



SURT DEL MOTLLE! FORMA PART DE LA IGUALTAT

una guia per
a professionals

Què és la masculinitat?

La masculinitat és tot allò que la societat espera dels homes pel simple fet de ser homes. És una manera concreta de **pensar, de comunicar-se, de moure's, de vestir-se, i de relacionar-se amb altres, uns determinats interessos i aficions o una determinada preferència sexual, que socialment s'identifica com a pròpia dels homes.**

Aquesta masculinitat s'adquireix a través d'un **procés d'aprenentatge** que s'anomena **socialització diferencial de gènere**, i ens afecta de manera diferent a homes i dones. Aquest aprenentatge de la idea del que "és ser un home" es coneix com a **masculinització** i s'inicia des del naixement, sent molts els canals a través dels quals arriba: el context familiar o de convivència, el centre educatiu, el barri, les relacions a l'oci, la cultura, els mitjans de comunicació, internet i tecnologies, història, etc.

La gènesi de la masculinitat es produeix en contraposició a la feminitat. És a dir, tot allò considerat socialment masculí, s'allunya de tot allò considerat femení, de manera que s'estableix una **superioritat social i estructural de la masculinitat sobre la feminitat.**

Per tant, la masculinitat no sol ser adoptada pels homes de manera voluntària i conscient, sinó que és un ideari concebut i transmès socialment com una norma amb la qual els homes han de complir i demostrar, ja que el contrari no és desitjable socialment.

A través de missatges com "els nens no ploren", "no sigues com una nena", "siguis un home de veritat", "això no ho fan els homes" i missatges similars, els infants i adolescents aprenen determinades formes de comportar-se, de relacionar-se, de ser, que poden tenir conseqüències per a ells mateixos, les seues relacions i també per a la societat.

Aquest model de masculinitat tradicional limita als homes i els condueix a un motlle rígid des del qual es construeix la mateixa identitat. Així, una de les conseqüències d'aquest model de masculinitat tradicional que afecta negativament el benestar psicològic i emocional dels homes i de les seues relacions és la violència.



Socialització diferencial de gènere

Estereotip gènere masculí

Independent	Valent
Despistat	Àgil
Actiu	Intel·lectual
Treballador	Agresiu
Lògic	Distant
Formal	Heterosexual
Autònom	Promiscu

Estereotip gènere femení

Amable	Sumisa
Atenta	Voluble
Detallista	Cooperativa
Delicada	Cuidadora
Passiva	Romàntica
Emocional	Heterosexual
Dependent	Monògama

Hi ha masculinitats més saludables?

Existeixen formes alternatives de construir la masculinitat més enllà del model tradicional, que permeten generar una identitat pròpia més lliure, completa i satisfactòria. Per exemple, a les característiques positives atribuïdes als homes com pot ser l'energia, l'assertivitat, i la productivitat, es poden afegir altres com l'expressió de sentiments, la tendresa i la cura.

Generar altres masculinitats implica rebutjar allò que no s'ha permès als homes i va en contra del seu benestar (com per exemple expressar emocions o tenir una expressió de gènere femenina) en contra d'ell mateix i les seves relacions (la violència, el poder, etc.).

Ara ens trobem en un moment de canvi de model, un moment de crisi de la masculinitat tradicional i, per tant, de desajust i incertesa identitària i relacional. Altres paràmetres són necessaris per a definir-se com a homes (com som ara els homes, que fem, que s'espera de nosaltres, com ens relacionem...?). En conseqüència, en aquest moment de canvi de model, toca involucrar-se i canviar.

Quins beneficis té la igualtat per als homes?

● Poder ser un mateix, triar qui vols ser

Expressar-te i comportar-te lliurement, sense pressió social ni estar actuant constantment per tal d'encaixar amb un model tradicional que té conseqüències personals i socials.

● Resoldre conflictes sense violència

Millorar l'assertivitat, l'autocontrol i la capacitat de resoldre conflictes de forma sana i positiva, sent oportunitats pel creixement personal i l'aprenentatge, així com una oportunitat per enfortir les relacions.

● Comunicar-te i expressar les teves emocions

Sortir del motlle de la "racionalitat", acceptar la vulnerabilitat i connectar amb emocions com la tendresa, l'empatia, el perdó o la tristesa... Entendre que totes les emocions formen part de la naturalesa humana. Millorar la regulació emocional, ampliant el món emocional introduint aquelles emocions que el model tradicional ha eliminat. Ser capaç de prendre consciència de totes les emocions humanes, responsabilitzant-se de la seua expressió i regulació.

● Tenir relacions més plenes i satisfactòries

Poder establir relacions afectives més íntimes i vinculades a la cura i l'ajuda mútua, sobretot amb familiars i relacions entre homes. Gaudir del component afectiu de les relacions interpersonals. Connectar amb la paternitat conscient, present, compromesa...

Objectius de l'activitat

- Reflexionar sobre què és la masculinitat tradicional i com afecta a tothom.
- Qüestionar la masculinitat hegemònica.
- Apropar-se a altres formes més lliures i sanes de masculinitat.
- Imaginar i identificar formes més igualitàries de relacionar-se.
- Acceptar i expressar emocions.

Públic destinatari: adolescents i joves majors de dotze anys.

Metodologia

Metodologia activa, participativa i dinàmica fomentant la reflexió i la implicació de l'alumnat, mitjançant activitats grupals. Materials:

- Pòster "surt del motlle" sense les respostes: per fomentar les aportacions de les persones participants.
- Pòster "surt del motlle" amb les respostes: per tancar la dinàmica i quedri en l'espai on s'executa l'activitat.

Temps: 30 minuts aproximadament.

Descripció de l'activitat

En primer lloc, la persona responsable del grup farà un debat amb els adolescents sobre què és la masculinitat, recuperant les idees principals i la teoria explicada en el taller. Després de veure els aspectes principals i debatre en grup, la persona responsable repartirà els pòsters sense les respostes. Es faran grups de 3 o 4 alumnes i hauran de pensar, en grup, què fan els homes igualitaris i quins beneficis té la igualtat per als homes.

Quan tots els grups hagin acabat, es farà una gran posada en comú de tots els grups amb la resta de la classe, moderada per la persona responsable, que finalment explicarà el pòster amb les respostes per fer el tancament de l'activitat.

Variants que es poden introduir:

- Dinàmica inicial: fer un dibuix sobre què és "ser un home" amb les característiques socialment acceptades per després qüestionar-les i fer un debat grupal.
- Introduir exemples d'homes amb una masculinitat igualitària, referents a través de xarxes socials, perfils professionals, cultura, etc.

Altres fonts d'informació i inspiració

Instagram i Tiktok: @sensegenerededubtes

Alguns llibres:

Los Nuevos Hombres Nuevos , Miguel Lorente Acosta.

Masculinidades y Feminismo, Jokin Azpiazu Carballo.

Lola Vendetta y los Hombres, Raquel Riba Rossy.

Todos deberíamos ser feministas, Chimamanda Ngozi Adichie.

El origen de la familia, la propiedad privada y el estado , Friedrich Engels.

Podcast:

Que Hombres, a RTVE Play.