

### 3. ¿Por qué cambiar?

Quiénes somos violentos aparentemente obtenemos una posición aventajada porque tenemos control sobre la mujer y la familia. Pero no hay ventajas, sólo consecuencias negativas:

- Tu pareja no está contigo por afecto, sino por miedo o incapacidad para abandonar esta relación.
- Si aprendimos a vivir naturalizando la violencia, heredamos esa conducta a nuestros hijos.
- Cuando lastimamos a los demás de manera repetida nos conducimos irremediablemente hacia la desolación.
- Un agresor tiene un problema de baja autoestima que incrementa su sentimiento de culpa y desconfianza.

Además **quien ejerce violencia comete crímenes penados por la ley.**

### Ventajas al dejar de ser violento

- Te quitas el estereotipo de siempre estar dispuesto al sexo, ser el fuerte, mantener a la mujer, tener éxito sólo con el reconocimiento público.
- Ganas confianza al conocer más sobre tus fortalezas y fragilidades.
- Dejas atrás el silencio como respuesta obligada para parecer “duro”, “insensible”, “que nada me afecta”.
- Reemplazas la sexualidad estereotipada por una sexualidad placentera con tu pareja, libre de angustias e ideas erróneas acerca del sexo.
- Alcanzas mayor autonomía porque tomas las decisiones en relación a lo que verdaderamente quieres y te haces más responsable de lo que has decidido porque lo tienes consciente.

### 4. Caminar hacia el cambio

Si te identificaste como una persona con conductas violentas, la interiorización se convierte en la herramienta clave. Estas recomendaciones pueden ayudarte en tu camino a la transformación:

- **RESPIRA** profundo cuando contengas una emoción y estés a punto de explotar, aléjate de las personas cercanas a ti. No conduzcas, sal a caminar o a correr.
- **REFLEXIONA**, que el alcohol y las drogas, no solucionarán el problema.
- **PLATICA** sobre lo que piensas y sientes con algún amigo o familiar al que le tengas confianza.
- **EVALÚA** sobre tus actos y las consecuencias que éstos tienen sobre las personas a quien quieres.
- **CONSIDERA** seriamente la posibilidad de recurrir a un profesional o grupo de ayuda, en caso de que los episodios de explosión de ira y enojo se incrementen.

**Es difícil salir solo. Las terapias de grupo se convierten en la forma más efectiva para lograr cambios profundos de personalidad y conducta, a fin de rescatar el respeto y la comprensión por uno mismo.**

### 5. No soy violento pero quiero ayudar

Aunque tú no seas violento, tu madre, tu hermana o tu prima pueden estar sufriendo violencia de otros hombres. Quebrar la dinámica social que reproduce hombres violentos inicia poniendo fin a la violencia contra las mujeres.

- **NO DISCRIMINES.** Aunque te parezcan inofensivos, no participes, ni reproduzcas bromas, comentarios o acciones ofensivas a las mujeres.
- **ASISTE** a talleres y reproduce las campañas de difusión en las que se aborden temas de violencia hacia las mujeres.
- **PLATICA** con los tuyos sobre el daño de la violencia masculina y enseña a identificarla.
- **INVITA** a los hombres violentos que conozcas a integrarse a un grupo de auto ayuda.
- **APOYA** a las mujeres que viven violencia a salir de su situación, sin condicionar tu ayuda a que te obedezcan.
- **FACILITA.** La violencia es un delito que debe denunciarse, no ejerzas presión ni culpabilices a ninguna mujer que decida ejercer acción legal.
- **NO ENCUBRAS** a quien ejerza violencia, aún si es tu conocido, recuerda que la violencia es un delito.
- **CONOCE** los derechos de mujeres y hombres. En nuestro estado existe: la Ley de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia, y la Ley para la Igualdad entre Mujeres y Hombres del Estado de Puebla, entre otros instrumentos legales de combate a la violencia.
- **INFORMATE Y PARTICIPA** en las iniciativas que promuevan leyes más eficaces en contra de la violencia, y en los programas para la protección de víctimas y la rehabilitación de hombres violentos.



## 2. Identifica ¿Cómo eres?

La violencia es todo acto que tiene como fin controlar, someter o devaluar a la otra persona.

Estás en RIESGO de ejercer violencia si...

- o Reprimas tus sentimientos por miedo a ser etiquetado.
- o Piensas que siempre tienes la razón.
- o Crees que el éxito está en que las mujeres hagan lo que quieras.
- o Crees que lo único que vale en el mundo es trabajar para tener mucho dinero.
- o Piensas que entre más relaciones sexuales tengas, más hombre eres.
- o Crees que el hombre debe ejercer la jefatura en el hogar.
- o Consideras que el ser homosexual es signo de debilidad.

Eres violento con tu pareja u otras mujeres cuando...

- o En tus acciones: eres diferente en público y en privado; controlas, dominas o adoptas conductas rígidas e inflexibles.
- o En tus pensamientos y creencias: sostienes expectativas poco elevadas y realistas de la mujer que es tu pareja, la acusas de provocar tus reacciones agresivas, atribuyes tu conducta a factores externos.
- o En tus sentimientos y emociones: sientes frustración, impotencia e indefensión, insatisfacción, celos...
- o Fuerzas situaciones sexuales, agredes físicamente, abusas del alcohol o las drogas.



El cambio total será real  
y profundo, si las nuevas  
generaciones ya no observan  
violencia en su entorno.

[www.iberopuebla.mx/OVSG](http://www.iberopuebla.mx/OVSG)

**IDHIE** INSTITUTO DE  
DERECHOS HUMANOS  
IGNACIO-ELLACURÍA, SJ

**IBERO**  
PUEBLA®

SERIE DE FOLLETOS  
PARA IDENTIFICAR LA VIOLENCIA

# Atrévete a ser hombre

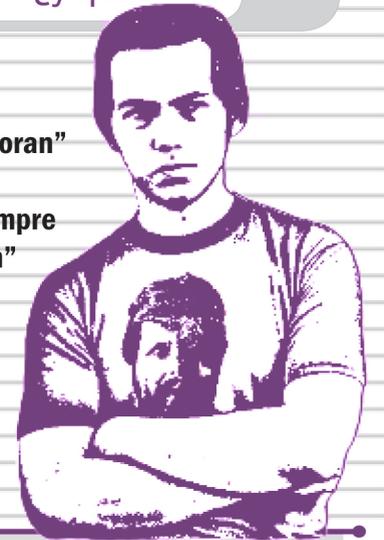


Este folleto fue creado  
especialmente para AYUDAR.  
Si crees que no lo necesitas, léelo  
TÚ PUEDES AYUDAR A ALGUIEN

## 1. Soy hombre ¿y qué?

“Los hombres no lloran”

“Los hombres siempre  
tienen la razón”



Cuántas veces escuchamos frases como éstas que nos limitan, restringen nuestra capacidad de expresión como seres humanos y nos enseñan a percibir nuestro entorno desde una postura estrecha: “Lo que debe ser un hombre”.

Nos formamos como hombres a través de observar y repetir. Cuando niños reproducimos las conductas que observamos porque así es como logramos encajar en un núcleo social (familia, grupo de amigos, trabajo, escuela, etc).

Todas las culturas establecen diferentes conductas que determinan lo que “debe ser un hombre”. En nuestra cultura muchas conductas nos convierten en personas violentas sin darnos cuenta porque estas conductas se ven naturales en nuestros núcleos sociales inmediatos.

Ser realmente. Cuando los hombres rompemos con la reproducción de las conductas violentas, además de fomentar nuestro crecimiento personal íntegro, ponemos fin a la violencia en nuestro entorno y generamos relaciones personales que son afectivamente satisfactorias. Elige tu camino.