

VARONES CONSTRUYENDO MASCULINIDADES IGUALITARIAS



Varones construyendo masculinidades igualitarias

Elaborado en el marco del proyecto “Mujeres Rurales, Comunidades Campesinas y Nativas, como Actoras del Cambio, Inciden en la Implementación de Políticas Públicas para Enfrentar la Crisis Climática en las Regiones de Junín y Huancavelica, Perú”, implementado por FOVIDA, con el apoyo de Manos Unidas; Generalitat Valenciana y Ayuntamiento de Castelló

Elaboración de contenidos:

Enrique Eduardo Gómez Vegas

Revisión:

Marcela Janneth de la Cruz Cochachi

Fomento de la Vida – FOVIDA

Av. Horacio Urteaga 1727, Jesús María

T: (+51) 200 1700

postmast@fovida.org.pe

www.fovida.org.pe

Diseño y diagramación:

Kipu Visual

Revisión de diseño y diagramación:

Diana Faichin Quito

HECHO EL DEPOSITO LEGAL EN LA BIBLIOTECA NACIONAL DEL
PERÚ N° 2024-10964

Se terminó de imprimir en octubre, 2024, en los talleres de
Publicaciones & Marketing Visual Graph

Av. Torre Tagle 424, Chilca-Huancayo. Teléfono: +51 966 554 400

Primera Edición - octubre, 2024

Tiraje: 500 ejemplares

“Esta publicación ha sido realizada con el apoyo financiero de la Generalitat Valenciana. El contenido de dicha publicación es responsabilidad exclusiva de Manos Unidas y FOVIDA, y no refleja necesariamente la opinión de la Generalitat Valenciana.”

ÍNDICE



INTRODUCCIÓN	4
1. LA MASCULINIDAD TRADICIONAL Y SUS MANDATOS EN LA VIDA DE LOS VARONES	5
1.1 LA MASCULINIDAD TRADICIONAL	5
1.2 LOS MANDATOS DE LA MASCULINIDAD HEGEMÓNICA	6
2. MASCULINIDADES IGUALITARIAS	13
3. VIOLENCIA DE GÉNERO	15
4. CUIDADOS Y CORRESPONSABILIDAD	19
4.1 EL AUTOCUIDADO	23
4.2 LA CORRESPONSABILIDAD	24



INTRODUCCIÓN

Desde el comienzo de la vida, los seres humanos nos hemos organizado en comunidades para cumplir diferentes tareas; estas muchas veces se han establecido por nuestro sexo, es decir si nacimos varones o mujeres, y no por nuestras capacidades y por el asumir responsabilidades con uno mismo y con nuestras comunidades.

Hablar de masculinidades hoy en día resulta de mucha importancia al reconocer que no existe una única forma de ser varón, que los varones podemos actuar y comportarnos de muchas formas y que estas deben permitirnos darnos una buena vida y la oportunidad de vivir en comunidad de una manera libre, pacífica y en armonía a favor de la igualdad de género.

En este contexto, FOVIDA, a través del proyecto “Mujeres Rurales, Comunidades Campesinas y Nativas, como Actoras del Cambio, Inciden en la Implementación de Políticas Públicas para Enfrentar la Crisis Climática en las Regiones de Junín y Huancavelica-Perú” presenta el material titulado “Varones construyendo masculinidades igualitarias” que permitirá reflexionar y comprender algunos comportamientos que ejercen los varones en su vida cotidiana y que muchas veces han generado afectaciones en la vida personal, familiar, en el trabajo y a nivel comunal.

Se revisará conceptos básicos y simples sobre lo que significa ejercer una masculinidad tradicional a través de mandatos sociales que deben cumplir los varones los cuales han profundizado la desigualdad y violencia de género; y lo que son las masculinidades igualitarias como una propuesta de vida es decir aquellas formas como los varones pueden vivir a nivel personal, familiar y comunitario valorando la vida y contribuyendo a una comunidad más pacífica y de respeto de derechos.

Para finalizar conoceremos más de la importancia de asumir acciones de cuidados de otros y otras, el autocuidado personal y de corresponsabilidad al interior de nuestras familias como responsabilidad de varones y mujeres.

01

LA MASCULINIDAD TRADICIONAL Y SUS MANDATOS EN LA VIDA DE LOS VARONES

1.1 LA MASCULINIDAD TRADICIONAL

Nuestras familias y comunidades son los lugares donde los varones son criados y educados con mensajes como: ‘Son fuertes’, ‘Deben ser los mejores en la escuela’, ‘Si trabajan duro, tendrán muchas cosas, dinero y una buena esposa’, ‘No hay tiempo para llorar ni para entristecerse’, ‘Después del trabajo, tienen derecho a descansar y a ser atendidos en casa’, ‘Ir al centro de salud es para los débiles’, ‘Serán autoridades y tomarán decisiones por el bien de los pueblos’, entre otros.

Esta forma de crianza hace que los varones piensen y actúen sintiéndose superiores a las mujeres, viéndolas como personas débiles, sensibles, vulnerables, con poco conocimiento, incapaces de tomar decisiones y, por lo tanto, como seres humanos que deben ser protegidos.



¡Cambiemos la forma en que criamos a los varones, enseñándoles a crecer con respeto, empatía y valorando a las mujeres como sus iguales!



¿SABÍAS QUE...?

La masculinidad tradicional nos enseña que solo existe una única forma de ser varón, no valora otras formas de pensar, sentir, actuar y decidir en nuestra vida personal y comunitaria. Esta forma de pensar incrementa las desigualdades de género y profundiza las brechas entre varones y mujeres por lo que es importante empezar a desconstruirlas

1.2 LOS MANDATOS DE LA MASCULINIDAD HEGEMÓNICA

Son esas exigencias que se les impone a los varones, que deben cumplir a lo largo de toda su vida. Las escuchan en sus hogares, en celebraciones familiares, en conversaciones con amigos, en reuniones comunitarias y en muchos otros espacios.

Cumplir con estos mandatos exige a los varones asumir comportamientos violentos contra otros varones, pero principalmente contra las mujeres, asumir riesgos en el trabajo, desatender su salud corporal y mental, a no valorar ni respetar el trabajo que realizan las mujeres en sus viviendas y la comunidad, no pasar tiempo en la crianza, educación y el juego con los hijos e hijas.

Estos mandatos que exigen cumplir a los varones son los siguientes:

1. Ser proveedor:

Desde niños los padres, hermanos, abuelos, vecinos y líderes dicen que los varones deben crecer fuertes de cuerpo y mente para poder trabajar, ganar buena platita, poder cuidar y darle todo lo que necesitan sus familias.

El trabajo que realizan hará que las familias y la comunidad los valoren, respeten y cuiden, se les reconozca como jefes del hogar, tomen las decisiones al interior de estas, y se les atiende en su alimentación, vestir, salud, etc.

–“Me voy a la chacra. Ten mi ropa limpia para cuando regrese.”–



Si solo nos dedicamos a trabajar para poder darles cosas materiales a nuestras familias no disfrutaremos de tiempo en familia, hacer la limpieza de la casa, jugar con nuestros niños y niñas, conversar y reír con nuestros ancianos, entre otras cosas más.



¿SABÍAS QUE...?

En las comunidades, se reconoce, contrata y paga a los varones por su trabajo. Sin embargo, las actividades que realizan las mujeres en la casa, la chacra y su participación en la comunidad NO se reconocen como trabajo ni se les otorga un valor económico.





Reflexionemos

Hoy varones y mujeres trabajan, así ambos aportan con dinero a la economía familiar; lo que permite poder comprar más alimentos, mejorar la vivienda, atender enfermedades, materiales para los hijos e hijas que estudian, etc.

Los varones deben comprometerse y apoyar a las mujeres para que puedan trabajar o iniciar un emprendimiento para apoyarlas en su desarrollo personal, lograr la igualdad y al mismo tiempo poder contar con más tiempo para poder dedicarlo a otras actividades que no han estado realizando como autocuidarse al hacerse controles de salud, jugar con sus hijas, conversar con sus padres, etc.

2. Ser protector:

Se dice que los varones son quienes tienen la obligación de defender a la familia de cualquier ataque y riesgo.

Para cumplir con este mandato los varones deben tener un cuerpo robusto, comportamientos y conductas de valentía que los enfrente al peligro y riesgos, usar lenguaje y actos de violencia, gestos de agresividad, entre otros para salvaguardar la vida de las niñas, niños, adolescentes, adultos mayores y mujeres principalmente pues la masculinidad tradicional nos dice son indefensos, débiles y vulnerables.

–“Pelea, defiende a tu familia, actúa como macho.”–



El cumplimiento de este mandato conlleva a que los varones se muestren valientes y osados frente a cualquier situación, rechazando todo tipo de emoción de vulnerabilidad.



¿SABÍAS QUE...?

Los varones presentan mayores enfermedades que las mujeres al no tomar medidas preventivas visitando los centros de salud para una buena salud física y mental.



Reflexionemos

Los varones deben poder comprender que cuando se reacciona con violencia su vida y la vida de otros seres humanos se entristece y afecta.

Los varones pueden dialogar sin imponer sus ideas, hablar sin gritar, no exponerse a riesgos en el trabajo ni en su vida diaria, expresar sus emociones y sobre todo desarrollar sus habilidades y conocimientos para sentirse bien consigo mismo y que también serán reconocidas y valoradas por los integrantes de su familia y la comunidad.

3. “Lo puedes hacer”

Se escucha y piensa en cada momento de la vida, y los varones actúan solos para solucionar cualquier problema que se presenta, a la familia o la comunidad, pues el hecho de ser varón los hace fuertes física y mentalmente, tener dinero, contar con experiencia y conocimientos.

Por nacer varones, la comunidad en general espera que sean líderes, valientes, ingeniosos, creativos, trabajadores, exitosos, tengan fortaleza física, etc.

–“Repara el techo, tú eres el hombre de la casa”–



El cumplimiento de este mandato los lleva asumir riesgos y peligros en sus vidas, las cuales se pueden afectar física (daño al interior o exterior de nuestros cuerpos) y mentalmente (estrés) al negar y no reconocer que necesitan de otras personas para lograr realizar su vida y con ello la vida de otras personas como la familia, amigas y vecinos.





Reflexionemos

Los varones al reconocerse que no conocen o que no lo saben todo se permitirán pedir el apoyo de otros y otras personas, sean estas familias, amigos, el líder de la comunidad, entre otros sobre las acciones y decisiones que tomarán para su vida, familia y a nivel comunitario.

Al actuar así los varones se permiten mostrar que la vulnerabilidad y los cuidados, son también parte de su vida y que no los perjudica o disminuye como varones, por lo contrario, les permite comunicar lo que sienten y necesitan lograr con el apoyo de otras personas.

4. Ser viriles

El cumplimiento de este mandato nos lleva a centrarnos en nuestra propia satisfacción, sin considerar los deseos, opiniones ni el consentimiento de las mujeres.

Y siempre pensar en, desear y tener sexo con mujeres, ya sea estando solteros o comprometidos, les permite ser identificados como “verdaderos varones”.

El deseo y el acto sexual se dice que es parte de la vida de los varones, por lo tanto, deben tener relaciones sexuales, hablar de su vida sexual, tener diversas parejas sexuales, poder embarazar, entre otras.

–“Todas las noches mi mujer me atiende, debe cumplirme.”–



¿SABÍAS QUE...?

El cumplimiento de este mandato nos lleva a centrarnos en nuestra propia satisfacción, sin considerar los deseos, opiniones ni el consentimiento de las mujeres.

Los varones piensan que demuestran ser varones teniendo relaciones sexuales con diversas mujeres, sin usar preservativos y siendo violentos con nuestra pareja en el acto sexual.



Reflexionemos

Vivir la sexualidad es parte de la vida de los seres humanos, por ello es importante vivirla y disfrutarla de manera reservada, sin violencia, con responsabilidad y el consentimiento de las mujeres.

Los varones deben poder vivir su sexualidad e intimidad desde el autoconocimiento de su cuerpo y deseos sexuales, lo cuales si pueden ser controlados si los varones piensan en respetar la vida, la salud y los derechos de las mujeres.



Actividades



¡Hagamos memoria!

- ▶ Cuando eras niño ¿Cuáles han sido los mandatos que te han dicho debes cumplir como varón?

.....

.....

.....

- ▶ ¿Cuáles son los mandatos que ahora escuchas debes cumplir?

.....

.....

.....

- ▶ En tu comunidad ¿Cuáles son los mandatos que asumen los varones?

.....

.....

.....

- ▶ ¿Con quién buscamos validarnos y reafirmarnos como varones?

.....

.....

.....

02

MASCULINIDADES IGUALITARIAS

Ser un varón igualitario supone asumir mayores responsabilidades en el cuidado de las demás personas y de uno mismo, aumenta la autoestima, favorece el crecimiento personal y mejora la calidad en las relaciones entre varones y mujeres.

Es importante no seguir con comportamientos que reproducen los estereotipos de género, comportamientos sexistas, tolerar y justificar la violencia machista sea ésta de carácter físico, sexual, psicológico o económico.



RECUERDA

Los varones debemos poder denunciar todo tipo de violencia y no quedarnos callados siendo cómplices de quienes violentan a otros y otras.

La masculinidad igualitaria permite que cada varón pueda decidir pensar, sentir y actuar sin violencia, mejorando sus formas de vivir a nivel personal, en familia y comunidad. Los varones pueden vivir y actuar de manera más igualitaria si:

- Respetan y valoran su vida y todas las demás, no importando el sexo, trabajo, educación, cargos diligenciales o cosas materiales.
- Asumen comportamientos que les permitan vivir en familia, comunidad por medio de una cultura de paz.
- Reconocen que varones y mujeres tienen los mismos derechos y pueden desarrollarse juntos.
- Comparten tareas domésticas, el cuidado de los hijos e hijas y de otras personas dependientes.

- Asumen de manera responsable el cuidado personal de su salud física y mental.
- Viven una sexualidad responsable en donde se respetan cuidándose y se pide el consentimiento de las mujeres.
- Denuncian y no se quedan callados frente a cualquier tipo de violencia, discriminación e injusticia.



Reflexionemos

Los varones deben empezar a reflexionar sobre cómo viven en familia y comunidad, y realizar cambios personales para lograr una comunidad más igualitaria y menos injusta, por lo tanto, los varones podrían asumir:

- Reconocer que varones y mujeres tenemos los mismos derechos, podemos vivir en armonía, que juntos podemos hacer una mejor sociedad y ambos merecemos respeto porque somos seres humanos.
- Este cambio de los varones debe permitir que asuman que la violencia no es la forma como debemos actuar, responder, tomar decisiones y resolver algún conflicto, el dialogo y respeto por las personas es muy importante para la vida en familia y comunidad.



Actividades



Completa la siguiente sopa de letras

Todos por la igualdad

V	I	U	T	A	W	I	J	D	Z	I	W	A	Y
L	T	G	M	O	N	G	R	T	Z	N	O	D	O
A	J	G	S	Q	F	U	C	L	C	Q	R	A	V
D	Q	B	Q	Y	K	A	T	Z	R	L	Q	S	W
J	T	P	E	K	K	L	E	I	Z	I	C	B	D
K	W	H	R	A	D	D	R	W	I	Z	U	E	L
T	H	W	E	V	N	A	N	X	R	T	I	K	N
O	E	E	S	Z	I	D	U	O	V	X	D	M	X
W	M	Z	P	L	J	A	R	V	G	U	A	N	U
M	P	S	E	W	A	G	A	L	Q	V	D	F	G
J	A	D	T	J	W	X	Y	P	U	H	O	K	E
M	T	K	O	Z	N	L	O	F	P	P	S	Y	V
V	I	T	O	L	E	R	A	N	C	I	A	F	M
Y	A	T	G	V	J	Q	J	M	I	I	H	P	Z

- Cuidados
- Igualdad
- Ternura
- Empatía
- Respeto
- Tolerancia



03

VIOLENCIA DE GÉNERO

Como ya se ha indicado desde los primeros años de la vida de los varones, se aprende a jugar con rudeza, actuar toscamente, ser desordenado, indisciplinado, arriesgados, decir palabras ofensivas, poner sobrenombres u apodos, etc., es decir actuar con violencia, muchas veces con el respaldo y protección de los adultos.

Integrarlos en nuestras vidas nos lleva a generar violencia y a recibirla sin mostrar dolor. Esto normaliza y acepta la violencia como parte de la vida en comunidad, donde los varones atacan, castigan y “educan” a las mujeres mediante violencia física, verbal y psicológica, causando muertes y daños a su salud.

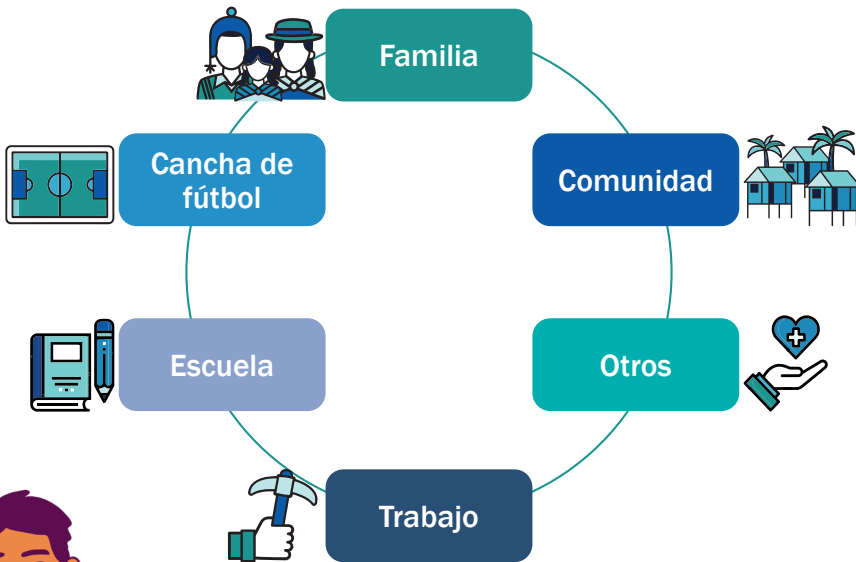


¿SABÍAS QUE...?

La violencia de género es toda conducta, que causa muerte, daño o sufrimiento físico, sexual o psicológico a la mujer, dentro del hogar y en la comunidad.

Se basa en la creencia de que el varón es superior a la mujer y la vida de la mujer no es tan importante como la de ellos.

La violencia de género se produce en:



Reflexionemos

¿Qué pueden hacer los varones frente a la violencia de género? Estas son algunas acciones que pueden realizar:

Tratar a las mujeres con respeto, reconociendo y actuando en defensa de sus derechos.

Escuchando con empatía y comprendiendo lo que les pasa, sus necesidades e intereses.

Reflexionando sobre sus comportamientos, formas de actuar y si estos generan violencia.

Asumiendo la responsabilidad de cambiar sus comportamientos que violentan y participar de los cuidados del hogar.

Reuniéndose y conversando entre varones para reflexionar y transformar nuestras violencias.

Es fundamental que los varones reflexionen sobre cómo actúan y asumen la decisión de desaprender estos comportamientos de la masculinidad tradicional que genera violencia contra las mujeres.



IMPORTANTE

Los varones pueden vivir una masculinidad igualitaria que respete la vida y los derechos de las personas, principalmente de las mujeres para una sociedad más igualitaria y libre de violencia de género.





Actividades



¡Hagamos memoria!

- ▶ ¿En qué situaciones has ofendido o maltratado a Tu esposa, hijas, hijos o alguna persona? ¿Cómo te sentiste?

.....

.....

.....

.....

- ▶ ¿Existen otras formas de como poder actuar y comportarnos como varones? ¿Cuál sería?

.....

.....

.....

.....

- ▶ ¿Qué comportamientos y actividades podríamos realizar para ser más igualitarios y respetuosos con nuestra esposa, hijas, hijos y otras personas de nuestra comunidad?

.....

.....

.....

.....

04

CUIDADOS Y CORRESPONSABILIDAD

Los cuidados son todas aquellas actividades que permiten que las personas estén bien física y emocionalmente, es decir poder alimentarse, educarse, estar sanos, disfrutar de tiempo con la familia, participar de las tareas del hogar, vivir en un entorno seguro, etc.

Todos los seres humanos necesitan cuidados desde que nacen hasta el último día de sus vidas. Los podemos recibir cada uno de nosotros, las niñas, niños y adolescentes, personas adultas mayores, personas con discapacidad y cualquiera en situación de dependencia.

Los cuidados son:

Participar de las tareas en el hogar	Aconsejar a nuestros hijos e hijas	Conversar con nuestros padres
Decidir en pareja cuantos hijos /as tener	Expresar nuestro amor y sentimientos	Comer saludablemente
Hacernos controles de salud	Administrar el dinero del hogar de manera responsable	Apoyar y respetar las decisiones de nuestras parejas

Históricamente el trabajo en el hogar y de cuidados son considerados responsabilidades de las mujeres y no son valorados por los varones y la sociedad en su conjunto.

Los estereotipos de género, han establecido que son los varones quienes realizan el trabajo fuerte, llevan el dinero a la casa, mientras las mujeres traen a la vida a los hijos e hijas, hacen el trabajo doméstico y de cuidar a la familia .



?

¿SABÍAS QUE...?

No existen razones físicas ni biológicas que impidan a los varones cuidar a otras personas, cuidarse a sí mismos o cuidar los espacios comunitarios.

Hoy en día, en nuestras comunidades, algunos varones realizan tareas del hogar, cocinan, dedican tiempo a las tareas con sus hijos e hijas, y cuidan de sus familiares mayores. Sin embargo, se necesita que más varones se comprometan a compartir estas responsabilidades junto con otros miembros de la familia.



RECUERDA

Varones y mujeres tenemos derecho a cuidar, ser cuidados y a autocuidarse en condiciones de igualdad.

4.1 EL AUTOCUIDADO

Es estar atento a lo que nos sucede a lo que pensamos, a lo que sentimos y poder darle atención a fin de cuidar nuestra salud física y mental.

A los varones, no se les enseñó y no han aprendido como cuidarse ni a cuidar a las/os demás, mucho menos se les enseñó a poder expresar sus emociones y manejar las emociones como la ira y la frustración.

Por cumplir el mandato de proveedor, no identifican lo que sienten y necesitan, inclusive por sostener la imagen del varón trabajador que cuida a su familia, no descansan, asisten a controles preventivos de su salud e inclusive arriesgan su vida.

Vivir una masculinidad igualitaria permite reconocerse y aceptarse como seres humanos que necesitan cuidarse y ser cuidados, por tener necesidades que pueden ser atendidas algunas veces solos y otras necesitan de diferentes personas para lograr bienestar personal.





¿SABÍAS QUE...?

El autocuidado permite asegurar nuestro proyecto de vida personal, familiar y hábitos de vida saludables que cuiden nuestros cuerpos y mentes.

4.2 LA CORRESPONSABILIDAD

La corresponsabilidad familiar significa que todos los/as integrantes de la familia participan de las tareas que necesita el hogar acorde a su edad y posibilidades físicas y mentales.

Cada una de las tareas que se realizan al interior de los hogares son importantes y valiosas para las familias, también tienen un valor económico por el tiempo y esfuerzo que se le dedica en cumplir con ellas.





¿SABÍAS QUE...?

El trabajo del hogar cuida la vida y seguridad de las familias y con ello las comunidades pueden progresar.

Las labores al interior del hogar son responsabilidades que deben asumir varones y mujeres. No son obligación de las mujeres en las cuales los varones “ayudan” por encontrarse trabajando fuera del hogar.

Los varones priorizan el ser proveedor y pasan el día fuera del hogar y no asumen responsabilidades de crianza de sus niños, niñas, adolescentes, el cuidado de adultos mayores y personas dependientes y sus relaciones y vínculos afectivos de pareja y familiar.



DATO:

Las personas dependientes pueden ser bebés, niños y niñas menores de 14 años, adolescentes, personas adultas mayores y con discapacidad.



Reflexionemos

Entre las actividades de corresponsabilidad que debemos asumir los varones están:

- Fomentar el diálogo entre todos los miembros de la familia para acordar quién hará qué tareas domésticas. Organizar un horario y, siempre que sea posible, realizar las tareas juntos.
- Pasar tiempo con nuestros hijos e hijas, disfrutando conocer más de ellos, sus gustos y el poder verles crecer y aprender.
- Apoyar las decisiones y emprendimientos de la pareja, asumiendo responsabilidades en el hogar y en el cuidado de la familia para que ella pueda sentir su respaldo.



- Aprender nuevas cosas para compartir y disfrutar de manera creativa con la pareja y en familia, sintiéndose feliz por fortalecer la vida familiar.
- Aprende a cuidar de uno mismo y a cómo cuidar a los diferentes miembros de la familia así se vivirá mejor y tranquilo con hábitos saludables.
- Ser el modelo de varón que necesitan los hijos e hijas, poniendo en práctica valores mediante el diálogo y el ejemplo en el cumplimiento de responsabilidades.



Actividades



Completa el siguiente cuadro

Con ¿quién? o ¿dónde?	¿Qué se espera que haga?	¿Qué quiero hacer?
Con mi esposa		
Con mis hijos e hijas		
Con las tareas de la casa		

FOVIDA

- FOMENTO DE LA VIDA -

