

CONTENIDO DEL MÓDULO



MÓDULO IV. Reciclando

1. Repensando. Afectividad y comunicación emocional

- Discapacidad emocional
- Escenarios para las nuevas masculinidades
- Trabajo de cuidados

2. Deconstruyendo. Relaciones afectivas

- El hombre en el cuento del amor romántico
- Algunos Mitos de la sexualidad masculina

3. Como ser aliado de la igualdad



Afectividad y comunicación emocional



- ¿Reconozco mis sentimientos? ¿Los expreso?
¿Respondo a ellos?
- ¿Muestro mis sentimientos y afectos físicamente (llorando, besando, abrazando, acariciando)? ¿me gusta cuando me los demuestran a mí?
- ¿Me cuido?

Consecuencias de nuestras limitaciones emocionales:

- Discapacidad en nuestra capacidad de amar.
- Dificultad para la Empatía, la compasión, el Cuidado.
- Bloqueos, enfermedades.
- Violencia.

¡¡¡Reivindiquemos el derecho a la ternura!!!

Analfabetismo emocional

«Para poder sobrevivir como hombres, fuimos criados para asesinar nuestros sentimientos desde muy pequeños. Esto suele significar que, como hombres, no sabemos lo que sentimos. No tenemos las palabras para expresar lo que nos está sucediendo, ni el sentido de cómo nuestras vidas y emociones han sido des-organizadas.»

(Victor Seidler, 1991).

Olvídate de coronas y realeza



**«LOS HOMBRES QUEREMOS Y PODEMOS
ATENDER, CUIDAR Y DAR AMOR»**

TRABAJO DE CUIDADOS

- Su objetivo directo es la satisfacción de necesidades.
- Múltiples tareas al mismo tiempo
- Transversalidad.
- Gratuidad e invisibilidad (en lo público, no en lo privado).
- **"Crisis de cuidados"**

Pérez Orozco A. (Amenaza tormenta: La crisis de los cuidados...)

Escenarios para las nuevas masculinidades

- Yo hijo. Mi relación con mi padre/madre.
- Yo pareja. Afectividad, sexualidad, Corresponsabilidad.
 - Expectativas de género en la pareja, Afectividad, comunicación de pareja.
 - Sexo/sexualidad.
 - Corresponsabilidad
- Yo en mis relaciones sociales. (amigos/as, familia, compañeros/as de trabajo, de colectivo...)

¿Y mis relaciones?

El hombre en el cuento del amor romántico.

Amor patriarcal (control, poder,

- Amor familiar
- Amor pasional
- Amor romántico



Mitos del amor romántico

- Mito de la media naranja
- Mito de la exclusividad
- Mito de la fidelidad
- Mito de la perdurabilidad
- Mito del matrimonio o convivencia
- Mito de la omnipotencia
- Mito del libre albedrío
- El mito del emparejamiento

Construcción de la sexualidad masculina



Algunos Mitos de la sexualidad masculina.

- **CONFUSIÓN ENTRE SEXO Y SEXUALIDAD.** Del Sujeto-objeto a objeto-objeto, de la pulsión fisiológica al “arte de la erótica”
- **LA SEXUALIDAD ES UNA COSA, LA AFECTIVIDAD ES OTRA DISTINTA Y NO TIENE PORQUE IR UNIDAS.** Aforismo: “Los hombres fingen amor para conseguir sexo y las mujeres fingen sexo para conseguir amor”
- **LA MASCULINIDAD Y LA FEMINIDAD SON HECHOS BASADOS EN LA BIOLOGÍA Y, POR LO TANTO, INMODIFICABLES**
- **LAS DISFUNCIONES SEXUALES TIENEN CAUSAS FISICAS QUE DEBEN TRATAR LOS MÉDICOS CON MEDICAMENTOS**

Revolución silenciosa de lo íntimo.

- Reconquistar, reexplorar nuestros cuerpos.
- Arte de la erótica, sensualidad.
- Proceso reflexivo del yo
- Sexualidad plástica
- Amor confluyente
- Pura relación

A.Giddens

Como ser aliado de la igualdad

Escenarios, propuestas e Iniciativas para repensar las masculinidades

Comunicación no violenta



Necesidades y sentimientos

«Para poder sobrevivir como hombres, fuimos criados para asesinar nuestros sentimientos desde muy pequeños. Esto suele significar que, como hombres, no sabemos lo que sentimos. No tenemos las palabras para expresar lo que nos está sucediendo, ni el sentido de cómo nuestras vidas y emociones han sido des-organizadas.»

(Victor Seidler, 1991).

NECESIDADES	SENTIMIENTOS QUE AFLORAN DE NECESIDADES NO SATISFECHAS	SENTIMIENTOS QUE AFLORAN DE NECESIDADES SATISFECHAS
•SUBSISTENCIA y Bienestar físico	• Rabia/enojo	•Calma
•SEGURIDAD	• Tristeza	•Placer
•LIBERTAD	•Sorpresa	• Afecto
•RECREACIÓN	•Dolor	•Interés
• NECESIDADES RELACIONALES	•Disgusto	•Actividad
•IDENTIDAD	• Miedo	•Apertura
•PARTICIPACIÓN	•Confusión	• Alegría
•REALIZACIÓN	•Vergüenza	
•SENTIDO	•Cansancio	
•CELEBRACIÓN		

<p>SUBSISTENCIA y Bienestar físico</p> <p>Abrigo</p> <p>Aire, luz, agua</p> <p>respiración</p> <p>Alimentación</p> <p>Evacuación</p> <p>Hidratación</p> <p>Reposo, descanso</p> <p>Alojamiento</p> <p>Reproducción (subsistencia de la especie)</p> <p>Expresión sexual</p> <p>Serenidad, silencio, tranquilidad</p> <p>Movimiento, ejercicio</p> <p>Ritmo (respeto de)</p>	<p>SEGURIDAD</p> <p>Confianza</p> <p>Armonía, belleza, orden</p> <p>Paz</p> <p>Preservar el tiempo y la energía</p> <p>Protección</p> <p>Confort</p> <p>Seguridad (afectiva y material)</p> <p>Apoyo, ayuda, cuidado</p>	<p>LIBERTAD</p> <p>Autonomía</p> <p>Independencia</p> <p>Emancipación</p> <p>Libertad de elegir</p> <p>Espontaneidad, Soberanía</p>	<p>RECREACIÓN</p> <p>Desfogarse, relajación</p> <p>Juego</p> <p>Entretenimiento</p> <p>Reponer energía</p> <p>Reír, humor, diversión</p>	<p>NECESIDADES RELACIONALES</p> <p>Pertenecer</p> <p>Atención</p> <p>Comunión, proximidad emocional</p> <p>Compañía</p> <p>Contacto</p> <p>Empatía, escucha,</p> <p>Intimidad</p> <p>Compartir</p> <p>Proximidad</p> <p>Amor, afecto</p> <p>Calor humano</p> <p>Ternura</p> <p>Delicadeza, tacto</p> <p>Honestidad, sinceridad</p> <p>Respeto</p> <p>Cercanía</p> <p>Consideración</p> <p>Solidaridad</p>
<p>IDENTIDAD</p> <p>Coherencia, acuerdo con sus valores</p> <p>Autoafirmación</p> <p>Pertenencia</p> <p>Conocimiento de uno mismo</p> <p>Autenticidad</p> <p>Confianza en si mismo</p> <p>Estima de uno mismo y del otro</p> <p>Evolución</p> <p>Respeto de uno mismo y del otro</p> <p>Integridad</p>	<p>PARTICIPACIÓN</p> <p>Contribuir al bien estar y desarrollo de sí mismo y del otro</p> <p>Cooperación, compartir, colaboración</p> <p>Concertación</p> <p>Co-creación</p> <p>Conexión</p> <p>comunicación</p> <p>Expresión</p> <p>Interdependencia</p>	<p>REALIZACIÓN</p> <p>Actualización de los potenciales</p> <p>Belleza, Creación</p> <p>Creatividad</p> <p>Expresión, Inspiración</p> <p>Realización, Elegir su proyecto de vida, valores y medios, opiniones, sueños...</p> <p>Evolución, Aprendizaje</p> <p>Espiritualidad</p> <p>Expresión de las emociones</p>	<p>SENTIDO</p> <p>Claridad</p> <p>Comprensión</p> <p>Esperanza</p> <p>Propósito</p> <p>Inspiración</p> <p>Discernimiento</p> <p>Orientación</p> <p>Significación</p> <p>Transcendencia</p> <p>Unidad</p>	<p>CELEBRACIÓN</p> <p>Apreciación</p> <p>Contribución a la vida (de los demás y de la nuestra)</p> <p>Compartir alegrías y penas</p> <p>Vivir el duelo y la pérdida (de una ocasión, de un afecto, de un sueño...)</p> <p>Ritual</p> <p>Reconocimiento</p> <p>Gratitud, Agradecimiento</p> <p>Valoración</p> <p>Aceptación</p>

Los 4 pasos de la CNV

- **Observar:** aunque esté en la cabeza, observamos con todos los sentidos (distinguimos entre observar y evaluar) CABEZA
- **Sentir:** siento con todo mi cuerpo (distinguimos entre sentir y pensar) CORAZON
- **Valores o necesidades:** lo que es importante para nosotros, lo que nos mueve a actuar, (distinguimos entre necesidad y estrategia). BARRIGA
- **Pedir:** estrategias para satisfacer nuestras necesidades (distinguimos entre pedir y exigir)
- Si estoy cómodo es porque mis necesidades están cubiertas y si me siento incómodo o tenso es porque hay necesidades insatisfechas. Hay una relación muy estrecha entre sentimientos y necesidades. Es un proceso interno de avanzar en el autoconocimiento.

Respondamos de forma empática

Podemos dar 4 posibles respuestas:

- echar la culpa al otrx
- echarme yo la culpa
- empatizar con mi necesidad, ej. "Me siento.....porque necesito....."
- empatizar con el otrx a través de la pregunta: ¿te sientes.....porque necesitas.....?

Otras maneras de ser hombres

¿Qué ganamos?

- Nos reencontramos con nuestro **mundo emocional**
- Descarga de las **responsabilidades** que nos abruma
- Ganamos en **autonomía personal**
- Descubrimos las relaciones **de complicidad con otros hombres**
- La **paternidad**
- **Autoestima y seguridad**
- Relaciones **de verdadera igualdad** con las mujeres
- **Relaciones de pareja**
- **Sexualidad**
- **Salud**



Vosotras - nosotros

NOSOTRXS

NUEVAS

**MASCULINIDADES
Y FEMINIDADES**

Cómo expresar la ira/rabia

- **Paso previo:** Ofrecer Empatía.
- Detenerse. Respirar profundamente.
- Identificar los pensamientos que contienen juicio
- Conectarse con las propias necesidades
- Expresar nuestros sentimientos y nuestras necesidades no satisfechas.

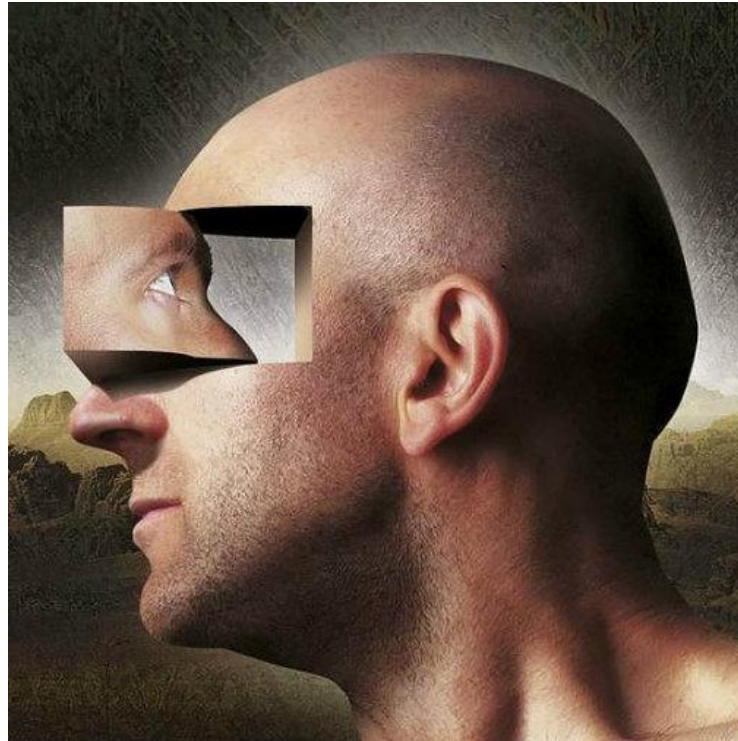


Respondamos de forma empática

Podemos dar 4 posibles respuestas:

1. echar la culpa al otro
2. echarme yo la culpa
3. empatizar con mi necesidad, ej. “Me siento.....porque necesito.....”
4. empatizar con el otro a través de la pregunta: ¿te sientes.....porque necesitas.....?

Auto-observación



¡Acción!



¿Qué ganamos?

- Nos reencontramos con nuestro **mundo emocional**
- Descarga de las **responsabilidades** que nos abruma
- Ganamos en **autonomía personal**
- Descubrimos las relaciones **de complicidad con otros hombres**
- La **paternidad**
- **Autoestima y seguridad**
- Relaciones **de verdadera igualdad** con las mujeres
- **Relaciones de pareja**
- **Sexualidad**
- **Salud**

