respetar las diferencias culturales en el lenguaje y la comunicación. Esto incluye la adaptación a diferentes formas de saludo, cortesía, y estructura de la conversación según la cultura de cada persona.

En resumen, el contexto cultural es esencial, tanto para el desarrollo cognitivo como para el procesamiento del lenguaje natural. Entender e integrar estas diferencias culturales puede mejorar significativamente la educación y el desarrollo personal y la eficacia de las tecnologías de PNL.

2. Metodología basada en la PNL

El desarrollo de un documento sobre la transformación de normas sociales basado en la Programación Neurolingüística (PNL) implica varias etapas y metodologías. A continuación, se detalla el proceso que se realizará para alcanzar este objetivo.

2.1. Investigación y análisis

Revisión de literatura: Investigar estudios previos sobre la transformación de normas sociales y el uso de PNL, así como estrategias de cambio a través de PNL.

Análisis del contexto: Evaluar las normas sociales actuales que se desean transformar, incluyendo factores culturales, económicos y sociales relevantes.

Identificación de problemas: Determinar los problemas o comportamientos específicos que se quieren cambiar.

2.2. Propuesta de transformación

Estrategias de Cambio: Detallar las estrategias de PNL que se utilizarán.

Planes de Acción: Proponer acciones concretas para implementar las estrategias seleccionadas.

Plan de Implementación: Describir cómo se llevará a cabo la transformación de normas sociales, incluyendo los recursos necesarios y cronograma.

Monitoreo y Evaluación: Establecer métodos para evaluar la efectividad de las intervenciones y realizar ajustes según sea necesario.

2.3. Metodologías específicas de PNL

- ▶ **Modelo TOTE (Test-Operate-Test-Exit):** Permite analizar y modificar secuencias de comportamiento.
 - ▶ **Metamodelo del lenguaje:** Sirve para identificar y desafiar creencias limitantes.
 - ▶ **Técnicas de anclaje:** Facilitan el establecimiento de nuevos patrones de comportamiento deseables.
 - ▶ **Estrategias de reencuadre:** Ayudan a cambiar la percepción de las normas sociales.
-

2.4. Herramientas y técnicas de investigación

Entrevistas y encuestas: Se utilizan para recopilar datos sobre las normas sociales actuales y su impacto.

Análisis de redes sociales: Permite identificar influencias clave y patrones de comportamiento.

1. Objetivo general

El objetivo de este documento es desarrollar estrategias de transformación de normas sociales de género basadas en neurociencias cognitiva y PNL.

2. Contexto jurídico

La transformación de normas sociales de género implica modificar las actitudes, creencias y comportamientos que perpetúan la desigualdad de género. Las normativas y políticas públicas que buscan esta transformación se enfocan en varias áreas clave. A continuación, se mencionan algunas de ellas:

a) Área educativa

- ▶ **Currículos Educativos:** Incorporar la perspectiva de igualdad de género en los programas escolares desde una edad temprana.
- ▶ **Capacitación de Profesores:** Formar a docentes en temas de igualdad de género y manejo de estereotipos.

b) Legislación y Políticas Públicas

- ▶ **Leyes de Igualdad de Género:** Establecer marcos normativos que promuevan la igualdad de género y prohíban la discriminación por motivos de género.
- ▶ **Políticas de No Discriminación:** Aplicar medidas en el ámbito de trabajo y en instituciones públicas y privadas para garantizar la igualdad de oportunidades.

c) Salud, derechos sexuales y derechos reproductivos

- ▶ **Acceso a la Salud:** Garantizar el acceso equitativo a servicios de salud para mujeres y hombres.
- ▶ **Derechos Reproductivos:** Asegurar que las mujeres ejerzan el control sobre sus decisiones reproductivas.

d) Violencia basada en género

Leyes contra la Violencia de Género: Fortalecer las leyes y políticas públicas para prevenir y sancionar la violencia de género.

3. Transformación de normas sociales de género basada en neurociencia cognitiva y PNL

La cognición o las funciones cognitivas son los procesos mentales que nos permiten recibir, procesar y elaborar información. Es decir, posibilitan que sujeto tenga un papel activo en los procesos de interacción, percepción y comprensión del entorno, lo que le permite desenvolverse en el mundo que le rodea.

La cognición valora las cualidades superiores del hombre, su capacidad intelectual, la destreza que lo faculta a integrar sus percepciones, recuerdos, emociones, emitir respuestas y ejecutar conducta.

Los recursos cognitivos de la persona permiten comprender la dirección que asumen los hábitos, actitudes y decisiones.

Tipos y ejemplos de habilidades cognitivas:

Habilidad	Característica
Orientación	Personal, temporal, espacial.
Atención	Velocidad de procesamiento, sostenida, selectiva, alternante, heminegligencia.
Memoria	Semántica, episódica, procedimental.
Lenguaje	Expresión, comprensión, vocabulario, denominación, fluidez, discriminación, repetición, lectura, escritura.
Funciones ejecutivas	Memoria de trabajo, razonamiento, planificación, inhibición, flexibilidad, toma de decisiones, estimación temporal, ejecución dual, ramificación (branching).
Gnosias	Visuales, auditivas, táctiles, gustativas, olfativas, esquema corporal.
Praxias	Faciales, ideomotoras, ideatorias, visoconstructivas, habilidades visoespaciales, relación espacial, visualización espacial.
Cognición social	Percepción e interpretación de las señales sociales.

La Programación Neurolingüística (PNL) es un enfoque que estudia la conexión entre los procesos neurológicos (neuro), el lenguaje (lingüística) y los patrones de comportamiento aprendidos a través de la experiencia (programación). La PNL se utiliza para mejorar la comunicación, el desarrollo personal y los cambios conductuales.

Desde una perspectiva de neurociencia, la PNL puede influir en la forma en que el cerebro procesa la información y responde a los estímulos. Mencionemos algunos puntos clave sobre cómo la PNL puede relacionarse con la neurociencia:

Reestructuración Cognitiva: La PNL se basa en la idea de que, al cambiar nuestros patrones de pensamiento y lenguaje, podemos reprogramar nuestra mente para lograr resultados deseados. Esto se relaciona con la neuroplasticidad, la capacidad del cerebro para reorganizarse y formar nuevas conexiones neuronales en respuesta a nuevas experiencias.

Las habilidades cognitivas nos permiten llevar a cabo cualquier tarea, por ello las utilizamos continuamente para aprender y recordar información, construir la historia e identidad personal, manejar información relativa al momento en el que nos encontramos y hacia dónde nos dirigimos. Además, también nos permiten mantener y distribuir la atención, reconocer distintos sonidos, procesar diferentes estímulos, realizar cálculos o representar mentalmente un objeto.



Todas las actividades que realizamos requieren la utilización de nuestras funciones cerebrales, lo que implica millones de conexiones neuronales repartidas por los lóbulos cerebrales y la activación de diferentes áreas del cerebro para desenvolvernos adecuadamente con nuestro entorno y procesar la información que obtenemos a través de diversos canales.

La reestructuración cognitiva es una técnica utilizada en la terapia cognitivo-conductual (TCC) para identificar y cambiar patrones de pensamiento negativos o distorsionados que contribuyen a problemas emocionales o de comportamiento. El objetivo es reemplazar pensamientos disfuncionales con otros más realistas y positivos (OMS, 2014).

La TCC es una forma de “diálogo terapéutico” que se usa para enseñar, animar y apoyar a las personas. Brinda habilidades que son valiosas para ayudar a las personas a lograr cambios conductuales beneficiosos para sí mismos y para su entorno. Enfatiza el desarrollo de nuevas habilidades e involucra el dominio de las mismas mediante la práctica.

TCC PNL: La TCC es una perspectiva flexible y personalizada que se puede adaptar a una gama amplia de usuarios, así como a una diversidad de contextos. En las etapas iniciales, las estrategias enfatizan el cambio de comportamiento y conducta.

Anclas y respuestas condicionadas: La PNL utiliza técnicas como las anclas para crear asociaciones entre estímulos específicos y respuestas emocionales. Esto se relaciona con el condicionamiento clásico en neurociencia; son herramientas que permiten asociar estados emocionales con estímulos particulares.

Visualización y simulación mental: las técnicas de visualización utilizadas en la PNL pueden activar áreas del cerebro similares a las que se activan cuando se realiza la actividad visualizada. La investigación en neurociencia ha demostrado que la visualización puede mejorar el rendimiento y la adquisición de habilidades al fortalecer las conexiones neuronales relacionadas con la actividad.

Estado de recursos y gestión del estado emocional: La PNL se centra en la gestión del estado emocional y en el acceso a estados de recursos positivos. La gestión emocional es la capacidad para manejar las emociones de forma apropiada. Implica tomar conciencia de la relación entre emoción, cognición y comportamiento; tener buenas estrategias de afrontamiento y la capacidad para autogenerarse emociones positivas (Gomez, 2005).

La neurociencia apoya esto al mostrar cómo diferentes estados emocionales pueden afectar la función cerebral, la toma de decisiones y la percepción.

Lenguaje y pensamiento: La PNL investiga cómo el lenguaje afecta nuestros pensamientos y comportamientos. La neurociencia del lenguaje estudia cómo el cerebro procesa y produce el lenguaje, y cómo esto influye en nuestra cognición y comportamiento.

En cuanto al lenguaje verbal *La Palabra* es uno de los instrumentos operativos del ser humano, quien, al ser un individuo social, se relaciona, vive con su entorno y se comunica mediante el lenguaje verbal y los gestos. Las costumbres de un pueblo o de una nación, su cultura y su lenguaje influyen en la conformación de las actitudes de sus habitantes.

Las actitudes, a través de *procesos de aprendizaje, repetición y acción*, van conformando esquemas de pensamiento y conducta que se van solidificando y convirtiendo en modelos definidos de comportamiento.

Para poder realizar un cambio de actitud tanto a nivel personal o social es importante conocer que todo proceso se inicia a nivel personal, desde el sistema nervioso, siendo el cerebro la parte principal para las respuestas del ser humano a diferentes circunstancias y estímulos externos, este se encuentra en constante interacción.

El organismo, con su base biogenética representada por el cerebro, está capacitado para interactuar con el ambiente, estableciendo sistemas claros de relación. El aprendizaje es uno de los principales. Los estímulos que la persona recibe, en función de su importancia, determinan su pensamiento, comportamiento e interacción social.

La PNL se basa en el principio de la neuroplasticidad, que es la capacidad del cerebro para cambiar su estructura y funcionamiento en respuesta a las experiencias que vivimos. El cerebro no es un órgano fijo e inmutable, sino que se adapta constantemente al entorno, a las demandas que se le plantean y a los cambios de actitudes y comportamientos personales y sociales.

Cambios conductuales PNL



4. Herramientas de PNL para el cambio de creencias y comportamientos

4.1. El lenguaje

Como se indicó en pasajes anteriores, la persona es un ser social, y uno de sus modos de socializar consiste precisamente en el uso del lenguaje verbal para realizar una de sus experiencias más notables: la comunicación.

El ámbito familiar es un contexto muy rico en posibilidades de comunicación; es más, constituye la forma primaria de organización humana y es la base en la conformación de la vida comunitaria y social. Es en este entorno en donde la persona se desenvuelve y da sus primeros pasos a la socialización.

A través de la comunicación verbal se establece contacto con una o más personas y se inicia un proceso mediante el cual se emite y recibe mensajes. En este proceso se transmite un contenido, y es común que se espere una respuesta u opinión. La comunicación supone reciprocidad, como uno de sus atributos importantes. La reciprocidad nos muestra cómo ha sido recibido el mensaje.

Durante la comunicación se transmiten pensamientos, ideologías, sentimientos, emociones, juicios, etc. Aun cuando hay silencio y no se quiere responder al emisor, también se está comunicando algo. Cuando se emplea la comunicación en la práctica de PNL, es importante utilizar el mismo lenguaje de la persona o grupo con el que se interactúa para llegar más fácilmente y de una manera asertiva a generar una conexión adecuada. Será muy difícil establecer una comunicación positiva y constructiva entre personas que utilizan léxicos distintos.

4.2. La comunicación no verbal

La comunicación no verbal es fundamental en el proceso comunicativo, ya que a través de la misma se pueden readaptar los contenidos y mensajes a transmitir.

Entre los componentes más importantes de la comunicación no verbal están los siguientes:

- ▶ **Ritmo respiratorio:** El ritmo respiratorio permite identificar los estados emocionales.
 - ▶ **Postura:** Es un importante indicador de cómo la persona percibe el mundo.
 - ▶ **Gestos y movimientos:** Las expresiones del rostro actúan como signos de puntuación emocional del discurso.
-

La Programación Neurolingüística (PNL) contribuye a modificar la percepción general, en este caso, respecto a las normas sociales desde un enfoque de género. Su contenido parte del principio de que los significados son interpretados de manera subjetiva por cada persona, de acuerdo con su experiencia individual. No obstante, es posible modificar esa percepción.

Como plantea la PNL: el *mapa no es el territorio*; es decir, la representación interna que una persona tiene de la realidad no refleja todas las opciones disponibles. Cada individuo construye un mapa mental —lo que percibe como realidad— filtrando sus experiencias a través de diversos factores, tales como:

- 1.** Experiencias pasadas
- 2.** Recuerdos
- 3.** Creencias
- 4.** Valores
- 5.** Lenguaje
- 6.** Normas y reglas sociales

Que pueden ser modificadas mediante estrategias de cambio y reestructuración neurológica, mediante el lenguaje y otras técnicas que se describen más adelante.

5. Técnicas de reencuadre y modelado

El cambio de normas sociales es un proceso complejo que implica modificar expectativas y comportamientos colectivos en una sociedad. Este proceso puede ser influenciado por diversas técnicas de encuadre y modelado, enmarcadas en la PNL. A continuación, se describen algunas de estas técnicas que se utilizan para lograr una transformación de las normas sociales:

Reencuadre (Reframing)

El reencuadre consiste en presentar una cuestión desde una perspectiva diferente para cambiar la forma en que las personas la perciben. Esta técnica puede modificar la comprensión de una norma social, destacando aspectos que antes no eran evidentes.

Ejemplo:

En lugar de hablar de “castigos” por no cumplir ciertas normas –como la falta del respeto al otro y sus derechos, la honestidad, igualdad, tolerancia, o solidaridad–, puede reenfocarse la conversación hacia los “beneficios” que implica mejorar y progresar como comunidad si se modifican ciertas actitudes.

Normas descriptivas vs. normas prescriptivas

Las normas descriptivas indican lo que la mayoría de las personas hacen, mientras que las normas prescriptivas señalan lo que se espera que las personas hagan. Al destacar que un comportamiento es común (norma descriptiva) o socialmente esperado (norma prescriptiva), se puede influir en las decisiones individuales.

Ejemplo:

Campañas que muestren que el buen trato con respeto e igualdad es correspondido y hace sentir bien a las personas, logran incentivar a otros a actuar de la misma manera.

Modelos a seguir (Role Model)

Presentar figuras públicas, líderes comunitarios o personas respetadas que adopten o promuevan nuevas normas puede servir como modelo a seguir, inspirando a otros a cambiar su comportamiento.

Ejemplo:

Líderes comunitarios que promueven activamente la inclusión y el respeto hacia todas las personas, independientemente de su origen étnico o género.

Retroalimentación social

Proporcionar a las personas información sobre cómo sus comportamientos se comparan con los de otros puede motivar un cambio. Esta técnica puede incluir herramientas que muestren los logros que otras comunidades han tenido al generar cambios conductuales. Los ejemplos van desde los aspectos más sencillos, como la importancia de la higiene para la mejora de la salud, hasta la prevención de embarazos en adolescentes.

Compromisos públicos

Hacer que las personas se comprometan públicamente a adoptar una nueva norma puede aumentar la probabilidad de que se mantengan fieles a ese compromiso. Los compromisos públicos pueden fortalecer la identidad social y la autoimagen de las personas. Será clave contar con la presencia de autoridades o personas representativas para reforzar estos compromisos.

Ejemplo:

Campañas, encuentros, reuniones comunitarias y educativas, en las que los padres de familia firmen un compromiso para mejorar el trato hacia niñas, niños y adolescentes, quienes necesitan padres que, no solo provean nutrición, vestimenta, hogar, educación y salud, sino también una red de apoyo compuesta por adultos significativos.

Uso del lenguaje y metáforas

El lenguaje y las metáforas utilizadas en las comunicaciones pueden influir en la forma en que se perciben las normas sociales. Las palabras y las metáforas pueden suavizar o fortalecer el mensaje, haciéndolo más aceptable o urgente.

El cerebro es una máquina natural para reconocer y cotejar patrones; siempre está clasificando, ordenando y ajustando información. Cuando se escucha algo nuevo se dice “esto me recuerda a...”, porque el cerebro espontáneamente reconoce patrones. Los cuentos, las historias y las metáforas nos transportan a otra realidad y nos ponen en un estado de relajación profunda en la que somos muy recursivos y nuestro cerebro identifica patrones.

La PNL define las metáforas en términos de historias o figuras retóricas que implican una comparación. La razón por la que en PNL se sugieren historias y metáforas es porque son una herramienta valiosa para la comunicación; distraen y sobrecargan la mente consciente, de manera que empieza a desarrollar procesos. Entre tanto el inconsciente entra en acción generando soluciones creativas y activando recursos necesarios, así es posible establecer nuevos sentidos y significados, resolver problemas y suscitar cambios de comportamiento.

Ejemplo:

Referirse a los “ciudadanos o comunitarios responsables” en lugar de “personas que son responsables”, para reforzar la identidad social positiva asociada con un comportamiento comunitario responsable.

Estrategias de incentivos y desincentivos

Los incentivos positivos (recompensas) y negativos (castigos) pueden ser utilizados para fomentar o desalentar ciertos comportamientos. Estas estrategias deben ser cuidadosamente diseñadas para alinearse con los valores y objetivos de la comunidad.

Historias y narrativas

Las historias personales y narrativas son poderosas para cambiar percepciones y actitudes. A través de estas, las personas pueden identificarse emocionalmente con los personajes y las situaciones, facilitando la internalización de nuevas normas.

Ejemplo: Documentales o testimonios sobre cómo la adopción de prácticas sociales positivas ha mejorado la vida de las personas.

Redes sociales y medios de comunicación

Las plataformas digitales, redes sociales y medios de comunicación tradicionales juegan un papel crucial en la difusión de nuevas normas sociales. Las campañas virales y los mensajes compartidos pueden acelerar la aceptación de estos cambios.

Ejemplo:

Campañas con *hashtag* en redes sociales que promuevan la igualdad de género o la sostenibilidad ambiental.

Estas técnicas no funcionan de manera aislada, a menudo se combinan para crear un entorno que facilite el cambio de normas sociales. Además, es importante considerar el contexto cultural y social para que las intervenciones sean efectivas y respetuosas.

6. Aplicaciones prácticas de la PNL en la transformación de las normas sociales de género

La conducta es el mecanismo a través del cual un individuo, en respuesta a una situación, emplea un conjunto de operaciones (fisiológicas, motoras, verbales y mentales) para gestionar sus motivaciones internas y manifestar su potencial.

Usar teorías orientadas al cambio de la conducta para aplicar eficazmente la PNL es indispensable para producir el impacto previsto en su aplicación.

Cuadro N°3 (Elaboración propia)

Teorías Seleccionadas	
Nivel Individual	<ol style="list-style-type: none"> 1. Teoría de Autorregulación 2. Establecimiento de metas 3. Teoría de Manejo del Estrés 4. Teoría de Búsqueda de sensaciones.

1. Autorregulación

La *autorregulación* es un proceso dinámico orientado a definir y lograr metas de salud o de desarrollo, determinado tanto por factores biológicos como por factores ambientales. Se refiere a la capacidad de las personas para corregir sus propias conductas de riesgo, lo cual utilizando estrategias de PNL pueden llegar a favorecer a un desarrollo social positivo. Hay que remarcar que el cambio personal influye en la conducta social.

La autorregulación se concreta cuando una persona es capaz de monitorear su propio repertorio de conductas, utilizando señales y retroalimentaciones de su entorno. Esto requiere habilidades para el establecimiento de metas, capacidad de automotivación y autodirección para alcanzar las mismas.

Las personas que definen sus metas se esfuerzan más, son más perseverantes en sus tareas,

muestran mayor concentración y trazan estrategias para lograrlas. Es así que las metas individuales pueden beneficiar a su entorno, cuando se logran, ya que la persona se siente conforme con sus logros, que también se reflejan en la sociedad.

El *estrés* es un estado desagradable de estimulación que ocurre cuando las personas perciben que un suceso o una condición amenazan su habilidad para afrontarla de manera cómoda y eficaz.

Identificar los orígenes del estrés es esencial para aprender a resolver problemas, así como para promover y proteger la salud. Además, contribuye a enfrentar eficazmente los distintos estresores a lo largo de la vida, mediante mecanismos de adaptación.

La búsqueda de sensaciones y la PNL están relacionadas ya que ambas disciplinas buscan influir y modificar los estados internos de las personas. La búsqueda de sensaciones se refiere a la tendencia de algunas personas a buscar experiencias nuevas, variadas e intensas, y es un concepto estudiado en la psicología de la personalidad. Las personas que buscan sensaciones suelen estar más abiertas a experiencias que les generen emociones fuertes, ya sean positivas o negativas. Esta inclinación puede manifestarse en diferentes aspectos de la vida que van a influenciar dentro de la sociedad de manera positiva o negativa.

7. Actividades, prácticas y acciones basadas en PNL para el cambio social deseado

El mundo de las palabras

El lenguaje que se utiliza cotidianamente indica cuales son los sistemas de representación preferido. Cuando se realizan talleres, encuentros, reuniones, etc., asistirán personas con formas de lenguaje diferente, considerando que el lenguaje está vinculado a interpretaciones y sensaciones diferentes, por lo que será importante:

- ▶ Empezar con especial cuidado, identificando las preferencias discursivas o de lenguaje de los demás y así se encontrará una excelente posición para ajustar el patrón de lenguaje con el que se va a interactuar. De esta manera, se asociará con el lenguaje de los demás construyendo la sintonía necesaria y transmitiendo el mensaje deseado.

El diálogo controlado

Consiste en percibir con precisión lo que dicen los demás y responder reflejando indirectamente el contenido del mensaje recibido. Se trata de escuchar con exactitud y de devolver una especie de acuso de recibo.

Ejercicio: El diálogo controlado

La conversación o transmisión del mensaje debe ajustarse al siguiente patrón:

1. Iniciar el diálogo con la siguiente idea: "actualmente es muy complicada la situación de las mujeres para poder conseguir trabajo".
2. Repetir el mensaje anterior utilizando otras palabras, pero respetando su sentido (diálogo controlado).
3. Asentir, mostrar la escucha activa y validación no verbal.
4. Responder a los posibles comentarios.

La escucha activa

Un buen interlocutor no se limita a captar el contenido meramente literal de los mensajes recibidos. La comunicación verbal no solo se reduce a transmitir y recibir informaciones objetivas. Los mensajes emitidos por una persona reflejan también sus necesidades, deseos y emociones de forma encubierta.

La escucha activa consiste en captar estos mensajes implícitos en los enunciados verbales, esto permitirá transmitir de manera efectiva los cambios que se esperan obtener, tanto a nivel personal como social.

Ejercicio: La escucha activa

Cuando se realicen talleres, diálogos grupales, o reuniones comunitarias es recomendable realizar una interacción dinámica basada en preguntas y respuestas:

1. ¿Qué son las normas sociales y cómo influyen en nuestra vida cotidiana?
2. ¿Pueden identificar algunas normas sociales que siguen diariamente?
3. ¿Qué normas sociales crees que son más visibles en nuestra comunidad?
4. ¿Existen normas sociales que consideran injustas o desactualizadas? ¿Por qué?
5. ¿Qué efectos positivos y negativos pueden tener las normas sociales en la comunidad?
6. ¿Hay alguna norma social que hayan decidido no seguir? ¿Qué los llevó a tomar esa decisión?
7. ¿Cómo puedes influir en tu entorno para cambiar una norma social con la que no estás de acuerdo?
8. ¿Cómo puedes apoyar a otros que están tratando de cambiar normas sociales de género en tu comunidad?

El Reencuadre verbal

La técnica de los comentarios reinterpretativos va más allá del simple reflejo, es algo más que una versión verbal del procedimiento de reflejar y dirigir. Es importante porque constituye un primer cambio en los procesos internos de los interlocutores, y debe desarrollarse en la primera fase del diálogo.

Ejercicio: Reencuadre verbal

- 1.** Escribe una norma social que consideres limitante o problemática. Por ejemplo: “Los hombres no deben mostrar emociones”.
- 2.** Reflexiona sobre cómo esta norma ha afectado tu vida o la de otros. ¿Qué emociones y comportamientos ha generado?
- 3.** Redefine la norma de manera más inclusiva y positiva. Por ejemplo: “Mostrar emociones es una característica de todas las personas”.
- 4.** Describe una situación que refleja una norma social. Por ejemplo: “En una reunión, una mujer fue interrumpida varias veces por hombres”.
- 5.** Interpretación inicial: ¿Cuál es la interpretación común de esta situación? Por ejemplo: “Las opiniones de las mujeres no son tan valoradas como las de los hombres”.
- 6.** Cambia la narrativa para resaltar un aspecto positivo o empoderador. Por ejemplo: “A pesar de ser interrumpida, la mujer continuó expresando sus ideas con claridad, demostrando liderazgo y confianza”.
- 7.** Presenta un caso real o hipotético donde una norma social haya sido cuestionada o cambiada. Por ejemplo: “Una empresa que implementó una política de igualdad de género en todos los niveles”.
- 8.** ¿Cuál era la norma social antes del cambio?
- 9.** Describe cómo se cuestionó y cambió la norma. ¿Qué argumentos se utilizaron? ¿Qué obstáculos se enfrentaron?
- 10.** Formula una declaración que resuma el cambio de norma desde una perspectiva positiva. Por ejemplo: “La igualdad de género en el espacio laboral no solo es justa, sino que también, fomenta la innovación y el crecimiento”.

Situarse en el futuro

Cuando las modificaciones de la conducta realizadas durante un diálogo terapéutico no están automáticamente disponibles para la persona o el grupo meta que se enfrentan a situaciones similares, se necesita algún procedimiento que garantice la aplicación efectiva del nuevo comportamiento. El ejercicio planteado a continuación, ayudarán a reflexionar sobre el futuro y a considerar cómo adaptarse a los cambios en las normas sociales. Además, pueden servir como una herramienta para entender mejor las dinámicas de cambio y las diferentes perspectivas que pueden surgir en una sociedad en evolución.

Ejercicio: Empezando los cambios

Objetivo:

Imaginar un escenario futuro con cambios significativos en las normas sociales.

- 1.** Imaginemos que estamos el año 2050. Piensa en un cambio social importante que podría haber ocurrido (por ejemplo, la aceptación universal de una nueva forma de comunicación, cambios en las estructuras familiares, nuevas formas de trabajo, etc.).
- 2.** Describe cómo este cambio afectaría la vida cotidiana, las interacciones sociales y a la comunidad.
- 3.** Reflexiona sobre cómo te adaptarías personalmente a estos cambios y qué habilidades necesitarías desarrollar.
- 4.** Identifica un posible cambio en las normas sociales que podría ser desafiante para ti.
- 5.** Reflexiona sobre tus sentimientos y pensamientos respecto a ese cambio.
- 6.** Considera qué pasos podrías tomar para adaptarte y qué habilidades necesitarías desarrollar.

Algunas metáforas para generar cambios conductuales

Las metáforas en Programación Neurolingüística (PNL) son herramientas poderosas para facilitar cambios conductuales y emocionales. Utilizan historias, analogías o figuras retóricas para comunicar ideas complejas de una manera sencilla y comprensible. A continuación, algunas metáforas que pueden ser útiles para promover cambios conductuales, entender mejor sus procesos internos, facilitando el proceso de transformación:

5. El jardín interior

Imagina que tu mente es un jardín. Cada pensamiento es una semilla que puedes plantar. Si siembras semillas de pensamientos positivos, crecerán flores hermosas. Si plantas semillas de pensamientos negativos, crecerán malas hierbas. Para cambiar tu comportamiento, necesitas cuidar tu jardín, arrancar las malas hierbas y plantar flores que reflejen los comportamientos que deseas cultivar.

6. El barco en el océano

Nuestra vida es como un barco navegando por el océano. Las tormentas representan los desafíos y las emociones intensas. Aunque no podemos controlar el clima, podemos aprender a manejar el barco, ajustar las velas y dirigirnos hacia un puerto seguro. Esto simboliza la capacidad de manejar nuestras emociones y comportamientos a pesar de las circunstancias externas.

7. La casa en construcción

Cambiar un comportamiento es como renovar una casa. Algunas partes pueden necesitar una reparación total, otras, solo una pequeña mejora. Al igual que un constructor necesita herramientas específicas, también necesitamos habilidades y técnicas para cambiar nuestros hábitos y patrones de pensamiento.

8. El río y las piedras

Imagina que tus pensamientos y emociones son como un río que fluye. Las piedras en el río son los obstáculos o desafíos que enfrentas. Puedes elegir fluir alrededor de las piedras, aprender a navegar sobre ellas o incluso usar las piedras para construir algo nuevo, como una presa. Esta metáfora representa la adaptabilidad y la resiliencia.

9. El espejo mágico

Imagínate mirando en un espejo mágico que no solo muestra tu reflejo, sino también, tus pensamientos, emociones y comportamientos. Este espejo tiene el poder de mostrarte lo que puedes ser, ayudándote a ver los cambios que necesitas hacer para alcanzar tu mejor versión. Al trabajar en tus pensamientos y acciones, puedes transformar lo que ves en el espejo.

Metáforas para motivar a cambios de normas sociales de género

Estas metáforas sirven para comunicar de manera visual y comprensiva la transformación de normas sociales.

- ▶ **Romper el hielo:** Esta metáfora puede usarse para describir el momento en que se inicia un cambio en las normas sociales, cuando una comunidad o un grupo de personas comienza a abordar un tema tabú o difícil.
- ▶ **Efecto dominó:** Describe cómo un pequeño cambio en una norma social puede desencadenar una serie de otros cambios, afectando a otras normas y comportamientos dentro de la sociedad.
- ▶ **Despertar:** Al igual que despertar de un sueño, esta metáfora se refiere a un aumento en la conciencia social sobre un problema o una injusticia, lo que lleva a una revisión y cambio de las normas existentes.
- ▶ **Navegar en aguas desconocidas:** Se utiliza para describir la incertidumbre y los desafíos que enfrentan las sociedades al explorar y adoptar nuevas normas sociales.
- ▶ **Desmantelar muros:** Alude a la eliminación de barreras y prejuicios que mantienen ciertas normas sociales en su lugar, permitiendo un cambio hacia una mayor inclusión y diversidad.
- ▶ **Siembra y cosecha:** Ilustra cómo los esfuerzos para promover nuevas normas sociales son como plantar semillas que eventualmente crecerán y darán frutos en forma de cambios positivos en la sociedad.
- ▶ **Renovación de un tejido:** Describe el proceso de reestructuración de las normas sociales como si fuera un tejido que se está renovando, con hilos viejos siendo reemplazados por nuevos para crear un diseño actualizado y más adecuado.
- ▶ **Apertura de puertas:** Alude a la creación de nuevas oportunidades y posibilidades al cambiar las normas sociales, permitiendo que más personas participen y se beneficien de una sociedad más inclusiva.

Bibliografía

- ▶ Acosta, J. M. (2020). PNL e inteligencia emocional. Barcelona: Amat editorial.
- ▶ Aguirre, R. y Güell, P. (2002). Hacerse hombres. La construcción de la masculinidad en los adolescentes y sus riesgos. Washington, D.C: Organización Panamericana de la Salud. Organización Mundial de la Salud. UNFPA. Fundación W. K. Kellogg. ASDI.
- ▶ Badinter, E. (1993). XY La identidad masculina, Alianza Editorial, Madrid.
- ▶ Bonino, L. (2001). Varones, género y salud mental, en Sagarra, M. y Carabi, A. eds., Nuevas masculinidades. Barcelona: Icaria.
- ▶ Butler, J. (1990). Gender Trouble. Nueva York: PAIDOS.
- ▶ Bourdieu, P. (1990). La Distinción. España: Taurus.
- ▶ Bott, S., Guedes, A., Claramunt, M., & Guezmes, A. (2010). Fortaleciendo la respuesta del sector de la salud a la violencia basada en género - Manual de referencia para profesionales de salud en países en desarrollo. New York: IPPF/RHO.
- ▶ Características de las normas sociales de género. (abril de 2021). UNICEF Bangladesh.
- ▶ Carrigan, T., Connell, B., & Lee, J. (1985). Toward a New Sociology of Masculinity. Theory and Society, 14(5), 551-604. <http://www.jstor.org/stable/657315>
- ▶ Centro de Investigación Social Tecnología Apropiada y Capacitación CISTAC (1995). Documento para multiplicadores. La Paz – Bolivia.
- ▶ Connell, R. W. (1996). Educando a los muchachos: Nuevas Investigaciones sobre Masculinidad y Estrategias de Género para las Escuelas.
- ▶ Cruz, Madeleine (2017). Un abordaje de la noción de feminicidio desde una perspectiva psicoanalítica como recurso para mejorar la aplicación de la normativa legal vigente. Ajayu v.15 n.2 La Paz.
- ▶ Cuervo, Mónica y otros (2013). Description and characterization of Violence Cycle that arises in couple's relationship. Bogotá, Colombia.
- ▶ Declaración de Beijing y Plataforma de Beijing (1995).
- ▶ De Keyser, Benno (2020). Masculinidades, resistencia y cambio en el campo de la salud.
- ▶ De Mauro, Martin (2020). Feminidades masculinas y masculinidades femeninas: aportes para una crítica (queer) de la razón feminicida. Ambigua, Revista de Investigaciones sobre Género y Estudios Culturales, n.º 7, 2020, pp. 354-375. ISSN: 2386-8708.
- ▶ De Stefano Barbero, M. (2017). Hacerse hombre en el aula: masculinidad, homofobia y acoso escolar. Cuadernos Pagu.
- ▶ Díaz, E. (2014). La Sexualidad y el Poder. Prometeo. Buenos Aires, Argentina.
- ▶ Dubet, F. (2019). ¿Por qué preferimos la desigualdad?. Buenos Aires, Argentina: Siglo Veintiuno Editores.
- ▶ Fuller, N. (2000). Significados y prácticas de paternidad en varones urbanos del Perú. En Fuller, N. (ed) Paternidades en América Latina. Perú: Pontificia Universidad Católica del Perú.
- ▶ Fundación Cultura y Salud (2013). Talleres sobre Sexualidad, Paternidad y Cuidado con Hombres Jóvenes. Manual con perspectiva de género y masculinidades para Facilitadores y Facilitadoras.
- ▶ Gómez, R. C. (2005). Cuando la palabra hiere. Medellín, Colombia: Grupo Internacional para la Paz.
- ▶ Internacional IDEA y Asociación Civil Transparencia (2007). La equidad de género desde los gobiernos regionales y locales.
- ▶ Kaufman, M. (2013). "Las Siete P's de la Violencia de los Hombres", en Dossier para curso masculinidades desde la perspectiva de género.
- ▶ Lagarde, M. (1996). Género y feminismo. Desarrollo humano y democracia. Madrid.
- ▶ Michael, K. (1989). Hombres, placer, poder y cambio. Santo Domingo República Dominicana CIPAF. 65-99.
- ▶ Mohl, A. (2022). El aprendizaje PNL: Manual de ejercicios prácticos. Málaga, España: Sirio.

- ▶ Olavarría, José (1998) Masculinidades Populares. Varones adultos jóvenes de Santiago, FLACSO-Chile, Santiago de Chile.
- ▶ Organización Mundial de la Salud (OMS). (2014). Programa Treatnet: Capacitación para el tratamiento de trastornos por uso de sustancias. Viena, Austria: Oficina de las Naciones Unidas contra la Droga y el Delito.
- ▶ Organización Panamericana de la Salud, Recuperado de: <https://www.paho.org/es/temas/prevencion-violencia#:~:text=La%20violencia%20es%20el%20%E2%80%9Cuso,muerte%2C%20privaci%C3%B3n%20o%20mal%20desarrollo>
- ▶ Organización Mundial de la Salud. (2002). Informe mundial sobre la violencia y la salud. Organización Mundial de la Salud. https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/67411/a77102_spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- ▶ PROMUNDO. 2013. Programa HJMJD: Manual de Acción Involucrando a los Jóvenes para alcanzar la Equidad de Género. Río de Janeiro, Brasil.
- ▶ Ramírez, J.C (2013). Masculinidad y emociones. Una aproximación a su construcción social.
- ▶ Ready, R., & Burton, K. (2010). Programación neurolingüística (PNL). Barcelona, España: Grupo Planeta.
- ▶ Rubin, G. 1975. 'The traffic in women: notes on the "political economy" of sex'. Pp. 157-210 in R. Reiter, ed., Toward an Anthropology of Women. New York: Monthly Review Press.
- ▶ Tellería J. (2011). Reflexiones sobre el trabajo en masculinidades. Solidaridad Internacional en Bolivia, en el marco del Convenio para el empoderamiento de la mujer en Perú y Bolivia.
- ▶ Sinay, S. (2016). La masculinidad tóxica: El patriarcado mata. Buenos Aires, Argentina: Ediciones B, Grupo Zeta.
- ▶ Weber, M. (2014). Economía y sociedad. Fondo de Cultura Económica

Glosario

- ▶ **Ancla:** Estímulo sensorial concreto cuya activación evoca una vivencia determinada.
- ▶ **Anclar:** Establecer una conexión entre una vivencia concreta y un estímulo sensorial determinado.
- ▶ **Auditivo:** Relacionado con la percepción del oído.
- ▶ **Cinestésico o Kinestésico:** Relativo a las sensaciones táctiles.
- ▶ **Estado Disociado en el contexto de la PNL:** Percibirse a sí mismo desde una perspectiva ajena.
- ▶ **Estrategia:** Proceder según un plan establecido; la PNL considera que cualquier conducta es una secuencia estratégica.
- ▶ **Metáfora:** Forma de explicar una cosa mediante imágenes.
- ▶ **No verbal:** Expresado sin palabras o con gestos (lenguaje corporal).
- ▶ **PNL:** Programación Neurolingüística.
- ▶ **Reencuadre:** Cambio del marco interpretativo. En la PNL, es una estrategia de modificación de la conducta que consiste en reinterpretar una vivencia evaluada negativamente.
- ▶ **Reflejar y dirigir:** Técnica que consiste en reflejar la fisiología actual del interlocutor para establecer una conexión para que sirva de base para un proceso de modificación de conducta.
- ▶ **Sintonía (Rapport):** Relación entre dos personas caracterizada por el respeto y la confianza mutuos.

- ▶ **Tipo auditivo:** Personas que prefieren las percepciones sensoriales relacionadas con el canal auditivo.
- ▶ **Tipo cinestésico:** Personas que utilizan preferentemente el sistema perceptivo correspondiente a las sensaciones.
- ▶ **Tipo visual:** Personas cuyo sistema sensorial predilecto es el de la vista.
- ▶ **TCC:** Terapia Cognitivo-Conductual
- ▶ **Utilizar:** en PNL, aprovechar el potencial disponible, por ejemplo: recursos, anclas, estrategias.

Oficina Nacional
Calle 11 de Calacoto N° 503 esq. Av. Ballivián
Edificio Torre Calacoto Piso 6
Central: +591 2 212-1693/277-0214
Fax: +591 2 277-0738
La Paz - Bolivia



UNFPABolivia



UNFPABolivia



unfpa_bolivia



UNFPABol



bolivia.unfpa.org