

GENEROS MASCULINO Y FEMENINO EN LOS NUEVOS TIEMPOS



Esther Morales León
Psicóloga Clínica
www.esthermorales.cl

Generos Masculino y Femenino

El sexo es biológico y el género es una concepción social y cultural. A los hombres y mujeres se le atribuyen determinadas características y/o cualidades psíquicas, afectivas, actitudinales, de comportamiento, culturales y sociales. Estas características se implementan a través del conjunto de normas y representaciones, que dicta la sociedad sobre el comportamiento esperable y deseable, para un sexo determinado.

Cada sociedad, grupo étnico y cultura tiene expectativas en relación con los roles de género, pero estos pueden variar mucho entre un grupo y otro, y también pueden cambiar con el tiempo, dentro de la misma sociedad.

Antaño, la masculinidad y femineidad estaban determinados por patrones culturales más rígidos, por estereotipos. Actualmente hay una gran flexibilidad al respecto (avance de la mujer en la sociedad, homosexualidad, comunidad LGBT).



CARACTERISTICAS DE LOS HOMBRES



La energía masculina tiene que ver con la racionalidad, la fuerza, el valor, la decisión, la capacidad de poner límites, la sexualidad, la perseverancia, el sentido de realidad, el poder personal, la toma de decisiones, la astucia, la capacidad de atender sólo una cosa a la vez.

Los hombres en general son prácticos, concretos, racionales, centrados en su sexualidad, tiene habilidades espaciales y matemáticas, han bloqueado el campo emocional, no se expresan muy bien verbalmente, son competitivos, defienden el territorio, validan mucho el éxito profesional y económico, la relación con los hijos, pasa por su vínculo con la mujer.

CARACTERISTICAS DE LAS MUJERES



La energía femenina tiene que ver con la capacidad de amar, la sensibilidad, la emocionalidad, los afectos, la intuición, la ternura, la comprensión, la generosidad, la colaboración, la capacidad de perdonar.

Las mujeres son emocionalmente inestables (ciclicidad hormonal), poco racionales, más afectivas que sexuales, necesitan hablar y comunicarse, se encargan de varias cosas a la vez, tiene habilidades motoras finas, aman intensamente a la pareja y a los hijos, centradas en el funcionamiento del hogar y de su familia de origen, ven el sacrificio y la autopostergación, como una señal de amor.

Las emociones esencialmente femeninas, son de contracción, que enfrían y paralizan, como el miedo, el temor y la pena y las esencialmente masculinas, son calientes, que llevan a las acción, como la rabia, el rencor, la posesión y los celos. Desconozco si esta es una situación mundial, pero al menos en las sociedades latinoamericanas, estas tendencias se ven claramente reflejadas en una cantidad nada despreciable de mujeres sometidas, maltratadas, violadas y golpeadas y en la cantidad de hombres que son autoritarios, violentos, celosos, controladores y posesivos.

En nuestros tiempos, las energías masculinas y femeninas se combinan en forma dinámica en la vida de personas de ambos sexos y al estar en equilibrio, esto genera que tanto hombres como mujeres sean personas más completas e íntegras, con la posibilidad de utilizar indistintamente cualquiera de estas características, según lo amerite la situación. Obviamente es mejor que utilicemos más energía femenina con nuestros hijos o con la pareja y más energía de tipo masculino, en el trabajo por ej.

Debido a las demandas de nuestras sociedades actuales, existen muchas mujeres que se han masculinizado y hombres que se han feminizado, lo cual está muy bien, siempre que no se llegue a los extremos, lo cual produce un desequilibrio.



DESEQUILIBRIOS EN AMBOS GENEROS

Mujeres demasiado emocionales, incapaces de poner límites, proclives al maltrato, pegadas en el pasado, culposas, con baja autoestima, dependientes, miedosas, inseguras, enfocadas en sus relaciones de pareja o con los hijos, más que en sí mismas.



Hombres desconectados de sus emociones y sentimientos, duros, cerrados, autoritarios, muy racionales, egocéntricos, que se creen poseedores de la verdad, enfocados en sus trabajos y logros económicos y/o profesionales.



Podría decir que muchos problemas de pareja se producen porque los miembros de ésta, se han polarizado demasiado en un papel femenino o masculino, sin importar el género al que pertenezcan, incomunicándose siendo incapaz de leer los códigos que emite el otro, deteniendo el flujo y la apertura que alguna vez los enamoró.



Si los hombres trabajan su lado femenino serán más sensibles, emotivos y por ello mejores parejas y padres. Si las mujeres trabajan su lado masculino serán más fuertes e independientes, podrán obtener buenos logros a nivel intelectual y mayores éxitos laborales y económicos.

Cuando las personas logran percibir su polarización masculina o femenina y con voluntad y paciencia, se comienzan a desplazar en forma racional y equilibrada en el otro sentido, logran una gran armonía y felicidad en sus vidas, resolviendo problemas a veces de larga data, que les provocan sufrimiento e infelicidad, tanto a ellos mismos como a quienes les rodean.

APRENDIZAJES DEL GENERO MASCULINO

- Hablar y comunicar sus emociones y sentimientos y no sólo sus logros económicos y laborales.
- Cuidar su aspecto físico, modales y vestimenta, tanto en privado como en público.
- Leer y adquirir más cultura, siendo capaz de tener temas de conversación y no hablar sólo de fútbol.
- Saber evitar de la obesidad, así como lo pide a su pareja.
- Validar el sentir miedo, inseguridad, angustia, y no sólo rabia.
- Ser más emotivo y afectuoso, con personas de ambos sexos.
- Darle su justa dimensión al trabajo, como un aspecto más de la vida.
- Ser más cariñoso físicamente con su pareja, sin interés sexual, necesariamente.



- Evitar dominar e imponer sus valores, normas y conductas a la pareja
- Compartir las tareas domésticas con la mujer, especialmente si ella trabaja fuera del hogar.
- Saber que las mujeres valoran más a un hombre cariñoso y atento, que a un semental en la cama.
- Valorar la monogamia, como una forma de ser más hombre.
- Por ningún motivo, usar violencia física o psicológica, contra la mujer y/o sus hijos.
- Ser honesto, evitando seducir a una mujer con mentiras y engaños, sobre todo si está casado.
- Saber que su familia valora más su cercanía y presencia, que el dinero que aporta a fin de mes.





- **Estar más tiempo con sus hijos, bañándolos, haciendo tareas, paseando, cuidándolos si están enfermos**
- **Tomar una terapia psicológica, en caso de sentirse sobrepasado familiar o laboralmente, en crisis vital.**
- **Ser valiente y reconocer su homosexualidad, evitando casarse y tener hijos, como pantalla.**
- **Decidirse de una vez a dejar el cigarro, el alcohol o las drogas, mediante tratamiento profesional.**
- **Evitar desmoronarse al quedar cesante y mirar con optimismo el futuro.**
- **Envejecer con dignidad, evitando el papel de «viejo verde» cazando jovencitas.**
- **Tener más vida espiritual, contactando con la dimensión más trascendente de la vida.**
- **Darse oportunidades de seguir aprendiendo y creciendo como persona, después de jubilar.**





APRENDIZAJES DEL GENERO FEMENINO

- Ser más racional y práctica.
- Valorarse y quererse más, independiente de que esté emparejada o no.
- Dejar de lado el papel de víctima o de persona débil y dependiente, evitando manipular a otros.
- Tener derecho al placer sexual personal y no sólo dar satisfacción al hombre.
- Preocuparse de adquirir más cultura y conocimiento.
- Validar su éxito profesional, laboral y económico.





- **Cuidar el no transformar en obsesión, la belleza, el cuidado del cuerpo y la vestimenta.**
- **Después de casada, evitar quedarse en la casa, si lo que se desea es estudiar o trabajar.**
- **Estar bien consigo misma, siempre es mejor que agredir el cuerpo con cirugías plásticas y siliconas.**
- **Destinar tiempo a meditar, relajarse, darse placeres personales como masajes, paseos, lecturas, etc.**
- **Cultivar una diversidad de relaciones con hombres, donde tenga lugar la amistad y el compañerismo.**
- **Evitar creer que un hombre infiel, agresivo o adicto al alcohol o drogas, cambiará después de casarse.**
- **Ser intolerante frente a situaciones de descompromiso, maltrato e infidelidad por parte del hombre.**



- **Compartir las tareas domésticas y el cuidado de los hijos, con la pareja.**
- **Hacer peticiones, sugerencia o demandas afectivas y sexuales a la pareja, en forma asertiva y concreta, sin miedo a que se enoje o de aleje.**
- **Comunicar un problema puntual a la pareja, evitando detallar y quejarse por situaciones del pasado.**
- **Tener vida social, amistades y panoramas en forma independiente de la pareja.**
- **Evitar tolerar situaciones de acoso sexual en el trabajo, por miedo a ser despedida.**





- **Decidirse a pedir ayuda y delegar tareas, en vez de sobrecargarse de roles y andar agotada.**
- **Evitar los sentimientos de culpa con los hijos, si se trabaja.**
- **Entregar tiempo de calidad, a la pareja y los hijos.**
- **Mantener relación con la familia de origen, hacer visitas con o sin el cónyuge.**
- **Dar tiempo a las inquietudes de tipo espiritual y trascendente.**
- **Saber que los años traen madurez y crecimiento personal, además de arrugas.**

RELACION DE PAREJA SANA

1.- Cada miembro de la pareja se responsabiliza de su propia felicidad y no deja ésta en manos de la pareja. Para que puedas tener una relación de pareja sana primero te tienes que querer y valorar a ti mismo/a. Si te infravaloras, culpas o dependes de tu pareja, la relación no podrá ser de igual a igual, uno de los dos miembros de la pareja llevará el peso de la relación y eso la convierte en una relación patológica.



2.- Una buena comunicación y el equilibrio son clave : La escucha activa y la empatía, son rasgos fundamentales para que se dé una relación de pareja sana. Es importante comprender el punto de vista del otro, aunque no estemos de acuerdo, además de intentar comprender por qué actúa de la manera que lo hace. En este punto es importante ser flexibles, tolerantes y tener como objetivo la búsqueda de



3.- La asertividad y la sinceridad son puntos importantes : Muchas veces en las relaciones de pareja se tiende a creer que si la otra persona te conoce, sabrá lo que piensas. Ése es uno de los grandes errores en las relaciones. **Nadie** puede saber en qué estás pensando al 100% o qué opinas sobre las cosas. Si algo te molesta, dilo, no esperes a que el otro lo adivine. Muchas veces este tipo de pensamiento genera graves discusiones y dinámicas, eso sí, hay que intentar defender la propia opinión y criterio sin ofender ni despreciar a la otra persona. Se puede ser sincero/a sin herir (hablar desde el yo siento).

4.- La confianza es un elemento indispensable : Es imposible tener una relación sana si no confías en tu pareja. Es importantísimo creer en el otro aceptando como es y apoyarte en él cuando lo necesites y viceversa. Darle el voto de confianza y creer en el otro, es uno de los mejores signos de salud en la relación, aquí evidentemente englobamos el tema de los celos. Es inevitable sentir algo de celos, pero hay que confiar en que la persona no te va a traicionar a la primera de cambio.



5.- Vivir el presente y tener la mirada puesta en el momento actual : De nada sirve centrarse en los errores pasados. Una relación sana no es necesariamente aquella en la que no se discute ni ha habido graves problemas. Por poner un ejemplo, se puede tener una relación sana habiendo habido una infidelidad; eso sí, para ello es importantísimo haber recuperado la confianza en el otro y haber perdonado. En las relaciones sanas no hay reproches del pasado, ni se vive permanentemente con el miedo de cuándo me va a volver a fallar la otra persona. Se confía en el otro y se vive el presente juntos.

6. Ten expectativas realistas con respecto a tu pareja : Intenta comprender cómo es la otra persona y adecuarle a lo que te puede proporcionar. El objetivo es aceptar cómo es tu pareja y pedirle lo que necesitas siempre y cuando no sea exigirle demasiado. Lo que le pasa a mucha gente que intenta cambiar tanto a su pareja, que pierden su esencia y viven en un estado de constante frustración.

7. Cada uno de los miembros tiene que cuidar su individualidad : Éste punto es muy pero que muy importante, es fundamental que cada miembro de la pareja sienta que puede ser feliz independientemente del otro. No es bueno ni darse por completo ni esperar que el otro lo dé todo por uno mismo. También es importante cuidar las relaciones sociales, la familia, los hobbies propios... es decir, todo aquello que te da identidad como ser independiente, de forma paralela a cuidar de la relación de pareja.



8. Las dos personas valoran la relación y quieren estar en ella porque así lo deciden y no porque lo necesitan : Es decir, una relación sana es aquella que no implica codependencia, no se está con el otro por necesidad, sino por decisión. Tú eres un ser completo independientemente de tu pareja, pero la relación constituye un aporte positivo para tu vida.

GRACIAS