



**NO + VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES!**

---

*Oramos pero también denunciemos*

**¡ORAMOS PERO  
TAMBIÉN  
DENUNCIAMOS!**

---

**No + violencia contra las mujeres**

# ¡Oramos pero también denunciamos!

-No + violencia contra las mujeres-

## **Autoría:**

Programa Pastoral de las Mujeres, CEDEPCA, 2020.

## **Edición:**

CEDEPCA, 2020.

## **Redes Sociales:**

Foro de la Alianza ACT en Guatemala

## **Diagramación y diseño:**

Colectivo DOXA

Noviembre, 2020

## **PRESENTACIÓN:**

En el marco del 25 de noviembre, Día Internacional de la Erradicación de la Violencia contra las Mujeres, el Foro ACT (Acción Conjunta de las Iglesias) en Guatemala, realiza por tercera vez la campaña “Oramos pero también Denunciamos ¡NO más violencia contra las Mujeres!”, con el objetivo de, desde la fe cristiana, contribuir a la prevención y erradicación de la violencia contra las niñas, adolescentes y mujeres adultas, especialmente en contexto de la pandemia covid-19.

El objetivo de la campaña se ha logrado a través de 2 participaciones en radios, elaboración y publicación de 4 artículos y dos actividades virtuales, una de ellas el lanzamiento de campaña, con la ponencia “El Impacto Social de la Violencia contra las Mujeres” y la otra, una liturgia conmemorativa por el 25 de noviembre. Además de una campaña digital en redes sociales en la página de Facebook “Foro de la Alianza ACT en Guatemala”, del 1 al 30 de noviembre. Esta campaña se ha sistematizado en el presente folleto, a manera de contar con un material que aporte a las actividades educativas sobre la erradicación de la violencia contra las mujeres que realicen las organizaciones miembros del Foro ACT Guatemala y sus socias.

## DÍA 1: LANZAMIENTO DE CAMPAÑA DIGITAL

Iniciamos la Campaña “Oramos pero también Denunciamos ¡NO + Violencia contra las Mujeres!” 2020, la cual surge desde el Foro ACT (Acción Conjunta de las Iglesias) Guatemala, para contribuir a la eliminación de la violencia contra las mujeres. La campaña da continuidad y suma a las campañas realizadas en 2018 y 2019, y es un aporte a la conmemoración del Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra las Mujeres, establecido el 25 de Noviembre de 1991 en Bogotá, Colombia, en el marco del I Encuentro Feminista Latinoamericano y del Caribe, en conmemoración del brutal asesinato en 1960 de las tres hermanas, Minerva, Patria y María Teresa Mirabal (<https://www.bbc.com/mundo/noticias-internacional-42060899>) y retomado en 1999 por la Asamblea General de Naciones Unidas como un día emblemático que convoca a la reflexión, análisis y acción contra toda forma de violencia contra las mujeres (<https://www.un.org/es/events/endviolenceday/background.shtml>).



**¡NO + VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES!**

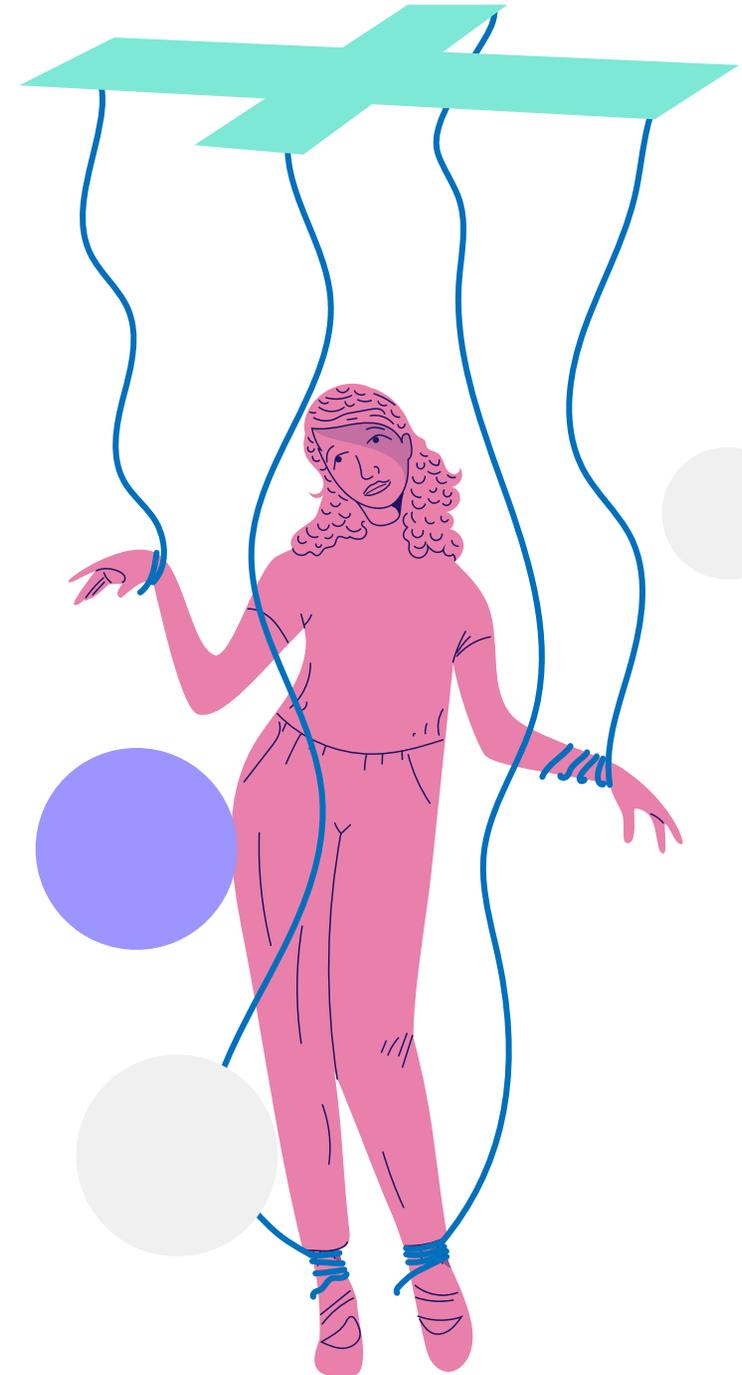
*Oramos pero también denunciamos*

## DÍA 2: MICROMACHISMOS: EL CHANTAJE

**S**i tu pareja u otra persona te chantajea para hacer lo que él quiere ¡Cuidado! Esto NO es normal y es violencia porque pueden privarte del derecho a la libertad de acción y expresión.

Ante estas situaciones, debes empoderarte, analizarlo, hablar con personas de confianza o profesionales, enfrentar a tu pareja y expresar tus emociones. Si no cambia, debes considerar seriamente que no es sano y terminar la relación por salud emocional y seguridad integral.

La violencia suele iniciar con acciones “pequeñas” que parecen inofensivas, pero pueden incrementar y combinarse con otros tipos de violencia hasta llegar a la violencia física y el feminicidio. Es vital que aprendas a identificar la violencia para detenerla y para no ejercerla.



### DÍA 3: MICROMACHISMOS: LOS CELOS

**S**i tu pareja u otra persona te cela ¡Cuidado! Los celos lejos de ser un producto derivado del amor, son sentimientos de desconfianza provocados por inseguridad, baja autoestima y/o dependencia. Los celos son un reflejo de la posesividad, es decir, que tu pareja, consiente o inconscientemente cree que le perteneces.

Ante estas situaciones, debes empoderarte, analizarlo, hablar con personas de confianza o profesionales, enfrentar a tu pareja y expresar tus emociones. Si no cambia, debes considerar seriamente que no es sano y terminar la relación por salud emocional y seguridad integral.

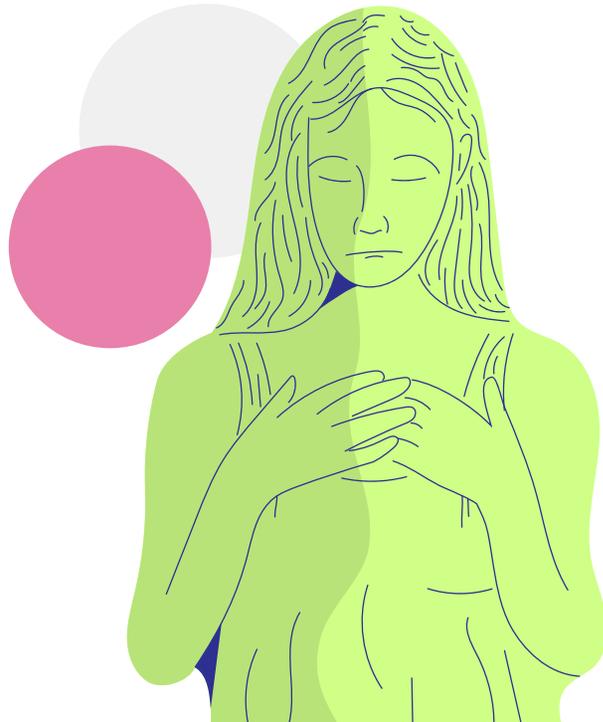
La violencia suele iniciar con acciones “pequeñas” que parecen inofensivas, pero pueden incrementar y combinarse con otros tipos de violencia hasta llegar a la violencia física y el feminicidio. Es vital que aprendas a identificar la violencia para detenerla y para no ejercerla.



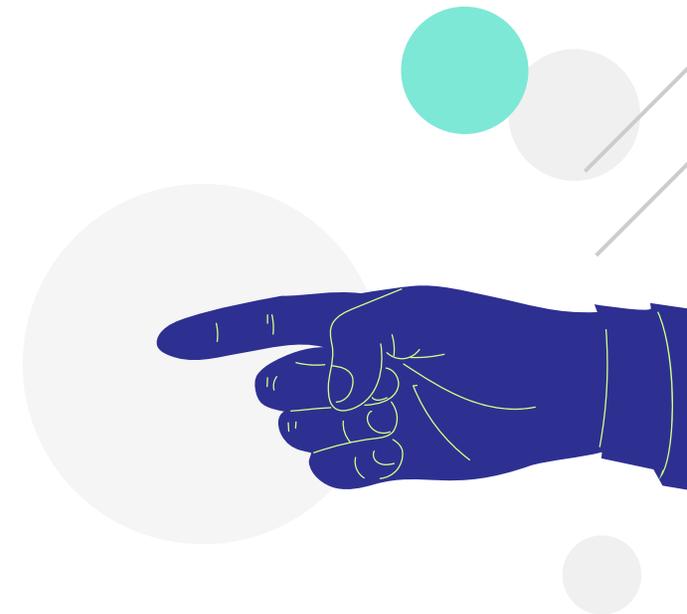
## DÍA 4: LA CULPA

Cada vez que tienen una discusión en pareja ¿Te culpa por todo? Si es así ¡Cuidado! Esto es parte de la violencia psicológica. El culpar a la otra persona únicamente refleja la no aceptación de los errores propios y la poca capacidad e interés para resolver conflictos.

Ante estas situaciones, debes empoderarte, analizarlo, hablar con personas de confianza o profesionales, enfrentar a tu pareja y expresar tus emociones. Si no cambia, debes considerar seriamente que no es sano y terminar la relación por salud emocional y seguridad integral.



La violencia suele iniciar con acciones “pequeñas” que parecen inofensivas, pero pueden incrementar y combinarse con otros tipos de violencia hasta llegar a la violencia física y el feminicidio. Es vital que aprendas a identificar la violencia para detenerla y para no ejercerla.

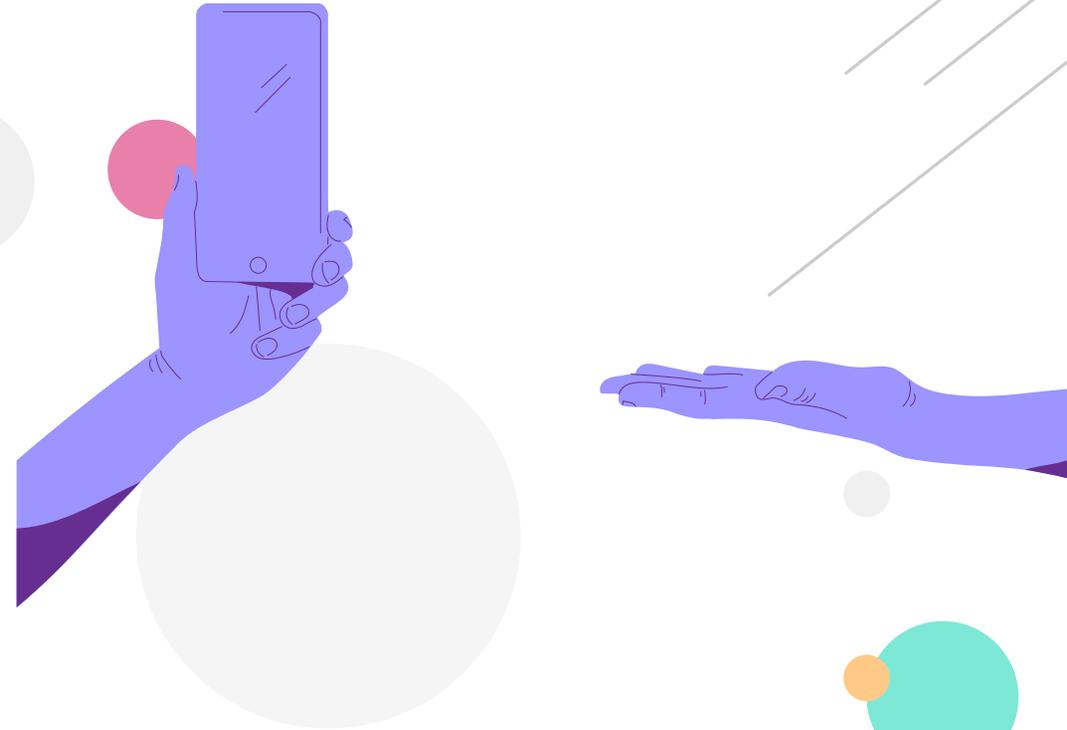


## DÍA 5: DESTRUCCIÓN O RETENCIÓN DE TUS PERTENENCIAS

**S**i tu pareja u otra persona destruye o retiene tus pertenencias ¡Actúa! Estás siendo víctima de violencia patrimonial y consiste en retener pertenencias como tus documentos personales, tus objetos de aseo personal u objetos preciados sentimentalmente para ti. También puede destruir estos objetos porque sabe que te hará daño emocionalmente.

Ante estas situaciones, debes empoderarte, analizarlo, hablar con personas de confianza o profesionales, enfrentar a tu pareja y expresar tus emociones. Si no cambia, debes considerar seriamente que no es sano y terminar la relación por salud emocional y seguridad integral.

La violencia suele iniciar con acciones “pequeñas” que parecen inofensivas, pero pueden incrementar y combinarse con otros tipos de violencia hasta llegar a la violencia física y el feminicidio. Es vital que aprendas a identificar la violencia para detenerla y para no ejercerla.

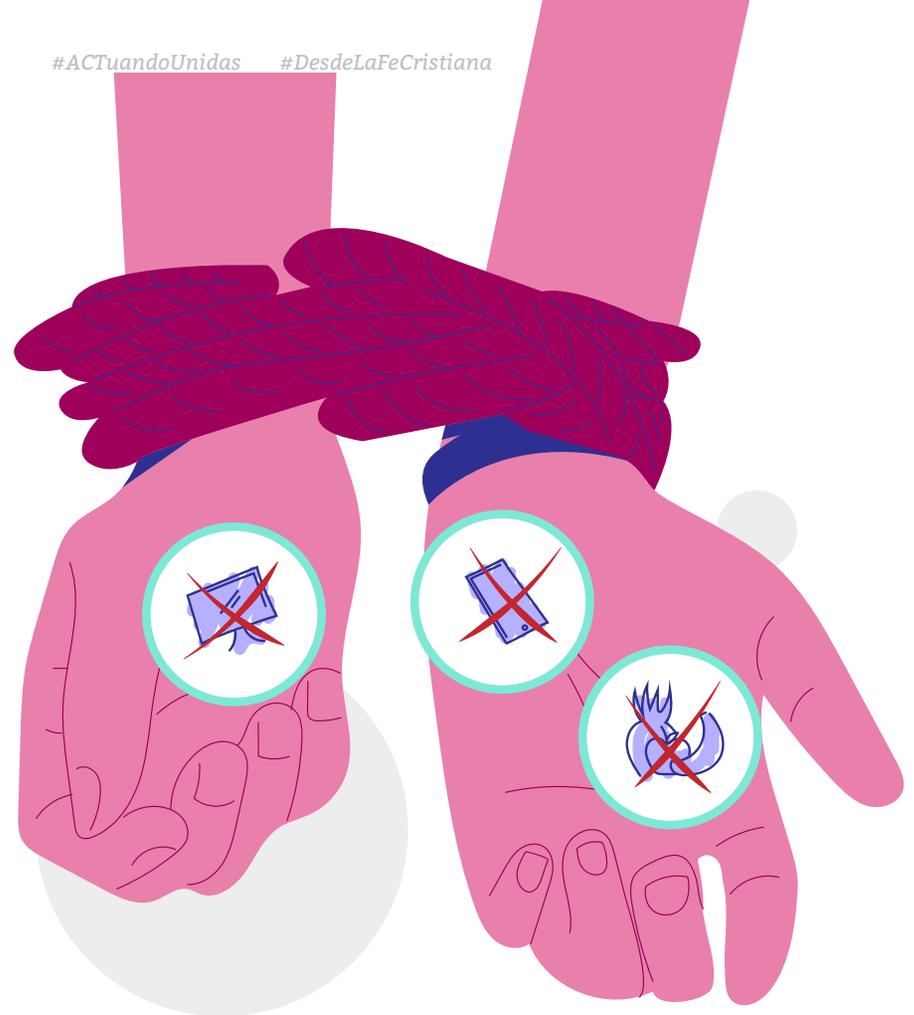


## DÍA 6: TE PROHÍBE COSAS

**S**i tu pareja te prohíbe hacer o acceder a ciertas cosas ¡Actúa! Puede prohibirte cosas como salir con tus amigas o familia, usar la ropa que te gusta, tener amigos y amigas etc. Algunas personas disfrazan estas acciones adjudicando a que te están protegiendo, cuando en realidad están prohibiéndote cosas y privándote de tu autonomía como persona. Si bien las decisiones en pareja deben ser consensuadas, la balanza no puede siempre inclinarse hacia el mismo lado o la misma persona.

Ante estas situaciones, debes empoderarte, analizarlo, hablar con personas de confianza o profesionales, enfrentar a tu pareja y expresar tus emociones. Si no cambia, debes considerar seriamente que no es sano y terminar la relación por salud emocional y seguridad integral.

La violencia suele iniciar con acciones “pequeñas” que parecen inofensivas, pero pueden incrementar y combinarse con otros tipos de violencia hasta llegar a la violencia física y el feminicidio. Es vital que aprendas a identificar la violencia para detenerla y para no ejercerla.

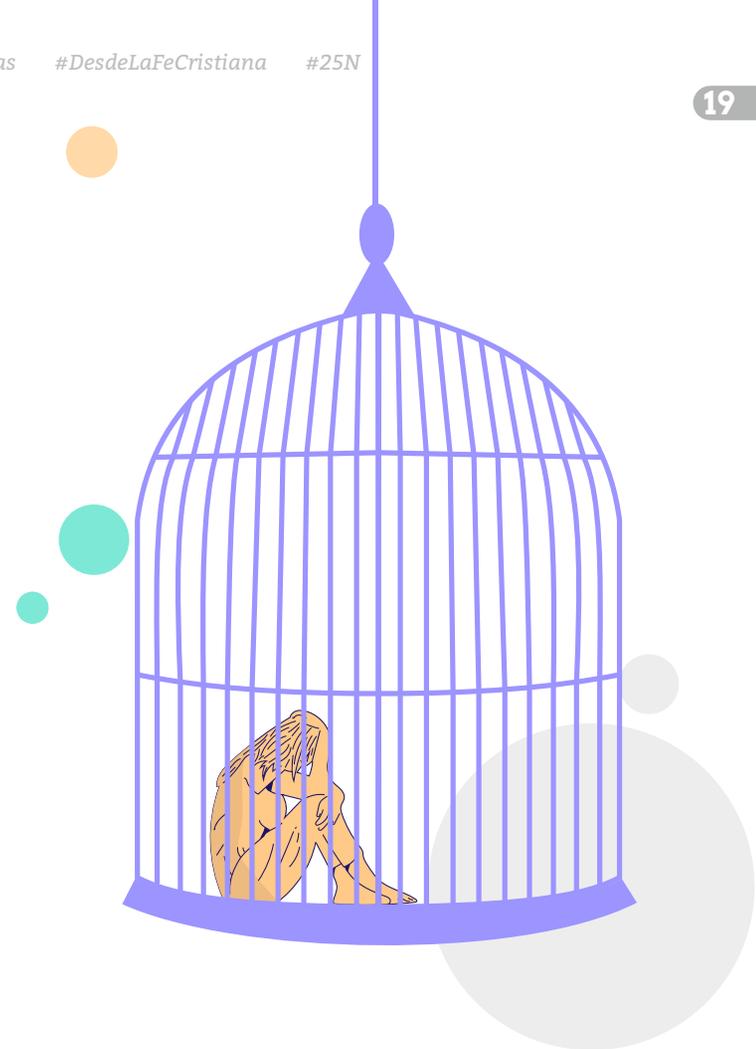


## DÍA 7: AISLAMIENTO

**S**i tu pareja te aísla de tus seres queridos ¡Actúa! El aislamiento no es necesariamente que te encierren en una habitación, el aislamiento también puede ser de manera sutil pero progresiva. Puede iniciar con acciones maquilladas de protección, es decir, va contigo a todas partes para “cuidarte”, cuando haces planes con familia o amistades, puede decirte que tenía otros planes “sorpresa”, puede hacerte creer que las otras personas no te quieren realmente o se aprovechan de ti, para que pienses que él es la única persona que realmente te quiere y en quien puedes confiar. Poco a poco, podrás perder tu libertad y autonomía como persona.

Ante estas situaciones, debes empoderarte, analizarlo, hablar con personas de confianza o profesionales, enfrentar a tu pareja y expresar tus emociones. Si no cambia, debes considerar seriamente que no es sano y terminar la relación por salud emocional y seguridad integral.

La violencia suele iniciar con acciones “pequeñas” que parecen inofensivas, pero pueden incrementar y combinarse con otros tipos de violencia hasta llegar a la violencia física y el feminicidio. Es vital que aprendas a identificar la violencia para detenerla y para no ejercerla.

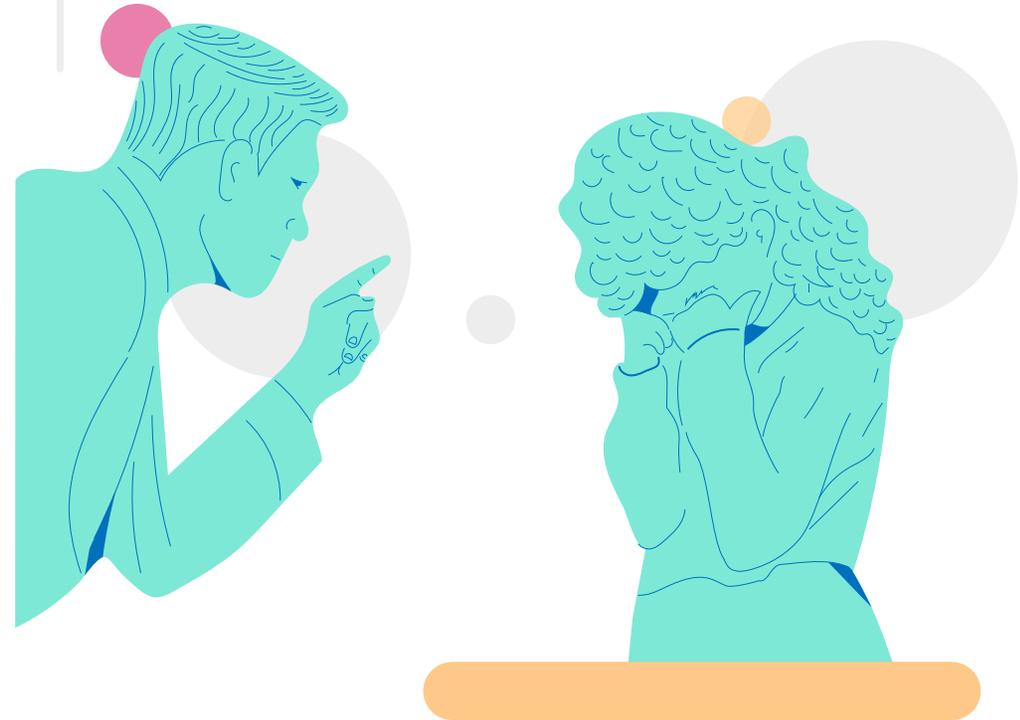


## DÍA 8: TE HUMILLA Y RIDICULIZA

**S**i tu pareja u otra persona te humilla y ridiculiza en público o en privado ¡Actúa! Es muy importante que puedas identificar la diferencia entre una broma saludable y una broma hiriente que te humille o ridiculice. Si una “broma” te hace sentir tonta, inferior, inútil, etc., es un claro ejemplo de falta de respeto que puede ser usada como un arma de la violencia psicológica y emocional.

Ante estas situaciones, debes empoderarte, analizarlo, hablar con personas de confianza o profesionales, enfrentar a tu pareja y expresar tus emociones. Si no cambia, debes considerar seriamente que no es sano y terminar la relación por salud emocional y seguridad integral.

La violencia suele iniciar con acciones “pequeñas” que parecen inofensivas, pero pueden incrementar y combinarse con otros tipos de violencia hasta llegar a la violencia física y el feminicidio. Es vital que aprendas a identificar la violencia para detenerla y para no ejercerla.



## DÍA 9: TE CASTIGA

**S**i tu pareja te castiga ¡Actúa! La manera de castigarte puede ser muy diversa, desde hacerte la “ley del hielo” hasta prohibirte cosas o violentarte físicamente. El castigo es parte de la manipulación y abuso de poder que te alejan de tu autonomía y goce de tus derechos plenos como persona.

Ante estas situaciones, debes empoderarte, analizarlo, hablar con personas de confianza o profesionales, enfrentar a tu pareja y expresar tus emociones. Si no cambia, debes considerar seriamente que no es sano y terminar la relación por salud emocional y seguridad integral.

La violencia suele iniciar con acciones “pequeñas” que parecen inofensivas, pero pueden incrementar y combinarse con otros tipos de violencia hasta llegar a la violencia física y el feminicidio. Es vital que aprendas a identificar la violencia para detenerla y para no ejercerla.

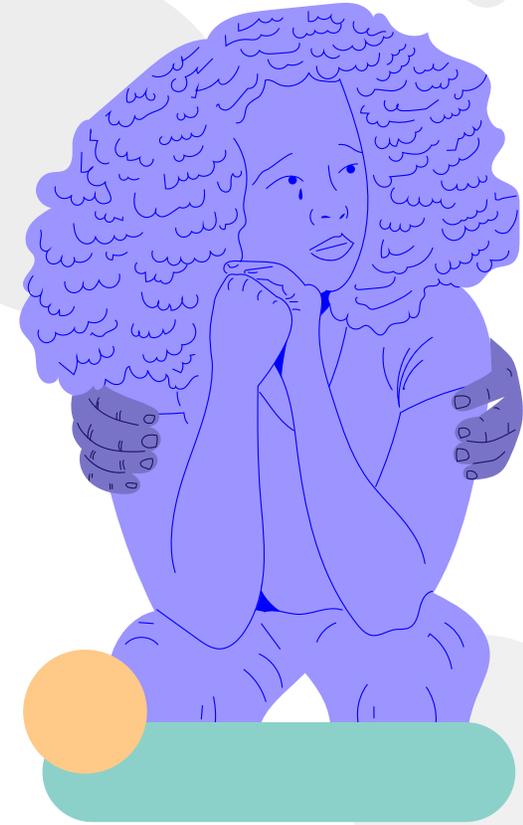


## DÍA 10: TE MANOSEA Y/O PRESIONA PARA TENER RELACIONES SEXUALES

**S**i tu pareja u otra persona te manosea o presiona para tener relaciones sexuales ¡Actúa! Esto es una expresión de violencia física y sexual. Muchas veces creemos que la pareja tiene “derecho” sobre nuestro cuerpo y nuestra sexualidad, pero la base de cualquier relación es el respeto a la otra persona, lo cual indudablemente incluye que la sexualidad sea consensuada en todo momento y produzca placer y felicidad a ambas personas por igual.

Si tu pareja te toca sin tu consentimiento o te manosea, debes empoderarte, analizarlo, hablar con personas de confianza o profesionales, enfrentar a tu pareja y expresar tus emociones. Si no cambia, debes considerar seriamente que no es sano y terminar la relación por salud emocional y seguridad física e integral.

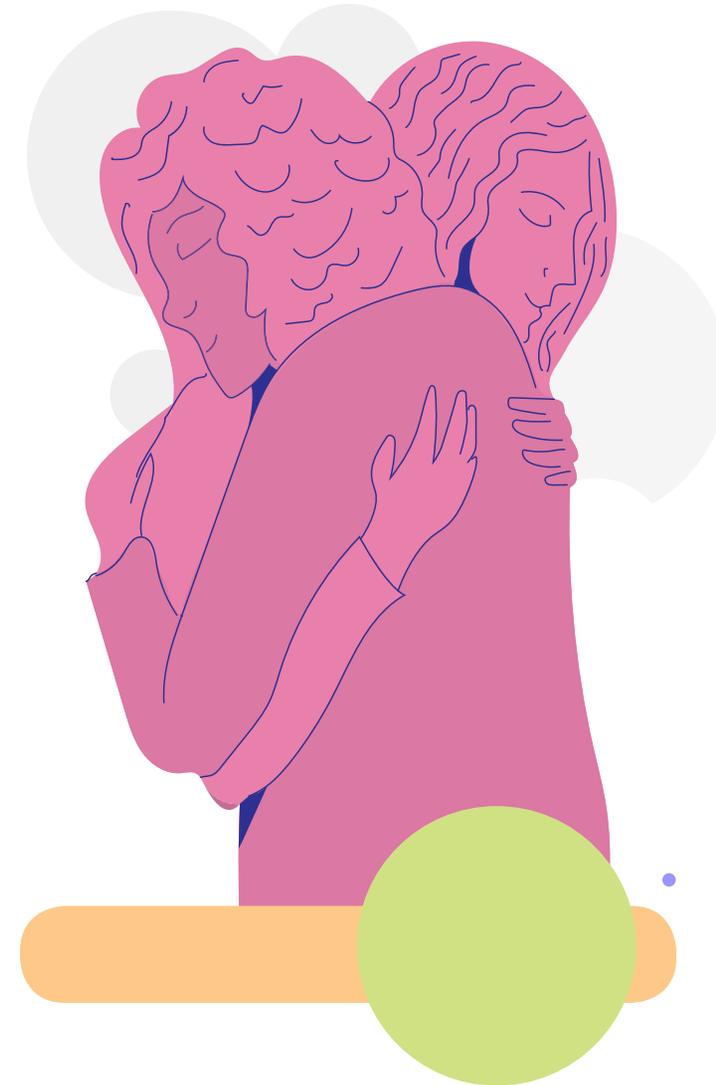
La violencia suele iniciar con acciones “pequeñas” que parecen inofensivas, pero pueden incrementar y combinarse con otros tipos de violencia hasta llegar a la violencia física y el feminicidio. Es vital que aprendas a identificar la violencia para detenerla y para no ejercerla.



## DÍA 11: ACOMPAÑA A MUJERES QUE SUFREN VIOLENCIA: RESPETA, PERO NO ABANDONES

**L**as mujeres que sufren violencia regularmente presentan un daño emocional y psicológico que les impide tener plenamente el control sobre sus propias decisiones. Debes comprender que, para ellas, identificar la violencia y buscar una salida, no es tan fácil y puede llevarles tiempo, incluso años.

Lo mejor que puedes hacer, es respetarla y no enojarte por sus decisiones, también es vital que no te alejes y que continúes apoyándola sin juzgarla, ya que cuando ella se sienta preparada para dar el primer paso, será vital que se sienta acompañada y respaldada por alguien de confianza.

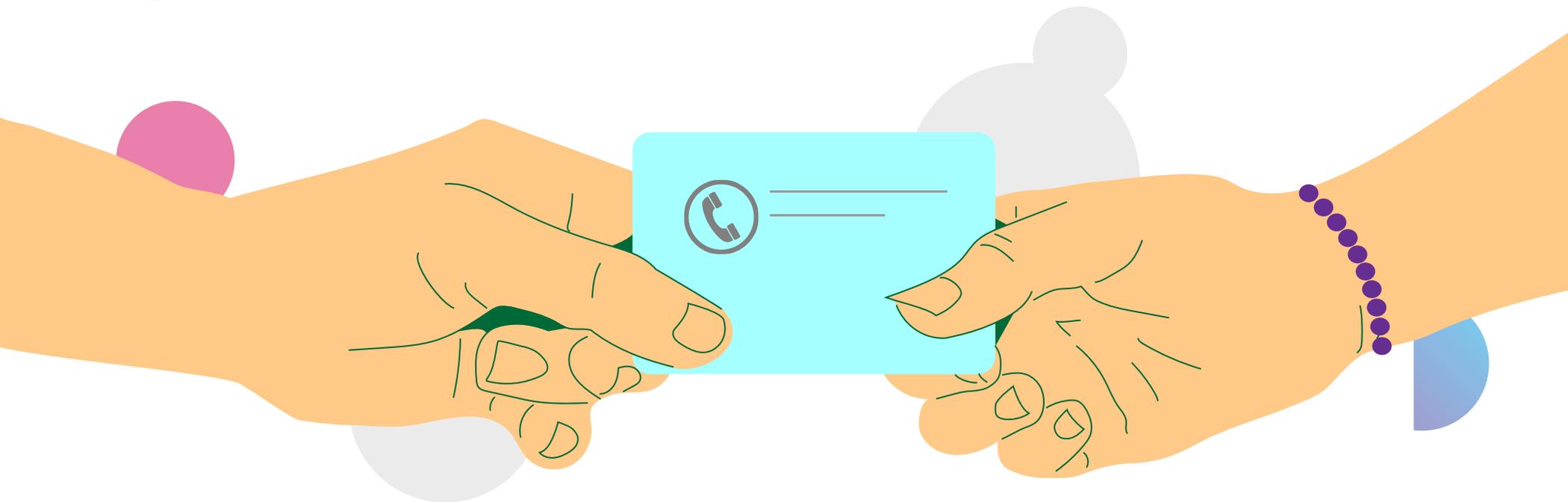


## DÍA 12: ACOMPAÑA A MUJERES QUE SUFREN VIOLENCIA

**S**i sabes o sospechas que una mujer está sufriendo violencia, puedes preguntarle si necesita algún apoyo de tu parte, por ejemplo:

- Proporcionarle los números de emergencia como 110 de la PNC, 1572 del MP, 122 Bomberos Voluntarios, 123 Bomberos Municipales
- Acompañarla a un centro de salud

- Acompañarla a hacer la denuncia
- Cuidar a sus hijas o hijos si lo necesita
- Y si te es posible, brindarle hospedaje en tu casa en una situación de emergencia



## DÍA 13: ACOMPAÑA A MUJERES QUE SUFREN VIOLENCIA

**S**i conoces a una mujer que está sufriendo violencia y no sabes cómo acompañarla, puedes practicar la “Escucha Activa”. Esto consiste únicamente en escucharla efectivamente.

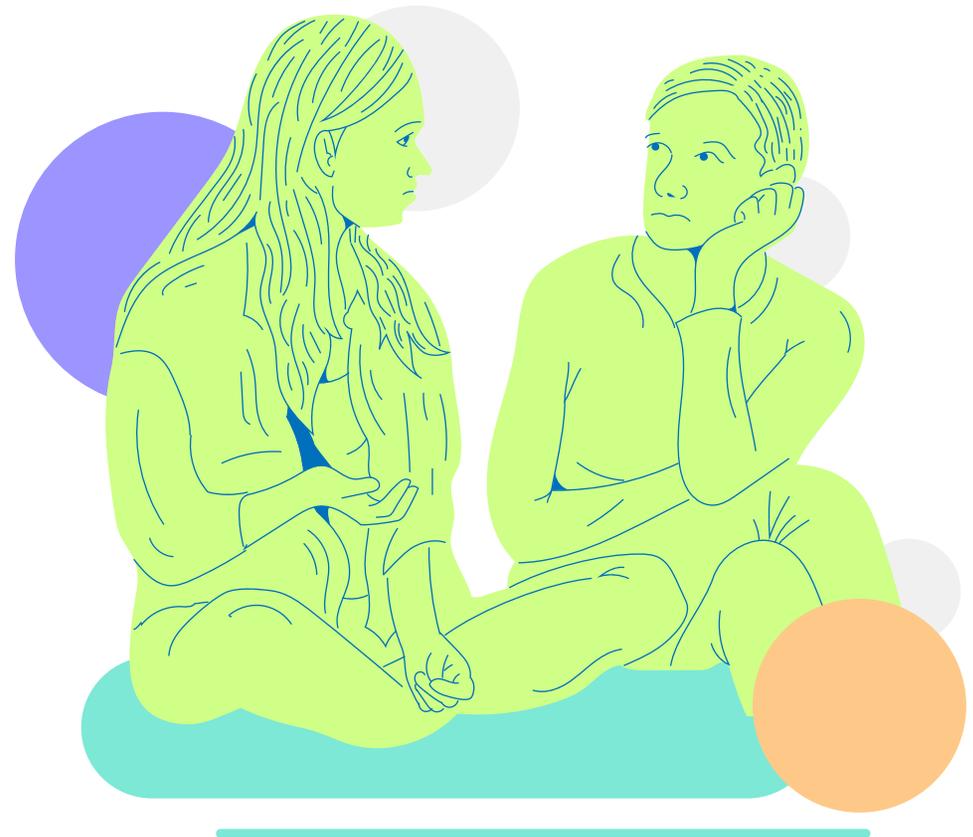
### ¿Cómo haces eso?

- Escúchala y valida lo que dice. Validar es mostrar que aceptas o entiendes lo que dice, aunque tu no estés de acuerdo.

Cuando la escuches, procura:

- NO rechazar las emociones que manifiesta
- NO juzgarla
- NO interrumpirla
- NO pensar que vas a solucionar el problema
- NO dar un consejo que no te hayan pedido
- NO descalificarla cuando des tus opiniones

Recuerda que la palabra puede ser fuente de curación y crecimiento.



## DÍA 14: ACOMPAÑA A MUJERES QUE SUFREN VIOLENCIA: PLAN DE SEGURIDAD PERSONAL

**S**i conoces a una mujer que sufre violencia, anímala a crear un Plan de Seguridad Personal. Sabemos que cuando ocurren los episodios de violencia, la mente puede no estar enfocada para encontrar soluciones, por eso, tener un plan de seguridad escrito puede ayudarle a tener claridad sobre qué hacer.

### ¿Cómo hacer un Plan de Seguridad Personal?

Anota en una hoja lo siguiente y mantenla contigo y una copia en un lugar seguro donde el agresor no pueda encontrarla:

- Números telefónicos de emergencia como 110 de la PNC, 1572 del MP, 122 Bomberos Voluntarios, 123 Bomberos Municipales
- Identifica al menos 2 personas de confianza a quienes compartirle los números de emergencia
- Identifica al menos dos lugares seguros a los que puedas acudir cuando te sientas en riesgo, por ejemplo, la casa de una amiga, vecina, pastora o pastor, la iglesia etc.
- Si terminó una relación donde hubo violencia, le avisaré al menos a dos personas de confianza
- Si alguien me está acosando, se lo contaré a personas de confianza y haré cambios en mi rutina diaria y las rutas que utilizo normalmente para movilizarme

- Si debes salir porque no estás segura, lleva contigo: DPI o certificado de nacimiento, medicamento indispensable, llaves de casa/cuarto, número de emergencia y/o direcciones, una mudada de ropa, suéter, algún dinero si es posible, teléfono y cargador, y teléfono de alguna familiar o amiga

Si conozco a alguien que está siendo abusada, no la ignoro. Le hago saber en privado que conozco su situación y ofreceré mi apoyo para que pueda expresar sus sentimientos. Si puedo también ofreceré un lugar seguro donde pueda quedarse.



## DÍA 15: ACOMPAÑA A MUJERES QUE SUFREN VIOLENCIA

**S**i una mujer te confiesa que está sufriendo violencia ¡Créele!

Según ONU Mujeres, 1 de cada tres mujeres en todo el mundo ha sufrido violencia física y/o sexual. Eso quiere decir que muchas de las mujeres que conocemos, también sufren violencia.

En Guatemala, del 1 de enero al 1 de noviembre el Ministerio Público registra 49,216 víctimas de violencia contra la mujer, pero sabemos que no todas lo denuncian. Muchas mujeres no lo identifican o prefieren no hacerlo público por “vergüenza” o por creer que son culpables de la violencia que se ejerce hacia ellas.

Es por eso que, si una mujer te dice que está sufriendo violencia, es importante que le creas, la escuches, le hagas saber que no es culpa suya y la acompañes desde tus posibilidades.

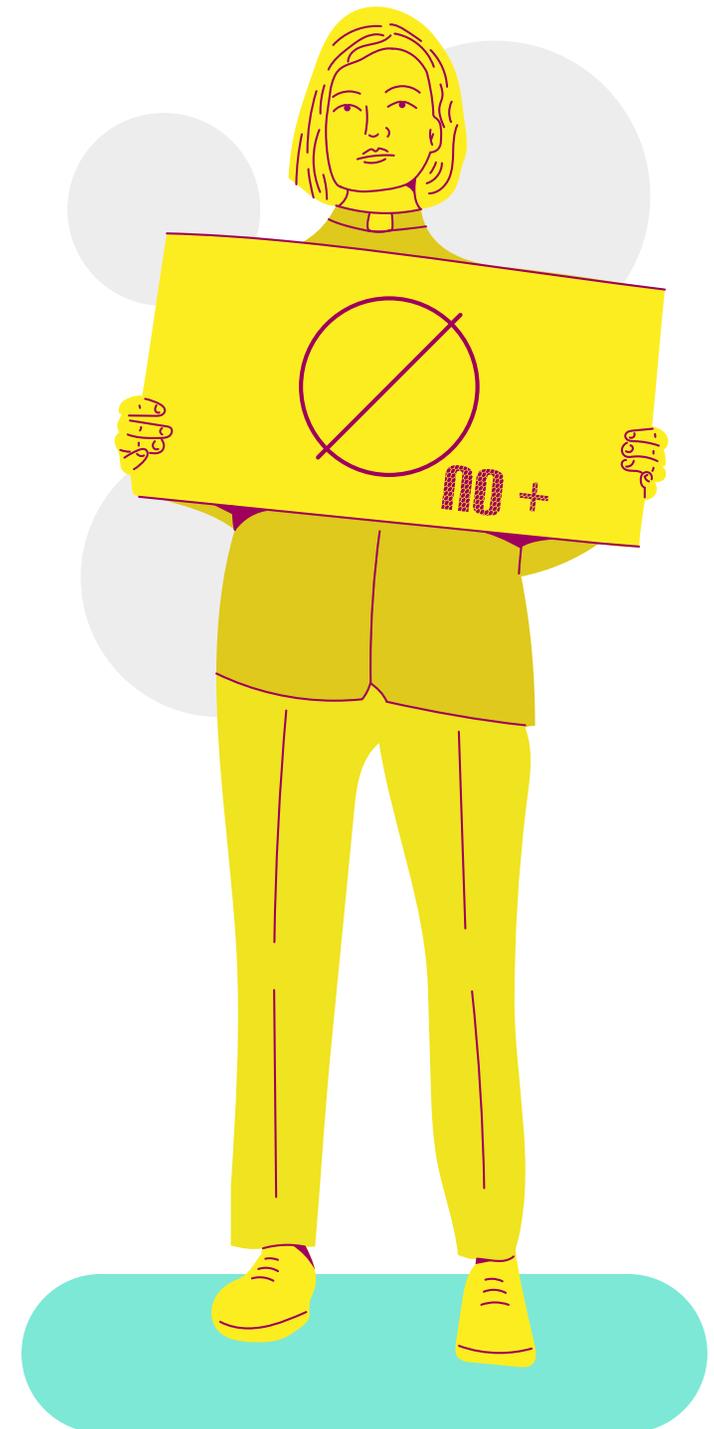


## DÍA 16: LA IGLESIA ANTE LA VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES

• Dios no quiere que las mujeres sufran ningún tipo de violencia! La iglesia no debe aceptar la violencia hacia cualquier ser humano y eso incluye desde luego, la violencia contra las niñas, adolescentes y mujeres jóvenes y adultas. Erradamente ha perdurado el mito que esta problemática “es de casa y se resuelve en casa”, sin embargo, cuando el pecado de la violencia se hace presente en nuestras comunidades de fe, las comunidades de fe están llamadas a trabajar por su erradicación y a prestar apoyo a las víctimas, quienes viven situaciones constantes de miedo, angustia y opresión.

La iglesia ante la violencia contra las niñas, adolescentes y mujeres jóvenes y adultas debe preguntarse ¿Cómo pueden ellas disfrutar la vida abundante recibida a través de Jesucristo? ¿Cuál es la paz que Jesús ha traído a sus vidas y hogares? ¿Cuál es la esperanza que les hemos predicado? ¿En qué forma la iglesia puede ser los pies, las manos y el corazón de Jesús para estas hermanas que sufren?

*(Fuente: Dios no quiere que las mujeres sufran ningún tipo de violencia, actualizado en campaña “Oramos pero también denunciamos ¡No más violencia contra las mujeres!” 2019).*

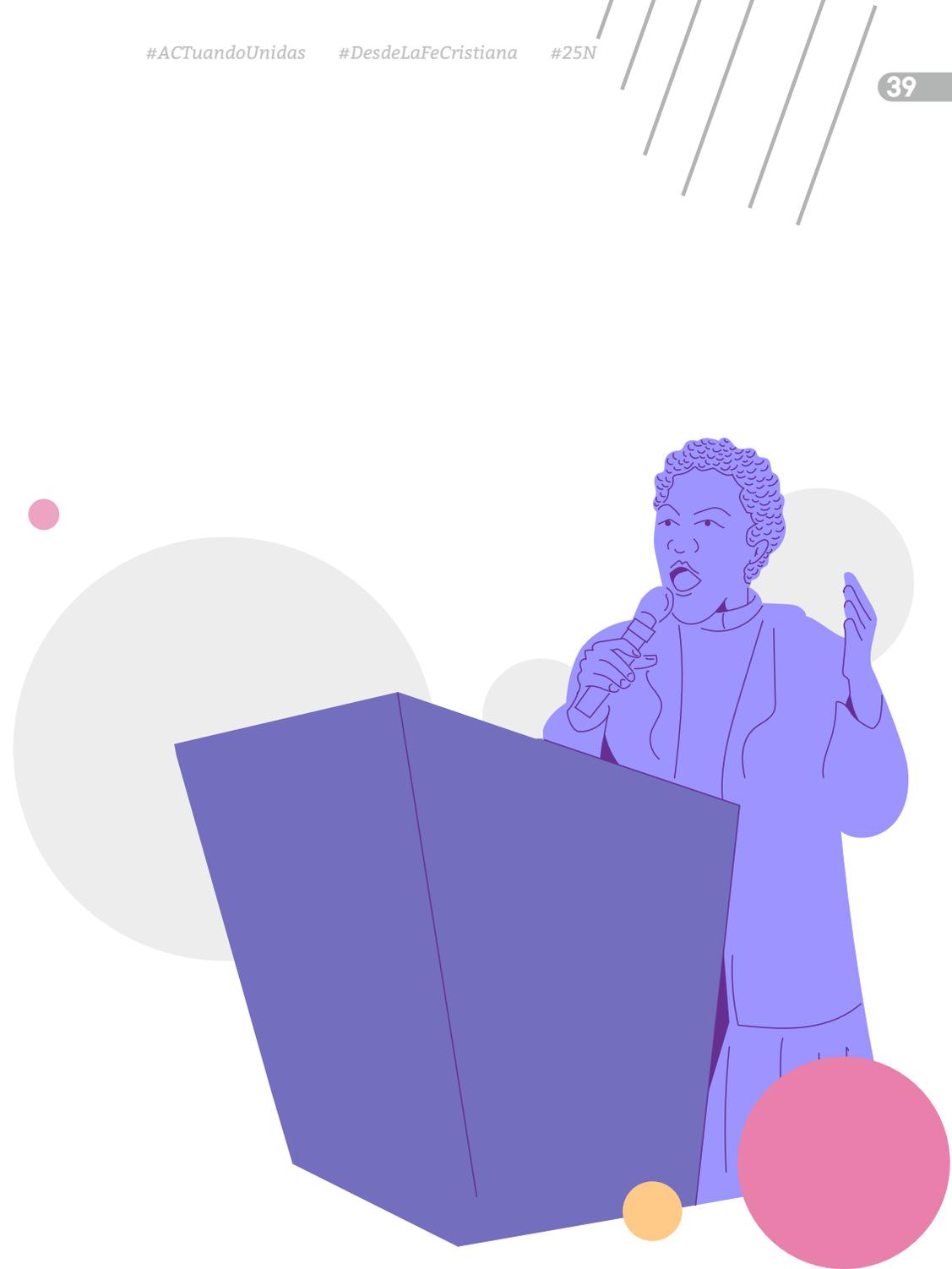


## DÍA 17: LA PROBLEMÁTICA DE LA VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES, DEBE HABLARSE EN LA IGLESIA

**M**uchas veces se cree que las mujeres son culpables de la violencia que reciben, incluso líderes de la iglesia creen estos mitos. Pero ¿Qué necesita la mujer? ¿Cuál es su dolor?

Es importante que en el interior de las congregaciones se hable sobre el tema, no solamente por la salud física, emocional y espiritual de las mujeres, sino también para hacer conciencia en las personas sobre estos problemas y prevenir que ocurra en nuestra comunidad de fe. Es importante resaltar que Dios está siempre con las víctimas del abuso, con las oprimidas. Dios quiere que toda persona viva en paz y nos llama a poner en práctica su palabra, ayudando a nuestras hermanas a que encuentren esa paz (Véase Lucas 4:18).

*(Fuente: Dios no quiere que las mujeres sufran ningún tipo de violencia, actualizado en campaña "Oramos pero también denunciamos ¡No más violencia contra las mujeres!" 2019).*



## DÍA 18: LA IGLESIA ANTE LOS EMBARAZOS EN NIÑAS Y ADOLESCENTES

**L**os embarazos en niñas y adolescentes es una problemática que también involucra a la iglesia.

Durante el año 2019, 5,061 niñas entre 10 y 14 años resultaron embarazadas, mientras que de enero al 23 de septiembre del 2020 ha sido 3,557 niñas embarazadas, todas por causas de violación, pues las leyes guatemaltecas consideran que cualquier acto sexual con menores de 14 años, es violación.

Ante esta problemática, la iglesia debe evidenciarla a través de sermones, liturgias y denunciarla proféticamente a lo interno de la iglesia y a través de las autoridades correspondientes, como la policía nacional civil o el ministerio público, pues de no hacerlo, se es considerado cómplice del delito.

Es por eso que la iglesia debe comprometerse a orar, pero también denunciar.



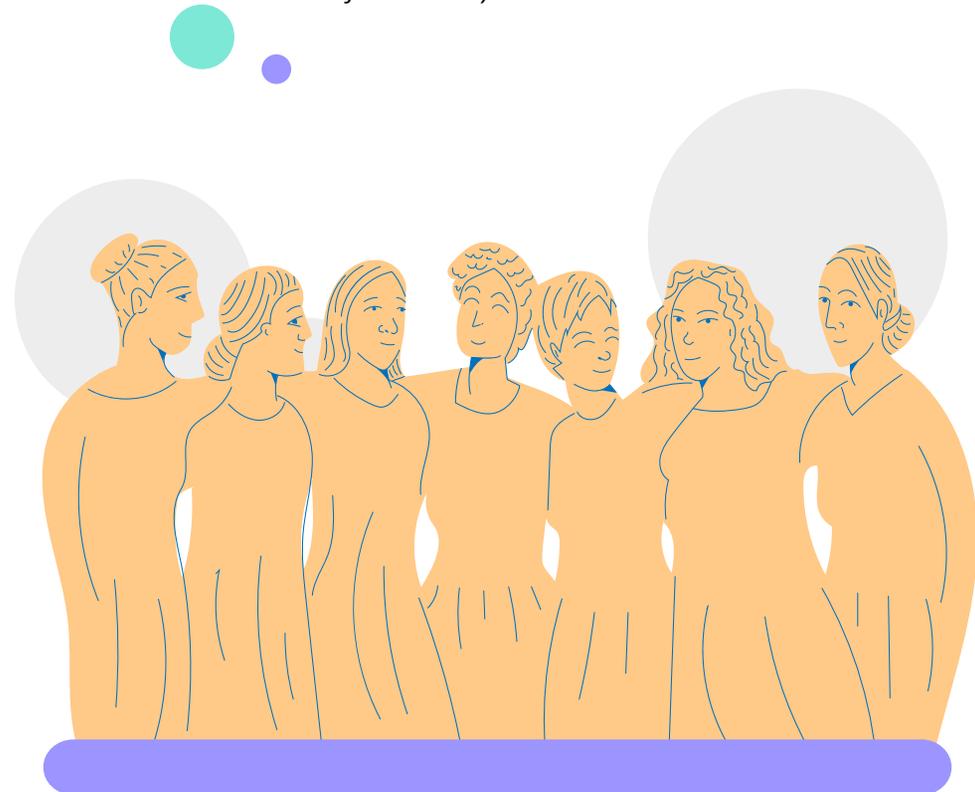
## DÍA 19: CÓMO LA IGLESIA PUEDE ACOMPAÑAR A MUJERES VÍCTIMAS DE VIOLENCIA

Lamentablemente la violencia contra niñas, adolescentes y mujeres adultas es una problemática que permea las iglesias, por lo tanto, los pastores y las pastoras, las y los líderes religiosos y la comunidad de fe, puede contribuir ante esta problemática, de las siguientes maneras:

- Creerles a las víctimas de violencia, escucharlas y no culparlas
- Responsabilizar al abusador y admitir el problema
- Enseñar que, para cualquier creyente, no es apropiado el uso de la violencia para dominar a otra persona
- Admitir que la violencia que ocurre en las familias, es también asunto de la iglesia
- Declarar que todas las personas tienen igual valor
- Crear grupos o redes de estudio sobre violencia intrafamiliar
- Capacitarse en el tema
- Ofrecer espacios en nuestra iglesia para reuniones de grupos de autoayuda

- Hablar desde el púlpito en contra del abuso, a favor de la igualdad y el respeto mutuo
- Hablar del tema en la consejería prematrimonial y en los grupos de señoritas y jóvenes
- Promover la educación sexual enfocada en la prevención de la violencia sexual para prevenir el abuso sexual en niñas y adolescentes

*(Fuente: Dios no quiere que las mujeres sufran ningún tipo de violencia, actualizado en campaña "Oramos pero también denunciamos ¡No más violencia contra las mujeres!" 2019).*



## DÍA 20: ¿QUÉ DICE LA BIBLIA SOBRE CÓMO ACTUAR ANTE UNA PROBLEMÁTICA DENTRO DE LA IGLESIA?

**M**uchas veces se nos dice que como personas cristianas no debemos denunciar públicamente. La Biblia a través de los profetas nos da ejemplo y nos llama a hacer denuncias públicas contra los abusos.

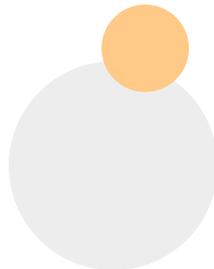
Jesús en diversas ocasiones denuncia públicamente estas violaciones y abusos. En Mateo 23 encontramos una lista extensa de denuncias públicas, sin importar que es el liderazgo eclesial. En Juan 2:13-16; Marcos 11:15-18, tenemos otro ejemplo. Tomando estos principios el abuso o violación de los derechos de las mujeres deben ser denunciados públicamente, siguiendo el ejemplo de Jesús. No debemos callar.



## DÍA 21: MASCULINIDADES Y LA VIOLENCIA

**N**uestras masculinidades han sido construidas bajo la idea del poder, un poder que genera violencias para mantenerse. La violencia contra las mujeres la ejercemos los hombres en un 98% de los casos. La mayoría de los reportes de denuncias puestas por mujeres, son de hombres ejerciendo violencia sobre mujeres. Podemos hacer un recuento en nuestra mente de los juegos, roles y actividades que solemos hacer los hombres y nos daremos cuenta que de una u otra manera está implicada la violencia, expresada en lo rudo, lo salvaje, la fuerza.

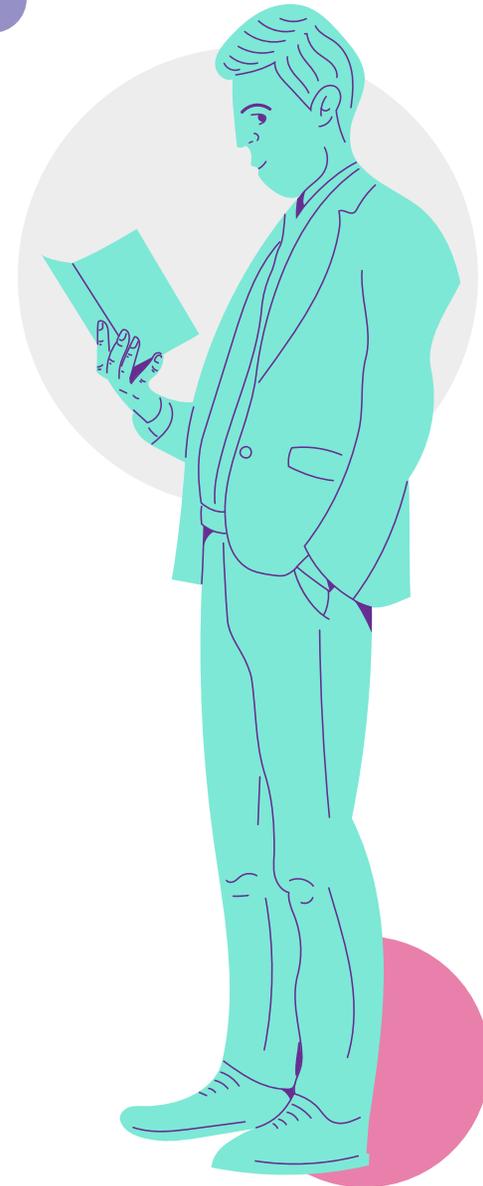
Es necesario que los hombres reconozcamos este aspecto y comencemos a trabajar en nuestras formas de vivir nuestras masculinidades. Al hablar de violencia contra las mujeres, debemos de ser los hombres los primeros en asumir y en comenzar acciones que aporten a cambiar esta problemática.



## DÍA 22: MASCULINIDADES EDUCÁNDOSE

Una de las claves para trabajar en y desde nuestra masculinidad, es re-educarse. Esto puede llevar inicialmente a tomar una postura y lanzar opiniones anticipadas sobre los temas. Proponemos leer más sobre el “ser hombre”, leer material serio y escrito tanto por hombres como por mujeres, investigar en otros medios como: revistas, videos, páginas, audios, etc. y asumir una tarea comprometida con ello.

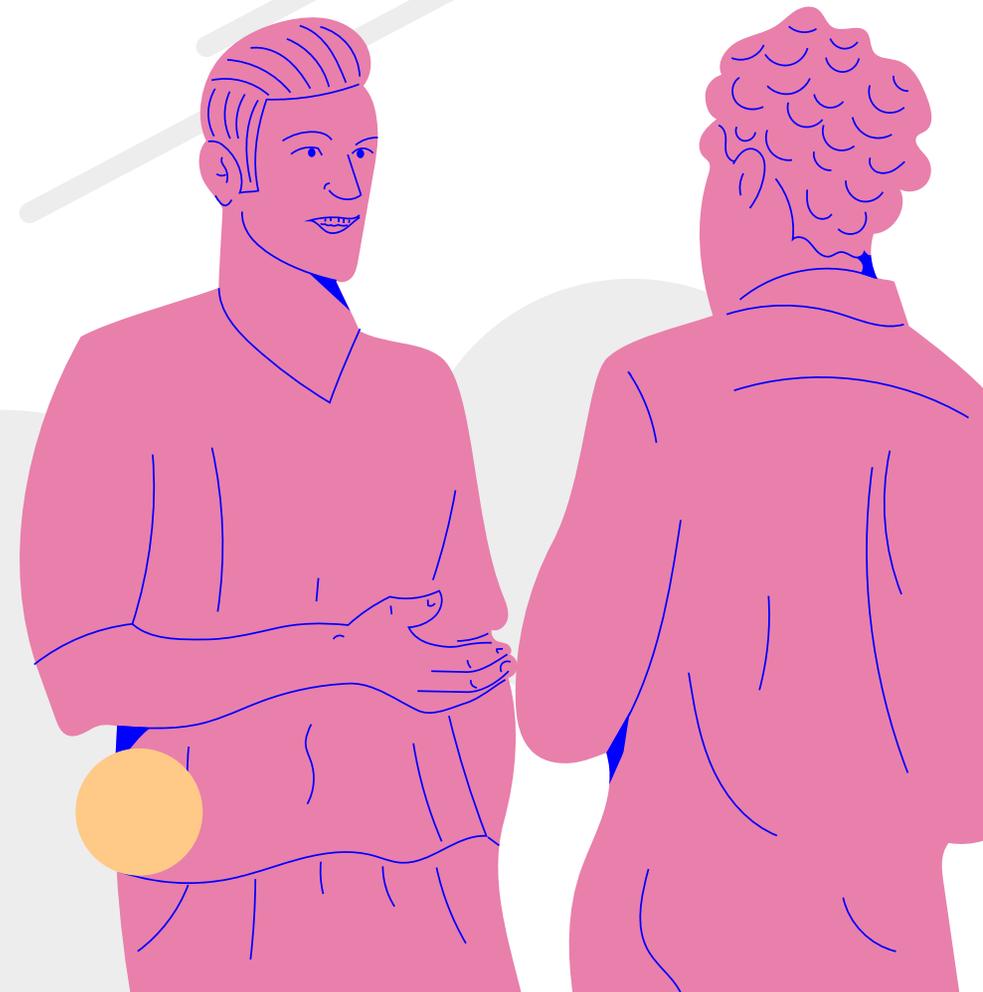
Esto nos permitirá ir conociendo la problemática, conociéndonos a nosotros mismos y comprender desde dónde ejercemos nuestra masculinidad. No será con el fin de sólo “saber más” para “debatir” con mujeres, sino el fin primordial es nuestra reeducación para la transformación personal.



## DÍA 23: HOMBRES CONSTRUYENDO NUEVOS ESPACIOS

Los cambios son difíciles y en algunos casos hasta pueden ser dolorosos. Quitarnos toda una educación que está normalizada en nuestras sociedades, nunca será fácil, pero tampoco imposible. Otro de los pasos que tendremos que hacer es comenzar a frecuentar otro tipo de espacios de convivencia. Nos toca reconocer que hay lugares y personas que en lugar de ayudarnos a cambiar, pueden ser un tropiezo (más adelante hablaremos sobre cómo en esos espacios se reproduce la violencia contra las mujeres).

Es necesario conocer otras personas y otros espacios en donde se cuestione y procure la vivencia de masculinidades no violentas y se fomente la ternura.



## DÍA 24: ESCUCHANDO Y EMPATIZANDO

Como hombres debemos procurar practicar una escucha activa para con las mujeres, pues no es sobre nosotros en quienes cae la violencia que reproducimos. Así que es vital entender que no podemos hablar de lo que sienten las mujeres respecto a nuestra vivencia de masculinidad, sino más bien procurar una escucha activa hacia todas las mujeres que nos rodean o se expresan desde otras partes del mundo.

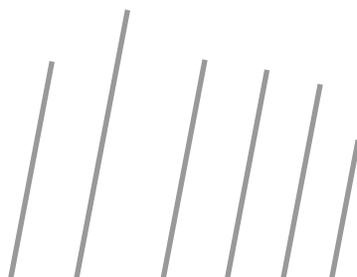
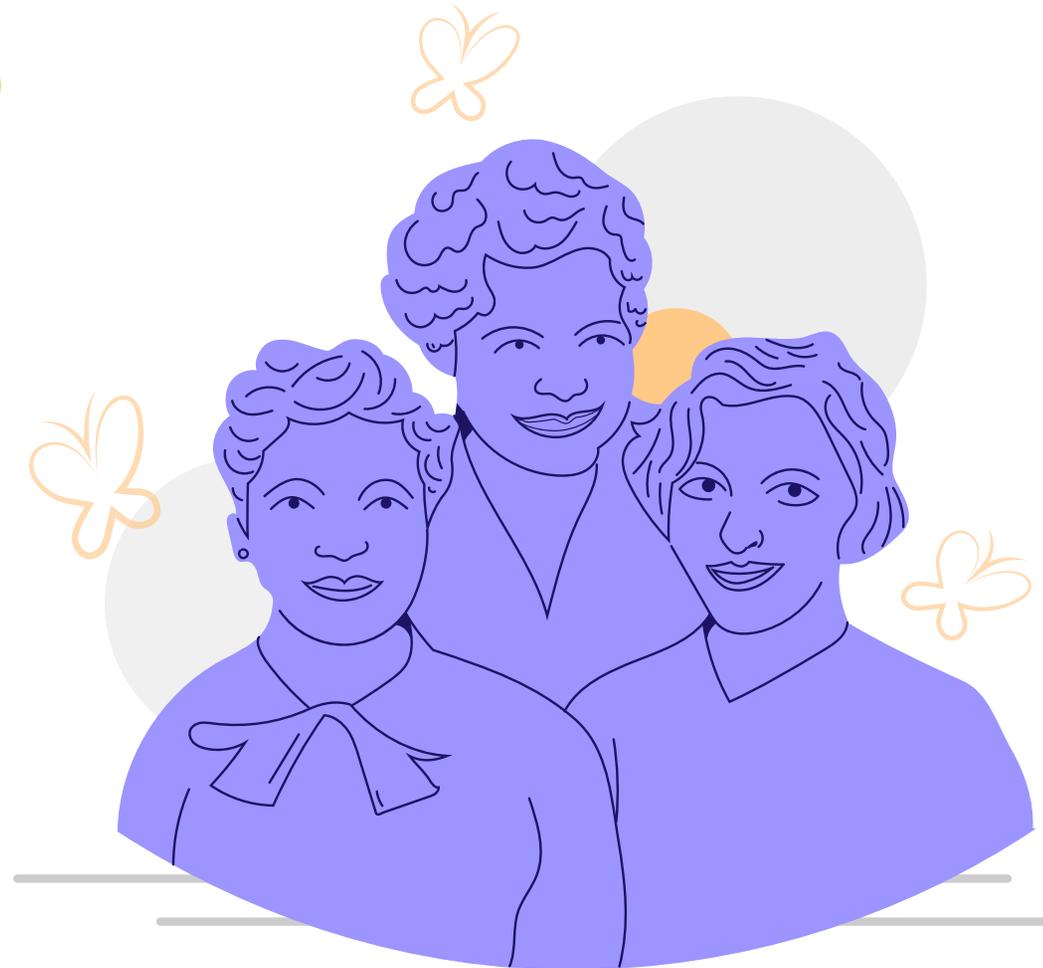
Cabe preguntarse ¿cuántas veces hemos escuchado a una amiga hablar sobre cómo se sintió con X o Y, acción? también preguntar ¿Te sientes agredida con lo que hago (o hacen otros)? y ¿qué te molesta que hagan los hombres y que sientes que no puedes hacer nada? entre muchas más, pero lo importante es ir empatizando con la persona, sintiendo y compartiendo sus incomodidades.



## DÍA 25: TRANSFORMAR LAS RELACIONES DE PODER

**E**l 25 de noviembre nos recuerda que el poder político, económico y cultural asesinó a las hermanas Mirabal en República Dominicana. Además, es un hacer memoria para eliminar las relaciones de dominación en todas sus expresiones. Somos nosotros, los hombres, los que debemos ponernos en marcha para transformar estos modelos y estas lógicas.

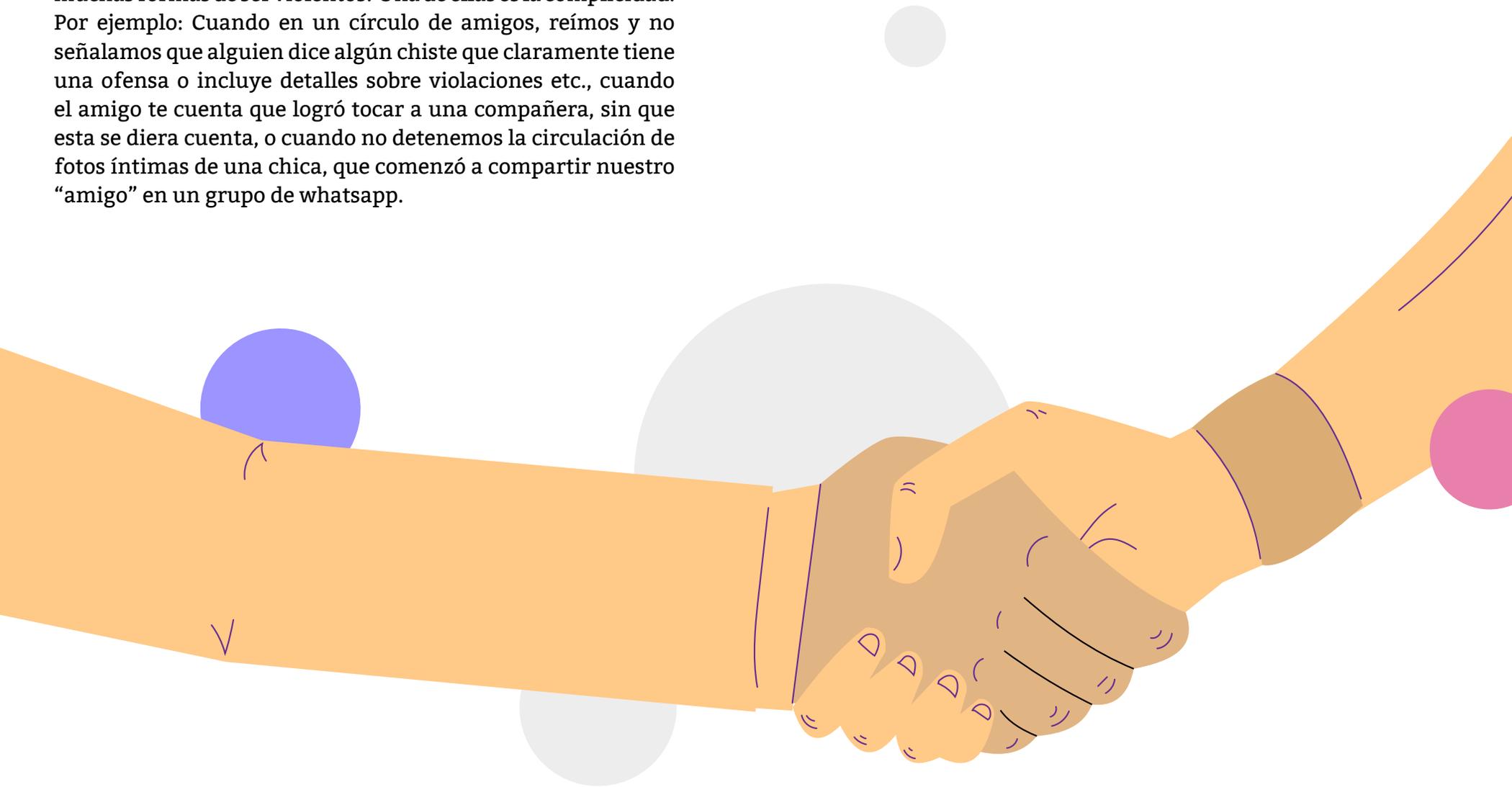
Transformar las relaciones de poder significa, entre otras cosas, acabar con la lógica de dominación y las ideas de superioridad, que los hombres somos dueños y estamos por encima de todo, los privilegios, la agresividad y la violencia. Esta transformación hará posible la construcción de relaciones más saludables, y es una responsabilidad que los hombres no podemos evadir.



## DÍA 26: COMPLICIDADES

**E**stá bien si como hombres aseguramos nunca haber agredido o violentado a una mujer. Pero ya hemos aprendido que no todas las agresiones tienen que ver con violencia física, hay muchas formas de ser violentos. Una de ellas es la complicidad. Por ejemplo: Cuando en un círculo de amigos, reímos y no señalamos que alguien dice algún chiste que claramente tiene una ofensa o incluye detalles sobre violaciones etc., cuando el amigo te cuenta que logró tocar a una compañera, sin que esta se diera cuenta, o cuando no detenemos la circulación de fotos íntimas de una chica, que comenzó a compartir nuestro “amigo” en un grupo de whatsapp.

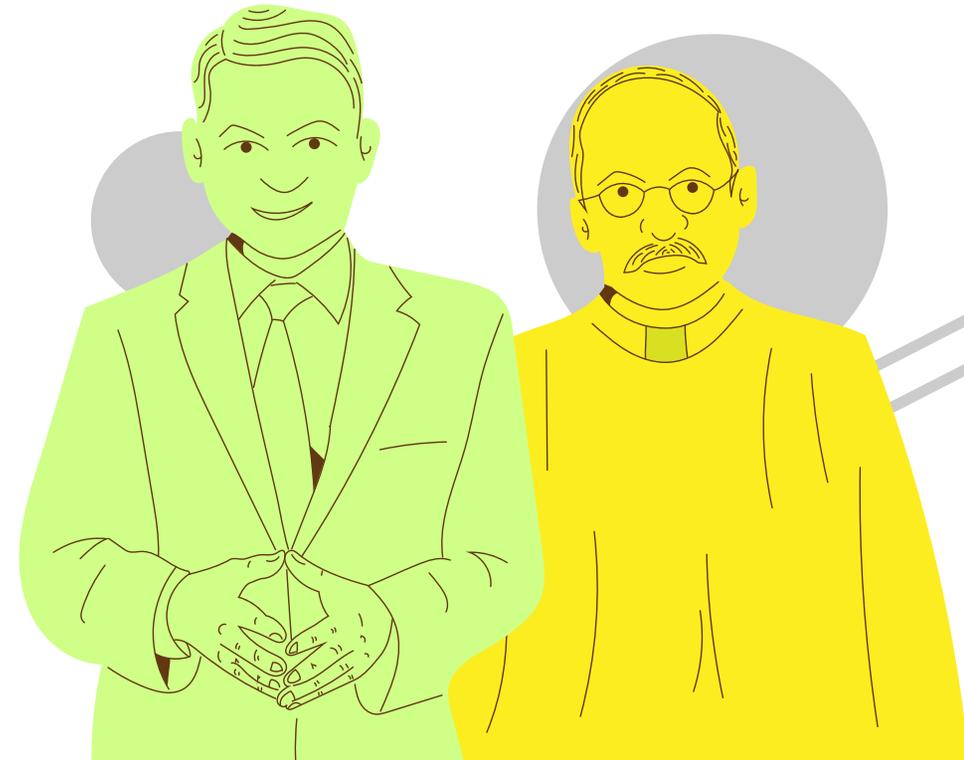
La complicidad es estar de acuerdo con lo que se está haciendo. Lo contrario sería la denuncia y es a lo que estamos llamados, aunque esto traiga consecuencias a nuestros grupos sociales y sobre nosotros.



## DÍA 27: LA RELIGIÓN Y LO MASCULINO

**L**a mayoría de religiones reconocidas, han sido construidas sobre ideas dónde lo masculino es tenido como superior a lo femenino. Por lo tanto, sus prácticas traen consigo una serie de relaciones de poder desiguales y es en estas condiciones donde las violencias se reproducen. Normalmente en las religiones, las divinidades han sido relacionadas con la figura masculina, que como bien decía una teóloga: “donde Dios es varón, el varón se cree Dios”.

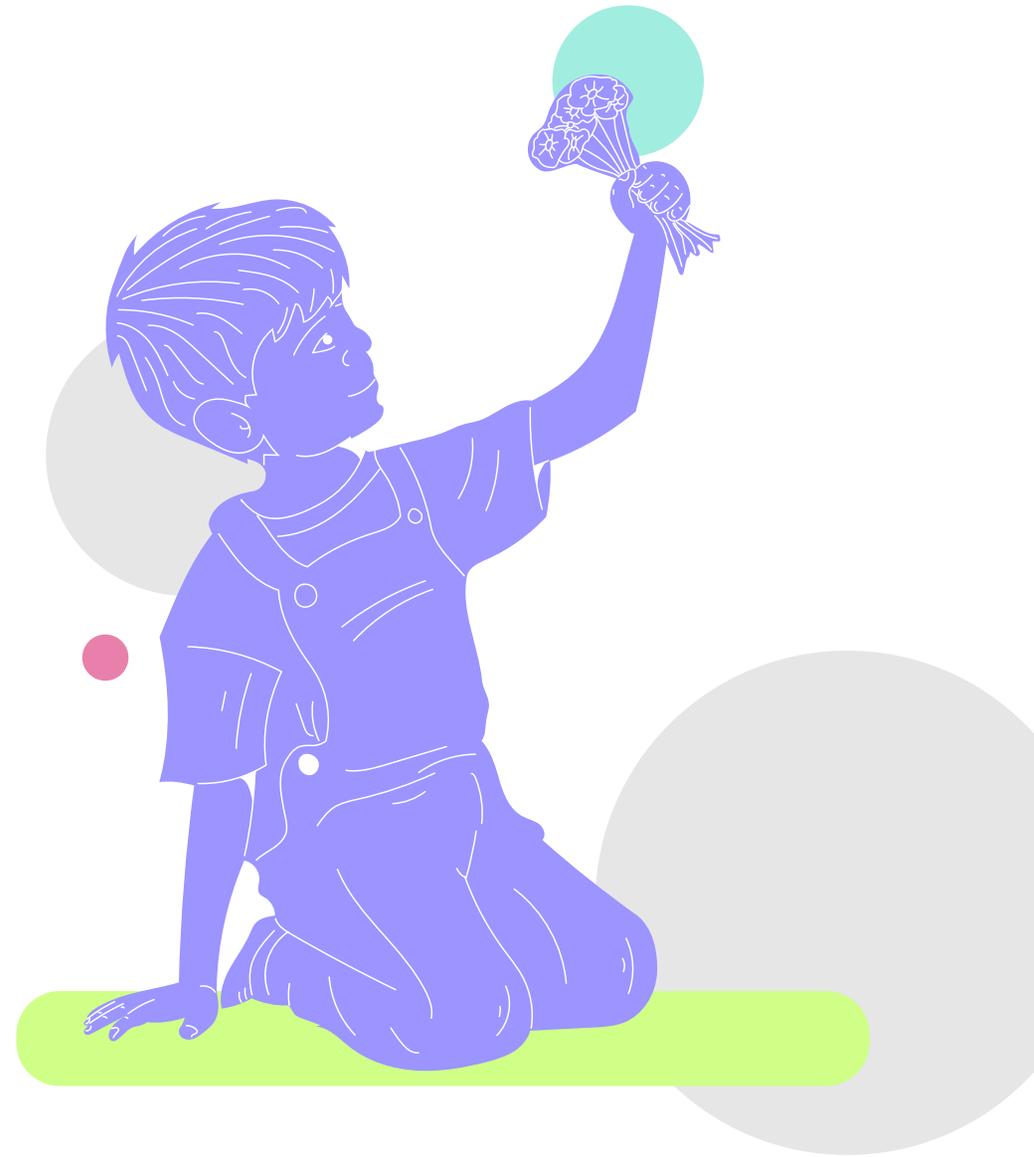
Los hombres debemos ir bajándonos del estrado donde nos pusimos y comenzar a participar en la construcción de espiritualidades en conjunto, con justicia, menos desiguales y en dónde todas y todos gocen de plenitud y dignidad.



## DÍA 28: LA NORMA DE SER HOMBRE

**P**ara nuestras culturas, “ser hombre” significa muchas cosas que están vistas como “naturales” o “normales”. Estos moldes siguen aportando a que nuestras masculinidades no dejen de ser las mismas. Necesitamos romper con esos moldes para terminar con las violencias. Por ejemplo, cuando al niño lo reprenden porque le gustan las flores o el color rosa, o cuando él quiere realizar juegos “menos rudos”, “menos varoniles” o decirle que tratar mal a la niña que “le gusta”, es lo normal; se le enseña que ser hombre es restringirse a lo sutil y la ternura y que deben usar la fuerza y la reprensión.

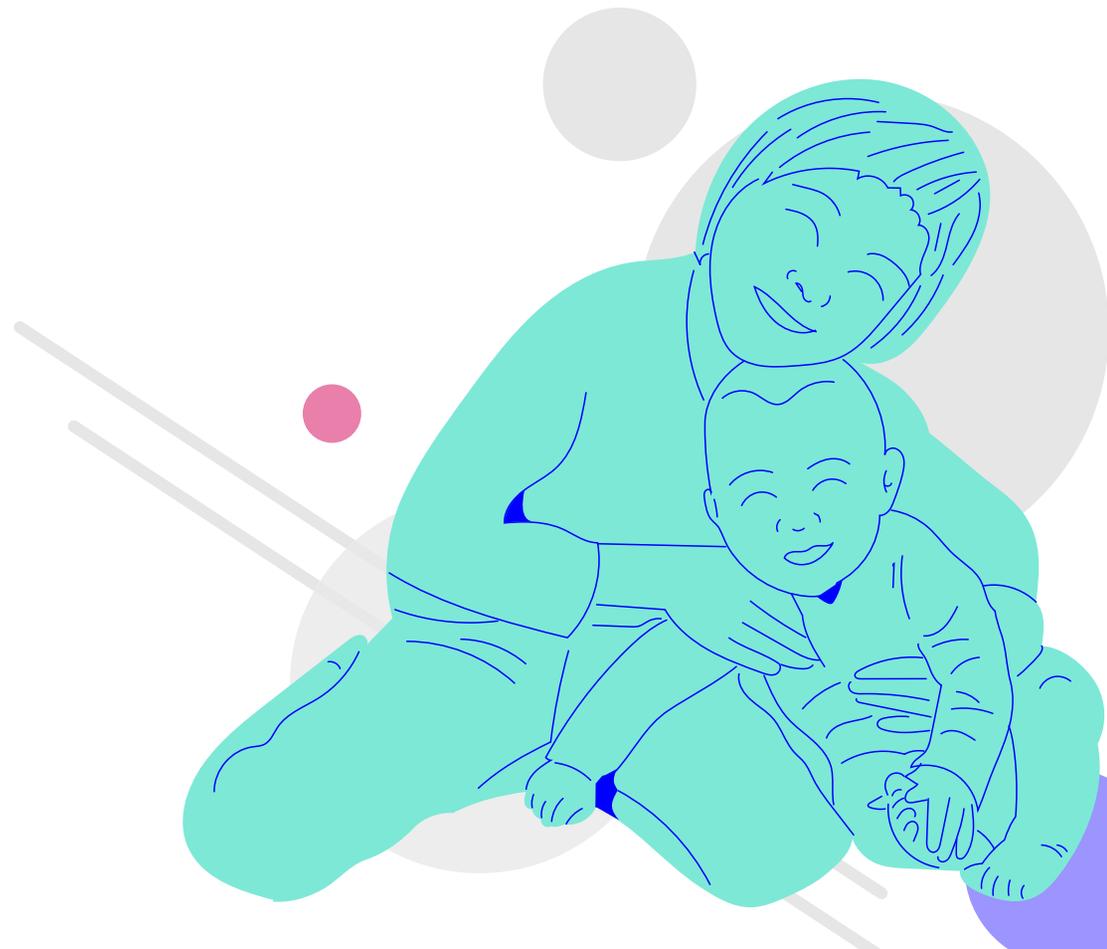
La norma de que los hombres son naturalmente violentos, hay que romperla. Los hombres podemos vivir de manera diferente, más libres y sinceros con lo que sentimos y para con quienes convivimos.



## DÍA 29: HOMBRES CON TERNURA

“Si la violencia es la norma, la ternura es la revolución”, decía un adagio en la pared de la ciudad. Y es que así es, vamos tan acostumbrados a nuestras formas de vida que no nos damos cuenta que nuestras formas de ser, de amar, de relacionarnos y de responder hacia ciertos estímulos, son formas plagadas de violencias y tanto nosotros como quién las recibe, creemos que eso “es así”.

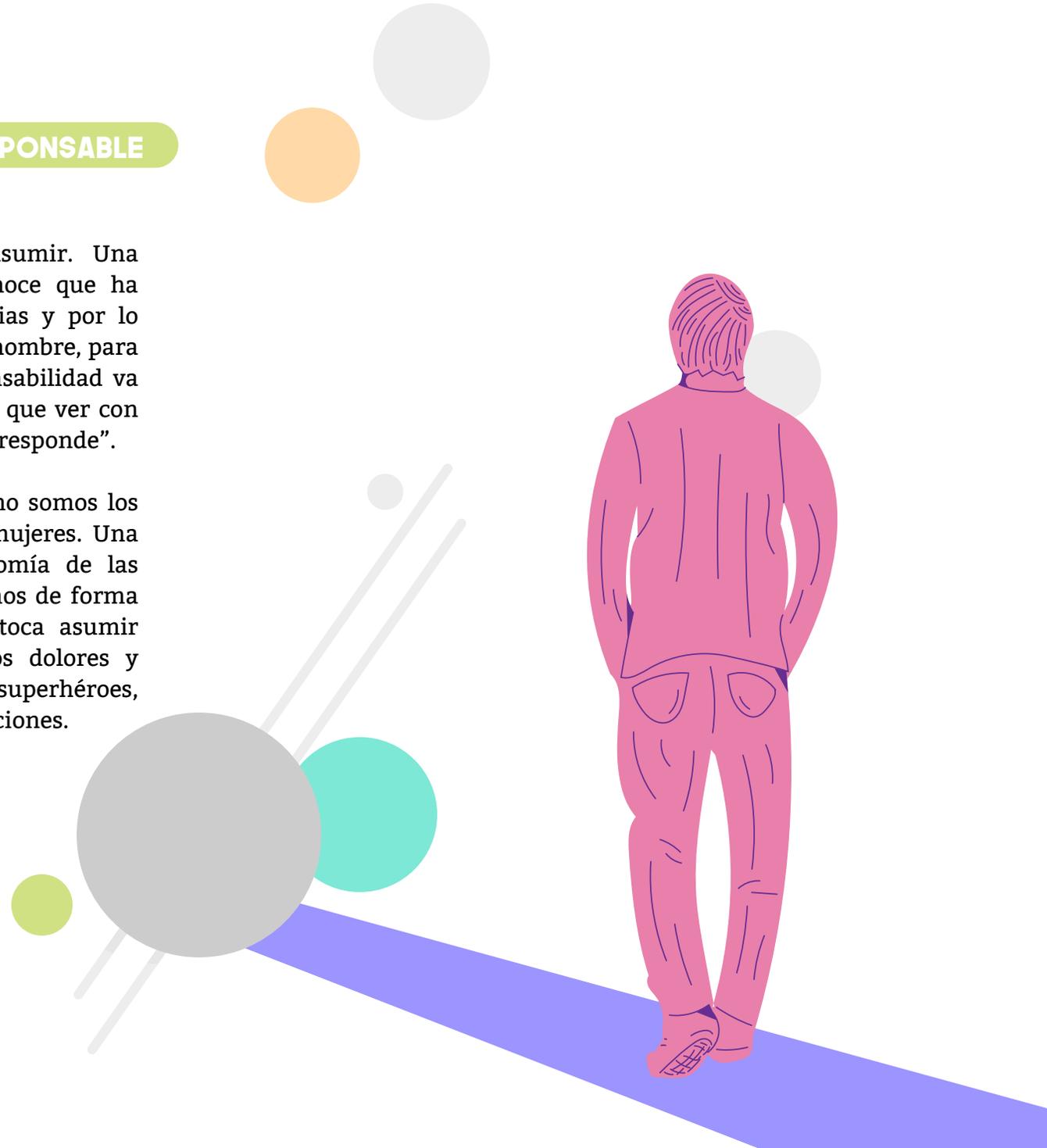
El camino de la ternura es al que debemos apuntar y con el cual podremos hacer una revolución. Podemos convertirnos en hombres más sensibles, empáticos que por medio de vivir la ternura hacia dentro de nosotros y para con las y los otros, aportemos a que las realidades de violencia cambien, para esta y para las generaciones que vienen.



## DÍA 30: HACÍA UNA MASCULINIDAD RESPONSABLE

**E**l camino es largo pero necesario de asumir. Una masculinidad responsable es la que reconoce que ha contribuido a que se reproduzcan las violencias y por lo tanto ahora asume y busca otras formas de ser hombre, para cambiar las realidades de violencia. La responsabilidad va más allá de “cumplir obligatoriamente” y tiene que ver con “vivir voluntariamente asumiendo lo que me corresponde”.

Debemos también reconocer que los hombres no somos los salvadores ni es nuestra tarea “cuidar” a las mujeres. Una masculinidad responsable reconoce la autonomía de las mujeres y únicamente se centra en cómo vivimos de forma personal y grupal nuestra “hombría”. Nos toca asumir nuestras tareas, nuestras emociones, nuestros dolores y encargarnos de nosotros. No hacen falta más superhéroes, sino más hombres siendo responsables de sus acciones.



**actalianza**  
Foro Guatemala



[coordinacion.actgt@gmail.com](mailto:coordinacion.actgt@gmail.com)



[Foro de la Alianza ACT en Guatemala](#)

**actalianza**  
Foro Guatemala