



**GENDES**  
género y desarrollo a.c.

La  
oportunidad  
del cambio.



**Á**ndale, leeme  
quizá cambie tú vida  
y la de quienes amas.

**C**omo hombres, hemos sido educados y hemos crecido de manera muy distinta a las mujeres. Aunque no lo sepamos, no nos demos cuenta, o no queramos aceptarlo, actuamos, hacemos, decimos, estudiamos, trabajamos y nos relacionamos apegándonos a ciertas reglas y formas que nos indican cómo debemos ser. Se nos imponen creencias y mandatos establecidos por la familia, la escuela, la iglesia, el trabajo, nuestros amigos... es decir, por “la sociedad”. Cuando no encajamos o no nos sometemos a esas reglas, nos sentimos incómodos, sabemos que hemos roto algo; podemos sentir la presión de otros hombres, e inclusive de otras mujeres, por no cumplir con ciertas expectativas; sentimos que hemos hecho algo inadecuado.



**D**esde niños, sabemos que tenemos que jugar al fútbol y a las luchitas; se nos indica que no podemos llorar, que nos tenemos que aguantar, se nos dice una y otra vez que somos más fuertes, rápidos e inteligentes que las niñas; que no debemos jugar con muñecas, jugar con niñas ni vestirnos con ciertos colores. En nuestra juventud, aprendemos a acercarnos a las mujeres sólo para ligar, se nos empuja a presumir nuestros encuentros sexuales (reales o imaginarios), a competir con nuestros compañeros, a ganar. Si preferimos leer, si nos gustan las actividades artísticas o ciertas actividades tranquilas, corremos el riesgo de no ser aceptados como hombres “de verdad” y de ser catalogados como “raros” o “maricas”.



**E**n la adultez, tenemos que ser tan fuertes como nos sea posible, aunque eso signifique nunca ir al médico, a pesar de que nuestra salud esté en riesgo. Debemos demostrar que nosotros tenemos el control y el poder de la casa, sin importar si eso significa amenazar, gritar, pegar, aventar, insultar; sin importar si esto lo hacemos contra quienes más queremos: nuestras parejas, nuestras hijas y nuestros hijos. Muchas veces creemos que para disciplinar a nuestras hermanas, novias, esposas, hijas e hijos, debemos recurrir a los gritos y golpes. Pensamos que controlarlas así es normal y adecuado. También usamos la mirada o el silencio. La verdad es que los gritos, los golpes o una mirada dura, son violencia, violencia que ejercemos contra ellas por el simple hecho de que son mujeres. Y nada justifica la violencia. Se nos olvida que nuestras esposas, novias, hermanas, hijas e hijos también tienen derechos, y el ser un hombre de verdad significa respetar esos derechos: derecho a la dignidad, a la educación, a la salud, al respeto, a trabajar, a la libre expresión, derecho sobre su cuerpo, entre otros.



# N

unca nos hemos preguntado si hay otras formas de relacionarnos con ellas y ellos, tampoco les hemos preguntado cómo se sienten cuando les gritamos o pegamos, o cómo se sienten en general. Vivimos pensando que ellas están para servirnos o para resolvernos muchas cuestiones “que les tocan”, como lavarnos la ropa, limpiar la casa, hacernos de comer, curarnos, escucharnos, cuidar a nuestros hijos e hijas, etc. Nos encontramos compitiendo constantemente con nuestros hermanos, amigos y compañeros para demostrar quién puede más, quien es más rápido, quién es más fuerte o más valiente. Estas competencias, pueden poner en riesgo nuestra salud, tanto emocional como física. Pero cuando esto sucede, no nos gusta ir al médico porque eso es “para maricas” o “para los débiles”





Cómo le podemos hacer para evitar esto y relacionarnos de manera más sana? No es tarea fácil. Implica tomar tiempo para mí mismo, para escucharme, para pensar acerca de mi día, de mi trabajo, de lo que me gusta y de lo que no me gusta. Es difícil porque es pensar de otra forma, muy diferente a la mía, muy distinta a la que aprendí para hacer las cosas. Implica ser creativo y usar mi imaginación. Significa aceptar cuando algo me duele, cuando algo me lastima, cuando estoy triste, aburrido, alegre, enojado, cansado, preocupado. Significa expresar lo que siento de una forma respetuosa. Significa aprender a escuchar. Significa estar abierto y receptivo a lo que otros/as piensan y dicen de mí y tomarlo como un comentario constructivo y que me va a ayudar.





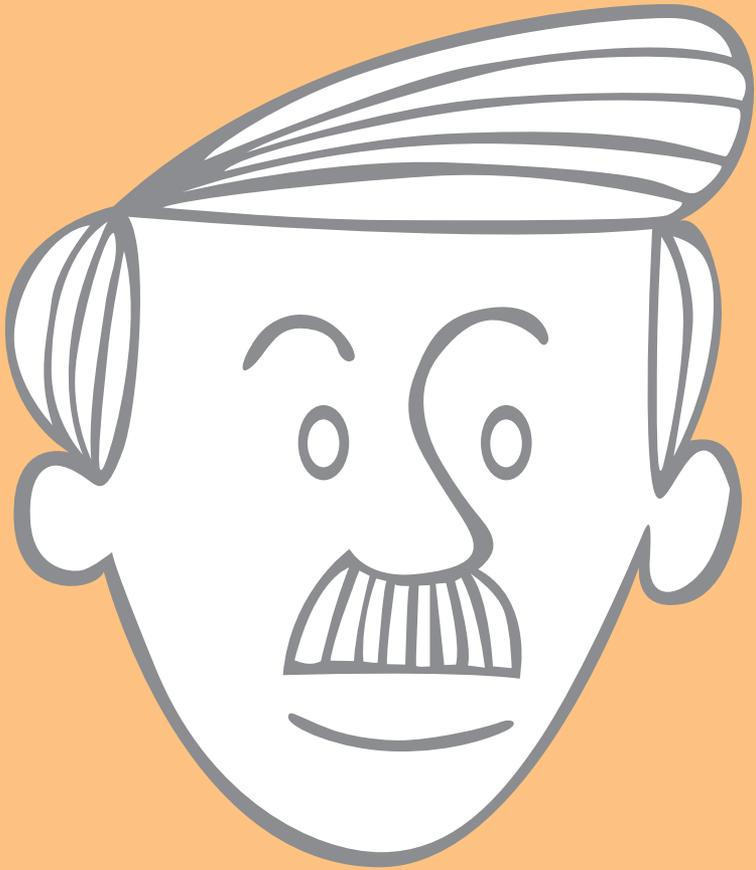
Qué gano con pensar y actuar de otra manera?

Muchos hombres viven una separación y sufren en silencio el distanciamiento de sus familias simplemente por no escucharse ni escuchar. El no ser violento, el no gritar y no pegar, ayuda a disminuir nuestro enojo y coraje, lo cual nos lleva a sentirnos más tranquilos. Cuando dejamos de ser violentos, las personas cercanas a nosotros, como nuestras esposas, novias, hermanas, hijas e hijos, ya no nos tienen miedo; al contrario, nos tienen confianza y se acercan a nosotros. Se acercan para compartir, para hablar, para ayudar y colaborar. El vivir de forma no violenta, mejora mi vida y la de mi familia y nos trae mucha paz. Esta tranquilidad es parte de un estado de buena salud, muchos hombres disminuyen la cantidad de alcohol que beben, o lo dejan por completo, por lo que sus cuerpos y sus mentes se van sanando poco a poco; otros dejan de trabajar tanto y se acercan a los suyos, se comunican, conviven y comparten, se enferman menos; otros simplemente aprenden a estar más tranquilos consigo mismos y dejan de golpear o insultar a quienes dicen amar. Todo esto se puede lograr y depende de cada quien.



**E**n estas pláticas que recibí de GENDES, A. C., aprendí que quedarme en el malestar, en el enojo o en la confusión es una decisión mía y que, por tanto, puedo optar por escuchar, respetar y entender a las y los demás, sin imponer mis puntos de vista. Aprendí también que la mujer es importante en sí misma y que es igual a mí en muchos sentidos, si bien con algunas diferencias que he aprendido a respetar. Me doy cuenta de que tratándome bien, escuchándome, puedo estar mejor para las y los demás, que está en mí la responsabilidad de parar mi violencia y que se siente muy bien ser congruente: amar es respetar. A mí me ha servido y estoy convencido de que te puede ser útil a tí...  
¡anímate, date la oportunidad de cambiar!

Grupos de Reflexión para Hombres



Para mayores informes:

**GENDES, A. C.**

Minatitlán 34, Col. Roma Sur

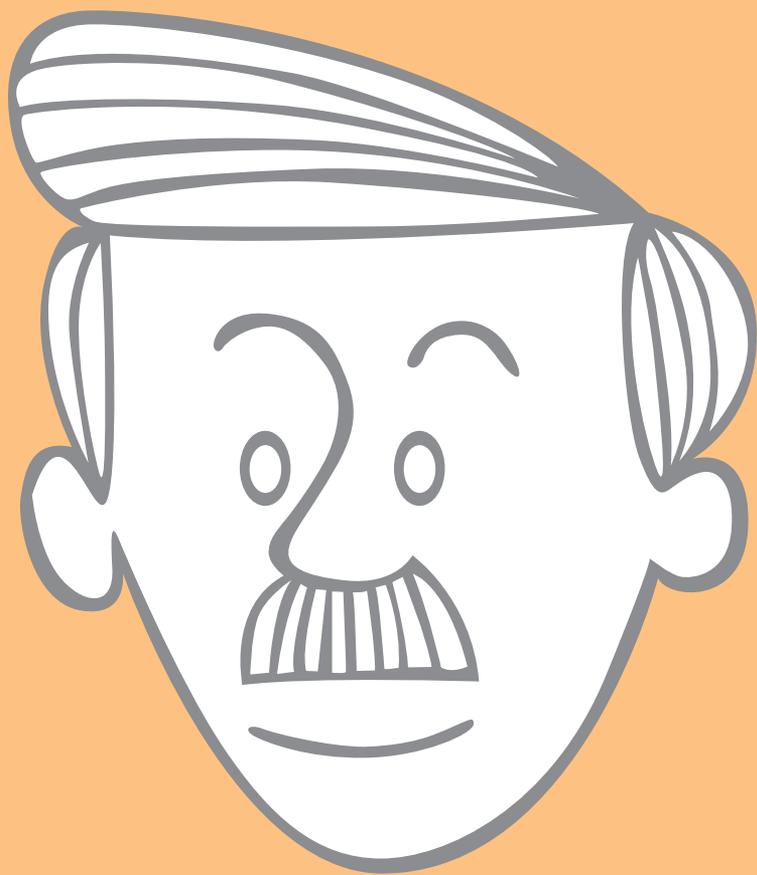
México, D. F.

(A tres cuadras del Metro/Metrobús Chilpancingo)

Teléfono: 5584 0601

[www.gendes.org.mx](http://www.gendes.org.mx)





diseño e ilustración:  
rayaenmedio.com  
2009



# GENDES

género y desarrollo a.c.

Este material se realizó con recursos del Programa de Coinversión Social, perteneciente a la Secretaría de Desarrollo Social. Empero, la "SEDESOL" no necesariamente comparte los puntos de vista expresados por los autores del presente trabajo



Vivir Mejor

**INDESOL**

**SEDESOL**

**GOBIERNO  
FEDERAL**

