

# Nuevas Masculinidades



CONSEJO CIUDADANO  
DE SEGURIDAD Y JUSTICIA  
DEL ESTADO DE PUEBLA



## y Prevención de la Violencia

# ¿Qué son las Nuevas Masculinidades?

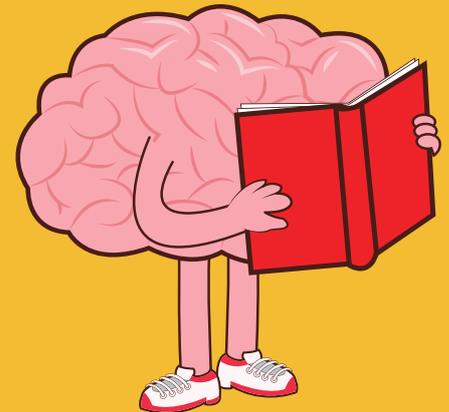
Lo masculino siempre se ha asociado con la violencia, el dominio y la fuerza; se tiene la idea de que los hombres son los que proveen a la mujer y desde niños les enseñan que deben actuar de acuerdo a estereotipos, por ejemplo: jugar a los carritos, realizar deportes rudos y vestir de azul. Hoy en día esto está cambiando, **las nuevas masculinidades proponen la idea de promover el trato igualitario entre los hombres y las mujeres.**



Las **Nuevas Masculinidades** son la oportunidad de **elegir otras conductas, características y actitudes nuevas** que pueden identificarse como **masculinas**.



También, nos proponen un auto-análisis para descifrar nuestros comportamientos y el porqué los hacemos. Saber cuando vienen de la frustración, cómo digerir dicha frustración y como hacerle frente de una manera adecuada.



También aprender a procesar las emociones en general y perderles el miedo, así como perder el miedo a expresar como nos sentimos.

*"Decir **NO** a las acciones que atentan contra tu integridad, salud o vida, **NO** te hace menos hombre"*



*"Ser responsable en la crianza, cuidado y educación de tus hijos/as, **NO** te hacen menos hombre y sí, mejor padre"*



# ¿Por qué cuestionar la Masculinidad Tradicional?

Lamentablemente, las **consecuencias** de seguir actuando conforme al modelo de masculinidad tradicional nos ha dejado **terribles daños a nuestras familias** y, en general, a la sociedad.



El actuar conforme a este modelo tradicional, **ha generado entre otros problemas, la violencia contra las mujeres**, siendo la más grave expresión de esto: **el feminicidio**.

Basta con revisar las noticias sobre los casos de violencia familiar que existen y seguramente tu conocerás alguno, posiblemente tu seas quien está generando esta violencia.



**“Portarte tierno y sensible con  
tus seres queridos y con otras  
personas No te hace menos  
hombre”**

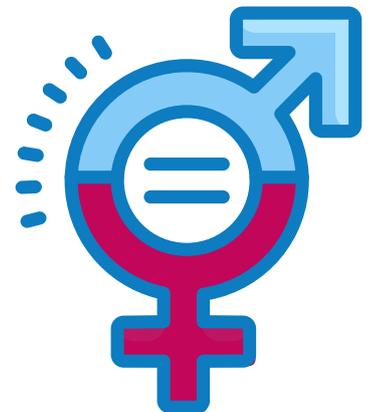


# ¿En qué me beneficia actuar desde las Nuevas Masculinidades?



A liberarme de la carga asignada por el modelo de masculinidad tradicional donde no puedo ser quién quiero ser, por miedo a sentirme humillado o señalado.

A promover con mis acciones la igualdad y la diversidad, así como el respeto a todas las personas.



Crear vínculos honestos con mi pareja, hijas, hijos, padre, madre, abuelo, abuela, amistades, etc., al permitirme mostrar sentimientos, emociones y empatía.

A **re-aprender** a relacionarme con **mujeres y hombres** sin utilizar la **agresividad** y la **violencia**.



Si soy padre de familia, influir en que mis **hijos/as** aprendan en **vivir en entornos libres de violencia**. Educando en entornos de sana convivencia, podremos crear sociedades entorno a la cultura de paz.





*"Tener como jefa a una mujer y que reconozcas sus capacidades **NO** te hace menos hombre"*



*“Socializar con personas con  
identidad de género y orientación  
sexual diversa **NO** te hace menos  
hombre”*





*“Compartir los oficios del hogar es un deber y no un favor. Hacerlos No te hace menos hombre”*



# ¿Cómo controlar mi enojo y estrés en tiempos de pandemia (y en otros momentos)?



*Te compartimos una guía de ManCare Switzerland:*



# Crisis Corona: Kit de supervivencia para hombres bajo presión

Nuestra profesión es aconsejar y acompañar a hombres. Sabemos por experiencia que en una situación de crisis el riesgo de perder el control y volverse violento aumenta. Aquí te decimos lo que te ayuda como hombre a afrontar los momentos de estrés durante la crisis Corona.

!

## Lo que necesitas saber

No poder moverse libremente. Estar restringido. Sentirse atrapado. Es un desafío.

Es perfectamente normal...

- si te sientes abatido o inseguro y te falta control.
- si tienes miedo del virus.
- si estás muy apretado en casa – o si te sientes aislado y apenas puedes soportar la falta de contacto y cercanía.
- si estas preocupado: por tu salud, por tus seres queridos, por tu existencia financiera y profesional.

Todo esto agobia y reduce tu capacidad de liderarte a ti mismo y de empatizar con los demás. El estrés hace que los sentimientos y las perspectivas se estrechen. Te tienta a buscar culpables.

**Pero: No existe ni una razón ni una excusa para descargar tu pena sobre los demás. Es tu propia responsabilidad cómo lidias con el agobio, la inseguridad o la ira. La violencia no es la solución. Di no a la violencia.**

!

## Lo que puedes hacer contra el estrés

Aquí encontrarás recomendaciones sobre cómo afrontar bien el estrés. Empieza con las que más te correspondan.

1

**Acepta lo que no puedes cambiar.** Pierdes fuerza innecesariamente cuando te rebelas contra Corona. Intenta darle sentido a este tiempo: Es una nueva experiencia, una aventura.

2

**Date a ti mismo lo que necesitas.** Sé bueno contigo mismo. Asegúrate de tener algo que te dé alegría cada día.

- Escucha música, lee un libro, escribe lo que ocupa tu mente.
- Recuerda las experiencias hermosas de tu vida. Haz álbumes de fotos.
- Muévete en la naturaleza mientras puedas.
- Haz deporte. Descarga energía. Puedes hacerlo en un espacio pequeño.
- Comunícate con amigos y colegas. Hazles saber cómo estás.
- Relájate, con meditación, ejercicios de respiración, rituales, oraciones, lo que te convenga. Puedes encontrar sugerencias en internet, por ejemplo, en Youtube.
- Usa las noticias y los medios de comunicación de forma consciente y limitada.

<b>3</b>	<b><u>Crea orden.</u></b> Una estructura diaria y un horario semanal proporcionan orientación. Ponte tareas diferentes. Apóyate a ti mismo y a los demás.
<b>4</b>	<b><u>Comunícate con los demás.</u></b> Ten el valor de decirle a tu pareja cómo te va y qué necesitas (por ejemplo, cercanía y ternura, espacio para ti mismo, sexualidad).
<b>5</b>	<b><u>Sé consciente de tus límites.</u></b> Di ¡STOP! cuando te sientas oprimido, acorralado ó molesto. Está bien dar un paso atrás.
<b>6</b>	<b><u>Sé consciente de lo que está pasando dentro de ti.</u></b> Sí pones atención, obtienes el control.
<b>7</b>	<b><u>Haz un plan de emergencia.</u></b> Averigua cómo calmarte cuando las cosas se ponen difíciles. Unas cuantas sugerencias: <ul style="list-style-type: none"> <li>● Sal fuera – al parque, al balcón, o al menos a otra habitación.</li> <li>● Inspira y expira uniformemente cada 5 segundos. Repite este ejercicio hasta que te sientas más tranquilo.</li> <li>● Muévete. Si no puedes salir, haz flexiones, salta, sube y baja las escaleras de casa.</li> <li>● Toma un vaso de agua o come algo.</li> <li>● Acuéstate y cierra los ojos.</li> </ul>
<b>8</b>	<b><u>Presta atención a tus señales de alarma y aplica tu plan de emergencia personal a tiempo.</u></b> Las señales de alarma pueden ser: decir palabrotas, insultar, temblor, sudor, gritos, etc. Tómatelas en serio. Ahora debes actuar.  Importante: Informa a tu pareja que necesitas un momento para tí ahora mismo.
<b>9</b>	<b><u>Permítete pedir apoyo.</u></b> Las direcciones se encuentran a continuación. Da el paso.
<b>10</b>	<b><u>Toma en serio tus propias lesiones y heridas.</u></b> También busca apoyo si eres víctima de violencia psicológica o física. Finalmente, el alcohol y las drogas son un riesgo. Consume con moderación como mucho. De lo contrario, te debilitará a ti mismo y a tu capacidad de control.



**No violento**

**Pacifista**

**Solidario**

**Expresa  
sentimientos**

**Equitativo**

# Características positivas de la masculinidad



**Emotivo**

**Afectivo**

**Respetuoso**

**Responsable**

**Ecológico**



# Prevención Social de la Violencia y la Delincuencia

 @CCSJPuebla  ConsejoCiudadanoDePuebla  
[www.consejociudadanopuebla.org](http://www.consejociudadanopuebla.org)

 **222 3 099 099**