



10

**Cosas que los hombres podemos  
cambiar para mejorar nuestras  
vidas y relaciones**



### **Ejercemos violencia cuando:**

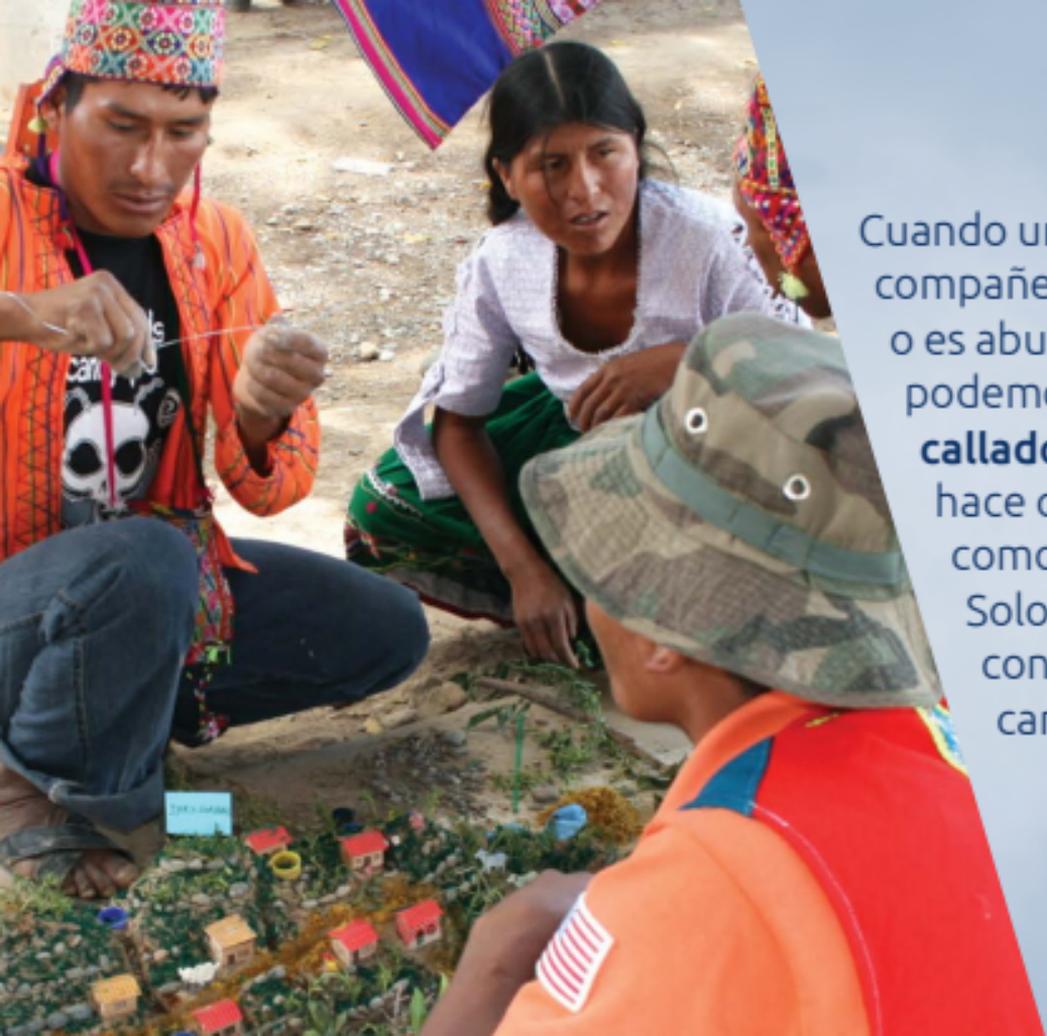
Controlamos actividades, tiempos y espacios de nuestra pareja; cuando obligamos a las mujeres a asumir roles de género según nuestro pensar (tradicional); cuando las manipulamos; cuando nos creemos dueños de su sexualidad o de su cuerpo; cuando desconfiamos; cuando desvalorizamos sus opiniones; cuando no aceptamos que tienen derechos y libertad.





Entender que **la violencia** contra las mujeres es un problema que también nos concierne y afecta a todos los **hombres**, sin distinciones de edad, procedencia o clase. Por lo tanto **está en nosotros mismos** cambiar cualquier actitud **violenta** hacia las mujeres por nuestro propio bien.

1



Cuando un hermano, amigo, compañero de clase o colega maltrata o es abusivo con las mujeres, no podemos ignorarlo – **¡no te quedes callado!** Quedarse callado, sólo hace que la violencia se asuma como natural, cuando no lo es. Solo con decir algo, estamos contribuyendo a generar cambios.

2



**Si sospechas que una mujer está siendo violentada de cualquier forma, pregúntale de manera respetuosa y amable si puedes ayudarla.**

Escucharla sin prejuicios puede significar para ella un apoyo invaluable.

3

## Tips para ayudar

- ⌘ Ofrecer ayuda escuchándola y conversando sobre el tema, pero sin insistir (si no quiere hacerlo, de todas maneras se puede facilitar información de lugares de ayuda).
- ⌘ Buscar un ambiente tranquilo para el diálogo, donde no hayan interrupciones y apagar el celular.
- ⌘ Escuchar hasta el final sin interrumpir.
- ⌘ Mostrar empatía y hacerle comprender que no está sola: *“te entiendo”, “a muchas mujeres les sucede esto”*.

⌘ Evitar expresiones que culpen a la afectada: “¿pero qué has hecho tú?” “¿por qué te dejaste?” o que justifiquen al agresor, por ej. “él no es tan malo”.

⌘ Ayudar a reflexionar: “¿no crees que puedes tener una vida sin violencia?”, “¿por qué crees que no vales nada?”. Con preguntas ayudas a que ella misma encuentre respuestas. Se puede apoyar el proceso con enunciados positivos como “tu vales mucho”, “tú te mereces todo lo bueno”.

⌘ No permitir que la víctima justifique al agresor.

⌘ Ofrecer ayuda concreta: *"si quieres te puedo acompañar a buscar ayuda", "puedo guardar tus cosas en mi depósito"*.

⌘ Buscar información en la Policía, Juzgados, FELCV u otros lugares sobre puntos de ayuda y facilitar la información a la afectada. No se debe intentar mediar con el agresor o amenazarlo, esto puede provocar reacciones negativas . Cuando existe violencia se necesita ayuda externa profesional.



**Informarnos es fundamental.** La violencia es un problema muy complejo y a veces con la intención de ayudar podemos cometer graves errores. Asiste a programas, toma cursos, lee artículos y libros sobre masculinidades y desigualdad entre hombres y mujeres y entre los géneros. Ello nos ayudará a comprender las causas que están detrás de este grave problema y nos dará elementos para erradicarla.

4





Seamos más empáticos en nuestras relaciones de pareja y en nuestras relaciones en general. Se trata de escuchar, respetando las diferentes opiniones, gustos y actividades. El respeto es fundamental al igual que la libertad de hacer lo que deseamos, hombres y mujeres, sin dañar a las o los demás. El límite siempre está en el respeto por los otros, las otras.

5



**Habla con hombres de toda edad sobre una vida sana y feliz.** Guía a los niños y jóvenes sobre cómo ser hombre en maneras que no degraden o abusen de las niñas y mujeres. De esa forma seremos reconocidos como líderes que enseñan desde el ejemplo.

6

Reconoce y habla también en contra de la homofobia y el maltrato de homosexuales y lesbianas. Este abuso está directamente relacionado con el sexismo. Seamos valientes y enfrentemos todo tipo de abuso, discriminación y violencia.

7





**No patrocines el sexismo.** Niégate a comprar cualquier revista, película o música que presente a las mujeres de manera degradante o violenta. Evitemos comprar en locales con publicidades sexistas. No consumas pornografía y/o prostitución. Dejemos de consumir productos o servicios que promuevan que las mujeres sean vistas como objetos sexuales ;vivamos una sexualidad plena y mucho más gratificante!



No usemos lenguaje sexista o discriminatorio. No digamos *"golpeas como una nena"*, *"pateas como una chica"*, *"pórtate como varón"*. Tratemos a las mujeres con su nombre no como *"reinitas"*, *"mamacitas"* o *"cositas ricas"*.



9



Si sentimos que somos propensos a ser violentos o abusivos con las mujeres emocional, psicológica o físicamente, debemos buscar ayuda profesional inmediatamente.

10

Seamos hombres con valor, con agallas, con integridad moral y convirtámonos en agentes reales de cambio y líderes personales y sociales. Promovamos activamente una cultura libre de violencia para nuestro bienestar y el de nuestras niñas y niños, que quieren vivir una vida libre de presiones machistas, de estereotipos y de actitudes violentas. Todos tenemos la oportunidad de hacer el cambio para tener vidas sanas y felices.



línea gratuita para denunciar Violencia:

**800140348**

Las 24 horas, todos los días

Adaptación realizada por la Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH en Bolivia, de la publicación “10 cosas que los hombres podemos cambiar para mejorar nuestras vidas y relaciones”, elaborado por encargo del Ministerio de Cooperación Económica y Desarrollo (BMZ) del Gobierno Federal de Alemania, a través del Programa Regional Combatir la Violencia contra las Mujeres – ComVoMujer

Fotografías: © Archivo GIZ-Bolivia

[www.la-paz.diplo.de](http://www.la-paz.diplo.de)  
[www.giz.de](http://www.giz.de)

**Cambia** ↓

← **Analizza**

**Reflexiona** ↓





cooperación  
alemana

DEUTSCHE ZUSAMMENARBEIT

Implementada por:

**giz**

Deutsche Gesellschaft  
für Internationale  
Zusammenarbeit (GIZ) GmbH

**GTT**

Grupo de Temas Transversales  
Género e Interculturalidad

