

# LOOK LIKE ME

## LOS HOMBRES Y LAS EMOCIONES



### RESUMEN

Nuestro estado emocional a menudo dicta cómo nos comportamos, y los hombres y las mujeres manejan las emociones de forma muy diferente. Cuando están disgustadas, las mujeres son más propensas a expresar sus sentimientos directamente y buscar el apoyo de amistades y familiares, mientras que los hombres pueden ocultar sus emociones o retraerse.

Los hombres a menudo sienten que tienen que ser autosuficientes y mantener a sus seres queridos, por lo que no es apropiado expresar sus emociones. Este comportamiento puede verse reforzado por el estereotipo del hombre heroico, tan a menudo representado en la cultura popular. Intrépidos, ingeniosos, estoicos y, por lo general, enfrentándose solos a la adversidad, estos personajes nos dicen mucho sobre lo que se considera el comportamiento masculino ideal en nuestra sociedad.

Más poderosos que los personajes de las películas son los papeles que vemos desempeñar a nuestros padres. Muchos hombres han tenido padres emocionalmente distantes, que rara vez, o nunca, han llorado o expresado su afecto. La forma en que vemos a nuestros padres comportarse puede convertirse en el modelo inconsciente de nuestro comportamiento.

### OBJETIVOS



### RESULTADOS

- **Atréverse**

Desafiando a los hombres a mezclar lo "varonil" y lo "emocional".

- **Empatizar**

Estar disponible para escuchar a los hombres hablar de sus sentimientos y relacionarse con ellos.

- **Discutir**

Debates periódicos sobre salud mental.

- **Expresarse y compartir**

Habla sobre tus sentimientos.

- **Obtener apoyo**

Busca apoyo profesional.

- **Mostrar emociones**

No tengas miedo de mostrar tus emociones.



### IDEA DE ACTIVIDAD

*EJEMPLO: LA RUEDA DE LAS EMOCIONES*

Guíe a su alumnado para que descubran sus sentimientos. Pídeles que dibujen un gráfico circular (rueda) con ocho o diez secciones. En cada sección deben escribir una emoción y dibujar un boceto adecuado.

Cuando todo el alumnado haya terminado sus diseños de la rueda, deberán pegarlos en un lápiz y luego girarlos hasta que usted grite "STOP". A continuación, tendrán que representar la emoción delante de toda la clase. Al final, cada alumno tendrá que describir sus sentimientos cuando se encuentre con una situación similar en su vida real.



### REFERENCIAS

- Butler, J. (1993). Bodies that Matter: Sobre los límites discursivos del "sexo".
- Connell, W. R. (2012). Masculinities.
- Asociación Americana de Psicología. (2019). Directrices de la APA para la práctica psicológica con niños y hombres.

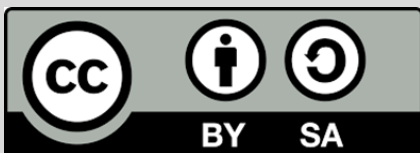
Financiado por la Unión Europea. Sin embargo, las opiniones expresadas son únicamente las de los autores y no reflejan necesariamente las de la Unión Europea o la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser responsables de ellas.

Este proyecto ha sido financiado con el apoyo de la Comisión Europea. Esta publicación [comunicación] refleja únicamente las opiniones del autor, y la Comisión no puede ser responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en ella.

#### Autores

© Septiembre 2022 – INDEPCIE SCA, Colegio Séneca, AKETH, VAEV, Diversity Hub. Esta publicación se llevó a cabo con el apoyo financiero de la Comisión Europea bajo el Proyecto Erasmus + “2021-1-ES01-KA220-SCH-000031591”

#### Atribución, compartir bajo la misma condición



(CC BY-SA): Usted es libre de Compartir: copiar y redistribuir el material en cualquier medio o formato y Adaptar: remezclar, transformar y construir a partir del material para cualquier propósito, incluso comercialmente. El otorgante de la licencia no puede revocar estas libertades mientras sigas los términos de la licencia bajo las siguientes condiciones:

**Atribución:** Debes dar el crédito adecuado, proporcionar un enlace a la licencia e indicar si se realizaron cambios. Puedes hacerlo de manera razonable, pero no de forma que sugiera que el licenciante te respalda a ti o tu uso.

**CompartirIgual:** Si remezclas, transformas o construyes a partir del material, debes distribuir tu contribución bajo la misma licencia que el original.

**Sin restricciones adicionales:** No puedes aplicar términos legales o medidas tecnológicas que restrinjan legalmente a otros de hacer cualquier cosa que la licencia permita.