

ANEXOS

BFQ

CUESTIONARIO “BIG FIVE”

Caprara, Barbaranelli y Borgogni

INSTRUCCIONES

A continuación, encontrará una serie de frases sobre formas de pensar, sentir o actuar, para que las vaya leyendo atentamente y marque la respuesta que describa mejor cuál es su forma habitual de pensar, sentir o actuar.

Para contestar utilice la HOJA DE RESPUESTAS y marque con una X el espacio de uno de los números (5 a 1) que encontrará por cada frase. Las alternativas de respuesta son:

- 5 muy de acuerdo
- 4 De acuerdo
- 3 Neutral
- 2 Desacuerdo
- 1 Muy en desacuerdo

Vea como se han contestado aquí dos frases:

E1. Me gusta pasear por el parque de la ciudad.

E2. La familia es el móvil de todos mis actos.

REPRESENTACIÓN DE LA HOJA DE RESPUESTAS					
	5	4	3	2	1
E1	☐	☐	☐	☒	☐
	5	4	3	2	1
E2	☒	☐	☐	☐	☐

No existen respuestas correctas o incorrectas, buenas o malas; la persona que contestó a las dos frases anteriores consideró que la frase E1 es “bastante falsa” para ella (señaló debajo del número 2) y que la frase E2 es “completamente verdadera” para ella (señaló debajo del 5) porque pone a la familia por delante del dinero y de los amigos.

Procure contestar a todas las frases. Recuerde que debe dar su propia opinión acerca de Ud. Trate de ser SINCERO CONSIGO MISMO y contestar con espontaneidad, sin pensarlo demasiado. Sus respuestas serán tratadas confidencialmente y sólo se utilizarán de modo global, transformadas en puntuaciones.

Al marcar su contestación en la Hoja asegúrese de que el número de la frase que Ud. contesta corresponde con el número colocado al lado del espacio que Ud. marca. Si desea cambiar alguna respuesta borre o anule la señal hecha y marque el otro espacio. No haga ninguna señal en este Cuadernillo.

ESPERE A QUE SE DE LA SEÑAL PARA COMENZAR

- | | |
|---|-------------------|
| 5 | Muy de acuerdo |
| 4 | De acuerdo |
| 3 | Neutral |
| 2 | Desacuerdo |
| 1 | Muy en desacuerdo |

1. Creo que soy una persona activa y vigorosa.
2. No me gusta hacer las cosas razonando demasiado sobre ellas.
3. Tiendo a involucrarme demasiado cuando alguien me cuenta sus problemas.
4. No me preocupan especialmente las consecuencias que mis actos puedan tener sobre los demás.
5. Estoy siempre informado sobre lo que sucede en el mundo.
6. Nunca he dicho una mentira.
7. No me gustan las actividades que exigen empeñarse y esforzarse hasta el agotamiento.
8. Tiendo a ser muy reflexivo.
9. No suelo sentirme tenso.
10. Noto fácilmente cuando las personas necesitan mi ayuda.
11. No recuerdo fácilmente los números de teléfono.
12. Siempre he estado completamente de acuerdo con los demás.
13. Generalmente tiendo imponerme a las otras personas, más que ser complacientes con ellas.
14. Ante los obstáculos grandes, no conviene empeñarse en conseguir los objetivos propios.
15. Soy más bien susceptible.
16. No es necesario comportarse cordialmente con todas las personas.
17. No me siento muy atraído por las situaciones nuevas e inesperadas.
18. Siempre he resuelto de inmediato todos los problemas que he encontrado.
19. No me gustan los ambientes de trabajo en las que hay mucha competitividad.
20. Llevo a cabo las decisiones que he tomado.
21. No es fácil que algo o alguien me haga perder la paciencia.
22. Me gusta mezclarme con la gente.
23. Toda novedad me entusiasma.
24. Nunca me he asustado ante un peligro, aunque fuera grave.
25. Tiendo a decidir rápidamente.
26. Antes de tomar cualquier iniciativa, me tomo tiempo para valorar las posibles consecuencias.
27. No creo ser una persona ansiosa.
28. No suelo saber cómo actuar ante las desgracias de mis amigos.
29. Tengo muy buena memoria.
30. Siempre he estado absolutamente seguro de todas mis acciones.
31. En mi trabajo no le doy especial importancia a rendir mejor que los demás.
32. No me gusta vivir de manera demasiado metódica y ordenada.
33. Me siento vulnerable a las críticas de los demás.
34. Si es preciso, no tengo inconveniente en ayudar a un desconocido.
35. No me atraen las situaciones en constante cambio.
36. Nunca he desobedecido las órdenes recibidas, ni siquiera siendo niño.
37. No me gustan aquellas actividades en las que es preciso ir de un sitio a otro y moverse continuamente.
38. No creo que sea preciso esforzarse más allá del límite de las propias fuerzas, incluso aunque haya que cumplir algún plazo.
39. Estoy dispuesto a esforzarme al máximo con tal de destacar.
40. Si tengo que criticar a los demás, lo hago, sobre todo cuando se lo merecen.
41. Creo que no hay valores y costumbres totalmente válidos y eternos.
42. Para enfrentarse a un problema no es efectivo tener presentes muchos puntos de vista diferentes.
43. En general no me irrito, ni siquiera en situaciones en las que tendría motivos suficientes para ello.
44. Si me equivoco, siempre me resulta fácil admitirlo.
45. Cuando me enfado manifiesto mi malhumor.
46. Llevo a cabo lo que he decidido, aunque me suponga un esfuerzo no previsto.

- | | |
|---|-------------------|
| 5 | Muy de acuerdo |
| 4 | De acuerdo |
| 3 | Neutral |
| 2 | Desacuerdo |
| 1 | Muy en desacuerdo |

47. No pierdo tiempo en aprender cosas que no estén estrictamente relacionadas con mi campo de intereses.
48. Casi siempre sé cómo ajustarme a las exigencias de los demás.
49. Llevo adelante las tareas emprendidas, aunque los resultados iniciales parezcan negativos.
50. No suelo sentirme sólo y triste.
51. No me gusta hacer varias cosas al mismo tiempo.
52. Habitualmente muestro una actitud cordial, incluso con las personas que me provocan una cierta antipatía.
53. A menudo estoy completamente absorbido por mis compromisos y actividades.
54. Cuando algo entorpece mis proyectos, no insisto en conseguirlos e intento otros.
55. No me interesan los programas de televisión que me exigen esfuerzo o compromiso.
56. Soy una persona que siempre busca nuevas experiencias.
57. Me molesta mucho el desorden.
58. No suelo reaccionar de modo impulsivo.
59. Siempre encuentro buenos argumentos para sostener mis propuestas y convencer a los demás de su validez.
60. Me gusta estar bien informado, incluso sobre temas alejados de mi ámbito de competencia.
61. No doy mucha importancia a demostrar mis capacidades.
62. Mi humor pasa por altibajos frecuentes.
63. A veces me enfado por cosas de poca importancia.
64. No hago fácilmente un préstamo, ni siquiera a personas que conozco bien.
65. No me gusta estar en grupos numerosos.
66. No suelo planificar mi vida hasta en los más pequeños detalles.
67. Nunca me han interesado la vida y costumbres de otros pueblos.
68. No dudo en decir lo que pienso.
69. A menudo me noto inquieto.
70. En general no es conveniente mostrarse sensible a los problemas de los demás.
71. En las reuniones no me preocupo especialmente por llamar la atención.
72. Creo que todo problema puede ser resuelto de varias maneras.
73. Si creo que tengo razón, intento convencer a los demás, aunque me cueste tiempo y energía.
74. Normalmente tiendo a no fiarme mucho de mi prójimo.
75. Difícilmente desisto de una actividad que he comenzado.
76. No suelo perder la calma.
77. No dedico mucho tiempo a la lectura.
78. Normalmente no entablo conversación con compañeros ocasionales de viaje.
79. A veces soy tan escrupuloso que puedo resultar pesado.
80. Siempre me he comportado de modo totalmente desinteresado.
81. No tengo dificultad para controlar mis sentimientos.
82. Nunca he sido un perfeccionista.
83. En diversas circunstancias me he comportado impulsivamente.
84. Nunca he discutido o peleado con otra persona.
85. Es inútil empeñarse totalmente en algo, porque la perfección no se alcanza nunca.
86. Tengo en gran consideración el punto de vista de mis compañeros.
87. Siempre me han apasionado las ciencias.
88. Me resulta fácil hacer confidencias a los demás.
89. Normalmente no reacciono de modo exagerado, ni siquiera ante las emociones fuertes.
90. No creo que conocer la historia sirva de mucho.
91. No suelo reaccionar a las provocaciones.
92. Nada de lo que he hecho podría haberlo hecho mejor.
93. Creo que todas las personas tienen algo de bueno.

- | | |
|---|-------------------|
| 5 | Muy de acuerdo |
| 4 | De acuerdo |
| 3 | Neutral |
| 2 | Desacuerdo |
| 1 | Muy en desacuerdo |

94. Me resulta fácil hablar con personas que no conozco.
95. No creo que haya posibilidad de convencer a otro cuando no piensa como nosotros.
96. Si fracaso en algo, lo intento de nuevo hasta conseguirlo.
97. Siempre me han fascinado las culturas muy diferentes a la mía.
98. A menudo me siento nervioso.
99. No soy una persona habladora.
100. No merece mucho la pena ajustarse a las exigencias de los compañeros, cuando ello supone una disminución del propio ritmo de trabajo.
101. Siempre he comprendido de inmediato todo lo que he leído.
102. Siempre estoy seguro de mí mismo.
103. No comprendo qué empuja a las personas a comportarse de modo diferente a la norma.
104. Me molesta mucho que me interrumpan mientras estoy haciendo algo que me interesa.
105. Me gusta mucho ver programas de información cultural o científica.
106. Antes de entregar un trabajo, dedico mucho tiempo a revisarlo.
107. Si algo no se desarrolla tan pronto como deseaba, no insisto demasiado.
108. Si es preciso, no dudo en decir a las demás que se metan en sus asuntos.
109. Si alguna acción mía puede llegar a desagradar a alguien, seguramente dejo de hacerla.
110. Cuando un trabajo está terminado, no me pongo a repasarlo en sus mínimos detalles.
111. Estoy convencido de que se obtienen mejores resultados cooperando con los demás, que compitiendo.
112. Prefiero leer a practicar alguna actividad deportiva.
113. Nunca he criticado a otra persona.
114. Afronto todas mis actividades y experiencias con gran entusiasmo.
115. Sólo quedo satisfecho cuando veo los resultados de lo que había programado.
116. Cuando me critican, no puedo evitar exigir explicaciones.
117. No se obtiene nada en la vida sin ser competitivo.
118. Siempre intento ver las cosas desde distintos enfoques.
119. Incluso en situaciones muy difíciles, no pierdo el control.
120. A veces incluso pequeñas dificultades pueden llegar a preocuparme.
121. Generalmente no me comporto de manera abierta con los extraños.
122. No suelo cambiar de humor bruscamente.
123. No me gustan las actividades que implican riesgo.
124. Nunca he tenido mucho interés por los temas científicos o filosóficos.
125. Cuando empiezo a hacer algo, nunca sé si lo terminaré.
126. Generalmente confío en los demás y en sus intenciones.
127. Siempre he mostrado simpatía por todas las personas que he conocido.
128. Con ciertas personas no es necesario ser demasiado tolerante.
129. Suelo cuidar todas las cosas hasta en sus mínimos detalles.
130. No es trabajando en grupo como se pueden desarrollar mejor las propias capacidades.
131. No suelo buscar soluciones nuevas a problemas para los que ya existe una solución eficaz.
132. No creo que sea útil perder tiempo repasando varias veces el trabajo hecho.

COMPRUEBE SI HA DADO UNA RESPUESTA A TODAS LAS FRASES

APELLIDOS Y NOMBRES: _____ EDAD: _____ SEXO: _____

GRADO: _____ OCUPACION: _____ FECHA: _____

5	Muy de acuerdo	4	De acuerdo	3	Neutral
2	Desacuerdo	1	Muy en desacuerdo		

Contesta todas las frases con una sola respuesta. Marca con una X

OBSERVACIONES																	
1	6	4	3	2	1	46	6	4	3	2	1	91	6	4	3	2	1
2						47						92					
3						48						93					
4						49						94					
5						50						95					
6	6	4	3	2	1	51	6	4	3	2	1	96	6	4	3	2	1
7						52						97					
8						53						98					
9						54						99					
10						55						100					
11	6	4	3	2	1	56	6	4	3	2	1	101	6	4	3	2	1
12						57						102					
13						58						103					
14						59						104					
15						60						105					
16	6	4	3	2	1	61	6	4	3	2	1	106	6	4	3	2	1
17						62						107					
18						63						108					
19						64						109					
20						65						110					
21	6	4	3	2	1	66	6	4	3	2	1	111	6	4	3	2	1
22						67						112					
23						68						113					
24						69						114					
25						70						115					
26	6	4	3	2	1	71	6	4	3	2	1	116	6	4	3	2	1
27						72						117					
28						73						118					
29						74						119					
30						75						120					
31	6	4	3	2	1	76	6	4	3	2	1	121	6	4	3	2	1
32						77						122					
33						78						123					
34						79						124					
35						80						125					
36	6	4	3	2	1	81	6	4	3	2	1	126	6	4	3	2	1
37						82						127					
38						83						128					
39						84						129					
40						85						130					
41	6	4	3	2	1	86	6	4	3	2	1	131	6	4	3	2	1
42						87											



Fuente: Test de Apercepción Temática (TAT) Lámina 11





Fuente: Test de Apercepción Temática (TAT) Lámina 3



Fuente: Test de Apercepción Temática (TAT) Lámina 4



Fuente: Test de Apercepción Temática (TAT) Lámina 12



Fuente: Test de Apercepción Temática (TAT) Lámina 20



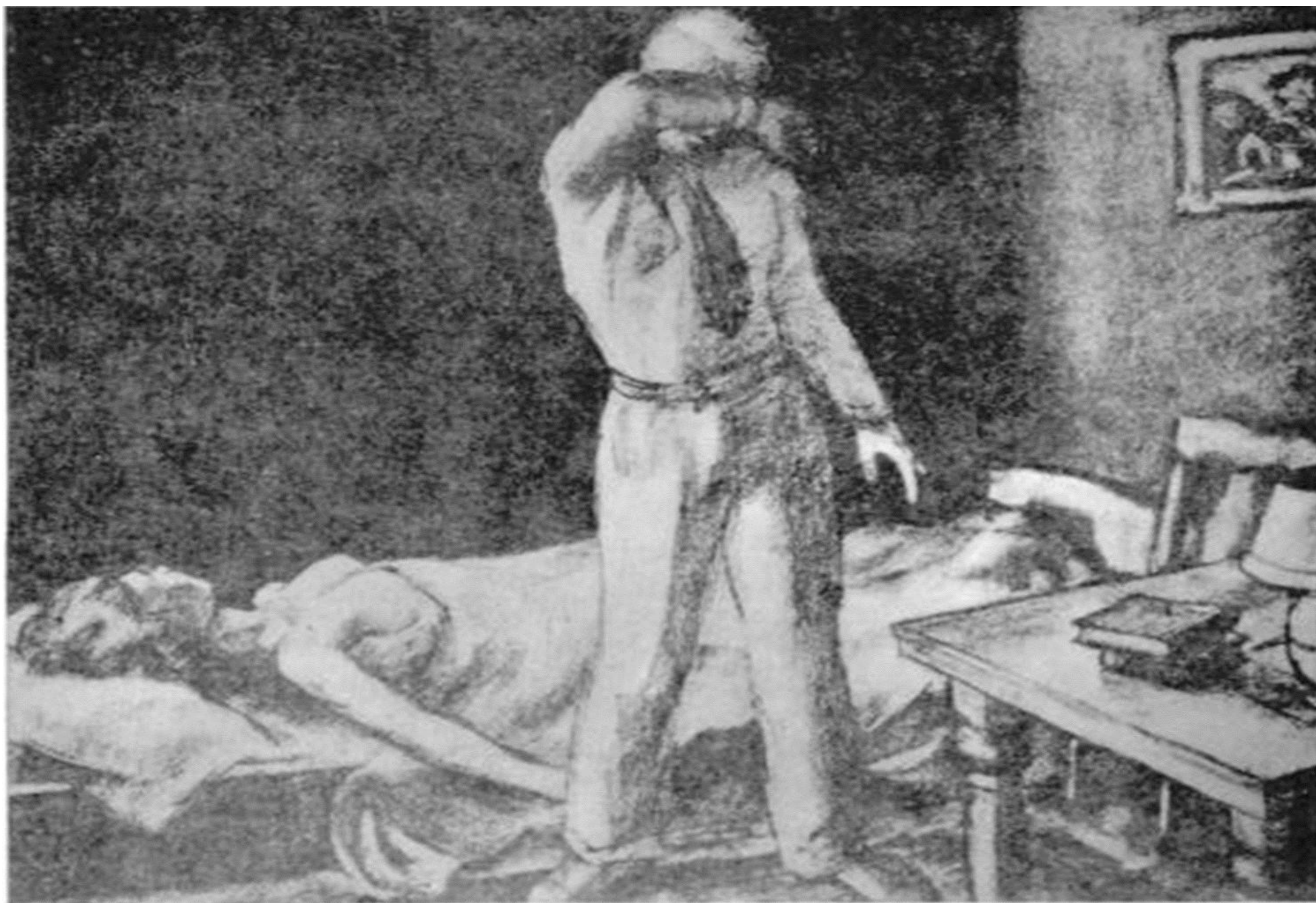
Fuente: Test de Apercepción Temática (TAT) Lámina 6



Fuente: Test de Apercepción Temática (TAT) Lámina 9



Fuente: Test de Apercepción Temática (TAT) Lámina 1



Fuente: Test de Apercepción Temática (TAT) Lámina 13

	como para no dar la impresión de ser frío y distante.					
10	Puedo participar en una interacción con otra persona y captar bastante bien cuál es su estado de ánimo en base a las señales no verbales que me envía.					
11	Normalmente, otros se sienten inspirados y animados después de hablar conmigo.					
12	No tengo ningún problema a la hora de hacer una presentación a un grupo o dirigir una reunión.					
13	Cada día dedico algo de tiempo a la reflexión.					
14	Yo tomo la iniciativa y sigo adelante con las tareas que es necesario hacer.					
15	Me abstengo de formarme una opinión sobre los temas y de expresar esa opinión hasta que no conozco todos los hechos.					
16	Cuento con varias personas a las que puedo recurrir y pedir su ayuda cuando lo necesito.					
17	Intento encontrar el lado positivo de cualquier situación.					
18	Soy capaz de afrontar con calma, sensibilidad y de manera proactiva las manifestaciones emocionales de otras personas.					
19	Normalmente soy capaz de identificar el tipo de emoción que siento en un momento.					
20	Por lo general me siento cómodo en las situaciones nuevas.					
21	No escondo mi enfado, pero tampoco lo pago con otros.					
22	Puedo demostrar empatía y acoplar mis sentimientos a los de la otra persona en una interacción.					

23	Soy capaz de seguir adelante en un proyecto importante, a pesar de los obstáculos.					
24	Los demás me respetan y les caigo bien, incluso cuando no están de acuerdo conmigo.					
25	Tengo muy claro cuáles son mis propias metas y valores.					
26	Expreso mis puntos de vista con honestidad y ponderación, sin agobiar.					
27	Puedo controlar mis estados de ánimo y muy raras veces llevo las emociones negativas a mi centro de estudios u otros.					
28	Centro toda mi atención en la otra persona cuando estoy escuchándola.					
29	Creo que el trabajo que hago cada día tiene sentido y aporta valor a la sociedad.					
30	Puedo persuadir eficazmente a otros para que adopten mi punto de vista sin coacciones.					

GUÍA DE ENTREVISTA PARA PARA JÓVENES ACTIVISTAS QUE IMPULSAN LAS NUEVAS MASCULINIDADES

INFANCIA

1. ¿Cómo describirías tu infancia en términos generales?
2. ¿Qué recuerdos o experiencias de tu infancia son más significativos para ti y por qué?
3. ¿Cómo era tu relación con tus padres o cuidadores durante la infancia?
4. ¿Hubo algún evento importante o cambio significativo en tu familia durante tu infancia que recuerdes?
5. ¿Cómo te llevabas con tus hermanos u otros miembros de la familia durante la infancia?
6. ¿Cuáles eran tus intereses, pasatiempos o actividades favoritas durante la infancia?
7. ¿Cómo era tu vida social durante la infancia? ¿Tenías muchos amigos cercanos o te sentías más solitario?
8. ¿Hubo algún modelo a seguir o figura de apoyo importante para ti durante la infancia?
9. ¿Hay algo en particular que desearías cambiar o mejorar sobre tu infancia si pudieras?
10. ¿Cómo recuerdas tu infancia en relación con las expectativas de género y las normas de masculinidad que se te enseñaron?
11. ¿Hubo algún modelo a seguir masculino en tu infancia que influyera en tu concepto de masculinidad? ¿Cómo te afectó esa influencia?
12. ¿Qué mensajes recibiste sobre lo que significaba ser un "hombre" mientras crecías? ¿Hubo diferencias entre los mensajes que recibiste en casa, en la escuela y en otros entornos?
13. ¿Cómo se expresaban las emociones en tu familia durante tu infancia? ¿Recuerdas alguna restricción o fomento específico en la expresión emocional basada en el género?
14. ¿Qué actividades o intereses tenías durante la infancia que podrían haber desafiado las normas de género tradicionales?
15. ¿Hubo momentos específicos en tu infancia en los que cuestionaste o rechazaste las normas de género tradicionales relacionadas con la masculinidad?
16. ¿Qué tipo de juegos o actividades participabas durante la infancia? ¿Había alguna diferencia en los juegos o actividades según el género?
17. ¿Cómo crees que las experiencias de tu infancia han influido en tus percepciones actuales sobre las nuevas masculinidades?
18. ¿Hay algún recuerdo o experiencia de la infancia que haya tenido un impacto duradero en tu identidad de género o en tu forma de relacionarte con los demás?

ADOLESCENCIA

19. ¿Cómo describirías tu adolescencia en general?
20. ¿Cuáles fueron tus principales intereses y pasatiempos durante la adolescencia?
21. ¿Qué aspectos de tu adolescencia recuerdas con más cariño o satisfacción?
22. ¿Hubo algún evento o experiencia significativa que haya impactado tu adolescencia?
23. ¿Cómo te llevabas con tus amigos y compañeros durante la adolescencia?
24. ¿Cómo era tu relación con tu familia durante ese tiempo?
25. ¿Recuerdas enfrentar algún desafío particular durante la adolescencia? ¿Cómo lo superaste?
26. ¿Cómo manejabas el estrés y las emociones intensas durante la adolescencia?
27. ¿Tuviste alguna experiencia significativa en relaciones románticas durante la adolescencia?
28. ¿Cómo describirías tu nivel de autoestima y confianza durante la adolescencia?
29. ¿Cómo crees que tu adolescencia ha influido en quién eres hoy en día?
30. ¿Cómo describirías tu experiencia general durante la adolescencia en relación con las expectativas de género y las normas de masculinidad?
31. ¿Hubo momentos específicos durante la adolescencia en los que te sentiste presionado para cumplir con ciertos estereotipos de masculinidad? ¿Cómo lidiaste con esa presión?
32. ¿Cómo se reflejaron las influencias externas, como los medios de comunicación y la cultura popular, en tu comprensión de la masculinidad durante la adolescencia?
33. ¿Qué papel jugaron las amistades y las relaciones románticas en la construcción de tu identidad masculina durante la adolescencia?
34. ¿Hubo alguna experiencia significativa o evento importante durante la adolescencia que haya tenido un impacto duradero en tu percepción de la masculinidad?
35. ¿Cómo eran tus relaciones con figuras de autoridad masculina durante la adolescencia (padres, mentores, etc.)? ¿Te influenciaron en tu concepto de masculinidad de alguna manera?
36. ¿Cómo crees que la educación y las normas de género en la escuela afectaron tu percepción de la masculinidad durante la adolescencia?
37. ¿Cómo manejabas los conflictos y las relaciones interpersonales durante la adolescencia? ¿Hubo alguna diferencia basada en tu percepción de la masculinidad?

38. ¿Recuerdas algún momento de autorreflexión o autoexploración en relación con tu identidad de género durante la adolescencia?
39. ¿Qué influencias crees que han sido más significativas en la formación de tus perspectivas sobre las nuevas masculinidades durante la adolescencia?
40. ¿Hubo algún desafío particular relacionado con la masculinidad o el género que enfrentaste durante la adolescencia y que todavía resuena contigo en la actualidad?

ACTUALIDAD

41. ¿Cuáles son las principales actividades en las que estás involucrado/a en este momento?
42. ¿Cómo equilibras tu vida académica, social y personal?
43. ¿Qué tipo de presiones o responsabilidades sientes en tu vida diaria?
44. ¿Qué papel juegan tus relaciones personales (amigos, familiares, etc.) en tu vida actual?
45. ¿Qué actividades o pasatiempos te brindan satisfacción y alivio del estrés?
46. ¿Has tenido experiencias recientes que te hayan causado estrés, ansiedad o preocupación?
47. ¿Has experimentado algún cambio en tus propias percepciones de la masculinidad en respuesta a eventos o tendencias actuales?
48. ¿Qué desafíos específicos crees que enfrentan los hombres jóvenes en la sociedad actual en términos de su identidad de género?
49. ¿Qué opinas sobre los debates actuales en torno a la "crisis de la masculinidad" o la "nueva masculinidad"? ¿Crees que son conceptos válidos?
50. ¿Qué iniciativas o movimientos contemporáneos crees que están contribuyendo a promover una masculinidad más inclusiva y positiva?
51. ¿Cómo manejas las expectativas de género y las presiones sociales en tu vida diaria?
52. ¿Qué importancia crees que tiene la educación y la sensibilización sobre las nuevas masculinidades en la sociedad actual?
53. ¿Cómo defines la masculinidad en tu vida?
54. ¿Qué aspectos de la masculinidad tradicional cuestionas o rechazas?
55. ¿Cómo influyen tus creencias sobre la masculinidad en tus relaciones interpersonales?
56. ¿Qué significa para ti ser un hombre en la sociedad actual?
57. ¿Cuáles son tus valores fundamentales en relación con el género y las relaciones interpersonales?

58. ¿Has experimentado presión para conformarte a las expectativas tradicionales de masculinidad? ¿Cómo la has manejado?
59. ¿Cómo crees que las nuevas masculinidades pueden contribuir a la igualdad de género y la justicia social?
60. ¿Qué roles desempeñan el respeto, la empatía y la comunicación en tus relaciones?
61. ¿Cómo te sientes acerca de expresar emociones consideradas "no masculinas" según las normas tradicionales?
62. ¿Qué influencias culturales, sociales o personales han moldeado tu visión de la masculinidad?
63. ¿Cómo abordas los conflictos o las situaciones difíciles en tus relaciones interpersonales?
64. ¿Cómo definirías tu propia masculinidad? ¿Ha evolucionado esta definición con el tiempo?
65. ¿Qué aspectos de la masculinidad tradicional sientes que son positivos y cuáles crees que son problemáticos o limitantes?
66. ¿Qué significa para ti ser un hombre en la sociedad actual?
67. ¿Cuáles son tus influencias más importantes tienes hoy en día?
68. ¿Cómo crees que la cultura popular y los medios de comunicación influyen en las percepciones de la masculinidad?
69. ¿Has experimentado alguna vez presión para cumplir con ciertas expectativas de género? ¿De dónde crees que provienen esas presiones?
70. ¿Durante la presión para cumplir con ciertas expectativas de género experimentaste una crisis? ¿Qué emociones has estado experimentando durante esta crisis? ¿Cómo han afectado esas emociones tu vida diaria y tu bienestar emocional??
71. ¿Cómo influyen las relaciones familiares y las experiencias de socialización en tu concepción de la masculinidad?
72. ¿Qué papel juegan las emociones y la expresión emocional en tu experiencia como hombre?

**ENTREVISTA A PARA JÓVENES ACTIVISTAS QUE IMPULSAN LAS NUEVAS
MASCULINIDADES
CASO 1**

DATOS GENERALES.

Nombre: P.A.O.F

Lugar: San Lorenzo

Fecha de nacimiento: 19 de septiembre de 1998.

Edad: 26 años

Estado civil: soltero

Ocupación: Estudiante de Ingeniería en sistemas

Organización Juvenil: Siembra Juventud

Religión: cristiana

Familia: Solo se crio con su madre

Enfermedades: Gastritis

ENTREVISTA EN PROFUNDIDAD. -

1. ¿Cómo describirías tu infancia en términos generales?

Mi infancia fue una época principalmente marcada por la presencia constante de mi madre. Desde muy pequeño, fuimos solo ella y yo, enfrentando juntos los desafíos y celebrando los momentos felices. Fue una experiencia llena de amor, cuidado y dedicación. Recuerdo los días de juego en el parque y las largas caminatas donde mi madre me enseñaba sobre el mundo que nos rodeaba. Aunque no tuvimos mucho en términos materiales, siempre tuvimos el amor incondicional el uno del otro, lo cual fue más valioso que cualquier cosa material.

2. ¿Qué recuerdos o experiencias de tu infancia son más significativos para ti y por qué?

Los recuerdos más significativos de mi infancia son aquellos momentos especiales que compartí con mi madre. Recuerdo nuestras aventuras en el parque, donde pasábamos horas columpiándonos, corriendo y explorando. Esos momentos de risas y juegos se quedaron grabados en mi memoria. Además, los momentos tranquilos en casa, como cocinar juntos o simplemente pasar tiempo, también fueron muy significativos para mí. Estas experiencias no solo fortalecieron nuestro vínculo, sino que también me enseñaron lecciones importantes sobre el amor y la paciencia.

3. ¿Cómo era tu relación con tus padres o cuidadores durante la infancia?

La relación con mi madre durante mi infancia era realmente especial. Ella era mi única figura de crianza, así que nuestra conexión era profunda y sólida. Siempre me sentí seguro y amado a su lado. Ella no solo cumplía el papel de madre, sino que también era mi mejor amiga y confidente. Podía contarle cualquier cosa y siempre estaba allí para ofrecerme su apoyo incondicional y su sabio consejo. Nuestra relación era de respeto mutuo y comprensión, lo que creó un ambiente de confianza y afecto en nuestro hogar.

4. ¿Hubo algún evento importante o cambio significativo en tu familia durante tu infancia que recuerdes?

Afortunadamente, no hubo eventos traumáticos o cambios significativos en mi familia durante mi infancia. Fue una época de relativa estabilidad y armonía. Mi madre y yo éramos un equipo, enfrentando juntos los altibajos de la vida con fortaleza y determinación. Aunque no todo fue perfecto, siempre nos tuvimos el uno al otro para superar cualquier obstáculo que se presentara en nuestro camino. Hubo momentos de serenidad y momentos de tormenta, pero ninguno dejó una marca tan profunda como la ausencia. A medida que el tiempo pasaba, comenzaron a aparecer grietas en la fachada de nuestra felicidad.

5. ¿Cómo te llevabas con tus hermanos u otros miembros de la familia durante la infancia?

Como hijo único criado solo por mi madre, no tuve hermanos con quienes interactuar durante mi infancia. Sin embargo, nuestra relación era tan estrecha que nunca me sentí solo. Éramos una pequeña pero fuerte familia, unida por el amor y el respeto mutuo. Aunque no teníamos muchos parientes cercanos, nos teníamos el uno al otro, lo que era más que suficiente para construir un hogar feliz y lleno de amor.

6. ¿Cuáles eran tus intereses, pasatiempos o actividades favoritas durante la infancia?

Durante mi infancia, me sumergí en una variedad de intereses y pasatiempos. La lectura fue una de mis actividades favoritas; los libros eran como puertas a mundos desconocidos que me permitían escapar de la realidad y explorar nuevas aventuras. También disfrutaba mucho de jugar fútbol en el parque con otros niños del vecindario. Era una forma emocionante de liberar energía y fortalecer los lazos con mis amigos. Además, tenía un interés particular por la música; pasaba horas escuchando y aprendiendo a tocar la guitarra, lo cual se convirtió en una fuente de satisfacción y creatividad para mí.

7. ¿Cómo era tu vida social durante la infancia? ¿Tenías muchos amigos cercanos o te sentías más solitario?

Mi vida social durante la infancia fue una mezcla de momentos de conexión y momentos de soledad. Tenía algunos amigos cercanos con los que compartía intereses y pasaba mucho tiempo jugando y explorando el mundo juntos. Sin embargo, también experimenté momentos de soledad, especialmente cuando me comparaba con otros niños que parecían tener familias más tradicionales y estructuradas. A veces me sentía un poco excluido o diferente, lo cual era difícil de manejar.

8. ¿Hubo algún modelo a seguir o figura de apoyo importante para ti durante la infancia?

Mi abuelo fue una figura increíblemente importante para mí durante mi infancia. Era un hombre sabio y compasivo que siempre estaba ahí para escucharme y brindarme orientación. Sus historias de vida y su sabiduría me inspiraron y me dieron fuerzas para enfrentar los desafíos de la vida. Su presencia tranquila y reconfortante era como un faro en medio de la tormenta, guiándome hacia la calma y la claridad.

9. ¿Hay algo en particular que desearías cambiar o mejorar sobre tu infancia si pudieras?

Si pudiera cambiar algo sobre mi infancia, sería el nivel de estabilidad emocional y financiera que teníamos en casa. A menudo, las preocupaciones financieras y las tensiones familiares creaban un ambiente de estrés y ansiedad que afectaba mi bienestar emocional. Desearía haber tenido más momentos de calma y felicidad, donde pudiera simplemente disfrutar de ser un niño y explorar el mundo sin preocupaciones.

10. ¿Cómo recuerdas tu infancia en relación con las expectativas de género y las normas de masculinidad que se te enseñaron?

Recuerdo sentirme presionado para cumplir con ciertas expectativas de género y normas de masculinidad desde una edad temprana. Había una idea preconcebida de lo que significaba ser "un hombre de verdad", y a veces sentía que no encajaba completamente en ese molde. La presión para ser fuerte, valiente y exitoso a menudo chocaba con mi sensibilidad y emociones. A medida que crecía, aprendí a desafiar esas expectativas restrictivas y a abrazar mi autenticidad, reconociendo que la verdadera masculinidad no está definida por estereotipos, sino por la honestidad, la empatía y el respeto hacia uno mismo y hacia los demás.

11. ¿Hubo algún modelo a seguir masculino en tu infancia que influyera en tu concepto de masculinidad? ¿Cómo te afectó esa influencia?

En mi infancia, no tuve una figura masculina constante en casa, pero mi abuelo materno jugó un papel importante cuando estaba cerca. Recuerdo que pasaba los veranos con él en su casa del campo. Era un hombre muy trabajador, y aunque no era muy expresivo con las palabras, sus acciones hablaban por él. Me enseñó la importancia del trabajo duro y la honestidad. Pero también recuerdo sentir una profunda tristeza cuando se fue. Tenía solo 12 años y su muerte me dejó un vacío enorme. Fue entonces cuando entendí que ser hombre no solo significaba ser fuerte, sino también saber sobrellevar el dolor y seguir adelante. Esa pérdida me marcó profundamente y me hizo apreciar más los valores que me formaron.

12. ¿Qué mensajes recibiste sobre lo que significaba ser un "hombre" mientras crecías? ¿Hubo diferencias entre los mensajes que recibiste en casa, en la escuela y en otros entornos?

En casa, mi madre siempre me enseñó que ser hombre significaba ser respetuoso, honesto y tratar a los demás con amabilidad. Ella me decía que la verdadera fuerza de un hombre estaba en su capacidad para cuidar y proteger a los que amaba, no en mostrar dureza o agresión. Sin embargo, en la escuela, los mensajes eran a veces contradictorios. Recuerdo que algunos profesores y compañeros esperaban que los chicos fueran competitivos y poco emocionales. Hubo un incidente en el que me rompí el brazo jugando al fútbol y lloré delante de mis compañeros. Algunos se burlaron de mí, diciendo que los chicos no deberían llorar. Esa

experiencia me confundió y me hizo dudar de mis propias emociones. Con el tiempo, aprenderé a valorar más los mensajes de mi madre ya aceptar que ser hombre también implica mostrar vulnerabilidad

13. ¿Cómo se expresaban las emociones en tu familia durante tu infancia? ¿Recuerdas alguna restricción o fomento específico en la expresión emocional basada en el género?

En mi familia, las emociones se expresaban abiertamente, pero no siempre fue fácil. Mi madre siempre me animó a hablar de cómo me sentía, pero a veces me daba cuenta de que ella misma luchaba por mantener una apariencia fuerte. Había momentos en los que la veía llorar en silencio por las noches, pensando que yo no me daba cuenta. Me enseñó que está bien sentir y expresar emociones, pero también me di cuenta de que a veces ella se sentía obligada a ser la "fuerte" de la familia, lo que me hacía sentir culpable por mostrar mi tristeza o miedo. Fue una lección difícil de aprender: que ser fuerte no significa demostrar fuerza o cosas físicas

14. ¿Qué actividades o intereses tenías durante la infancia que podrían haber desafiado las normas de género tradicionales?

Siempre me gustó mucho la lectura y la escritura, actividades que algunas consideraban más "femeninas" en mi entorno. Pasaba horas leyendo novelas de aventuras y escribiendo mis propias historias. También disfrutaba mucho de la cocina, ya que pasaba mucho tiempo con mi madre preparando recetas nuevas. Recuerdo una vez que hice galletas para llevar a la escuela y algunos niños se rieron de mí, diciendo que cocinar era cosa de chicas. Me sentí herido, pero mi madre me consoló diciéndome que no había nada de malo en disfrutar de lo que me hacía feliz, sin importar lo que otros pensarán. A partir de entonces, traté de no dejar que las opiniones de los demás definan mis intereses.

15. ¿Hubo momentos específicos en tu infancia en los que cuestionaste o rechazaste las normas de género tradicionales relacionadas con la masculinidad?

Sí, hubo varios momentos en los que cuestioné las normas de género tradicional. Un episodio particularmente significativo ocurrió cuando tenía alrededor de diez años. Me gustaba mucho bailar y había un grupo de danza en la escuela. Yo quería unirme, pero me preocupaba lo que dirían los otros chicos, ya que el baile era visto como algo "para chicas". Un día, decidí asistir a una clase de baile y disfrutar cada minuto. Sin embargo, cuando mis compañeros se enteraron, comenzaron a burlarse de mí ya llamarme nombres hirientes. Recuerdo llegar a casa llorando, sintiéndome avergonzado y confundido. Mi madre, al verme así, me abrazó y me dijo que no debía renunciar a lo que me hacía feliz solo porque otros no lo entendían. Ese apoyo incondicional me dio la fuerza para seguir adelante con el baile y me enseñó que desafiar las normas de género no solo era posible, sino necesario para ser auténtico conmigo mismo. A partir de ese momento, decidí que no permitiría que las opiniones de los demás definieran quién era o qué debía hacer.

16. ¿Qué tipo de juegos o actividades participabas durante la infancia? ¿Había alguna diferencia en los juegos o actividades según el género?

Durante mi infancia, participaba en una variedad de juegos y actividades. Me encantaba jugar al aire libre, corriendo y trepando árboles, y también disfrutaba de juegos más tranquilos como los rompecabezas y la lectura. Una de mis actividades favoritas era jugar a la cocina con mi madre. Pasábamos horas inventando recetas y preparando comidas. Sin embargo, notaba que cuando jugaba con mis amigos, había una clara diferencia en los juegos según el género. Los chicos preferían juegos de competencia y fuerza, como el fútbol, mientras que las chicas jugaban a la casita o con muñecas. Recuerdo que una vez, durante una fiesta de cumpleaños, me uní a las niñas para jugar con sus muñecas y algunos chicos comenzaron a reírse de mí. Me sentí avergonzado y apartado, pero luego mi madre me recordó que no había nada de malo en disfrutar de cualquier tipo de juego. Estas experiencias me enseñaron a no dejarme limitar por las expectativas de género ya seguir mis intereses sin importar lo que digan los demás

17. ¿Cómo crees que las experiencias de tu infancia han influido en tus percepciones actuales sobre las nuevas masculinidades?

Mis experiencias me han hecho ver que la masculinidad puede ser muy diversa y no está limitada a los estereotipos tradicionales. Creo que ser un hombre significa ser auténtico con uno mismo, respetar a los demás y no tener miedo de mostrar vulnerabilidad. Valoro mucho la idea de que la masculinidad no debe ser restrictiva, sino inclusiva y flexible. Las enseñanzas de mi madre y las experiencias que viví me han llevado a abrazar una

versión de la masculinidad que celebra la empatía, la sensibilidad y la apertura emocional. Creo que es importante desafiar las normas tradicionales y construir un concepto de masculinidad que permita a todos ser quienes realmente son.

18. ¿Hay algún recuerdo o experiencia de la infancia que haya tenido un impacto duradero en tu identidad de género o en tu forma de relacionarte con los demás?

Un recuerdo que tuvo un impacto duradero en mi identidad de género ocurrió cuando tenía aproximadamente doce años. En ese tiempo, había un niño nuevo en la escuela que era muy tímido y reservado. Los otros chicos se burlan de él constantemente por no participar en los deportes y por preferir quedarse en la biblioteca. Una tarde, lo encontré llorando detrás de la escuela. Me acerqué a él y comenzamos a hablar. Me contó que se sentía solo y que deseaba encajar, pero no sabía cómo. Le dije que yo también me sentía diferente a veces, pero que no había nada de malo en ser quien realmente éramos. A partir de ese día, nos hicimos amigos y, juntos, nos apoyamos mutuamente para ignorar las burlas y seguir nuestras pasiones, sin importar lo que otros dijeran. Esta experiencia me enseñó la importancia de la empatía y el apoyo mutuo. Aprendí que ser hombre no significa seguir ciegamente las normas de género, sino ser auténtico y solidario con los demás. Este recuerdo ha influido profundamente en cómo me relaciono con las personas y en mi compromiso de aceptar y valorar la diversidad.

19. ¿Cómo describirías tu adolescencia en general?

Mi adolescencia fue un período de intensa introspección y lucha. Si bien hubo momentos de alegría y autodescubrimiento, gran parte de mi adolescencia estuvo marcada por una sensación constante de aislamiento y tristeza. La ausencia de una figura paterna constante dejó un vacío profundo en mi vida. Mi madre hizo todo lo posible por ser ambos padres para mí, pero había cosas que ella no podía entender o resolver por mí misma. Recuerdo muchas noches en las que me sentí atrapado entre dos mundos: el deseo de ser aceptado por mis compañeros y la necesidad de ser fiel a mí mismo. Era una batalla constante, ya menudo me encontraba llorando en mi habitación, preguntándome por qué no podía ser como los demás chicos. La presión de conformarme a las expectativas de masculinidad que la sociedad imponía era abrumadora, y me sentía culpable por no poder cumplir con esas expectativas. Las burlas y el acoso en la escuela solo aumentaban mi sensación de soledad y desesperación. Aunque tenía algunos amigos cercanos, siempre había un sentimiento subyacente de no encajar completamente en ningún grupo.

20. ¿Cuáles fueron tus principales intereses y pasatiempos durante la adolescencia?

Durante mi adolescencia, me refugié en la lectura, la escritura y la música. Los libros eran mi escapada de una realidad que a menudo me resultaba abrumadora y dolorosa. Pasaba horas perdido en mundos de fantasía y ciencia ficción, donde podía ser cualquier cosa y cualquiera, lejos de las limitaciones de mi vida cotidiana. La escritura se convirtió en una válvula de escape vital. Escribir poemas y cuentos me permitiría expresar mis sentimientos más profundos, aquellos que no podía compartir con nadie. Cada palabra que escribía era un grito silencioso, una manera de liberar el dolor y la confusión que llevaba dentro.

La música también fue un refugio importante. Aprendí a tocar la guitarra, y la música se convirtió en mi compañera constante. Pasaba horas tocando en mi habitación, encontrando consuelo en las melodías y letras que creaba. La música me daba una voz cuando me sentía incapaz de hablar, y cada acorde que tocaba era un intento de encontrar paz en medio del caos emocional. Sin embargo, incluso en estos pasatiempos, a menudo me sentí solo, deseando tener a alguien con quien compartir mis intereses de una manera profunda y significativa.

21. ¿Qué aspectos de tu adolescencia recuerdas con más cariño o satisfacción?

Aunque mi adolescencia estuvo llena de desafíos, hay algunos momentos que recuerdo con cariño y satisfacción. Las tardes que pasaba escribiendo y tocando la guitarra son algunos de los recuerdos más preciados. Esos momentos de creatividad me proporcionaron una salida para mis emociones y me ayudaron a encontrar un sentido de propósito y paz. A pesar de la tristeza que a menudo me embargaba, estos momentos de expresión artística me permitían conectarme conmigo mismo de una manera profunda y significativa.

Recuerdo con especial cariño las largas conversaciones nocturnas con mi madre. Aunque no siempre podía entender completamente mis luchas internas, siempre estaba dispuesta a escuchar y ofrecer su apoyo.

incondicional. Esos momentos de conexión me hicieron sentir amado y comprendido, y me dieron la fuerza para seguir adelante, a pesar de los desafíos. También hubo momentos de satisfacción en la escuela, como cuando ganó el concurso de escritura. Fue un logro que me dio una sensación de validación y reconocimiento, algo que anhelaba desesperadamente en medio de tanta inseguridad y duda.

22. ¿Hubo algún evento o experiencia significativa que haya impactado tu adolescencia?

Un evento que tuvo un impacto duradero en mi adolescencia fue cuando gané un concurso de escritura en la escuela. Había puesto mucho esfuerzo en mi historia, y aunque no esperaba ganar debido a las críticas constantes de algunos compañeros, recibir ese reconocimiento fue un momento de validación que cambió mi perspectiva. Sin embargo, esta alegría fue efímera. Al día siguiente, algunos chicos comenzaron a burlarse de mí aún más, diciendo que el concurso era solo para "niñas" y que mi victoria no significaba nada. Me sentí devastado y mi confianza se desplomó.

Recuerdo regresar a casa y romper a llorar frente a mi madre. Ella trató de consolarme, diciéndome que mi talento era real y que no debía dejar que las opiniones de los demás me derrumbaran. Aunque sus palabras me dieron algo de consuelo, el dolor de ese rechazo se quedó conmigo. Fue un recordatorio de que, a pesar de mis logros, siempre habría personas dispuestas a derribarme. Este evento me hizo más resiliente, pero también me dejó con un sentido persistente de vulnerabilidad y desconfianza hacia los demás.

23. ¿Cómo te llevabas con tus amigos y compañeros durante la adolescencia?

Mi relación con amigos y compañeros era complicada. Tuve un pequeño grupo de amigos cercanos con quienes compartían intereses comunes, como la música y la lectura. Nos apoyábamos mutuamente y encontrábamos consuelo en nuestras similitudes, pero incluso dentro de este grupo, a veces sentíamos que no podía ser completamente yo mismo. Había una presión constante por encajar y no sobresalir demasiado, para evitar ser el blanco de las burlas y el acoso.

Con otros compañeros, la relación era aún más difícil. Las burlas y el acoso eran constantes, especialmente cuando se trataba de mis intereses que no se alineaban con las expectativas tradicionales de género. Me llamaban "chico raro" y se reían de mis pasatiempos. Recuerdo un día en particular, cuando un grupo de chicos me rodeó en el patio de la escuela, riéndose de un poema que había escrito y que había sido publicado en la revista escolar. Me sentí humillado y solo, incapaz de defenderme o encontrar apoyo en ese momento.

Estas experiencias me hicieron retraerme y ser muy selectivo con las personas en quienes confiaba. Desarrollé una fachada de indiferencia, pero por dentro, cada comentario hiriente dejaba una marca profunda. Aprendí a valorar más las pocas amistades verdaderas que tenía, pero la sensación de aislamiento y el miedo a ser juzgado nunca desaparecieron por completo.

24. ¿Cómo era tu relación con tu familia durante ese tiempo?

Mi relación con mi familia, especialmente con mi madre, fue un pilar importante durante mi adolescencia. A pesar de los desafíos, mi madre siempre estuvo ahí para mí, ofreciéndome su amor y apoyo incondicional. Sin embargo, había momentos en los que me sentía culpable por depender tanto de ella. Sabía que ella también estaba luchando, tratando de ser fuerte para ambos, y no quería agregar más peso a sus hombros.

Hubo noches en las que escuchaba a mi madre llorar en su habitación, y eso me rompía el corazón. Sentía una mezcla de impotencia y responsabilidad, queriendo ser el hijo perfecto que no le causaría más preocupaciones. A pesar de nuestra cercanía, había cosas que no podía compartir con ella, por miedo a preocuparla aún más. Esta dinámica creó una barrera silenciosa entre nosotros, una que ambos éramos conscientes pero que nunca abordamos directamente.

La ausencia de una figura paterna constante también se hizo sentir más durante mi adolescencia. Aunque mi madre intentó compensar esa ausencia, había momentos en los que deseaba tener un padre con quien hablar, alguien que pudiera entender mis luchas desde una perspectiva masculina. Este vacío a menudo aumentaba mi sensación de soledad y me hacía cuestionar mi propia identidad y valor.

25. ¿Recuerdas enfrentar algún desafío particular durante la adolescencia? ¿Cómo lo superaste?

Uno de los desafíos más grandes que enfrenté fue el acoso escolar debido a mis intereses considerados "no masculinos". Era una lucha diaria, ya menudo me encontraba deseando ser invisible para evitar las burlas y los comentarios crueles. Cada día, al llegar a la escuela, me preparaba mentalmente para los insultos y el

aislamiento. Recuerdo una ocasión en particular cuando un grupo de chicos me empujó contra una pared y me arrojó mis libros al suelo, riéndose mientras intentaba recogerlos con lágrimas en los ojos.

Superar este desafío no fue fácil y, en muchos aspectos, nunca lo superé del todo. Encontré refugio en mis pasatiempos, la lectura y la música, que me proporcionaron un escape de la realidad. Escribir mis pensamientos y sentimientos me permitió procesar el dolor y la confusión que sentía. Mi madre también fue una fuente crucial de apoyo. Sus palabras de aliento y su amor incondicional me dieron la fuerza para seguir adelante, incluso cuando quería rendirme.

Además, encontrar un pequeño grupo de amigos que compartían mis intereses me ayudó a sentirme menos solo. Nos apoyábamos mutuamente y nos defendíamos de los acosadores, creando un sentido de comunidad que me daba esperanza. Sin embargo, el impacto del acoso dejó cicatrices profundas, y aunque aprende a sobrellevarlo, las heridas emocionales aún están presentes.

26. ¿Cómo manejabas el estrés y las emociones intensas durante la adolescencia?

Para manejar el estrés y las emociones intensas, recurriría a la escritura y la música. Escribir poemas y cuentos me permitiría expresar mis sentimientos de una manera segura y constructiva. Tocar la guitarra también era una forma de liberar tensiones y encontrar consuelo. Además, hablar con mi madre y mis amigos cercanos me ayudaba a sentirme menos solo ya obtener perspectivas diferentes sobre mis problemas. Estas actividades me brindaron una salida saludable para mis emociones y me ayudaron a mantenerme estable, pero fue difícil

27. ¿Tuviste alguna experiencia significativa en relaciones románticas durante la adolescencia?

Sí, tuve una experiencia significativa en relaciones románticas. A los dieciséis años, comencé a salir con una chica de mi clase que compartía muchos de mis intereses. Fue mi primer amor y la relación me enseñó mucho sobre la intimidad y la comunicación. Aunque nuestra relación terminó después de un año, me dejó valiosas lecciones sobre el amor y la vulnerabilidad. Aprende la importancia de la confianza y el respeto mutuo, ya no tener miedo de mostrar mis verdaderos sentimientos. La ruptura fue dolorosa, pero también aprendí

28. ¿Cómo describirías tu nivel de autoestima y confianza durante la adolescencia?

Mi nivel de autoestima y confianza fluctuó bastante durante la adolescencia. Hubo momentos en los que me sentí seguro de mí mismo, especialmente cuando lograba algo importante, como ganar el concurso de escritura. Sin embargo, también hubo períodos de duda e inseguridad, particularmente cuando enfrentaba críticas o acoso. La constante lucha entre querer encajar y ser fiel a mí mismo afectó mi confianza. Con el tiempo, a través del apoyo de mi madre y amigos, y encontrando consuelo en mis pasiones, comencé a aceptar y valorar más quién era

29. ¿Cómo crees que tu adolescencia ha influido en quién eres hoy en día?

Mi adolescencia ha tenido una influencia profunda en quien soy hoy en día. Las experiencias de lucha y superación me han hecho más resiliente y empático. Aprende la importancia de la autenticidad y de seguir mis pasiones a pesar de las críticas. Las lecciones de mi madre sobre la fuerza y la vulnerabilidad me ayudaron a construir una versión de masculinidad que es abierta y comprensiva. Además, los desafíos que me enfrentaron me han inspirado a apoyar a otros que puedan mejorar

30. ¿Cómo describirías tu experiencia general durante la adolescencia en relación con las expectativas de género y las normas de masculinidad?

Durante mi adolescencia, las expectativas de género y las normas de masculinidad fueron una fuente constante de conflicto interno. Las expectativas sociales me presionaban a ser fuerte, competitivo y emocionalmente reservado, mientras que mis intereses y naturaleza me llevaban en una dirección diferente. Sentía que no encajaba en el molde tradicional de masculinidad, lo que me causaba ansiedad y confusión. Sin embargo, estas experiencias también me llevaron a cuestionar y desafiar esas normas. A través del apoyo de mi madre y mis propias reflexiones, comencé a redefinir la masculinidad para mí mismo, centrándome en valores como la empatía, la creatividad y la autenticidad. Esto me permitió desarrollar una identidad más genuina y libre de las restricciones impuestas por los estereotipos.

31. ¿Hubo momentos específicos durante la adolescencia en los que te sentiste presionado para cumplir con ciertos estereotipos de masculinidad? ¿Cómo lidiaste con esa presión?

Sí, hubo muchos momentos en los que sentí una intensa presión para cumplir con ciertos estereotipos de masculinidad. Uno de los más significativos fue cuando intenté unirme al equipo de fútbol de la escuela porque todos mis amigos jugaban y sentían que era la única forma de ser aceptada por ellos. No tenía un interés genuino en el deporte, pero quería ser parte del grupo y evitar las burlas que recibía por mis otros intereses, como la lectura y la música.

En el primer entrenamiento, me sentí completamente fuera de lugar. Los otros chicos eran agresivos y competitivos, y no pude seguirles el ritmo. Sentí que todos los ojos estaban puestos en mí, esperando que fallara. Después de varios intentos fallidos, finalmente decidí que no podía seguir intentando ser alguien que no era, y dejé el equipo. Me enfrenté a muchas críticas y burlas por ello, y esos comentarios me afectarán profundamente.

Para lidiar con la presión, me refugié aún más en mis pasatiempos. La escritura y la música se convirtieron en mis escapes. A través de mis escritos, expresaba mi frustración y tristeza, y la guitarra era mi compañera constante en esos momentos oscuros. También busqué consuelo en mi pequeño círculo de amigos que compartían mis intereses y me aceptaban tal como era. Aunque no fue fácil, aprender a rechazar los estereotipos y ser fiel a mí mismo fue una lección crucial que me fortaleció en el largo plazo.

32. ¿Cómo se reflejaron las influencias externas, como los medios de comunicación y la cultura popular, en tu comprensión de la masculinidad durante la adolescencia?

Las influencias externas, como los medios de comunicación y la cultura popular, tuvieron un impacto significativo en mi comprensión de la masculinidad durante la adolescencia. En la televisión, las películas y los anuncios, la imagen del hombre "ideal" era omnipresente: fuerte, valiente, emocionalmente reservada y siempre en control. Estos estereotipos eran imposibles de ignorar y, a menudo, me hacían sentir inadecuado.

Recuerdo ver películas de acción y pensar que nunca podría ser como los héroes que admiraba. No era fuerte ni atlético, y me costaba mucho mantener la compostura emocional que esos personajes mostraban. Las revistas y la publicidad también contribuyeron a este sentimiento de insuficiencia, con modelos masculinos que parecían inalcanzablemente perfectos.

Lidiar con estas influencias fue un desafío constante. A menudo me comparaba con esos ideales y sentía que no cumplía con las expectativas. Esto afectó mi autoestima y me llevó a cuestionar mi valía. Sin embargo, también hubo momentos de autodescubrimiento a través de la lectura y la música. Encontré consuelo en libros y canciones que ofrecían una visión más diversa y realista de la masculinidad. A través de estos medios, empecé a comprender que había muchas formas de ser hombre y que no tenía que ajustarme a un molde predefinido.

33. ¿Qué papel jugaron las amistades y las relaciones románticas en la construcción de tu identidad masculina durante la adolescencia?

Las amistades y las relaciones románticas jugaron un papel crucial en la construcción de mi identidad masculina durante la adolescencia. Mis amigos más cercanos fueron una fuente constante de apoyo y aceptación. Compartíamos intereses comunes y, en ese pequeño círculo, me sentía comprendido y valorado por quien realmente era. Sin embargo, fuera de ese grupo, las cosas eran diferentes. La presión por conformarse a los estándares de masculinidad impuestos por la sociedad era constante, y había momentos en los que incluso mis amigos más cercanos se sentían tentados a seguir esos estereotipos.

Mi primera relación romántica, con una chica llamada Laura, tuvo un impacto profundo en mi percepción de la masculinidad. Ella era comprensiva y nunca juzgaba mis intereses o mi forma de ser. Me animaba a ser auténtico ya expresar mis emociones libremente. Sin embargo, esta relación también me expuso a la presión externa de cumplir con los roles tradicionales de género. Recuerdo sentirme inseguro acerca de mi capacidad para ser el "hombre fuerte" que la sociedad esperaba, y me preocupaba no estar a la altura de esas expectativas. Cuando nuestra relación terminó, fue un golpe duro. Me cuestioné a mí mismo y mi valor como pareja. La ruptura me dejó sintiéndome vulnerable y expuesto. A pesar de la tristeza, la relación y su eventual final me enseñaron valiosas lecciones sobre la autenticidad y la importancia de ser fiel a uno mismo. Aprende que la verdadera conexión en una relación proviene de la honestidad y la vulnerabilidad, no de cumplir con roles preestablecidos.

34. ¿Hubo alguna experiencia significativa o evento importante durante la adolescencia que haya tenido un impacto duradero en tu percepción de la masculinidad?

Un evento que tuvo un impacto duradero en mi percepción de la masculinidad ocurrió cuando tenía diecisiete años. Participé en un retiro de la escuela donde se discutieron temas de identidad y autoconocimiento. Durante una de las sesiones, nos pidieron que compartiéramos nuestras experiencias más difíciles. Fue la primera vez que vi a mis compañeros, muchos de ellos los típicos "chicos duros" de la escuela, abrirse y mostrar vulnerabilidad.

Uno de los chicos más populares y atléticos, a quien siempre había visto como el epítome de la masculinidad, se puso a llorar mientras hablaba de la presión que sentía para ser perfecto y de cómo esa presión lo había llevado a un punto de quietud. Sus palabras resonaron profundamente en mí. Me di cuenta de que todos, sin importar cuán fuertes parecieran, llevaban sus propias cargas y luchas internas.

Esa experiencia me enseñó que la verdadera masculinidad no se trata de ser invulnerable o perfecto, sino de ser auténtico y tener el coraje de mostrar nuestras verdaderas emociones. Comencé a ver la vulnerabilidad como una fortaleza y no como una debilidad. Este evento cambió radicalmente mi percepción de la masculinidad y me ayudó a aceptar que ser hombre no significa reprimir mis sentimientos, sino ser honesto conmigo mismo y con los demás.

35. ¿Cómo eran tus relaciones con figuras de autoridad masculina durante la adolescencia (padres, mentores, etc.)? ¿Te influenciaron en tu concepto de masculinidad de alguna manera?

Durante mi adolescencia, mis relaciones con figuras de autoridad masculina fueron complicadas y, a menudo, conflictivas. La ausencia de una figura paterna constante en mi vida significó que no tenía un modelo masculino cercano con quien pudiera identificarme o recurrir en busca de orientación. Mi madre hacía lo mejor que podía, pero había un vacío que ella no podía llenar completamente.

Tuve algunos mentores y profesores masculinos en la escuela que intentaron influir positivamente en mí. Recuerdo a un profesor de literatura, el señor Gómez, quien me animaba a seguir escribiendo y me ofrecía su apoyo incondicional. Sin embargo, también había figuras de autoridad que reforzaban los estereotipos tradicionales de masculinidad. Mi entrenador de educación física, por ejemplo, insistía en que los chicos debían ser fuertes y competitivos, y no mostraba mucha paciencia con aquellos que no encajaban en ese molde. Sus críticas y comentarios me hicieron sentir aún más inadecuado.

Estas experiencias me dejaron con una sensación de ambivalencia hacia las figuras de autoridad masculina. Por un lado, apreciaba el apoyo y la guía que algunos me ofrecían, pero por otro, me resentía por las expectativas irreales y los juicios que enfrentaba. Aprendí a ser cauteloso con la influencia de estas figuras ya buscar mi propio camino, definiendo la masculinidad de una manera que resonara con mi auténtico yo.

36. ¿Cómo crees que la educación y las normas de género en la escuela afectaron tu percepción de la masculinidad durante la adolescencia?

La educación y las normas de género en la escuela tuvieron un impacto significativo en mi percepción de la masculinidad durante la adolescencia. La escuela era un microcosmos de la sociedad, donde las expectativas de género se reforzaban constantemente. Los chicos eran incentivados a ser competitivos, atléticos y emocionalmente reservados, mientras que las chicas recibían mensajes diferentes sobre la empatía y la cooperación.

Recuerdo que, en las clases de educación física, había una clara división entre lo que se esperaba de los chicos y las chicas. Los chicos debían sobresalir en deportes como el fútbol y el baloncesto, y cualquier muestra de debilidad o falta de interés en estos deportes era motivo de burla. Las asignaturas como la literatura o las artes, en las que yo destacaba, no eran valoradas de la misma manera para los chicos, y esto me hacía sentir que mis talentos no eran importantes.

Hubo momentos en los que intenté conformarme a estas expectativas, pero siempre me sentí fuera de lugar. Este conflicto interno me llevó a una profunda reflexión sobre lo que realmente significaba ser hombre. Me di cuenta de que las normas de género eran limitantes y no reflejaban la diversidad de experiencias y emociones humanas. Aunque fue un camino difícil, empecé a aceptar que mi versión de la masculinidad podía incluir la

sensibilidad, la creatividad y la empatía. Esta comprensión me ayudó a resistir la presión de conformarme ya desarrollar una identidad más auténtica

37. ¿Cómo manejabas los conflictos y las relaciones interpersonales durante la adolescencia? ¿Hubo alguna diferencia basada en tu percepción de la masculinidad?

Manejar conflictos y relaciones interpersonales durante la adolescencia fue un desafío constante. Mi percepción de la masculinidad, influenciada por las normas sociales, a menudo me hacía sentir que debía enfrentar los conflictos con fuerza y control, evitando mostrar cualquier signo de debilidad. Sin embargo, esto era contrario a mi naturaleza más introspectiva y emocional, lo que generaba una gran cantidad de

En los conflictos con mis compañeros, trataba de mantener la calma y no dejarme llevar por las provocaciones, aunque por dentro me sentí herido y frustrado. Recuerdo una vez que un grupo de chicos se burló de mí por un poema que había escrito y publicado en la revista escolar. Sentí una mezcla de rabia y vergüenza, pero en lugar de confrontarlos, simplemente me alejé y busqué refugio en la biblioteca. Estas experiencias me dejaron una sensación de impotencia y soledad.

Con mis amigos más cercanos, la dinámica era diferente. Podía ser más abierto y vulnerable con ellos, y encontrábamos formas de apoyarnos mutuamente en lugar de competir o juzgarnos. Sin embargo, incluso en estas relaciones, a veces sentí la necesidad de demostrar fortaleza y ocultar mis miedos. Con el tiempo, aprende que la verdadera fuerza en las relaciones interpersonales viene de la honestidad y la empatía. Empezar a practicar esta vulnerabilidad me ayudó a construir relaciones más profundas y significativas, aunque fue un proceso doloroso

38. ¿Recuerdas algún momento de autorreflexión o autoexploración en relación con tu identidad de género durante la adolescencia?

Manejar conflictos y relaciones interpersonales durante la adolescencia fue un desafío constante. Mi percepción de la masculinidad, influenciada por las normas sociales, a menudo me hacía sentir que debía enfrentar los conflictos con fuerza y control, evitando mostrar cualquier signo de debilidad. Sin embargo, esto era contrario a mi naturaleza más introspectiva y emocional, lo que generaba una gran cantidad de estrés

En los conflictos con mis compañeros, trataba de mantener la calma y no dejarme llevar por las provocaciones, aunque por dentro me sentí herido y frustrado. Recuerdo una vez que un grupo de chicos se burló de mí por un poema que había escrito y publicado en la revista escolar. Sentí una mezcla de rabia y vergüenza, pero en lugar de confrontarlos, simplemente me alejé y busqué refugio en la biblioteca. Estas experiencias me dejaron una sensación de impotencia y soledad.

Con mis amigos más cercanos, la dinámica era diferente. Podía ser más abierto y vulnerable con ellos, y encontrábamos formas de apoyarnos mutuamente en lugar de competir o juzgarnos. Sin embargo, incluso en estas relaciones, a veces sentí la necesidad de demostrar fortaleza y ocultar mis miedos. Con el tiempo, aprende que la verdadera fuerza en las relaciones interpersonales viene de la honestidad y la empatía. Empezar a practicar esta vulnerabilidad me ayudó a construir relaciones más profundas y significativas, aunque fue un proceso doloroso y

39. ¿Qué influencias crees que han sido más significativas en la formación de tus perspectivas sobre las nuevas masculinidades durante la adolescencia?

Las influencias más significativas en la formación de mis perspectivas sobre las nuevas masculinidades durante la adolescencia provinieron de una combinación de personas y experiencias. En primer lugar, mi madre fue una figura central en mi vida. Su amor incondicional y su insistencia en que debía ser fiel a mí mismo me dieron la base para cuestionar las normas tradicionales de género. Aunque ella también enfrentaba sus propias luchas, siempre encontró tiempo para escucharme.

Mis amigos cercanos, aunque pocos, también jugaron un papel crucial. Formamos un pequeño grupo que se apoyaba mutuamente en nuestros intereses y pasiones, sin juzgarnos por no encajar en los estereotipos masculinos. Esta red de apoyo me mostró que había otras formas de ser hombre y que no estaba solo.

Además, ciertos libros, películas y canciones tuvieron un impacto profundo en mi perspectiva. Obras literarias que exploraban temas de identidad y género me ayudaron a entender que la masculinidad podía ser diversa y

compleja. La música, especialmente canciones que hablaban de emociones y vulnerabilidad, me ofreció una forma de conectarme con mis sentimientos y expresarlos de una manera que me hacía sentir.

40. ¿Hubo algún desafío particular relacionado con la masculinidad o el género que enfrentaste durante la adolescencia y que todavía resuena contigo en la actualidad?

Aunque trabajé mucho para superar estas creencias y aprender a aceptar y expresar mis emociones, la lucha no ha desaparecido por completo. Todavía me encuentro, en ocasiones, luchando contra la vieja voz interior que me dice que debo ser fuerte y contener mis sentimientos. Este desafío me ha dejado una marca profunda, pero también me ha motivado a ser un defensor de una masculinidad más abierta y vulnerable, tanto para mí como para otros. La lucha continúa me recuerda la importancia de desafiar las normas tradicionales y de ser compasivo conmigo mismo en el camino hacia la autoaceptación.

ACTUALIDAD

41. ¿Cuáles son las principales actividades en las que estás involucrado/a en este momento?

En este momento, estoy principalmente centrado en mis estudios universitarios. Es un periodo desafiante porque siento la presión de mantener un buen rendimiento académico mientras también intento explorar mis intereses personales y encontrar mi camino profesional. Además de mis estudios, trato de mantener un equilibrio participando en actividades deportivas como el fútbol y la natación, las cuales me ayudan a desconectar y a mantenerme en forma física y mentalmente.

42. ¿Cómo equilibras tu vida académica, social y personal?

Equilibrar mi vida académica, social y personal es un constante desafío. A veces siento que no tengo suficiente tiempo para todo lo que quiero hacer. Me esfuerzo por organizarme y establecer prioridades, pero hay momentos en los que me siento abrumado por las expectativas de todos los frentes. Intento dedicar tiempo de calidad con mis amigos y familiares, quienes son un gran apoyo emocional para mí, pero a veces me cuesta encontrar el balance adecuado.

43. ¿Qué tipo de presiones o responsabilidades sientes en tu vida diaria?

Las presiones y responsabilidades diarias que siento son variadas. Además de la carga académica, también tengo la responsabilidad de cuidar de mí mismo y de apoyar emocionalmente a mi madre, quien ha sido una figura fundamental en mi vida desde que crecí solo con ella. A veces, la presión de cumplir con todas estas responsabilidades puede ser agobiante y me hace sentir estresado y preocupado por el futuro.

44. ¿Qué papel juegan tus relaciones personales (amigos, familiares, etc.) en tu vida actual?

Mis relaciones personales son extremadamente importantes para mí. Mi madre ha sido mi principal fuente de apoyo y guía a lo largo de los años, pero también valoro mucho mis amistades cercanas. Ellos me brindan momentos de alegría y distracción de mis preocupaciones, pero también son quienes me animan cuando las cosas se ponen difíciles.

45. ¿Qué actividades o pasatiempos te brindan satisfacción y alivio del estrés?

En cuanto a actividades que me brindan satisfacción y alivio del estrés, disfruto mucho de la lectura y la música. Sumergirme en un buen libro o escuchar mis canciones favoritas me ayuda a desconectar y a encontrar un momento de paz en medio de la agitación diaria. También encuentro consuelo en la naturaleza y en actividades al aire libre como el senderismo, que me permiten liberar tensiones y renovar mi energía.

46. ¿Has tenido experiencias recientes que te hayan causado estrés, ansiedad o preocupación?

Recientemente, he experimentado estrés y ansiedad debido a la incertidumbre sobre mi futuro profesional y a la presión de tomar decisiones que afectarán el resto de mi vida. También he enfrentado momentos difíciles emocionalmente al ver a mi madre lidiar con problemas de salud, lo cual ha sido una fuente constante de preocupación para mí.

47. ¿Has experimentado algún cambio en tus propias percepciones de la masculinidad en respuesta a eventos o tendencias actuales?

En cuanto a mis percepciones de la masculinidad, he comenzado a cuestionar y a reflexionar más sobre cómo se define y se vive la masculinidad en la sociedad actual. Me preocupa la presión de cumplir con expectativas tradicionales de lo que significa ser un hombre, especialmente cuando esas expectativas pueden sentirse restrictivas o poco realistas en mi vida diaria.

48. ¿Qué desafíos específicos crees que enfrentan los hombres jóvenes en la sociedad actual en términos de su identidad de género?

Creo que los hombres jóvenes enfrentan desafíos significativos en la sociedad actual en términos de identidad de género. Existe una presión considerable para cumplir con roles y expectativas tradicionales mientras se navega por un mundo que está en constante cambio y evolución en términos de género y roles sociales.

49. ¿Qué opinas sobre los debates actuales en torno a la "crisis de la masculinidad" o la "nueva masculinidad"? ¿Crees que son conceptos válidos?

Los debates actuales sobre la "crisis de la masculinidad" y la "nueva masculinidad" son cruciales para explorar cómo los hombres pueden definir su identidad de manera más auténtica y positiva en un mundo diverso y complejo. Estos conceptos son válidos porque invitan a una reflexión profunda sobre cómo los roles de género afectan nuestras vidas y cómo podemos promover una masculinidad más inclusiva y saludable.

50. ¿Qué iniciativas o movimientos contemporáneos crees que están contribuyendo a promover una masculinidad más inclusiva y positiva?

En términos de iniciativas contemporáneas, creo que movimientos que promueven la salud mental masculina, la igualdad de género y la diversidad en los medios están desempeñando un papel crucial. Estas iniciativas están ayudando a desafiar estereotipos dañinos y a fomentar conversaciones más abiertas y educativas sobre la masculinidad. Es esencial apoyar estos esfuerzos para construir una sociedad más equitativa y comprensiva para todos.

51. ¿Cómo manejas las expectativas de género y las presiones sociales en tu vida diaria?

Manejar las expectativas de género y las presiones sociales en mi vida diaria es un proceso constante de reflexión y autodescubrimiento. A veces me encuentro con expectativas arraigadas sobre cómo debería comportarme o qué intereses debería tener como hombre. Sin embargo, he aprendido a cuestionar estas normas y a abrazar una masculinidad que va más allá de los estereotipos tradicionales. Busco ser auténtico con mis emociones y expresarme de manera genuina, sin temor a ser percibido como menos masculino por mostrar sensibilidad o vulnerabilidad.

52. ¿Qué importancia crees que tiene la educación y la sensibilización sobre las nuevas masculinidades en la sociedad actual?

La educación y la sensibilización sobre las nuevas masculinidades son cruciales en la sociedad actual. Estas iniciativas son fundamentales para desafiar los roles rígidos de género que históricamente han limitado a los hombres y han perpetuado expectativas poco realistas y dañinas. Creo firmemente en la importancia de promover una masculinidad que celebre la diversidad de expresiones y experiencias masculinas, fomentando así un ambiente más inclusivo y respetuoso para todos.

53. ¿Cómo defines la masculinidad en tu vida?

Defino la masculinidad en mi vida como la capacidad de ser auténtico, compasivo y solidario. Para mí, ser masculino no se limita a cumplir con roles de liderazgo o dominancia, sino que implica también ser un buen amigo, compañero y cuidador. Valoro la honestidad, la integridad y el respeto hacia los demás como pilares fundamentales de mi identidad masculina.

54. ¿Qué aspectos de la masculinidad tradicional cuestionas o rechazas?

Cuestiono y rechazo aspectos de la masculinidad tradicional que promueven la agresividad, la falta de emocionalidad y la incapacidad para mostrar vulnerabilidad. Creo que estos estereotipos no solo son perjudiciales para los hombres que los adoptan, sino que también contribuyen a dinámicas sociales y relaciones interpersonales poco saludables. Prefiero desafiar estos estereotipos alentando la apertura emocional y la comunicación honesta en todas mis relaciones.

55. ¿Cómo influyen tus creencias sobre la masculinidad en tus relaciones interpersonales?

Mis creencias sobre la masculinidad influyen profundamente en mis relaciones interpersonales. Valorar la empatía, la escucha activa y el apoyo mutuo ha fortalecido mis conexiones con amigos, familiares y compañeros. Creo en la importancia de construir relaciones basadas en la igualdad, el respeto y la comprensión mutua, donde cada persona pueda expresarse libremente sin temor al juicio por no cumplir con expectativas de género preestablecidas.

56. ¿Qué significa para ti ser un hombre en la sociedad actual?

Ser hombre en la sociedad actual para mí significa ser un agente de cambio positivo hacia una masculinidad más inclusiva y equitativa. Significa desafiar las normas restrictivas y trabajar activamente para crear un entorno donde todos los géneros sean respetados y valorados por igual. Creo en la importancia de ser un modelo a seguir al abrazar y promover valores de justicia social, igualdad de género y diversidad.

57. ¿Cuáles son tus valores fundamentales en relación con el género y las relaciones interpersonales?

Mis valores fundamentales en relación con el género y las relaciones interpersonales incluyen la equidad, la justicia y el respeto por la diversidad. Creo que todos merecen ser tratados con dignidad y tener igualdad de oportunidades, independientemente de su género. Valoro profundamente el consentimiento, el respeto mutuo y la capacidad de cada individuo para definir su propia identidad y expresión de género sin presiones externas.

58. ¿Has experimentado presión para conformarte a las expectativas tradicionales de masculinidad?

¿Cómo la has manejado?

Sí, he experimentado presión para conformarme a las expectativas tradicionales de masculinidad en diferentes momentos de mi vida. Esta presión a menudo se manifiesta en la necesidad de cumplir con roles de proveedor, ser emocionalmente fuerte o evitar mostrar vulnerabilidad. Para manejar esta presión, he aprendido a reconocer y desafiar estos estereotipos, enfocándome en ser auténtico con mis propios valores y creencias.

59. ¿Cómo crees que las nuevas masculinidades pueden contribuir a la igualdad de género y la justicia social?

Creo firmemente que las nuevas masculinidades pueden contribuir significativamente a la igualdad de género y la justicia social al desafiar y transformar las normas de género establecidas. Al promover una masculinidad más inclusiva y diversa, podemos abrir espacio para que todos los individuos se desarrollen plenamente y contribuyan positivamente a la sociedad. Esto implica reconocer y valorar las múltiples formas en que los hombres pueden expresar su masculinidad, al tiempo que se respetan y se apoyan las diversas identidades de género.

60. ¿Qué roles desempeñan el respeto, la empatía y la comunicación en tus relaciones?

El respeto, la empatía y la comunicación juegan roles fundamentales en mis relaciones. Creo que escuchar activamente las preocupaciones y perspectivas de los demás, mostrando comprensión y apoyo, fortalece los lazos interpersonales y construye relaciones basadas en la confianza y el respeto mutuo. Valorar estas cualidades me ha permitido formar conexiones significativas y duraderas con aquellos que me rodean, contribuyendo así a un entorno interpersonal más saludable y enriquecedor.

61. ¿Cómo te sientes acerca de expresar emociones consideradas "no masculinas" según las normas tradicionales?

Expresar emociones consideradas "no masculinas" según las normas tradicionales puede ser desafiante pero también liberador para mí. Creo firmemente en la importancia de ser auténtico y genuino con mis emociones, sin importar si encajan o no con los estereotipos de masculinidad predominantes. Mostrar vulnerabilidad y sensibilidad me ha permitido construir relaciones más profundas y significativas, aunque a veces enfrento la presión social de conformarme a roles más rígidos. Sin embargo, prefiero seguir siendo fiel a mis propios sentimientos y valores, porque creo que eso es fundamental para mi crecimiento personal y para tener relaciones auténticas con los demás.

62. ¿Qué influencias culturales, sociales o personales han moldeado tu visión de la masculinidad?

Mi visión de la masculinidad ha sido moldeada por una variedad de influencias culturales, sociales y personales. En un nivel personal, la relación cercana con mi madre y otros modelos masculinos positivos en mi vida han influido en cómo veo mi propio rol como hombre. Socialmente, he sido influenciado por movimientos y discusiones contemporáneas que desafían los estereotipos tradicionales de género y promueven una masculinidad más inclusiva y diversa. Estas influencias me han animado a cuestionar y reflexionar sobre lo que significa realmente ser hombre en una sociedad que está en constante evolución.

63. ¿Cómo abordas los conflictos o las situaciones difíciles en tus relaciones interpersonales?

En cuanto a cómo abordo los conflictos o situaciones difíciles en mis relaciones interpersonales, prefiero utilizar la comunicación abierta y el respeto mutuo como herramientas principales. Creo firmemente en escuchar

activamente las preocupaciones y perspectivas del otro, tratando de entender su punto de vista antes de intentar resolver cualquier conflicto. Evito la agresividad y busco soluciones que sean aceptables para ambas partes, priorizando mantener la armonía y el entendimiento en mis relaciones.

64. ¿Cómo definirías tu propia masculinidad? ¿Ha evolucionado esta definición con el tiempo?

Defino mi propia masculinidad como un equilibrio entre fortaleza y sensibilidad. Para mí, ser masculino significa ser capaz de ser fuerte y protector cuando es necesario, pero también de ser empático, compasivo y vulnerable cuando se trata de mis emociones y relaciones personales. Esta definición ha evolucionado con el tiempo a medida que he aprendido más sobre mí mismo y he crecido en mi capacidad para aceptar y expresar mis emociones de manera saludable y constructiva.

65. ¿Qué aspectos de la masculinidad tradicional sientes que son positivos y cuáles crees que son problemáticos o limitantes?

Considero que aspectos positivos de la masculinidad tradicional incluyen valores como la responsabilidad, el deber y la protección hacia los seres queridos. Estos aspectos pueden fomentar un sentido de propósito y compromiso en las relaciones personales y familiares. Sin embargo, también reconozco que los aspectos problemáticos de la masculinidad tradicional incluyen la presión para reprimir emociones, la expectativa de ser siempre fuerte y la perpetuación de roles de género restrictivos que limitan tanto a hombres como a mujeres en su desarrollo personal y social.

66. ¿Qué significa para ti ser un hombre en la sociedad actual?

Para mí, ser hombre en la sociedad actual significa desafiar las normas de género obsoletas y trabajar activamente para promover una masculinidad más inclusiva, diversa y equitativa. Significa abogar por el respeto mutuo, la igualdad de género y el entendimiento entre personas de diferentes identidades de género. Ser hombre implica también ser consciente de mi influencia en los demás y buscar ser un modelo positivo de masculinidad que celebre la diversidad y la autenticidad en todas sus formas.

67. ¿Cuáles son tus influencias más importantes con las que puedes contar hoy en día?

Mis influencias más importantes en términos de mi concepción de la masculinidad incluyen a figuras familiares como mi padre y abuelos, así como amigos cercanos y mentores que han demostrado cualidades como la compasión, la empatía y la integridad en sus vidas. Además, he sido influenciado por movimientos sociales y discusiones académicas que promueven una comprensión más amplia y respetuosa de las diversas formas de expresión masculina.

68. ¿Cómo crees que la cultura popular y los medios de comunicación influyen en las percepciones de la masculinidad?

La cultura popular y los medios de comunicación tienen un impacto significativo en las percepciones de la masculinidad en nuestra sociedad. A menudo, los medios pueden perpetuar estereotipos de género y presentar imágenes idealizadas de lo que significa ser un hombre exitoso, atractivo o poderoso. Sin embargo, también pueden desafiar estos estereotipos al ofrecer representaciones más diversas y realistas de la masculinidad, lo cual es crucial para promover una comprensión más completa y equilibrada de este concepto.

69. ¿Has experimentado alguna vez presión para cumplir con ciertas expectativas de género? ¿De dónde crees que provienen esas presiones?

He experimentado presión para cumplir con ciertas expectativas de género en diferentes aspectos de mi vida, tanto desde la sociedad en general como dentro de ciertos grupos sociales específicos. Estas presiones a menudo provienen de normas culturales arraigadas que dictan cómo deberían comportarse los hombres en términos de emociones, relaciones, trabajo y otras áreas de la vida. Reconocer estas presiones me ha permitido cuestionarlas y tomar decisiones basadas en mis propios valores y creencias.

70. ¿Durante la presión para cumplir con ciertas expectativas de género experimentaste una crisis? ¿Qué emociones has estado experimentando durante esta crisis? ¿Cómo han afectado esas emociones tu vida diaria y tu bienestar emocional??

Durante momentos de presión para cumplir con expectativas de género, he experimentado crisis emocionales donde me he sentido dividido entre cumplir con lo que se espera de mí y mantener mi autenticidad personal. Estas situaciones han generado emociones intensas como la ansiedad, la frustración y la confusión sobre mi

identidad y mi lugar en la sociedad. Estas emociones han afectado mi vida diaria al crear tensiones internas y dificultades para concentrarme en otras áreas importantes de mi vida. Sin embargo, he aprendido a gestionar estas emociones buscando apoyo en personas de confianza y comprometiéndome con un proceso continuo de autoaceptación y crecimiento personal.

71. ¿Cómo influyen las relaciones familiares y las experiencias de socialización en tu concepción de la masculinidad?

Las relaciones familiares y las experiencias de socialización han tenido un impacto profundo en mi concepción de la masculinidad. Desde una edad temprana, aprendí ciertos valores y comportamientos de figuras paternas y modelos masculinos en mi familia. Estas influencias han jugado un papel importante en la forma en que he aprendido a manejar emociones, resolver conflictos y establecer relaciones interpersonales significativas. Además, las experiencias de socialización con amigos y compañeros de clase han contribuido a mi comprensión de cómo los roles de género se perciben y practican en diferentes contextos sociales.

72. ¿Qué papel juegan las emociones y la expresión emocional en tu experiencia como hombre?

Las emociones y la expresión emocional son elementos fundamentales en mi experiencia como hombre. Creo firmemente en la importancia de reconocer y expresar mis emociones de manera auténtica y saludable. Valorar la honestidad emocional no solo fortalece mis relaciones personales al fomentar la conexión y la comprensión mutua, sino que también mejora mi bienestar emocional general. Creo que ser capaz de manejar mis emociones y apoyar emocionalmente a otros es una habilidad crucial para ser un hombre integral y empático en la sociedad actual.

CASO 2

DATOS GENERALES.

Nombre: J.M.S

Lugar: Padcaya

Fecha de nacimiento: 02 de julio de 1997.

Edad: 27 años

Estado civil: soltero

Ocupación: Estudiante de Comunicación Social

Organización Juvenil: Siembra Juventud

Religión: cristiana

Familia: Madre y Padre

Enfermedades:

ENTREVISTA EN PROFUNDIDAD. -

1. ¿Cómo describirías tu infancia en términos generales?

Mi infancia estuvo marcada por una mezcla de amor y soledad. Crecí en un pequeño pueblo, donde el paisaje era hermoso, pero la ausencia de mis padres siempre pesaba en mi corazón. Mis abuelos hicieron todo lo posible por llenarme de cariño, pero no podían reemplazar completamente el vacío que sentía.

2. ¿Qué recuerdos o experiencias de tu infancia son más significativos para ti y por qué?

Los recuerdos más significativos son aquellos momentos en los que mi abuelo me contaba historias antes de dormir. Sus relatos eran un escape de la realidad, pero también me recordaban lo frágil que era nuestra vida. También recuerdo las veces que esperaba ansiosamente las llamadas de mis padres, solo para sentir una gran desilusión cuando no podían hablar conmigo.

3. ¿Cómo era tu relación con tus padres o cuidadores durante la infancia?

Mis abuelos eran mis cuidadores principales. Mis padres trabajaban lejos y no podían estar conmigo tanto como me hubiera gustado. Cada vez que nos veíamos, sentía una mezcla de alegría y tristeza porque sabía que pronto se irían de nuevo. Siempre me esforcé por entender sus razones, pero eso no hacía que la soledad fuera más llevadera.

4. ¿Hubo algún evento importante o cambio significativo en tu familia durante tu infancia que recuerdes?

Sí, cuando mi abuelo enfermó gravemente. Fue un momento muy duro para todos nosotros. La casa se llenó de un aire de preocupación constante y me sentí impotente al ver cómo el pilar de nuestra familia se debilitaba cada día. Este evento nos unió más, pero también me hizo madurar antes de tiempo.

5. ¿Cómo te llevabas con tus hermanos u otros miembros de la familia durante la infancia?

No tenía hermanos, lo cual acentuaba mi sensación de soledad. Tenía algunos primos, pero vivían en otras ciudades y nos veíamos rara vez. Las reuniones familiares eran momentos de alegría, pero también de nostalgia cuando terminaban y volvía a estar solo con mis abuelos.

6. ¿Cuáles eran tus intereses, pasatiempos o actividades favoritas durante la infancia?

Me gustaba mucho leer, especialmente libros de aventuras, porque me permitían escapar de la realidad. También pasaba mucho tiempo cuidando el jardín con mi abuelo. Era una forma de conectarnos y olvidar por un rato las preocupaciones. Pero siempre había un trasfondo de tristeza al saber que estas actividades eran, en parte, una manera de llenar el vacío que sentía.

7. ¿Cómo era tu vida social durante la infancia? ¿Tenías muchos amigos cercanos o te sentías más solitario?

No tenía muchos amigos cercanos. Los niños en el colegio eran amables, pero nunca sentí que encajaba del todo. A menudo me encontraba solo, incluso en medio de un grupo. Mis abuelos intentaban compensar esto, pero sabía que era diferente a los demás niños que tenían a sus padres siempre cerca.

8. ¿Hubo algún modelo a seguir o figura de apoyo importante para ti durante la infancia?

Mi abuelo era mi mayor modelo a seguir. Su sabiduría y paciencia eran mi guía. Sin embargo, verlo enfermar y debilitarse fue devastador. Sentía que perdía no solo a un ser querido, sino también mi ancla en el mundo. Intenté ser fuerte para él y para mi abuela, pero a veces la tristeza era abrumadora.

9. ¿Hay algo en particular que desearías cambiar o mejorar sobre tu infancia si pudieras?

Desearía haber tenido más tiempo con mis padres. La distancia y las ausencias frecuentes crearon un vacío en mi vida que nunca pude llenar del todo. Me hubiera gustado vivir una infancia más normal, con menos despedidas y más momentos cotidianos compartidos en familia.

10. ¿Cómo recuerdas tu infancia en relación con las expectativas de género y las normas de masculinidad que se te enseñaron?

Las expectativas de género no eran muy estrictas en casa, pero sentía una presión externa para ser más fuerte y menos emocional. A veces me sentía atrapado entre lo que se esperaba de mí como "hombre" y lo que realmente sentía.

11. ¿Hubo algún modelo a seguir masculino en tu infancia que influyera en tu concepto de masculinidad? ¿Cómo te afectó esa influencia?

Mi abuelo influyó mucho en mi concepto de masculinidad. Me enseñó que ser hombre no significaba ser insensible o duro, sino ser protector y comprensivo. Sin embargo, verlo vulnerable durante su enfermedad me hizo cuestionar muchas de estas ideas y entender que la verdadera fortaleza también incluye mostrar debilidad.

12. ¿Qué mensajes recibiste sobre lo que significaba ser un "hombre" mientras crecías? ¿Hubo diferencias entre los mensajes que recibiste en casa, en la escuela y en otros entornos?

En casa, el mensaje era de ser respetuoso y cariñoso. En la escuela, la presión era más sobre ser fuerte y no mostrar emociones. Estas contradicciones me confundían y a menudo me sentía dividido entre ser fiel a mí mismo y encajar en las expectativas de los demás.

13. ¿Cómo se expresaban las emociones en tu familia durante tu infancia? ¿Recuerdas alguna restricción o fomento específico en la expresión emocional basada en el género?

En mi familia se fomentaba la expresión de las emociones, pero sentía que debía ser el fuerte para proteger a mis abuelos. Esto a veces me llevaba a reprimir mis sentimientos para no preocuparlos más.

14. ¿Qué actividades o intereses tenías durante la infancia que podrían haber desafiado las normas de género tradicionales?

Me gustaba mucho la cocina y la jardinería, actividades que a veces eran vistas como femeninas. Pero mis abuelos siempre me animaron a seguir mis intereses sin importar lo que los demás pudieran pensar.

15. ¿Hubo momentos específicos en tu infancia en los que cuestionaste o rechazaste las normas de género tradicionales relacionadas con la masculinidad?

Sí, sobre todo cuando quería expresar mis emociones o seguir actividades que no eran consideradas "masculinas". Recuerdo sentirme frustrado cuando me decían que no debería llorar o que debía ser más "fuerte".

16. ¿Qué tipo de juegos o actividades participabas durante la infancia? ¿Había alguna diferencia en los juegos o actividades según el género?

Participaba en juegos de mesa, deportes y actividades al aire libre. Aunque no había una gran diferencia en mi familia, fuera de casa a veces me sentía juzgado por mis intereses.

17. ¿Cómo crees que las experiencias de tu infancia han influido en tus percepciones actuales sobre las nuevas masculinidades?

Mis experiencias me han hecho ver que la masculinidad no debe ser limitada por estereotipos. Valoro la empatía, la expresión emocional y el respeto a la individualidad, independientemente del género.

18. ¿Hay algún recuerdo o experiencia de la infancia que haya tenido un impacto duradero en tu identidad de género o en tu forma de relacionarte con los demás?

El cuidado de mis abuelos durante su enfermedad tuvo un gran impacto. Me enseñó la importancia de la compasión y la vulnerabilidad, y cómo estas cualidades son esenciales en las relaciones humanas y no deben ser vistas como debilidades.

ADOLESCENCIA

19. ¿Cómo describirías tu adolescencia en general?

Mi adolescencia fue un periodo de búsqueda y confusión. Fue una etapa en la que intentaba entender mi lugar en el mundo mientras lidiaba con la ausencia de mis padres y la enfermedad de mi abuelo. Hubo momentos de alegría y descubrimiento, pero también mucha incertidumbre y tristeza.

20. ¿Cuáles fueron tus principales intereses y pasatiempos durante la adolescencia?

Durante mi adolescencia, me sumergí en la lectura y la escritura. Los libros eran mi refugio y escribir me permitía expresar mis emociones y pensamientos. También me interesé en la música, aprendiendo a tocar la guitarra como una forma de escapar de mis preocupaciones y conectar con mis sentimientos.

21. ¿Qué aspectos de tu adolescencia recuerdas con más cariño o satisfacción?

Recuerdo con cariño las noches de verano en las que me sentaba en el porche con mi abuelo, tocando la guitarra y cantando. Eran momentos de conexión profunda y simplicidad, donde podía olvidarme de mis preocupaciones y disfrutar de su compañía.

22. ¿Hubo algún evento o experiencia significativa que haya impactado tu adolescencia?

La muerte de mi abuelo fue un evento que marcó profundamente mi adolescencia. Su partida dejó un vacío enorme en mi vida y me enfrentó a la dura realidad de la pérdida. Fue un momento de mucho dolor, pero también de crecimiento, ya que me vi obligado a asumir más responsabilidades y apoyar a mi abuela.

23. ¿Cómo te llevabas con tus amigos y compañeros durante la adolescencia?

Mi relación con mis amigos y compañeros era complicada. Aunque tenía algunos amigos cercanos, a menudo me sentía aislado y diferente. La carga emocional que llevaba por la situación en casa me hacía difícil conectar plenamente con ellos.

24. ¿Cómo era tu relación con tu familia durante ese tiempo?

Mi relación con mi familia, especialmente con mi abuela, se volvió aún más estrecha después de la muerte de mi abuelo. Nos apoyábamos mutuamente, aunque también había momentos de tensión y tristeza profunda. Con mis padres, la distancia seguía siendo un obstáculo, aunque intentaban estar presentes a través de llamadas y visitas.

25. ¿Recuerdas enfrentar algún desafío particular durante la adolescencia? ¿Cómo lo superaste?

Uno de los mayores desafíos fue lidiar con la depresión y el sentimiento de soledad tras la muerte de mi abuelo. Superarlo fue un proceso largo y doloroso, pero encontrar consuelo en la música y la escritura, así como el apoyo incondicional de mi abuela, me ayudó a seguir adelante.

26. ¿Cómo manejabas el estrés y las emociones intensas durante la adolescencia?

La música y la escritura fueron mis principales válvulas de escape. Pasaba horas tocando la guitarra o escribiendo en mi diario, lo cual me ayudaba a procesar mis emociones y encontrar un poco de paz en medio del caos interno.

27. ¿Tuviste alguna experiencia significativa en relaciones románticas durante la adolescencia?

Tuve una relación significativa con una chica que conocí en el colegio. Fue mi primer amor y una experiencia llena de intensidad y aprendizaje. Sin embargo, la relación terminó cuando ella se mudó a otra ciudad. Fue una pérdida más que añadir a las que ya había experimentado, pero también me enseñó mucho sobre el amor y la despedida.

28. ¿Cómo describirías tu nivel de autoestima y confianza durante la adolescencia?

Mi autoestima y confianza eran bastante bajas. La ausencia de mis padres, la enfermedad y posterior muerte de mi abuelo, y las responsabilidades que recaían sobre mí, me hacían sentir inseguro y abrumado. Sin embargo, la música y el apoyo de mi abuela me ayudaron a encontrar momentos de fortaleza.

29. ¿Cómo crees que tu adolescencia ha influido en quién eres hoy en día?

Mi adolescencia me enseñó a ser resiliente y empático. Las dificultades que enfrenté me hicieron más consciente de las luchas de los demás y me dieron una perspectiva profunda sobre la vida y la pérdida. Hoy en día, valoro mucho las conexiones humanas y trato de vivir con compasión y autenticidad.

30. ¿Cómo describirías tu experiencia general durante la adolescencia en relación con las expectativas de género y las normas de masculinidad?

Sentí una constante presión para ser fuerte y no mostrar debilidad, especialmente después de la muerte de mi abuelo. Sin embargo, también había una parte de mí que quería expresar mis emociones y ser vulnerable. Fue una lucha interna entre las expectativas sociales y mi necesidad personal de ser honesto con mis sentimientos.

31. ¿Hubo momentos específicos durante la adolescencia en los que te sentiste presionado para cumplir con ciertos estereotipos de masculinidad? ¿Cómo lidiaste con esa presión?

Sí, especialmente en la escuela, donde se esperaba que los chicos fueran duros y poco emotivos. A menudo me sentía fuera de lugar porque mis intereses y forma de ser no encajaban con esos estereotipos. Lidié con esa presión enfocándome en mis pasiones personales, como la música, y buscando apoyo en personas que me aceptaban tal como era.

32. ¿Cómo se reflejaron las influencias externas, como los medios de comunicación y la cultura popular, en tu comprensión de la masculinidad durante la adolescencia?

Los medios de comunicación y la cultura popular a menudo presentaban imágenes de hombres fuertes y estoicos, lo que me hacía sentir que no cumplía con esos ideales. Sin embargo, también encontré inspiración en artistas y escritores que desafiaban esas normas y mostraban que ser hombre podía incluir la sensibilidad y la vulnerabilidad.

33. ¿Qué papel jugaron las amistades y las relaciones románticas en la construcción de tu identidad masculina durante la adolescencia?

Mis amistades y relaciones románticas me ayudaron a explorar diferentes aspectos de mi identidad masculina. Aprendí que ser hombre no se trata solo de fuerza física, sino también de la capacidad de amar, cuidar y ser empático. Estas relaciones me ofrecieron una visión más equilibrada y humana de la masculinidad.

34. ¿Hubo alguna experiencia significativa o evento importante durante la adolescencia que haya tenido un impacto duradero en tu percepción de la masculinidad?

La experiencia más significativa fue cuidar de mi abuelo durante su enfermedad. Ver su vulnerabilidad y necesidad de apoyo me enseñó que la verdadera masculinidad no se trata de ser invulnerable, sino de ser capaz de aceptar ayuda y mostrar empatía.

35. ¿Cómo eran tus relaciones con figuras de autoridad masculina durante la adolescencia (padres, mentores, etc.)? ¿Te influenciaron en tu concepto de masculinidad de alguna manera?

Mis relaciones con figuras de autoridad masculina fueron limitadas debido a la ausencia de mi padre. Sin embargo, algunos profesores y el padre de mi mejor amigo me ofrecieron apoyo y guía. Estas figuras me mostraron que ser hombre también podía incluir ser comprensivo y accesible.

36. ¿Cómo crees que la educación y las normas de género en la escuela afectaron tu percepción de la masculinidad durante la adolescencia?

Durante mi adolescencia, la educación y las normas de género en la escuela tuvieron un impacto significativo en mi percepción de la masculinidad. Criado en un ambiente más tradicional, las expectativas sobre lo que significaba ser "hombre" estaban bastante arraigadas en roles de proveedor y fortaleza física. Esto a veces limitaba mi expresión emocional y creativa, ya que se valoraba más la resistencia y la competitividad.

37. ¿Cómo manejabas los conflictos y las relaciones interpersonales durante la adolescencia? ¿Hubo alguna diferencia basada en tu percepción de la masculinidad?

Manejar conflictos y relaciones interpersonales fue un desafío en la adolescencia. A menudo sentía la presión de actuar de manera más dominante o decidida para encajar en las expectativas de masculinidad que veía a mi alrededor. Sin embargo, con el tiempo aprendí que la comunicación abierta y la empatía eran clave en cualquier relación, independientemente del género.

38. ¿Recuerdas algún momento de autorreflexión o autoexploración en relación con tu identidad de género durante la adolescencia?

Recuerdo que hubo momentos en los que reflexioné sobre mi identidad de género durante la adolescencia. La pérdida de mi abuelo, quien fue una figura masculina central en mi vida, me hizo cuestionar qué significaba realmente ser un hombre y cómo quería definir mi propia masculinidad.

39. ¿Qué influencias crees que han sido más significativas en la formación de tus perspectivas sobre las nuevas masculinidades durante la adolescencia?

Las influencias más significativas en la formación de mis perspectivas sobre las nuevas masculinidades fueron mis amigos cercanos y mis experiencias personales. A través de conversaciones abiertas y de apoyo mutuo, empecé a comprender que la masculinidad no tiene que ser unidimensional y que la vulnerabilidad y la sensibilidad también son cualidades valiosas.

40. ¿Hubo algún desafío particular relacionado con la masculinidad o el género que enfrentaste durante la adolescencia y que todavía resuena contigo en la actualidad?

Un desafío particular que enfrenté fue equilibrar mi necesidad de expresar emociones y mi deseo de cumplir con las expectativas tradicionales de masculinidad. A veces sentía la presión de actuar de cierta manera para ser aceptado, pero con el tiempo he aprendido a abrazar una masculinidad más inclusiva y auténtica, que me permite ser yo mismo sin miedo al juicio de los demás.

ACTUALIDAD

41. ¿Cuáles son las principales actividades en las que estás involucrado/a en este momento?

En este momento, estoy principalmente enfocado en mis estudios universitarios y en construir mi carrera profesional. También dedico tiempo a actividades sociales, como salir con amigos y participar en deportes para mantener un equilibrio saludable. En lo personal, encuentro consuelo en la lectura y en momentos tranquilos de reflexión.

42. ¿Cómo equilibras tu vida académica, social y personal?

Equilibrar mi vida académica, social y personal ha sido un desafío constante. A veces me encuentro luchando con el peso de las expectativas académicas y profesionales, mientras intento mantener conexiones significativas con amigos y familiares. La gestión del tiempo y la autoatención son cruciales para evitar sentirme abrumado.

43. ¿Qué tipo de presiones o responsabilidades sientes en tu vida diaria?

Las presiones diarias incluyen el rendimiento académico, las expectativas sociales y la responsabilidad de cuidar mi bienestar emocional. A menudo siento la carga de cumplir con estándares altos y de mantener relaciones interpersonales saludables, lo cual puede ser agotador.

44. ¿Qué papel juegan tus relaciones personales (amigos, familiares, etc.) en tu vida actual?

Mis relaciones personales son fundamentales para mi bienestar. Mis amigos y familiares son mi red de apoyo, proporcionándome consuelo y aliento en momentos difíciles. Sin ellos, sería mucho más difícil navegar por los desafíos de la vida diaria.

45. ¿Qué actividades o pasatiempos te brindan satisfacción y alivio del estrés?

Encuentro alivio del estrés en actividades como la música, donde puedo expresar mis emociones de manera no verbal. También disfruto de caminatas solitarias en la naturaleza, donde puedo desconectar y encontrar paz en medio del caos cotidiano.

46. ¿Has tenido experiencias recientes que te hayan causado estrés, ansiedad o preocupación?

Recientemente he experimentado estrés significativo relacionado con la incertidumbre sobre mi futuro profesional y la presión de cumplir con expectativas académicas. Esto ha desencadenado ansiedad sobre mi capacidad para alcanzar mis metas y sobre cómo enfrentaré los desafíos que se presenten.

47. ¿Has experimentado algún cambio en tus propias percepciones de la masculinidad en respuesta a eventos o tendencias actuales?

Mis percepciones sobre la masculinidad han evolucionado en respuesta a discusiones actuales y a experiencias personales. He llegado a cuestionar y redefinir qué significa realmente ser un hombre en una sociedad que a menudo perpetúa expectativas poco realistas y limitantes.

48. ¿Qué desafíos específicos crees que enfrentan los hombres jóvenes en la sociedad actual en términos de su identidad de género?

Los hombres jóvenes enfrentan desafíos considerables para encontrar y afirmar su identidad de género en un mundo que está en constante cambio. Las presiones para cumplir con roles de género tradicionales pueden ser alienantes y frustrantes, dificultando la expresión auténtica de uno mismo.

49. ¿Qué opinas sobre los debates actuales en torno a la "crisis de la masculinidad" o la "nueva masculinidad"? ¿Crees que son conceptos válidos?

Los debates sobre la "crisis de la masculinidad" y la "nueva masculinidad" son esenciales porque desafían las normas obsoletas y promueven una conversación necesaria sobre cómo los hombres pueden ser más auténticos y compasivos en sus roles y relaciones.

50. ¿Qué iniciativas o movimientos contemporáneos crees que están contribuyendo a promover una masculinidad más inclusiva y positiva?

Iniciativas como el feminismo masculino y movimientos que promueven una masculinidad positiva están haciendo importantes contribuciones al desafiar los estereotipos de género y fomentar una cultura más inclusiva y equitativa. Estas iniciativas son fundamentales para crear un espacio donde todos los géneros puedan prosperar sin limitaciones injustas.

51. ¿Cómo manejas las expectativas de género y las presiones sociales en tu vida diaria?

Manejo las expectativas de género y las presiones sociales adoptando un enfoque consciente hacia mi propia autenticidad. Esto implica desafiar activamente las normas restrictivas de masculinidad y buscar relaciones que valoren la honestidad emocional y el respeto mutuo.

52. ¿Qué importancia crees que tiene la educación y la sensibilización sobre las nuevas masculinidades en la sociedad actual?

La educación y la sensibilización sobre las nuevas masculinidades son cruciales en un momento en el que las identidades de género están siendo más ampliamente reconocidas y aceptadas. Estas iniciativas pueden ayudar a reducir el estigma asociado con la expresión de género y fomentar un ambiente de aceptación y apoyo.

53. ¿Cómo defines la masculinidad en tu vida?

Defino la masculinidad en mi vida como un equilibrio entre fuerza y sensibilidad, donde ser masculino implica ser capaz de mostrar empatía y vulnerabilidad, así como fuerza física y mental. Para mí, ser masculino significa vivir con integridad y compasión.

54. ¿Qué aspectos de la masculinidad tradicional cuestionas o rechazas?

Cuestiono y rechazo aspectos de la masculinidad tradicional que perpetúan la rigidez emocional, la violencia y la falta de expresión de las emociones. Creo que la verdadera fortaleza reside en la capacidad de ser auténtico y compasivo, en lugar de adherirse a expectativas anticuadas y limitantes.

55. ¿Cómo influyen tus creencias sobre la masculinidad en tus relaciones interpersonales?

Mis creencias sobre la masculinidad influyen significativamente en mis relaciones interpersonales. Valorar la empatía, la comunicación abierta y el respeto mutuo ha sido crucial para construir conexiones significativas.

Creo que ser capaz de expresar emociones de manera auténtica y comprensiva fortalece mis relaciones, permitiendo una conexión más profunda y genuina.

56. ¿Qué significa para ti ser un hombre en la sociedad actual?

Para mí, ser un hombre en la sociedad actual significa desafiar los estereotipos restrictivos de masculinidad y abrazar una identidad que incluya la sensibilidad, la vulnerabilidad y el compromiso con la igualdad de género. Implica ser consciente de cómo mis acciones y palabras pueden impactar positivamente en mi entorno, promoviendo la inclusión y el respeto hacia todas las personas.

57. ¿Cuáles son tus valores fundamentales en relación con el género y las relaciones interpersonales?

Mis valores fundamentales en relación con el género y las relaciones interpersonales incluyen la equidad, la autenticidad y la compasión. Creo en la importancia de tratarnos unos a otros con dignidad y respeto, independientemente del género, y en desafiar las normas que perpetúan desigualdades y estereotipos.

58. ¿Has experimentado presión para conformarte a las expectativas tradicionales de masculinidad?

¿Cómo la has manejado?

He experimentado presión para conformarme a expectativas tradicionales de masculinidad, especialmente en mi adolescencia y en los primeros años de adultez. He manejado esta presión cuestionando activamente esos roles y buscando modelos de masculinidad más inclusivos y empáticos. A veces, esto ha significado enfrentar críticas o sentirme incomprendido, pero mantenerme fiel a mis valores ha sido fundamental para mi bienestar emocional.

59. ¿Cómo crees que las nuevas masculinidades pueden contribuir a la igualdad de género y la justicia social?

Las nuevas masculinidades pueden contribuir significativamente a la igualdad de género y la justicia social al desafiar los roles de género restrictivos y promover una masculinidad que celebre la diversidad y la inclusión. Al fomentar relaciones más equitativas y respetuosas, podemos construir una sociedad donde todos tengan la libertad de expresar su identidad sin miedo al juicio o la discriminación.

60. ¿Qué roles desempeñan el respeto, la empatía y la comunicación en tus relaciones?

El respeto, la empatía y la comunicación son pilares fundamentales en mis relaciones. Creo que escuchar activamente y validar las experiencias de los demás, así como ser honesto y vulnerable en mis propias comunicaciones, fortalece la confianza y el entendimiento mutuo.

61. ¿Cómo te sientes acerca de expresar emociones consideradas "no masculinas" según las normas tradicionales?

Me siento completamente cómodo expresando emociones que tradicionalmente se consideran "no masculinas". Creo que todas las emociones son válidas y necesarias para una salud emocional completa, y reprimir ciertos sentimientos solo perpetúa estereotipos dañinos sobre lo que significa ser hombre.

62. ¿Qué influencias culturales, sociales o personales han moldeado tu visión de la masculinidad?

Mis influencias culturales, sociales y personales han moldeado mi visión de la masculinidad. El apoyo de mi familia y amigos cercanos, así como las experiencias de vida que desafiaron mis percepciones preconcebidas, han sido fundamentales para mi desarrollo personal y mi comprensión de lo que implica ser hombre en la actualidad.

63. ¿Cómo abordas los conflictos o las situaciones difíciles en tus relaciones interpersonales?

Abordo los conflictos o situaciones difíciles en mis relaciones interpersonales buscando siempre la comunicación abierta y constructiva. Creo en la importancia de escuchar activamente, entender diferentes perspectivas y trabajar juntos hacia soluciones que respeten las necesidades y sentimientos de todas las partes involucradas.

64. ¿Cómo definirías tu propia masculinidad? ¿Ha evolucionado esta definición con el tiempo?

Defino mi propia masculinidad como una combinación de fuerza y sensibilidad, donde ser masculino implica ser auténtico, compasivo y comprometido con la justicia social. Esta definición ha evolucionado con el tiempo a medida que he desafiado y redefinido los estereotipos de género que anteriormente consideraba como normales.

65. ¿Qué aspectos de la masculinidad tradicional sientes que son positivos y cuáles crees que son problemáticos o limitantes?

Reconozco aspectos positivos en la masculinidad tradicional, como la capacidad de liderazgo y la determinación. Sin embargo, también creo que muchos aspectos de la masculinidad tradicional son problemáticos y limitantes, especialmente aquellos que promueven la violencia, la falta de expresión emocional y la rigidez en los roles de género.

66. ¿Qué significa para ti ser un hombre en la sociedad actual?

Ser un hombre en la sociedad actual para mí significa vivir con integridad y empatía, desafiando activamente las normas de género restrictivas y abrazando una masculinidad que celebre la diversidad y la inclusión.

67. ¿Cuáles son tus influencias más importantes que tienes hoy en día?

Mis influencias más importantes han sido mis padres, quienes me enseñaron valores de respeto y equidad, así como mis amigos y mentores que han desafiado mis puntos de vista y me han apoyado en mi búsqueda de una identidad de género auténtica y saludable.

68. ¿Cómo crees que la cultura popular y los medios de comunicación influyen en las percepciones de la masculinidad?

La cultura popular y los medios de comunicación juegan un papel significativo en la formación de las percepciones de la masculinidad al perpetuar estereotipos o desafiarlos. Es crucial consumir medios que promuevan una representación diversa y positiva de las identidades de género para ampliar nuestra comprensión de lo que significa ser hombre.

69. ¿Has experimentado alguna vez presión para cumplir con ciertas expectativas de género? ¿De dónde crees que provienen esas presiones?

Sí, he experimentado presión para cumplir con ciertas expectativas de género, principalmente a través de normas sociales y expectativas culturales que pueden ser restrictivas y alienantes. Estas presiones provienen de la familia, los amigos y la sociedad en general, y pueden afectar profundamente la autoestima y el bienestar emocional.

70. ¿Durante la presión para cumplir con ciertas expectativas de género experimentaste una crisis? ¿Qué emociones has estado experimentando durante esta crisis? ¿Cómo han afectado esas emociones tu vida diaria y tu bienestar emocional??

Durante períodos de intensa presión para cumplir con expectativas de género, he experimentado crisis internas donde sentimientos de confusión, frustración y ansiedad han sido prominentes. Estas emociones han afectado mi vida diaria al causar estrés emocional y dificultades para mantener relaciones interpersonales saludables.

71. ¿Cómo influyen las relaciones familiares y las experiencias de socialización en tu concepción de la masculinidad?

Las relaciones familiares y las experiencias de socialización han tenido un impacto significativo en mi concepción de la masculinidad al establecer expectativas y normas desde una edad temprana. A través de conversaciones y experiencias compartidas, he aprendido a cuestionar y redefinir estos conceptos según mis propios valores y experiencias.

72. ¿Qué papel juegan las emociones y la expresión emocional en tu experiencia como hombre?

Las emociones y la expresión emocional desempeñan un papel crucial en mi experiencia como hombre. Creo en la importancia de ser honesto y abierto con mis sentimientos, tanto para mi propio bienestar como para construir relaciones auténticas y significativas con los demás.

CASO 3

DATOS GENERALES.

Nombre: V.A.B.L

Lugar y fecha de nacimiento: Cercado-Tarija 16 de mayo de 1995.

Edad: 29 años

Estado civil: soltero
Ocupación: Estudiante de Derecho
Organización Juvenil: Siembra Juventud
Religión: cristiana
Familia:
Enfermedades:

ENTREVISTA EN PROFUNDIDAD. -

1. ¿Cómo describirías tu infancia en términos generales?

Mi infancia fue una etapa solitaria y dolorosa. Desde pequeño, sentí un profundo desapego en mi hogar. Mis padres rara vez mostraban interés genuino en mí, y la comunicación era casi inexistente. Los días se volvían rutinarios y grises, marcados por una falta palpable de calor humano y apoyo emocional. Crecer en ese ambiente dejó cicatrices difíciles de sanar.

2. ¿Qué recuerdos o experiencias de tu infancia son más significativos para ti y por qué?

Los recuerdos que más me afectan son aquellos donde me encontraba solo, anhelando desesperadamente una conexión emocional que nunca llegaba. Recuerdo especialmente las noches en las que me refugiaba en mi habitación, deseando que alguien viniera a consolarme o simplemente a preguntarme cómo me sentía. Esos momentos de soledad fueron cruciales en la formación de mi resentimiento y mi dificultad para confiar en los demás.

3. ¿Cómo era tu relación con tus padres o cuidadores durante la infancia?

Mi relación con mis padres era distante y fría. Mi padre, atrapado en su propio mundo de responsabilidades y expectativas, apenas tenía tiempo para mí. A menudo, sus palabras eran críticas y distantes, y su presencia física no compensaba su ausencia emocional. Mi madre intentaba llenar ese vacío con amor y cuidado, pero también luchaba con sus propios problemas emocionales, lo que limitaba su capacidad para conectarse conmigo de manera profunda.

4. ¿Hubo algún evento importante o cambio significativo en tu familia durante tu infancia que recuerdes?

No hubo un evento puntual que marcara un cambio significativo en mi familia, pero el constante ambiente de tensión y desapego fue una presencia constante en mi vida. La falta de comunicación abierta y el afecto me dejaron sentirme incomprendido y solo, especialmente en momentos cruciales de mi desarrollo.

5. ¿Cómo te llevabas con tus hermanos u otros miembros de la familia durante la infancia?

Con mis hermanos no había una conexión cercana. Éramos extraños compartiendo el mismo espacio, pero cada uno lidiando con sus propios demonios internos. La falta de vínculo familiar cercano contribuyó aún más a mi sensación de aislamiento.

6. ¿Cuáles eran tus intereses, pasatiempos o actividades favoritas durante la infancia?

Durante mi infancia, encontré refugio en actividades solitarias como la lectura y los videojuegos. Pasaba horas inmerso en mundos ficticios, buscando evadirme de la realidad dolorosa que me rodeaba. Esos momentos solitarios se convirtieron en mis únicas fuentes de consuelo y escape.

7. ¿Cómo era tu vida social durante la infancia? ¿Tenías muchos amigos cercanos o te sentías más solitario?

Mi vida social era limitada. Tenía pocos amigos cercanos y siempre me sentía más cómodo estando solo que en compañía de otros. Las interacciones sociales me resultaban difíciles y me costaba trabajo confiar en las personas, debido a mi experiencia previa de sentirme abandonado emocionalmente.

8. ¿Hubo algún modelo a seguir o figura de apoyo importante para ti durante la infancia?

Durante mi infancia, no tuve un modelo a seguir claro dentro de mi familia. Busqué inspiración fuera de casa, anhelando encontrar a alguien que pudiera llenar el vacío emocional que sentía en mi vida diaria. Esta búsqueda constante de una figura de apoyo contribuyó a mi sensación de soledad y desconexión.

9. ¿Hay algo en particular que desearías cambiar o mejorar sobre tu infancia si pudieras?

Si pudiera cambiar algo de mi infancia, sería tener la oportunidad de experimentar un ambiente familiar más cálido y comprensivo. Desearía haber recibido el afecto y el apoyo emocional que tanto necesitaba en esos años formativos, en lugar de sentirme constantemente desatendido y solo.

10. ¿Cómo recuerdas tu infancia en relación con las expectativas de género y las normas de masculinidad que se te enseñaron?

Las expectativas de género y las normas de masculinidad que se me enseñaron fueron restrictivas y dolorosas. Desde pequeño, aprendí que debía ser fuerte, independiente y reprimir mis emociones para ser aceptado. Esta presión constante para conformarme con roles de género tradicionales contribuyó a mi sensación de alienación y dificultad para aceptar mi propia identidad emocional y personal.

11. ¿Hubo algún modelo a seguir masculino en tu infancia que influyera en tu concepto de masculinidad? ¿Cómo te afectó esa influencia?

En mi infancia, la falta de un modelo a seguir masculino positivo dejó un vacío emocional profundo en mi desarrollo. Mi padre, aunque físicamente presente, parecía estar ausente en todos los aspectos que realmente importaban. Su presencia era más bien un recordatorio constante de lo que no tenía: guía, apoyo emocional y ejemplo de cómo ser un hombre. Su incapacidad para conectar emocionalmente conmigo me dejó sintiéndome perdido y buscando desesperadamente un sentido de identidad masculina que nunca encontré en casa.

12. ¿Qué mensajes recibiste sobre lo que significaba ser un "hombre" mientras crecías? ¿Hubo diferencias entre los mensajes que recibiste en casa, en la escuela y en otros entornos?

Los mensajes contradictorios sobre la masculinidad que recibí durante mi infancia contribuyeron a mi confusión y a una sensación constante de no pertenencia. En casa, se enfatizaba la fortaleza física y emocional como rasgos esenciales de la masculinidad. Expresar emociones más allá de la ira o la indiferencia era visto como una debilidad. En contraste, en la escuela y en otros entornos sociales, había presiones adicionales para encajar en los roles estereotipados de masculinidad, donde ser sensible o expresivo emocionalmente era desalentado sutilmente, pero de manera efectiva.

13. ¿Cómo se expresaban las emociones en tu familia durante tu infancia? ¿Recuerdas alguna restricción o fomento específico en la expresión emocional basada en el género?

La expresión de emociones en mi familia durante la infancia era limitada y condicionada por expectativas de género rígidas. El ambiente era dominado por una especie de silencio emocional, donde los problemas se resolvían con palabras cortantes o se ignoraban por completo. Las lágrimas o la vulnerabilidad emocional eran vistas como inapropiadas para un niño, especialmente uno que debía "convertirse en un hombre". Este entorno reprimido me dejó con un profundo sentimiento de soledad emocional y una dificultad para conectarme emocionalmente con los demás.

14. ¿Qué actividades o intereses tenías durante la infancia que podrían haber desafiado las normas de género tradicionales?

Durante mi infancia, mis intereses y actividades desafiaban frecuentemente las normas de género tradicionales. Me encontraba más cómodo leyendo o explorando mundos imaginarios que participando en juegos físicos o deportes, como se esperaba de un niño. Estos intereses fueron a menudo motivo de confusión o burla por parte de mis pares y contribuyeron a mi sensación de no encajar en el molde establecido para los niños.

15. ¿Hubo momentos específicos en tu infancia en los que cuestionaste o rechazaste las normas de género tradicionales relacionadas con la masculinidad?

Recuerdo momentos específicos en los que cuestioné internamente las normas de género tradicionales, especialmente cuando me sentía presionado para actuar de cierta manera o interesarme en actividades que no me inspiraban genuinamente. Sin embargo, enfrentar esas expectativas conllevaba el riesgo de ser rechazado o visto como "débil", lo que me llevó a reprimir mi verdadero yo en muchos aspectos.

16. ¿Qué tipo de juegos o actividades participabas durante la infancia? ¿Había alguna diferencia en los juegos o actividades según el género?

Mis juegos y actividades durante la infancia reflejaban mi lucha interna con las expectativas de género. Aunque participaba en juegos típicamente masculinos como jugar con autos o deportes, también encontraba consuelo y

disfrute en actividades más introspectivas como dibujar o escribir historias. Estas actividades fueron mi forma de explorar mi identidad fuera de los límites estrechos de la masculinidad tradicional.

17. ¿Cómo crees que las experiencias de tu infancia han influido en tus percepciones actuales sobre las nuevas masculinidades?

Las experiencias dolorosas de mi infancia han moldeado profundamente mis percepciones actuales sobre las nuevas masculinidades. He llegado a valorar la importancia de la empatía, la autenticidad emocional y la flexibilidad de género como componentes esenciales de una identidad masculina saludable. Estas percepciones han sido formadas por el dolor de no ser entendido ni aceptado por completo como persona durante mi desarrollo temprano.

18. ¿Hay algún recuerdo o experiencia de la infancia que haya tenido un impacto duradero en tu identidad de género o en tu forma de relacionarte con los demás?

Un recuerdo que ha dejado una marca indeleble en mi identidad de género es la sensación constante de ser diferente y no encajar en los roles de género establecidos. La búsqueda incesante de aceptación y amor en un entorno que carecía de afecto genuino y comprensión emocional ha influido profundamente en mi forma de relacionarme con los demás y en mi búsqueda continua de una identidad masculina más auténtica y liberada de estereotipos restrictivos.

ADOLESCENCIA

19. ¿Cómo describirías tu adolescencia en general?

Mi adolescencia fue una etapa oscura y llena de conflictos. En casa, siempre había una atmósfera tensa y opresiva debido a la falta de cariño y a las altas expectativas de mi padre. Me sentía constantemente juzgado y nunca parecía ser suficiente, lo que afectaba profundamente mi autoestima. Mi madre, aunque más comprensiva, era impotente frente a la figura dominante de mi padre, lo que añadía un sentimiento de aislamiento a mi vida diaria.

20. ¿Cuáles fueron tus principales intereses y pasatiempos durante la adolescencia?

Mis intereses y pasatiempos eran mi refugio. La música era mi mayor escape; tocar la guitarra me permitía expresar emociones que no podía verbalizar. Me pasaba horas practicando y componiendo, perdiéndome en las melodías para olvidar la realidad. También disfrutaba de los videojuegos y la lectura, especialmente libros de fantasía y ciencia ficción, porque me transportaban a mundos donde podía ser alguien diferente y vivir aventuras que estaban lejos de mi realidad cotidiana.

21. ¿Qué aspectos de tu adolescencia recuerdas con más cariño o satisfacción?

Recuerdo con cariño las pocas veces que sentí una verdadera conexión humana, principalmente a través de la música. Formar una banda con mis amigos fue una de las pocas cosas que me hicieron sentir vivo y valorado. Ganar un concurso local de bandas fue uno de esos momentos raros de triunfo que atesoré profundamente. Era una validación de mi esfuerzo y talento, algo que rara vez recibía en casa.

22. ¿Hubo algún evento o experiencia significativa que haya impactado tu adolescencia?

Sí, hubo un evento que me marcó profundamente. Un día, después de una discusión particularmente dura con mi padre, me encerré en mi habitación y empecé a escribir una canción sobre mi dolor y frustración. Esa canción, cuando la toqué por primera vez frente a mis amigos, me hizo darme cuenta del poder que tenía la música para conectar y sanar. Fue un momento de catarsis que me mostró que podía transformar mi sufrimiento en algo significativo.

23. ¿Cómo te llevabas con tus amigos y compañeros durante la adolescencia?

Con mis amigos me llevaba bastante bien, aunque siempre sentí que había una barrera invisible entre nosotros debido a mi situación en casa. Ellos eran mi apoyo, pero me costaba abrirme completamente. Tenía miedo de ser juzgado o de mostrar demasiada vulnerabilidad. Aun así, esos momentos de camaradería y diversión eran mi salvavidas. Mis amigos no sabían el alcance de mi sufrimiento, pero su compañía me proporcionaba un respiro necesario.

24. ¿Cómo era tu relación con tu familia durante ese tiempo?

La relación con mi familia, especialmente con mi padre, era muy conflictiva. Mi padre ejercía un control autoritario y tenía expectativas imposibles de alcanzar. Cualquier fallo, por mínimo que fuera, se convertía en

una fuente de críticas y desdén. Mi madre trataba de mediar, pero su voz se ahogaba en la autoridad de mi padre. Sentía una soledad profunda, incluso estando rodeado de mi familia, porque faltaba el afecto y el entendimiento que necesitaba.

25. ¿Recuerdas enfrentar algún desafío particular durante la adolescencia? ¿Cómo lo superaste?

Uno de los mayores desafíos fue enfrentar la ansiedad y la depresión que surgían de la constante presión y falta de apoyo en casa. Hubo momentos en los que sentía que no podía seguir adelante. La música fue mi salvación, pero también busqué ayuda profesional cuando la situación se volvió insoportable. Empecé a ver a un terapeuta, lo cual fue un paso crucial para entender y gestionar mis emociones. Aprendí técnicas para lidiar con el estrés y empecé a valorar más mi propio bienestar.

26. ¿Cómo manejabas el estrés y las emociones intensas durante la adolescencia?

El estrés y las emociones intensas eran una constante en mi vida. La música era mi principal válvula de escape. Cuando tocaba la guitarra, sentía que podía liberar toda la angustia que llevaba dentro. A veces, salía a correr por largos periodos, tratando de escapar de mis pensamientos. La escritura también me ayudaba; escribir en mi diario era una forma de ordenar mis sentimientos y darles sentido.

27. ¿Tuviste alguna experiencia significativa en relaciones románticas durante la adolescencia?

Sí, tuve una relación que fue muy importante para mí. Conocí a una chica en el instituto que se convirtió en mi refugio emocional. Ella me comprendía y me apoyaba de una manera que nadie más lo hacía. Nuestra relación me mostró que era posible encontrar cariño y aceptación, aunque fuera de mi familia. Aunque la relación no duró, su impacto en mi vida fue profundo y me ayudó a superar algunos de los momentos más difíciles.

28. ¿Cómo describirías tu nivel de autoestima y confianza durante la adolescencia?

Mi autoestima y confianza estaban por los suelos. La constante crítica y desaprobación de mi padre me hicieron sentir que nunca era lo suficientemente bueno. Incluso cuando lograba algo, siempre había un, pero, una razón para no sentirme satisfecho. Solo en la música y con mis amigos encontraba pequeños destellos de confianza, pero en general, me sentía inseguro y lleno de dudas sobre mi propio valor.

29. ¿Cómo crees que tu adolescencia ha influido en quién eres hoy en día?

Mi adolescencia me marcó profundamente y moldeó gran parte de mi carácter. Aprendí a ser resiliente y a buscar formas de autoexpresión para lidiar con el dolor. También me hizo valorar las relaciones auténticas y el apoyo emocional de una manera que quizás no habría hecho si mi experiencia hubiera sido diferente. Sin embargo, las cicatrices de esa época aún están presentes y continúo trabajando en sanar y construir una autoestima más sólida.

30. ¿Cómo describirías tu experiencia general durante la adolescencia en relación con las expectativas de género y las normas de masculinidad?

Sentía una enorme presión para conformarme a las expectativas de género y las normas de masculinidad impuestas tanto por mi padre como por la sociedad. Me decían que debía ser fuerte, no mostrar emociones y siempre estar en control. Estas expectativas chocaban con mi necesidad de expresar mis sentimientos y vulnerabilidades. Con el tiempo, he aprendido que ser hombre no significa reprimir mis emociones, sino tener el valor de ser auténtico y buscar ayuda cuando la necesito.

31. ¿Hubo momentos específicos durante la adolescencia en los que te sentiste presionado para cumplir con ciertos estereotipos de masculinidad? ¿Cómo lidiaste con esa presión?

Sí, constantemente sentía la presión de cumplir con los estereotipos de masculinidad. Mi padre esperaba que fuera fuerte, invulnerable y competitivo, y cualquier muestra de emociones era vista como una debilidad. Para lidiar con esa presión, intentaba cumplir con esas expectativas en público, pero en privado me refugiaba en la música y escribía en mi diario para liberar mis verdaderos sentimientos. Era una doble vida que me desgastaba, pero era mi manera de sobrellevar la situación.

32. ¿Cómo se reflejaron las influencias externas, como los medios de comunicación y la cultura popular, en tu comprensión de la masculinidad durante la adolescencia?

Los medios de comunicación y la cultura popular reforzaban la idea de que ser hombre significaba ser fuerte, dominante y emocionalmente distante. Los héroes de las películas de acción y las series de televisión eran siempre valientes y duros, y rara vez mostraban vulnerabilidad. Estas representaciones me hicieron sentir que

debía reprimir mis emociones y actuar de acuerdo a esos estereotipos para ser aceptado. Me llevó tiempo darme cuenta de que esos modelos eran limitados y no reflejaban la verdadera complejidad de la masculinidad.

33. ¿Qué papel jugaron las amistades y las relaciones románticas en la construcción de tu identidad masculina durante la adolescencia?

Mis amistades y mi relación romántica fueron cruciales para entender que había otras formas de ser hombre. Con mis amigos, especialmente aquellos que también luchaban con sus propias inseguridades, encontré un espacio para ser más auténtico. Mi relación con mi novia fue aún más importante; ella me aceptaba y me animaba a expresar mis emociones. Estas relaciones me mostraron que ser vulnerable y abierto no me hacía menos hombre, sino más humano.

34. ¿Hubo alguna experiencia significativa o evento importante durante la adolescencia que haya tenido un impacto duradero en tu percepción de la masculinidad?

Sí, un evento significativo fue cuando decidí participar en una terapia grupal para adolescentes. Fue un entorno en el que pude compartir mis experiencias y escuchar las de otros chicos que también luchaban con las expectativas de masculinidad. Esta experiencia me ayudó a ver que no estaba solo y que muchos de nosotros sentíamos la misma presión. Aprendí que la verdadera fuerza reside en la autenticidad y en la capacidad de ser honesto con uno mismo y con los demás.

35. ¿Cómo eran tus relaciones con figuras de autoridad masculina durante la adolescencia (padres, mentores, etc.)? ¿Te influenciaron en tu concepto de masculinidad de alguna manera?

Mi relación con mi padre era muy conflictiva y tensa, lo que influyó negativamente en mi concepto de masculinidad. Mi padre representaba una figura autoritaria y crítica, lo cual me hizo asociar la masculinidad con la dureza y la falta de empatía. Sin embargo, tuve algunos mentores, como un profesor de música, que mostraron una masculinidad más compasiva y comprensiva. Estos mentores me ofrecieron una visión alternativa y más positiva de lo que significaba ser hombre, ayudándome a cuestionar y redefinir mi propia identidad.

36. ¿Cómo crees que la educación y las normas de género en la escuela afectaron tu percepción de la masculinidad durante la adolescencia?

En la escuela, las normas de género eran muy marcadas. Los chicos eran alentados a ser competitivos y agresivos, mientras que las chicas debían ser más pasivas y cuidadosas. Esto reforzó la idea de que debía ser fuerte y no mostrar debilidad. Las actividades extracurriculares también estaban segregadas por género, lo que limitaba mis oportunidades para explorar intereses que se consideraban "menos masculinos". Afortunadamente, encontré en la música un espacio para ser yo mismo y desafiar estas normas.

37. ¿Cómo manejabas los conflictos y las relaciones interpersonales durante la adolescencia? ¿Hubo alguna diferencia basada en tu percepción de la masculinidad?

Manejar conflictos era difícil para mí. Sentía que debía resolverlos con fuerza y sin mostrar debilidad, lo que a menudo resultaba en enfrentamientos y malentendidos. Con el tiempo, aprendí que la comunicación abierta y la empatía eran más efectivas para resolver problemas. Mis amigos y mi relación romántica me enseñaron que era posible ser firme sin ser agresivo, y que mostrar vulnerabilidad no era una debilidad sino una fortaleza.

38. ¿Recuerdas algún momento de autorreflexión o autoexploración en relación con tu identidad de género durante la adolescencia?

Sí, recuerdo momentos en los que me sentía profundamente confundido sobre mi identidad de género y lo que significaba ser hombre. Escribir en mi diario fue una herramienta crucial para explorar estos sentimientos. Me hacía preguntas sobre por qué me sentía obligado a ocultar mis emociones y por qué la sociedad imponía ciertas expectativas sobre los hombres. Estas reflexiones me ayudaron a darme cuenta de que podía definir mi propia versión de la masculinidad, una que incluyera la empatía y la autenticidad.

39. ¿Qué influencias crees que han sido más significativas en la formación de tus perspectivas sobre las nuevas masculinidades durante la adolescencia?

Las influencias más significativas fueron mis amigos, mi relación romántica y los mentores comprensivos que conocí. Estas personas me mostraron que había múltiples formas de ser hombre y que podía elegir una que me permitiera ser verdadero a mí mismo. Además, la música y la terapia jugaron un papel crucial en ayudarme a

entender y aceptar mis emociones, desafiando las nociones tradicionales de masculinidad que había internalizado.

40. ¿Hubo algún desafío particular relacionado con la masculinidad o el género que enfrentaste durante la adolescencia y que todavía resuena contigo en la actualidad?

Uno de los mayores desafíos fue la lucha constante contra la ansiedad y la depresión, exacerbadas por las expectativas de ser fuerte y emocionalmente invulnerable. Esta lucha todavía resuena conmigo hoy en día, ya que continúo trabajando en aceptar mis emociones y permitirme ser vulnerable. Aún siento la presión de cumplir con ciertos estereotipos de masculinidad, pero ahora tengo herramientas y un mejor entendimiento para lidiar con esos desafíos y seguir construyendo una identidad masculina que sea auténtica para mí.

ACTUALIDAD

41. ¿Cuáles son las principales actividades en las que estás involucrado/a en este momento?

Actualmente, estoy terminando mis estudios universitarios en psicología y trabajo a tiempo parcial en una librería local. Además, sigo tocando la guitarra y componiendo música, lo cual sigue siendo una parte vital de mi vida. También participo en un grupo de apoyo para jóvenes que, como yo, han crecido en hogares difíciles.

42. ¿Cómo equilibras tu vida académica, social y personal?

Equilibrar mi vida no siempre es fácil, pero he aprendido a organizarme mejor. Utilizo un calendario para gestionar mis estudios y trabajo, y trato de reservar tiempo para mis amigos y para mí mismo. También me aseguro de practicar autocuidado, ya sea a través de la música, el ejercicio o la meditación.

43. ¿Qué tipo de presiones o responsabilidades sientes en tu vida diaria?

Siento la presión de mantener un buen rendimiento académico y cumplir con mis responsabilidades laborales. Además, como uno de los mayores en mi familia, a menudo me siento responsable de apoyar emocionalmente a mi madre y a mis hermanos menores. La expectativa de ser un modelo a seguir añade otra capa de responsabilidad a mi vida diaria.

44. ¿Qué papel juegan tus relaciones personales (amigos, familiares, etc.) en tu vida actual?

Mis relaciones personales son fundamentales para mí. Mis amigos son mi red de apoyo y una fuente constante de ánimo y consejo. Mi madre y mis hermanos son muy importantes para mí, aunque la relación con mi padre sigue siendo complicada. Estas relaciones me ayudan a mantenerme centrado y motivado.

45. ¿Qué actividades o pasatiempos te brindan satisfacción y alivio del estrés?

Tocar la guitarra y componer música siguen siendo mis principales fuentes de alivio del estrés. También disfruto leer y hacer ejercicio, especialmente correr, ya que me ayuda a despejar la mente. Participar en el grupo de apoyo también me brinda un sentido de propósito y comunidad.

46. ¿Has tenido experiencias recientes que te hayan causado estrés, ansiedad o preocupación?

Sí, recientemente he sentido mucha ansiedad por las decisiones sobre mi futuro profesional. La incertidumbre sobre encontrar un buen trabajo después de la universidad me ha preocupado bastante. Además, las tensiones familiares, especialmente con mi padre, siguen siendo una fuente constante de estrés.

47. ¿Has experimentado algún cambio en tus propias percepciones de la masculinidad en respuesta a eventos o tendencias actuales?

Definitivamente. Los debates y movimientos actuales sobre la "nueva masculinidad" y la necesidad de ser más abiertos y vulnerables han resonado mucho conmigo. He empezado a cuestionar más activamente los estereotipos tradicionales de masculinidad y a valorar una visión más inclusiva y emocionalmente abierta.

48. ¿Qué desafíos específicos crees que enfrentan los hombres jóvenes en la sociedad actual en términos de su identidad de género?

Creo que uno de los mayores desafíos es la presión para cumplir con expectativas contradictorias. Por un lado, se nos pide que seamos fuertes y competitivos, y por otro, que seamos vulnerables y empáticos. Esta dicotomía puede ser muy confusa y difícil de navegar. Además, la falta de modelos masculinos positivos que representen esta nueva masculinidad también es un reto.

49. ¿Qué opinas sobre los debates actuales en torno a la "crisis de la masculinidad" o la "nueva masculinidad"? ¿Crees que son conceptos válidos?

Creo que estos debates son válidos y necesarios. La "crisis de la masculinidad" refleja la insatisfacción y el daño que los estereotipos tradicionales han causado. La "nueva masculinidad" ofrece una oportunidad para redefinir lo que significa ser hombre de una manera más sana y auténtica. Es un paso crucial para el bienestar emocional y mental de los hombres.

50. ¿Qué iniciativas o movimientos contemporáneos crees que están contribuyendo a promover una masculinidad más inclusiva y positiva?

Movimientos como #MeToo y campañas de concienciación sobre salud mental han sido cruciales. Organizaciones que promueven la igualdad de género y la educación emocional en los jóvenes también están haciendo un gran trabajo. Además, figuras públicas que hablan abiertamente sobre sus luchas emocionales están ayudando a cambiar la percepción de la masculinidad.

51. ¿Cómo manejas las expectativas de género y las presiones sociales en tu vida diaria?

Intento ser fiel a mí mismo y a mis valores. Me rodeo de personas que me apoyan y me aceptan tal como soy. También busco activamente espacios donde se promueva una visión más inclusiva de la masculinidad. La terapia y el grupo de apoyo también han sido herramientas vitales para manejar estas presiones.

52. ¿Qué importancia crees que tiene la educación y la sensibilización sobre las nuevas masculinidades en la sociedad actual?

Es extremadamente importante. La educación y la sensibilización pueden cambiar actitudes y comportamientos arraigados. Enseñar a los jóvenes sobre la importancia de la empatía, la vulnerabilidad y el respeto mutuo puede tener un impacto profundo en cómo se relacionan con ellos mismos y con los demás.

53. ¿Cómo defines la masculinidad en tu vida?

Para mí, la masculinidad no se trata de cumplir con estereotipos rígidos, sino de ser auténtico y responsable. Significa ser emocionalmente abierto, cuidar de los demás y de uno mismo, y tener el valor de mostrar vulnerabilidad. Es una mezcla de fuerza y sensibilidad.

54. ¿Qué aspectos de la masculinidad tradicional cuestionas o rechazas?

Cuestiono la idea de que los hombres no deben mostrar emociones o pedir ayuda. Rechazo la noción de que la masculinidad se define por la agresión, la dominancia o la falta de empatía. Creo que estos aspectos no solo son dañinos para los hombres, sino para la sociedad en general.

55. ¿Cómo influyen tus creencias sobre la masculinidad en tus relaciones interpersonales?

Mis creencias sobre la masculinidad me llevan a valorar la autenticidad y la vulnerabilidad en mis relaciones. Intento ser abierto y honesto con mis emociones, lo que ha fortalecido mis lazos con amigos y seres queridos. Al ser empático y comprensivo, mis relaciones se basan en el respeto mutuo y la comunicación sincera.

56. ¿Qué significa para ti ser un hombre en la sociedad actual?

Ser un hombre en la sociedad actual significa desafiar los estereotipos tradicionales y ser fiel a uno mismo. Implica ser responsable, emocionalmente abierto y respetuoso hacia los demás. Para mí, es importante ser un aliado en la lucha por la igualdad de género y contribuir a crear un entorno más inclusivo.

57. ¿Cuáles son tus valores fundamentales en relación con el género y las relaciones interpersonales?

Mis valores fundamentales incluyen el respeto, la empatía, la autenticidad y la igualdad. Creo firmemente en tratar a todos con dignidad y en escuchar activamente sus perspectivas. Valoro la honestidad en las relaciones y la importancia de expresar y gestionar las emociones de manera saludable.

58. ¿Has experimentado presión para conformarte a las expectativas tradicionales de masculinidad? ¿Cómo la has manejado?

Sí, he sentido mucha presión para conformarme a las expectativas tradicionales de masculinidad. La manejé buscando apoyo en amigos y mentores que comparten mis valores. También asistí a terapia, lo cual me ayudó a entender y desafiar estas presiones, permitiéndome construir una identidad masculina más auténtica.

59. ¿Cómo crees que las nuevas masculinidades pueden contribuir a la igualdad de género y la justicia social?

Las nuevas masculinidades promueven la igualdad al desafiar los roles de género tradicionales y fomentar la empatía y el respeto. Al reconocer y valorar las emociones, los hombres pueden contribuir a relaciones más

saludables y equitativas. Además, ser aliados activos en la lucha por la justicia social ayuda a dismantelar las estructuras de poder que perpetúan la desigualdad.

60. ¿Qué roles desempeñan el respeto, la empatía y la comunicación en tus relaciones?

El respeto, la empatía y la comunicación son pilares en mis relaciones. Me esfuerzo por escuchar y entender las perspectivas de los demás, y valoro la sinceridad y la apertura. Estos elementos crean un ambiente de confianza y apoyo mutuo, fortaleciendo mis conexiones interpersonales.

61. ¿Cómo te sientes acerca de expresar emociones consideradas "no masculinas" según las normas tradicionales?

Aunque al principio fue difícil, ahora me siento más cómodo expresando emociones consideradas "no masculinas". He aprendido que mostrar vulnerabilidad no me hace menos hombre, sino más humano. Expresar mis emociones de manera saludable me ha permitido desarrollar relaciones más profundas y significativas.

62. ¿Qué influencias culturales, sociales o personales han moldeado tu visión de la masculinidad?

Mi visión de la masculinidad ha sido moldeada por experiencias personales, como mi participación en terapia y grupos de apoyo. Las influencias culturales, como la música y la literatura, también han jugado un papel importante. Socialmente, he sido impactado por movimientos contemporáneos que promueven la igualdad de género y la inclusión.

63. ¿Cómo abordas los conflictos o las situaciones difíciles en tus relaciones interpersonales?

Abordo los conflictos con comunicación abierta y respeto. Trato de entender la perspectiva de la otra persona y busco soluciones que beneficien a ambas partes. Evito la confrontación agresiva y prefiero resolver los problemas de manera pacífica y colaborativa.

64. ¿Cómo definirías tu propia masculinidad? ¿Ha evolucionado esta definición con el tiempo?

Defino mi masculinidad como una combinación de fuerza emocional, empatía y autenticidad. Esta definición ha evolucionado con el tiempo, alejándose de los estereotipos tradicionales y hacia una visión más inclusiva y equilibrada.

65. ¿Qué aspectos de la masculinidad tradicional sientes que son positivos y cuáles crees que son problemáticos o limitantes?

Aspectos positivos de la masculinidad tradicional incluyen la responsabilidad y el sentido del deber. Sin embargo, los aspectos problemáticos incluyen la represión emocional, la agresividad y la falta de empatía. Estos últimos son limitantes y pueden llevar a relaciones disfuncionales y a una salud mental deteriorada.

66. ¿Qué significa para ti ser un hombre en la sociedad actual?

Para mí, ser un hombre en la sociedad actual significa ser consciente de mis privilegios y responsabilidades. Es importante ser un defensor de la igualdad y mostrar empatía y respeto hacia todos. Significa también ser auténtico y no tener miedo de expresar mis emociones.

67. ¿Cuáles son tus influencias más importantes?

Mis influencias más importantes incluyen mentores, terapeutas y figuras públicas que promueven una masculinidad inclusiva y empática. También he sido influenciado por mis amigos y por la literatura que desafía los estereotipos de género.

68. ¿Cómo crees que la cultura popular y los medios de comunicación influyen en las percepciones de la masculinidad?

La cultura popular y los medios de comunicación tienen un gran impacto en las percepciones de la masculinidad. A menudo perpetúan estereotipos dañinos, pero también tienen el poder de desafiar y redefinir estos conceptos. Las representaciones positivas y diversas de la masculinidad pueden ayudar a cambiar las expectativas sociales y fomentar una visión más inclusiva.

69. ¿Has experimentado alguna vez presión para cumplir con ciertas expectativas de género? ¿De dónde crees que provienen esas presiones?

Sí, he sentido presión para cumplir con expectativas de género que provienen de mi familia, la sociedad y los medios de comunicación. Estas presiones suelen estar arraigadas en normas culturales y tradiciones que definen la masculinidad de manera rígida y limitante.

70. ¿Durante la presión para cumplir con ciertas expectativas de género experimentaste una crisis? ¿Qué emociones has estado experimentando durante esta crisis? ¿Cómo han afectado esas emociones tu vida diaria y tu bienestar emocional??

Sí, he experimentado crisis debido a la presión para cumplir con expectativas de género. Sentía mucha ansiedad, frustración y confusión. Estas emociones afectaron mi bienestar emocional, causando episodios de depresión y afectando mis relaciones. A través de la terapia y el apoyo de amigos, he aprendido a manejar mejor estas emociones y a construir una identidad más auténtica.

71. ¿Cómo influyen las relaciones familiares y las experiencias de socialización en tu concepción de la masculinidad?

Mis relaciones familiares y experiencias de socialización han tenido una gran influencia en mi concepción de la masculinidad. Crecer con un padre autoritario y una madre comprensiva me mostró dos extremos de la masculinidad. Estas experiencias me llevaron a cuestionar y eventualmente redefinir mi propia visión, buscando un equilibrio más saludable.

72. ¿Qué papel juegan las emociones y la expresión emocional en tu experiencia como hombre?

Las emociones y su expresión son fundamentales en mi experiencia como hombre. Aprender a expresar mis emociones de manera saludable ha sido liberador y esencial para mi bienestar mental. Creo que mostrar vulnerabilidad es una fortaleza y me permite construir relaciones más genuinas y profundas.

CASO 4

DATOS GENERALES.

Nombre: J.E.A.C

Lugar y fecha de nacimiento: Cercado-Tarija 18 de octubre de 1998.

Edad: 26 años

Estado civil: soltero

Ocupación: Estudiante de ingeniería industrial

Organización Juvenil: Siembra Juventud

Religión: cristiana

Familia: Madre, padre y un hermano

Enfermedades:

ENTREVISTA EN PROFUNDIDAD. -

1. ¿Cómo describirías tu infancia en términos generales?

Mi infancia conflictiva, crecí por un ambiente de rigidez. Mis padres eran extremadamente autoritarios, imponiendo reglas estrictas y altas expectativas sobre mí desde una edad temprana. Esto creó un ambiente donde el cumplimiento de normas y la búsqueda constante de su aprobación se convirtieron en el foco principal de mi vida.

2. ¿Qué recuerdos o experiencias de tu infancia son más significativos para ti y por qué?

Recuerdo vívidamente los momentos de presión intensa para obtener buenos resultados académicos y sobresalir en actividades deportivas. Cada logro era una confirmación temporal de mi valía a sus ojos, pero también generaba un miedo constante a defraudar y a no estar a la altura de sus expectativas implacables.

3. ¿Cómo era tu relación con tus padres o cuidadores durante la infancia?

Mi relación con mis padres era tensa y marcada por un profundo sentido de deber y obediencia. Aunque siempre traté de cumplir con sus expectativas, la comunicación era escasa. Las muestras de afecto eran raras y se limitaban a momentos.

4. ¿Hubo algún evento importante o cambio significativo en tu familia durante tu infancia que recuerdes?

La separación de mis padres debido a problemas personales fue un punto de quiebre doloroso para mí. Esta experiencia afectó profundamente la estabilidad emocional y la percepción de seguridad en mi hogar, provocándome situaciones de estrés y creando nuevos miedos.

5. ¿Cómo te llevabas con tus hermanos u otros miembros de la familia durante la infancia?

La competencia entre mi hermano y yo era palpable debido a la presión constante por destacarnos individualmente. Esta dinámica competitiva no fomentó una relación cercana entre nosotros, sino más bien una rivalidad sutil alimentada por la necesidad de cumplir con las expectativas familiares.

6. ¿Cuáles eran tus intereses, pasatiempos o actividades favoritas durante la infancia?

Mis intereses giraban en torno a actividades que promovían el éxito y la aprobación externa, como el estudio intensivo y los deportes competitivos. Estos intereses fueron moldeados por las expectativas de mis padres y su énfasis en el rendimiento como medida de valía personal.

7. ¿Cómo era tu vida social durante la infancia? ¿Tenías muchos amigos cercanos o te sentías más solitario?

Mi vida social fue limitada y fragmentada. Aunque tenía compañeros en la escuela y en actividades extracurriculares, me sentía a menudo aislado por la presión de mantener un rendimiento constante y satisfacer las expectativas de mis padres, lo que dificultaba la conexión emocional genuina con otros.

8. ¿Hubo algún modelo a seguir o figura de apoyo importante para ti durante la infancia?

Si luego de la separación de mis padres, solo vivíamos con mi madre, en eso me acerque a Un profesor comprensivo y alentador se convirtió en un faro de esperanza y apoyo en medio del ambiente opresivo en casa. Su capacidad para valorar mis esfuerzos más allá de los resultados me dio la fortaleza para mantener una identidad propia más allá de las expectativas impuestas por mis padres.

9. ¿Hay algo en particular que desearías cambiar o mejorar sobre tu infancia si pudieras?

Desearía haber tenido la libertad de explorar y desarrollar mis propios intereses y pasiones sin el peso constante de las expectativas y la aprobación externa. El permiso para ser auténtico y vulnerable como un niño para poder desarrollar más experiencia.

10. ¿Cómo recuerdas tu infancia en relación con las expectativas de género y las normas de masculinidad que se te enseñaron?

Las normas de masculinidad que se me enseñaron eran rígidas y limitantes. Se esperaba que fuera fuerte, competitivo y emocionalmente reservado, lo que a menudo chocaba con mi necesidad de expresar emociones y buscar conexiones genuinas con otros.

11. ¿Hubo algún modelo a seguir masculino en tu infancia que influyera en tu concepto de masculinidad? ¿Cómo te afectó esa influencia?

Mi padre, como figura dominante, modeló una masculinidad autoritaria y exigente que definía el éxito en logros externos y el ocultar las emociones era fundamental. Esta influencia hizo que mis luchas internas fueran entre cumplir con estas expectativas.

12. ¿Qué mensajes recibiste sobre lo que significaba ser un "hombre" mientras crecías? ¿Hubo diferencias entre los mensajes que recibiste en casa, en la escuela y en otros entornos?

En casa, ser hombre significaba ser dominante, controlado y exitoso, sin espacio para la vulnerabilidad o la duda. Estos mensajes contrastaban con las dinámicas más inclusivas y diversas que observaba en otros entornos, generando conflictos internos y una búsqueda constante de aceptación.

13. ¿Cómo se expresaban las emociones en tu familia durante tu infancia? ¿Recuerdas alguna restricción o fomento específico en la expresión emocional basada en el género?

La expresión emocional en mi familia era limitada y condicionada por las expectativas de género. Se desalentaba la vulnerabilidad emocional y se valoraba la contención y el autocontrol como rasgos masculinos deseables, lo cual generaba una sensación de desconexión emocional y soledad.

14. ¿Qué actividades o intereses tenías durante la infancia que podrían haber desafiado las normas de género tradicionales?

Aunque me interesaban principalmente las actividades académicas y deportivas, encontraba consuelo y expresión en actividades artísticas y emocionales que no encajaban con las expectativas de masculinidad dominantes en mi entorno.

15. ¿Hubo momentos específicos en tu infancia en los que cuestionaste o rechazaste las normas de género tradicionales relacionadas con la masculinidad?

Sí, hubo momentos de profunda resistencia interna contra las normas de género tradicionales. La presión por conformarme con estas expectativas me llevó a cuestionar el impacto limitante que tenían en mi identidad y bienestar emocional.

16. ¿Qué tipo de juegos o actividades participabas durante la infancia? ¿Había alguna diferencia en los juegos o actividades según el género?

Participaba en juegos y actividades que enfatizaban la competencia y el rendimiento, reflejando las expectativas de éxito impuestas. Aunque a veces prefería actividades mixtas que permitían una expresión más diversa de intereses y habilidades, esto no siempre era posible debido a las normas de género predominantes.

17. ¿Cómo crees que las experiencias de tu infancia han influido en tus percepciones actuales sobre las nuevas masculinidades?

Mis experiencias de infancia me han hecho consciente de las limitaciones y presiones asociadas con las normas de masculinidad tradicionales. Ahora valoro la importancia de desafiar estas normas para permitir una expresión más auténtica y diversa, promoviendo la aceptación de uno mismo.

18. ¿Hay algún recuerdo o experiencia de la infancia que haya tenido un impacto duradero en tu identidad de género o en tu forma de relacionarte con los demás?

La constante lucha por cumplir con las expectativas de mis padres mientras buscaba una identidad propia ha moldeado profundamente mi percepción de mí mismo y mis relaciones con los demás. La búsqueda de autenticidad y aceptación continúa siendo un viaje emocionalmente complejo y significativo en mi vida adulta.

ADOLESCENCIA

19. ¿Cómo describirías tu adolescencia en general?

Mi adolescencia fue una continuación de las dinámicas de mi infancia: marcada por la presión constante de cumplir con altas expectativas académicas y deportivas impuestas por mis padres. Fue un período de intensa búsqueda de identidad y lucha por encontrar un equilibrio entre las expectativas externas y mis propias aspiraciones.

20. ¿Cuáles fueron tus principales intereses y pasatiempos durante la adolescencia?

Durante la adolescencia, me enfoqué principalmente en los estudios académicos y en mejorar mis habilidades deportivas. También encontré refugio en la música y la escritura como formas de expresar emociones que no podía compartir abiertamente en casa.

21. ¿Qué aspectos de tu adolescencia recuerdas con más cariño o satisfacción?

Los momentos en los que lograba destacarme académicamente o en competiciones deportivas me daban una sensación temporal de logro y satisfacción. Sin embargo, también recuerdo con cariño los momentos de complicidad con amigos cercanos que entendían las presiones que enfrentaba.

22. ¿Hubo algún evento o experiencia significativa que haya impactado tu adolescencia?

Experimenté con más peso el divorcio de mis padres, las peleas por la potestad eran muy fuertes y constantes, ellas de violencia y odio de parte de ellos, durante mi adolescencia, lo cual afectó profundamente mi bienestar emocional y mi percepción de la estabilidad familiar.

23. ¿Cómo te llevabas con tus amigos y compañeros durante la adolescencia?

Mis amigos fueron un apoyo crucial durante la adolescencia. Compartir experiencias similares de presión académica y familiar nos unió y proporcionó un espacio para la expresión emocional que no siempre podía tener en casa.

24. ¿Cómo era tu relación con tu familia durante ese tiempo?

La relación con mis padres continuó siendo tensa y marcada por un deseo constante de complacer y alcanzar sus expectativas. Hubo momentos de fricción debido a mi necesidad de afecto emocional y resistencia a las normas impuestas.

25. ¿Recuerdas enfrentar algún desafío particular durante la adolescencia? ¿Cómo lo superaste?

El desafío más significativo fue mantener mi autoestima y sentido de identidad frente a las expectativas implacables de mis padres. Aprendí a buscar validación interna y a construir una red de apoyo externa que me ayudó a mantener la perspectiva en tiempos difíciles.

26. ¿Cómo manejabas el estrés y las emociones intensas durante la adolescencia?

Manejar el estrés implicaba encontrar formas de escape saludables, como la música y la escritura, así como buscar momentos de tranquilidad en la naturaleza. Aprendí a reconocer y procesar mis emociones, aunque a menudo lo hacía en privado para evitar juicios externos.

27. ¿Tuviste alguna experiencia significativa en relaciones románticas durante la adolescencia?

Las relaciones románticas fueron complejas debido a mi dificultad para expresar emociones abiertamente. Buscaba relaciones que proporcionaran estabilidad emocional, pero la presión familiar dificultaba la intimidad genuina y la comunicación honesta.

28. ¿Cómo describirías tu nivel de autoestima y confianza durante la adolescencia?

Mi autoestima fluctuaba entre períodos de logro y momentos de duda intensa. La confianza en mí mismo se basaba principalmente en la validación externa de mis logros, lo que a menudo generaba una sensación de inseguridad y falta de autonomía emocional.

29. ¿Cómo crees que tu adolescencia ha influido en quién eres hoy en día?

Mi adolescencia me enseñó la importancia de la autenticidad y la resistencia frente a las expectativas externas. Ahora valoro la autoaceptación y la búsqueda de relaciones basadas en la comprensión y el apoyo mutuo, en lugar de la validación externa y el cumplimiento de normas restrictivas.

30. ¿Cómo describirías tu experiencia general durante la adolescencia en relación con las expectativas de género y las normas de masculinidad?

La adolescencia estuvo marcada por la constante presión para cumplir con los estereotipos de masculinidad tradicionales. Sentí la necesidad de demostrar fuerza, éxito y control emocional, aunque esto a menudo entraba en conflicto con mi deseo de expresar emociones y vulnerabilidad de manera auténtica.

31. ¿Hubo momentos específicos durante la adolescencia en los que te sentiste presionado para cumplir con ciertos estereotipos de masculinidad? ¿Cómo lidiaste con esa presión?

Sí, enfrenté presiones constantes para mantener una imagen de fuerza y éxito que a menudo no se alineaba con mis verdaderos sentimientos y deseos. Aprendí a encontrar espacios seguros para expresar mis emociones y desafiar las normas restrictivas, aunque esto implicara enfrentamientos con mis padres.

32. ¿Cómo se reflejaron las influencias externas, como los medios de comunicación y la cultura popular, en tu comprensión de la masculinidad durante la adolescencia?

Los medios de comunicación y la cultura popular reforzaron los estereotipos de masculinidad dominantes, lo que dificultaba aún más la exploración de una identidad masculina más diversa y comprensiva. Buscar representaciones alternativas fue crucial para cuestionar y ampliar mi comprensión de lo que significa ser hombre.

33. ¿Qué papel jugaron las amistades y las relaciones románticas en la construcción de tu identidad masculina durante la adolescencia?

Mis amistades proporcionaron un espacio de apoyo y validación emocional fuera del entorno familiar, permitiéndome explorar diferentes aspectos de mi identidad masculina de manera más libre y auténtica. Las relaciones románticas, aunque complejas, también fueron oportunidades para aprender sobre la vulnerabilidad y la intimidad emocional.

34. ¿Hubo alguna experiencia significativa o evento importante durante la adolescencia que haya tenido un impacto duradero en tu percepción de la masculinidad?

La ruptura emocional con mis padres y la búsqueda de autonomía emocional dejaron una marca profunda en mi percepción de la masculinidad. Esto me llevó a cuestionar y desafiar las normas restrictivas, buscando una definición más personal y auténtica de lo que significa ser hombre.

35. ¿Cómo eran tus relaciones con figuras de autoridad masculina durante la adolescencia (padres, mentores, etc.)? ¿Te influenciaron en tu concepto de masculinidad de alguna manera?

Mis relaciones con figuras de autoridad masculina fueron complejas debido a las expectativas implacables y la dificultad para expresar emociones genuinas. Aprendí a valorar el apoyo de mentores comprensivos que desafiaban los estereotipos de masculinidad tradicionales, ofreciendo una perspectiva más amplia y empática.

36. ¿Cómo crees que la educación y las normas de género en la escuela afectaron tu percepción de la masculinidad durante la adolescencia?

La educación formal a menudo reforzaba los roles de género tradicionales, haciendo hincapié en la competencia y el éxito como indicadores de masculinidad. Esto contrastaba con mis experiencias personales y alimentaba una sensación de disonancia entre las expectativas externas y mis propias aspiraciones emocionales y sociales.

37. ¿Cómo manejabas los conflictos y las relaciones interpersonales durante la adolescencia? ¿Hubo alguna diferencia basada en tu percepción de la masculinidad?

Manejar conflictos implicaba a menudo reprimir emociones y buscar soluciones pragmáticas para evitar confrontaciones abiertas. Esto reflejaba una necesidad de mantener la imagen de control y fortaleza emocional asociada con la masculinidad tradicional, aunque a veces esto limitara la resolución efectiva de problemas interpersonales.

38. ¿Recuerdas algún momento de autorreflexión o autoexploración en relación con tu identidad de género durante la adolescencia?

Sí, la adolescencia fue un período de profunda autorreflexión sobre mi identidad de género y cómo encajaba en las expectativas impuestas. Cuestionar los roles de género tradicionales, con lo que me gustaba hacer.

39. ¿Qué influencias crees que han sido más significativas en la formación de tus perspectivas sobre las nuevas masculinidades durante la adolescencia?

Durante la adolescencia, las influencias más significativas en mis perspectivas sobre las nuevas masculinidades fueron principalmente dos: en primer lugar, la interacción con amigos cercanos y mentores comprensivos que desafiaban los estereotipos de masculinidad tradicionales. Estos individuos me mostraron la importancia de la vulnerabilidad, la empatía y la autenticidad como cualidades masculinas valiosas y deseables. En segundo lugar, la exploración personal a través de la literatura, el arte y la música que presentaban narrativas alternativas sobre la masculinidad, ayudándome a cuestionar y expandir mi comprensión de lo que significa ser un hombre en un mundo diverso y cambiante.

40. ¿Hubo algún desafío particular relacionado con la masculinidad o el género que enfrentaste durante la adolescencia y que todavía resuena contigo en la actualidad?

Uno de los desafíos más persistentes fue reconciliar la presión de cumplir con los estereotipos de masculinidad tradicionales con mi necesidad de expresar emociones y buscar conexiones auténticas. Aún resuena en mí la lucha por mantener una identidad masculina que sea genuina y libre de las restricciones impuestas. Este desafío continúa influyendo en mi búsqueda de equilibrio entre la autenticidad personal y las expectativas externas.

ACTUALIDAD

41. ¿Cuáles son las principales actividades en las que estás involucrado/a en este momento?

Actualmente, estoy enfocado en mis estudios universitarios, donde estoy explorando mi interés en la ingeniería industrial. También dedico tiempo a actividades deportivas como el ciclismo, que me ayuda a mantenerme activo y equilibrar mi vida académica con el bienestar físico.

42. ¿Cómo equilibras tu vida académica, social y personal?

Equilibrar estas áreas es un desafío constante. Me aseguro de establecer horarios claros para el estudio y la participación en actividades que me permitan desarrollar habilidades sociales y personales.

43. ¿Qué tipo de presiones o responsabilidades sientes en tu vida diaria?

Las principales presiones provienen del rendimiento académico y la gestión del tiempo, así como de la necesidad de mantener relaciones personales significativas. También siento la responsabilidad de explorar y definir mi identidad profesional y personal en un contexto en constante cambio.

44. ¿Qué papel juegan tus relaciones personales (amigos, familiares, etc.) en tu vida actual?

Mis relaciones personales son fundamentales para mi bienestar emocional y mental. Mis amigos proporcionan apoyo y camaradería, mientras que mi familia sigue siendo una fuente de amor y orientación. Estas relaciones son cruciales para mantener una perspectiva equilibrada y una conexión emocional sólida.

45. ¿Qué actividades o pasatiempos te brindan satisfacción y alivio del estrés?

La meditación y relajación. Además, el ciclismo y la lectura son actividades que me ayudan a desconectar y recargar energías después de días intensos.

46. ¿Has tenido experiencias recientes que te hayan causado estrés, ansiedad o preocupación?

Recientemente, enfrenté desafíos académicos y decisiones importantes sobre mi futuro profesional que generaron estrés y ansiedad. Sin embargo, buscar apoyo en amigos y en recursos de salud mental me ha ayudado a manejar estas emociones de manera constructiva.

47. ¿Has experimentado algún cambio en tus propias percepciones de la masculinidad en respuesta a eventos o tendencias actuales?

Sí, he comenzado a cuestionar más profundamente los roles de género tradicionales y a valorar la importancia de la vulnerabilidad y la autenticidad en la definición de la masculinidad. Eventos contemporáneos y conversaciones sobre la diversidad de género han influido en mi perspectiva en los últimos años.

48. ¿Qué desafíos específicos crees que enfrentan los hombres jóvenes en la sociedad actual en términos de su identidad de género?

Creo que los hombres jóvenes enfrentan el desafío de reconciliar las expectativas tradicionales de masculinidad con la necesidad de ser empáticos, vulnerables y emocionalmente abiertos. La presión para cumplir con roles rígidos puede limitar la expresión auténtica y la exploración personal.

49. ¿Qué opinas sobre los debates actuales en torno a la "crisis de la masculinidad" o la "nueva masculinidad"? ¿Crees que son conceptos válidos?

Considero que estos debates son muy válidos y necesarios. Reflejan un cambio cultural hacia la comprensión de la masculinidad como un espectro diverso y dinámico, en lugar de una categoría estática y unidimensional. La "nueva masculinidad" impulsa a los hombres a explorar y abrazar una identidad de género más inclusiva y positiva.

50. ¿Qué iniciativas o movimientos contemporáneos crees que están contribuyendo a promover una masculinidad más inclusiva y positiva?

Movimientos como el feminismo masculino, la promoción de la salud mental masculina y la representación diversa en los medios están jugando un papel crucial. Estas iniciativas desafían los estereotipos tradicionales y fomentan una masculinidad que valora la empatía, la igualdad de género y el bienestar emocional.

51. ¿Cómo manejas las expectativas de género y las presiones sociales en tu vida diaria?

Manejo estas expectativas reconociendo la importancia de mi propia autenticidad y bienestar emocional sobre las normas sociales impuestas. Busco educarme y participar en conversaciones que desafíen los estereotipos de género, mientras cultivo relaciones que valoran la honestidad emocional y el respeto mutuo.

52. ¿Qué importancia crees que tiene la educación y la sensibilización sobre las nuevas masculinidades en la sociedad actual?

La educación sobre las nuevas masculinidades es fundamental para promover una cultura de igualdad de género y aceptación de la diversidad. Fomenta el respeto por las identidades de género diversas y capacita a los hombres para explorar y definir su masculinidad de manera más auténtica y consciente.

53. ¿Cómo defines la masculinidad en tu vida?

En mi vida, la masculinidad significa equilibrar fuerza con sensibilidad, liderazgo con empatía y confianza con humildad. Es un concepto dinámico que abarca la autenticidad personal y la capacidad de apoyar y respetar a quienes me rodean.

54. ¿Qué aspectos de la masculinidad tradicional cuestionas o rechazas?

Cuestiono la idea de que la masculinidad debe basarse únicamente en la fortaleza física y emocional, así como en la supresión de las emociones y la vulnerabilidad. Rechazo la presión para conformarme a roles estrictos que limitan la expresión genuina de mi identidad y emociones.

55. ¿Cómo influyen tus creencias sobre la masculinidad en tus relaciones interpersonales?

Mis creencias sobre la masculinidad influyen significativamente en mis relaciones interpersonales al fomentar un enfoque en la empatía, el respeto y la comunicación abierta. Busco relaciones basadas en la igualdad y la comprensión mutua, donde pueda ser auténtico sin temor a juzgamientos por expresar emociones o vulnerabilidades.

56. ¿Qué significa para ti ser un hombre en la sociedad actual?

Ser un hombre en la sociedad actual significa desafiar y reconstruir continuamente las definiciones restrictivas de masculinidad. Significa ser un agente de cambio hacia una masculinidad que valore la igualdad de género, la inclusión y la expresión libre de las emociones.

57. ¿Cuáles son tus valores fundamentales en relación con el género y las relaciones interpersonales?

Mis valores fundamentales incluyen la equidad de género, la empatía, el respeto y la autenticidad. Creo en relaciones donde todas las personas sean libres de ser quienes son, sin importar los roles de género tradicionales impuestos.

58. ¿Has experimentado presión para conformarte a las expectativas tradicionales de masculinidad?

¿Cómo la has manejado?

Sí, he experimentado presión para conformarme a expectativas tradicionales de masculinidad, especialmente en contextos familiares y sociales. He aprendido a desafiar estas expectativas a través de la educación personal, el apoyo de amigos y la búsqueda de modelos de masculinidad más inclusivos y positivos.

59. ¿Cómo crees que las nuevas masculinidades pueden contribuir a la igualdad de género y la justicia social?

Las nuevas masculinidades pueden contribuir a la igualdad de género y la justicia social al desafiar los estereotipos de género que perpetúan la desigualdad y la discriminación. Promueven relaciones más equitativas y respetuosas, y fomentan una cultura donde todos los géneros puedan prosperar libremente.

60. ¿Qué roles desempeñan el respeto, la empatía y la comunicación en tus relaciones?

El respeto, la empatía y la comunicación son fundamentales en mis relaciones. Facilitan la comprensión mutua, la resolución de conflictos de manera constructiva y la creación de vínculos basados en la confianza y el apoyo emocional.

61. ¿Cómo te sientes acerca de expresar emociones consideradas "no masculinas" según las normas tradicionales?

Me siento desafiado pero comprometido a desafiar esas normas. Creo que expresar emociones auténticas, independientemente de cómo se perciban tradicionalmente, es esencial para la salud emocional y las relaciones significativas.

62. ¿Qué influencias culturales, sociales o personales han moldeado tu visión de la masculinidad?

Las influencias culturales incluyen los medios de comunicación, la literatura y las conversaciones con amigos y mentores que desafiaban los estereotipos de género. Socialmente, las expectativas familiares y las normas educativas también han sido formativas en mi percepción de la masculinidad.

63. ¿Cómo abordan los conflictos o las situaciones difíciles en tus relaciones interpersonales?

Abordo los conflictos priorizando la escucha activa y la comprensión mutua. Intento ser consciente de mis propias emociones y perspectivas, mientras respeto las de los demás. Busco soluciones que promuevan la igualdad y el bienestar de todas las partes involucradas.

64. ¿Cómo definirías tu propia masculinidad? ¿Ha evolucionado esta definición con el tiempo?

Mi definición de masculinidad se centra en la integridad personal, el valor de la vulnerabilidad y el compromiso con la equidad de género. Ha evolucionado significativamente con el tiempo, alejándose de las normas restrictivas hacia una comprensión más inclusiva y diversa.

65. ¿Qué aspectos de la masculinidad tradicional sientes que son positivos y cuáles crees que son problemáticos o limitantes?

Aspectos positivos incluyen la responsabilidad y el sentido de propósito. Sin embargo, la presión para reprimir emociones, la rigidez en los roles de género y la perpetuación de la violencia como muestra de poder son problemáticos y limitantes para una definición saludable de masculinidad.

66. ¿Qué significa para ti ser un hombre en la sociedad actual?

Significa desafiar constantemente las normas restrictivas de género, ser un aliado activo en la lucha por la igualdad y trabajar hacia una representación más diversa y comprensiva de la masculinidad.

67. ¿Cuáles son tus influencias más importantes

Mis influencias más importantes han sido amigos cercanos, mentores comprensivos y lecturas que cuestionan los estereotipos de género. También valoro las experiencias personales que han desafiado y ampliado mi perspectiva sobre lo que significa ser hombre.

68. ¿Cómo crees que la cultura popular y los medios de comunicación influyen en las percepciones de la masculinidad

La cultura popular y los medios de comunicación tienen un impacto profundo al perpetuar estereotipos de género. Sin embargo, también pueden ser plataformas poderosas para desafiar estos estereotipos y promover una representación más inclusiva y realista de la masculinidad.

69. ¿Has experimentado alguna vez presión para cumplir con ciertas expectativas de género? ¿De dónde crees que provienen esas presiones?

Sí, he experimentado presión para ajustarme a expectativas de género desde una edad temprana, principalmente de figuras de autoridad y la sociedad en general. Estas presiones suelen derivar de normas culturales arraigadas que limitan la expresión y la autenticidad.

70. ¿Durante la presión para cumplir con ciertas expectativas de género experimentaste una crisis? ¿Qué emociones has estado experimentando durante esta crisis? ¿Cómo han afectado esas emociones tu vida diaria y tu bienestar emocional??

Sí, he experimentado crisis emocionales relacionadas con la presión de cumplir con expectativas de género restrictivas. Sentimientos de confusión, frustración y autoevaluación intensificaron mi ansiedad y afectaron mi autoestima. Buscar apoyo emocional y educarme sobre nuevas masculinidades fue crucial para mi bienestar emocional y autoaceptación.

71. ¿Cómo influyen las relaciones familiares y las experiencias de socialización en tu concepción de la masculinidad?

Las relaciones familiares y las experiencias de socialización han sido fundamentales en la formación de mi concepción de la masculinidad. Desde un enfoque en la disciplina y la fortaleza emocional hasta la valoración de la empatía y la comunicación abierta, estas experiencias han moldeado mi comprensión personal y evolución de la masculinidad.

72. ¿Qué papel juegan las emociones y la expresión emocional en tu experiencia como hombre?

Las emociones y la expresión emocional son pilares esenciales en mi experiencia como hombre. Aprendí a valorar la autenticidad emocional y a desafiar la idea de que ciertas emociones son exclusivamente femeninas o masculinas. Creo que la expresión saludable de emociones fortalece las relaciones y promueve un bienestar personal duradero.

CASO 5

DATOS GENERALES.

Nombre: C.A.

Lugar: Cercado - Tarija

Fecha de nacimiento: 16 de marzo de 1996.

Edad: 28 años

Estado civil: soltero

Ocupación: Auditor y estudiante de ingeniería en sistemas

Organización Juvenil: Siembra Juventud

Religión: cristiana

Familia: Padre y Madre

Enfermedades:

ENTREVISTA EN PROFUNDIDAD. -

1. ¿Cómo describirías tu infancia en términos generales?

Mi infancia estuvo marcada por una mezcla de momentos alegres y una profunda sensación de tristeza. Aunque había momentos de felicidad, como las tardes de juegos con amigos y las pequeñas aventuras con mis padres, el constante sufrimiento emocional causado por el divorcio de mis padres hizo que mi niñez fuera bastante complicada. La sensación de estar dividido entre dos hogares, dos rutinas y dos formas de ver la vida era algo

que nunca dejaba de pesar en mi mente. Cada transición entre las casas traía consigo un sentimiento de desespero, como si nunca pudiera realmente estar en casa en ningún lugar.

2. ¿Qué recuerdos o experiencias de tu infancia son más significativos para ti y por qué?

Los recuerdos que más me marcan son los momentos en los que sentía que el mundo se desmoronaba a mi alrededor. Recuerdo especialmente la tristeza que sentía al ver a mis amigos en familias completas, mientras yo tenía que adaptarme constantemente a dos realidades distintas. La primera vez que pasé una Navidad sin mi papá presente, me sentí increíblemente solo, a pesar de estar rodeado de familiares. Estos recuerdos me dejaron una profunda sensación de pérdida y la constante lucha por encontrar un lugar al que realmente perteneciera.

3. ¿Cómo era tu relación con tus padres o cuidadores durante la infancia?

Mi relación con mis padres era una mezcla de amor y dificultad. Con mi mamá, la relación era intensa y emocionalmente cercana, en parte porque ella estaba más involucrada en mi vida cotidiana y manejaba la mayor parte. Sin embargo, esto también significaba que ella tenía que lidiar con mi tristeza y confusión sobre la separación. Con mi papá, aunque lo veía menos, sentía una profunda admiración y amor, pero también una tristeza constante por no tenerlo cerca. El hecho de tener que dividir mi tiempo entre ellos creó una barrera emocional que a menudo sentía como un peso extra en mi vida.

4. ¿Hubo algún evento importante o cambio significativo en tu familia durante tu infancia que recuerdes?

El evento más significativo fue, sin duda, el divorcio de mis padres. No fue solo la separación en sí, sino todo el proceso que vino después: las discusiones sobre la custodia, los cambios en la dinámica familiar, y la adaptación a dos hogares distintos. Recuerdo cómo, al principio, pensaba que todo sería temporal y que las cosas se resolverían con el tiempo, pero a medida que pasaban los años, la realidad de vivir en dos mundos separados se asentó más profundamente, marcando mi sentido de estabilidad y seguridad.

5. ¿Cómo te llevabas con tus hermanos u otros miembros de la familia durante la infancia?

Como hijo único, mi relación con mis primos y otros familiares fue mi principal fuente de compañía. A veces, me sentía un poco apartado, ya que no compartía la misma conexión de hermanos con ellos. Aunque había cariño y apoyo, también había una distancia que sentía inevitable, ya que mis primos tenían sus propias familias y dinámicas, lo que a veces me hacía sentir como un extraño en reuniones familiares.

6. ¿Cuáles eran tus intereses, pasatiempos o actividades favoritas durante la infancia?

Mis intereses principales eran el fútbol y los videojuegos. Sin embargo, incluso cuando estaba inmerso en mis pasatiempos favoritos, a menudo sentía que algo faltaba. Los momentos de alegría y entusiasmo que encontraba en el fútbol a veces se veían empañados por una sensación de tristeza y soledad. Los videojuegos eran un escape, pero también eran una forma de distraerme de la realidad de mi situación familiar, algo que no siempre funcionaba para aliviar mi malestar.

7. ¿Cómo era tu vida social durante la infancia? ¿Tenías muchos amigos cercanos o te sentías más solitario?

Aunque tenía amigos y disfrutaba de su compañía, a menudo me sentía solo. La constante necesidad de adaptarme a diferentes entornos y la falta de una base estable me hicieron sentir que no podía conectar plenamente con nadie. A veces, mis amigos no entendían la complejidad de mi situación familiar, lo que me llevaba a sentirme aislado, incluso cuando estaba rodeado de gente.

8. ¿Hubo algún modelo a seguir o figura de apoyo importante para ti durante la infancia?

Mi papá siempre fue una figura de apoyo importante, pero su ausencia física debido al divorcio hizo que su influencia fuera agri dulce. Aunque me esforzaba por mantener una conexión con él, la falta de su presencia diaria hizo que me sintiera incompleto. Además, en la escuela, había algunos maestros que me apoyaban y me brindaban aliento, pero ninguna figura pudo llenar completamente el vacío dejado por la separación de mis padres.

9. ¿Hay algo en particular que desearías cambiar o mejorar sobre tu infancia si pudieras?

Si pudiera cambiar algo, desearía haber podido evitar el dolor emocional y la confusión que vino con el divorcio de mis padres. Me hubiera gustado tener una infancia más estable, sin la constante sensación de estar atrapado entre dos mundos y dos expectativas diferentes. Hubiera preferido una base sólida que me permitiera disfrutar de mi niñez sin las cargas adicionales de la separación familiar.

10. ¿Cómo recuerdas tu infancia en relación con las expectativas de género y las normas de masculinidad que se te enseñaron?

Las expectativas de género en mi infancia me enseñaron a ser fuerte y a no mostrar debilidad. Esta presión para cumplir con un ideal de masculinidad rígido solo acentuó mi sentimiento de aislamiento. La lucha interna entre querer expresar mis emociones y ajustarme a las expectativas de ser "fuerte" me dejó una sensación de conflicto constante y una incomodidad con los estándares de masculinidad que se me imponían.

11. ¿Hubo algún modelo a seguir masculino en tu infancia que influyera en tu concepto de masculinidad? ¿Cómo te afectó esa influencia?

Mi papá era el modelo masculino principal, pero su forma de manejar las emociones, a menudo reservada y distante, hizo que me sintiera atrapado entre querer seguir su ejemplo y desear ser más abierto con mis sentimientos. Esta dualidad me dejó confundido sobre cómo debía comportarme y qué significaba realmente ser un hombre, contribuyendo a una sensación de desconexión con mis propios sentimientos y con las expectativas de los demás.

12. ¿Qué mensajes recibiste sobre lo que significaba ser un "hombre" mientras crecías? ¿Hubo diferencias entre los mensajes que recibiste en casa, en la escuela y en otros entornos?

En casa, el mensaje era claro: ser un hombre significaba ser fuerte, independiente y no mostrar vulnerabilidad. En la escuela, esta expectativa se reforzaba con una presión constante para encajar en ciertos grupos y demostrar habilidades físicas o de liderazgo. Aunque intentaba seguir estas normas, sentía una creciente incongruencia entre lo que se esperaba de mí y cómo me sentía realmente, lo que solo aumentaba mi sensación de desconexión y soledad.

13. ¿Cómo se expresaban las emociones en tu familia durante tu infancia? ¿Recuerdas alguna restricción o fomento específico en la expresión emocional basada en el género?

En mi familia, la expresión emocional estaba permitida, pero con ciertas limitaciones. Las emociones se consideraban aceptables en algunos contextos, pero había una expectativa implícita de que los chicos no debían mostrar demasiada vulnerabilidad. A menudo me sentía presionado para ocultar mis sentimientos más profundos y presentarme como más fuerte de lo que realmente me sentía, lo que creaba una barrera entre mi yo interno y la imagen que proyectaba hacia el exterior.

14. ¿Qué actividades o intereses tenías durante la infancia que podrían haber desafiado las normas de género tradicionales?

Durante mi infancia, me interesaban actividades como la danza y la música, que no siempre encajaban con las normas tradicionales de masculinidad. Aunque traté de seguir estos intereses, a menudo me sentía inseguro y dudaba en compartirlos por miedo al rechazo o a ser juzgado. Esta presión por conformarme a las expectativas de género me hizo sentir que tenía que ocultar una parte importante de quién era.

15. ¿Hubo momentos específicos en tu infancia en los que cuestionaste o rechazaste las normas de género tradicionales relacionadas con la masculinidad?

Hubo momentos en los que me pregunté si realmente debía seguir las normas de género tradicionales. Recuerdo claramente una ocasión en la que, tras mostrar interés en actividades que no se consideraban "masculinas", me sentí dividido entre mi deseo de ser auténtico y la presión para encajar. Estos momentos de cuestionamiento me hicieron sentir aún más aislado, ya que no sabía cómo reconciliar mis intereses personales con las expectativas sociales que me rodeaban.

16. ¿Qué tipo de juegos o actividades participabas durante la infancia? ¿Había alguna diferencia en los juegos o actividades según el género?

Participaba principalmente en deportes y juegos al aire libre, que eran vistos como apropiados para los chicos. Aunque disfrutaba de estos juegos, también sentía que estaba limitando mis verdaderos intereses para ajustarme a las expectativas de los demás. Las actividades que realmente me apasionaban, como la danza, a menudo eran vistas como inusuales para un chico, y sentía que tenía que esconder esos aspectos de mí mismo para evitar el juicio.

17. ¿Cómo crees que las experiencias de tu infancia han influido en tus percepciones actuales sobre las nuevas masculinidades?

Las experiencias de mi infancia me han llevado a apreciar la importancia de ser auténtico y de desafiar las normas rígidas de masculinidad. He llegado a valorar más la apertura emocional y la flexibilidad en la expresión de la identidad de género. Las dificultades que enfrenté al intentar encajar en moldes tradicionales me han hecho buscar y apoyar una visión más inclusiva y comprensiva de la masculinidad en mi vida adulta.

18. ¿Hay algún recuerdo o experiencia de la infancia que haya tenido un impacto duradero en tu identidad de género o en tu forma de relacionarte con los demás?

Los sentimientos de incompreensión y la lucha por ajustar mis emociones a las expectativas de género tradicionales han dejado una marca duradera en mi identidad. Estos recuerdos me han llevado a valorar profundamente la autenticidad en las relaciones y a buscar entornos donde pueda ser completamente yo mismo. La experiencia de sentirme dividido entre dos mundos y de no encajar completamente me ha enseñado la importancia de crear espacios donde la vulnerabilidad y la expresión genuina sean aceptadas y valoradas.

ADOLESCENCIA

19. ¿Cómo describirías tu adolescencia en general?

Mi adolescencia fue una etapa de mucha incertidumbre y adaptación. Crecer con padres divorciados significó vivir en un estado constante de cambio y reajuste. Tenía que alternar entre dos hogares y enfrentaba la realidad de que mi familia ya no era la misma. A veces me sentía perdido, especialmente en los momentos en que las tensiones entre mis padres se trasladaban a mi vida diaria. El estrés y la confusión eran muy constante, pero también era un período en el que empecé a formarme como individuo independiente.

20. ¿Cuáles fueron tus principales intereses y pasatiempos durante la adolescencia?

Mis pasatiempos principales eran el fútbol y la ahora empecé con la música, que se convirtieron en mis refugios en medio del caos emocional. El fútbol me permitía escapar de los problemas en casa, mientras que la música, especialmente tocar violín, era una forma de expresar mis sentimientos más profundos. A veces, me pasaba horas tocando solo, sumido en mis pensamientos y en la letra de las canciones que resonaban con mi propia tristeza y confusión.

21. ¿Qué aspectos de tu adolescencia recuerdas con más cariño o satisfacción?

Recuerdo con cariño las tardes que pasaba en la casa de mi papá, cuando solíamos ir a pasear o simplemente pasar el tiempo hablando. Esos momentos eran una forma de escape para mí, un breve respiro del dolor de la separación y el hecho de verlos separados. También atesoro las veces en que, a pesar de todo, lográbamos hacer bromas y reír juntos, lo que me hacía sentir que, a pesar de las dificultades, había algo genuino y positivo en nuestras vidas.

22. ¿Hubo algún evento o experiencia significativa que haya impactado tu adolescencia?

El evento más significativo fue, sin duda, el divorcio, las extensas horas que pasaba en el juicio para la custodia, llevaron años peleando por la misma, también falleció mi abuelita la que me daba consejos, ante mis problemas. Todo esto no solo afectó mi entorno familiar, sino que también alteró mi sentido de estabilidad y seguridad. La forma en que mis padres manejaron el proceso y sus propias luchas emocionales me afectaron profundamente. A nivel personal, también experimenté el dolor de sentirme dividido entre ellos dos, sin encontrar un lugar donde realmente encajara.

23. ¿Cómo te llevabas con tus amigos y compañeros durante la adolescencia?

Con mis amigos, traté de mantener una fachada de normalidad, aunque a menudo me sentía distante y preocupado por mis problemas en casa. Era como si, por fuera, todo estuviera bien, pero por dentro, estaba lidiando con una tormenta emocional. A veces me sentía desconectado, como si no pudiera compartir plenamente lo que estaba pasando. Sin embargo, mis amigos eran un pilar importante, incluso si no siempre entendían la magnitud de lo que vivía.

24. ¿Cómo era tu relación con tu familia durante ese tiempo?

Mi relación con mi mamá era complicada. Ella estaba luchando con sus propias emociones y responsabilidades, y a menudo sentía que tenía que ser el adulto en nuestra relación. Con mi papá, aunque la relación era más relajada y había menos presión, sentía una tristeza constante. La falta de comunicación abierta sobre nuestras emociones y problemas hacía que nuestra relación fuera difícil y distante.

25. ¿Recuerdas enfrentar algún desafío particular durante la adolescencia? ¿Cómo lo superaste?

Uno de los mayores desafíos fue lidiar con la sensación de no tener un hogar estable. Mis padres, con sus diferentes reglas y expectativas, me hizo sentir como si nunca pudiera relajarme del todo. Lo que me ayudó fue encontrar pequeñas formas de crear mi propio sentido de estabilidad, como dedicarme a mis pasatiempos y tratar de mantener una rutina que me diera algo de control sobre mi vida.

26. ¿Cómo manejabas el estrés y las emociones intensas durante la adolescencia?

Manejaba el estrés refugiándome en mis pasatiempos y en mi mundo interior. La música y el fútbol eran mi escape. A veces me encerraba en mi habitación, tocando violín hasta que me sentía más tranquilo. También, escribir en un diario me ayudaba a procesar mis pensamientos y emociones, aunque a menudo me sentía incapaz de compartir mis verdaderos sentimientos con quienes me rodeaban.

27. ¿Tuviste alguna experiencia significativa en relaciones románticas durante la adolescencia?

Tuve una relación que fue particularmente significativa porque me permitió explorar y enfrentar mis propias vulnerabilidades. Aunque no duró mucho, esa relación me mostró que estaba buscando algo más allá de las distracciones y el escape. Me dio una perspectiva sobre la importancia de la comunicación y el apoyo emocional, aunque también me hizo confrontar mi miedo a la intimidad y al rechazo.

28. ¿Cómo describirías tu nivel de autoestima y confianza durante la adolescencia?

Mi autoestima era frágil, había momentos en los que me sentía seguro, especialmente cuando estaba en un entorno familiar o social en el que me sentía aceptado. Pero, en general, la inseguridad era una constante. Sentía que no encajaba del todo, ya sea en la escuela o en mi entorno familiar, y eso afectaba mi confianza en mí mismo.

29. ¿Cómo crees que tu adolescencia ha influido en quién eres hoy en día?

Mi adolescencia me ha dejado una marca profunda en términos de cómo manejo las relaciones y el estrés. Aprendí a ser resiliente, pero también a veces me encuentro lidiando con la tristeza que nunca se resolvió por completo. Las experiencias de esa época me hicieron valorar la estabilidad y la autenticidad en mis relaciones, y me han impulsado a ser más comprensivo y empático hacia los demás.

30. ¿Cómo describirías tu experiencia general durante la adolescencia en relación con las expectativas de género y las normas de masculinidad?

Durante mi adolescencia, me sentí atrapado entre las expectativas tradicionales de masculinidad y mi propio deseo de ser auténtico. La presión para ser fuerte y no mostrar debilidad era constante, y eso a veces me llevó a reprimir mis verdaderos sentimientos. Sin embargo, también empecé a cuestionar esas normas y a buscar una manera de ser masculino que incluyera ser emocionalmente honesto y vulnerable.

31. ¿Hubo momentos específicos durante la adolescencia en los que te sentiste presionado para cumplir con ciertos estereotipos de masculinidad? ¿Cómo lidiaste con esa presión?

Hubo momentos en los que sentí una gran presión para ser el chico fuerte y reservado, especialmente en situaciones de conflicto o cuando se trataba de manejar mis emociones. Lidié con esa presión intentando encajar en los grupos de amigos y adoptando una fachada que no siempre reflejaba cómo me sentía. Con el tiempo, empecé a darme cuenta de que ser auténtico era más importante que cumplir con esos estereotipos, aunque no fue un proceso fácil.

32. ¿Cómo se reflejaron las influencias externas, como los medios de comunicación y la cultura popular, en tu comprensión de la masculinidad durante la adolescencia?

Los medios de comunicación y la cultura popular a menudo mostraban una imagen de masculinidad muy rígida y limitada. Las figuras masculinas en la televisión y en las películas solían ser duras y emocionalmente distantes, y eso influyó en mi percepción de lo que significaba ser un hombre. Sin embargo, mis experiencias personales y el contacto con personas que rompían con esos estereotipos me ayudaron a cuestionar y desafiar esas imágenes.

33. ¿Qué papel jugaron las amistades y las relaciones románticas en la construcción de tu identidad masculina durante la adolescencia?

Las amistades eran una fuente de apoyo, pero también de presión para ajustarme a ciertos estándares de masculinidad. Las relaciones románticas, por otro lado, me ofrecieron una oportunidad para explorar mis emociones y vulnerabilidades. A través de mis experiencias con amigos y parejas, aprendí a ver la masculinidad

de manera más matizada, entendiendo que la fuerza no estaba en la ausencia de emoción, sino en la capacidad de ser auténtico y sincero.

34. ¿Hubo alguna experiencia significativa o evento importante durante la adolescencia que haya tenido un impacto duradero en tu percepción de la masculinidad?

La experiencia de lidiar con la separación de mis padres y la forma en que eso afectó mi visión del mundo tuvo un impacto profundo. Me enseñó que la verdadera fortaleza no está en ocultar el dolor, sino en enfrentar y trabajar con las emociones difíciles. Este aprendizaje me ha influido en cómo veo la masculinidad, entendiendo que se trata más de ser auténtico y empático que de cumplir con un ideal rígido.

35. ¿Cómo eran tus relaciones con figuras de autoridad masculina durante la adolescencia (padres, mentores, etc.)? ¿Te influenciaron en tu concepto de masculinidad de alguna manera?

Mis relaciones con figuras de autoridad masculina eran mixtas. Mi papá, aunque me apoyaba, también tenía sus propias luchas que a veces me hacían sentir que no podía depender completamente de él. Los mentores en la escuela y en actividades extracurriculares a menudo promovían un modelo de masculinidad tradicional, pero también había algunos que ofrecían una perspectiva más comprensiva y abierta. Estas relaciones me ayudaron a formar una visión más matizada de lo que significa ser un hombre.

36. ¿Cómo crees que la educación y las normas de género en la escuela afectaron tu percepción de la masculinidad durante la adolescencia?

La educación y las normas de género en la escuela a menudo reforzaban los estereotipos tradicionales de masculinidad, como la idea de que los chicos deben ser fuertes y no mostrar debilidad. Esta presión me hizo sentir que tenía que mantener una fachada dura, incluso cuando no me sentía así. Sin embargo, algunos profesores y compañeros me ofrecieron perspectivas alternativas que me ayudaron a desafiar y cuestionar esos estereotipos.

37. ¿Cómo manejabas los conflictos y las relaciones interpersonales durante la adolescencia? ¿Hubo alguna diferencia basada en tu percepción de la masculinidad?

Manejaba los conflictos tratando de mantener una postura firme, influenciado por la idea de que los chicos no debían mostrar debilidad. Esto a veces me llevó a evitar confrontaciones emocionales importantes y a mantener una distancia emocional. Con el tiempo, aprendí que manejar los conflictos de manera abierta y sincera era más saludable, aunque romper con esos patrones no fue fácil.

38. ¿Recuerdas algún momento de autorreflexión o autoexploración en relación con tu identidad de género durante la adolescencia?

Recuerdo momentos en los que me quedaba solo, reflexionando sobre cómo me sentía respecto a mi identidad masculina. Estos momentos de soledad me permitieron cuestionar los estereotipos con los que había crecido y explorar qué significaba realmente para mí ser un hombre. Estos procesos de autoexploración fueron fundamentales para construir una identidad que fuera más fiel a quien soy.

39. ¿Qué influencias crees que han sido más significativas en la formación de tus perspectivas sobre las nuevas masculinidades durante la adolescencia?

Las influencias más significativas fueron las conversaciones con amigos que también cuestionaban los estereotipos tradicionales y la exposición a diferentes formas de masculinidad a través de la música. Estas experiencias me ayudaron a ver que la masculinidad puede ser diversa y flexible, y que ser auténtico y emocionalmente abierto es una parte importante de ser un hombre.

40. ¿Hubo algún desafío particular relacionado con la masculinidad o el género que enfrentaste durante la adolescencia y que todavía resuena contigo en la actualidad?

El desafío de equilibrar la presión para cumplir con los estereotipos de masculinidad con mi deseo de ser auténtico sigue resonando en mi vida adulta. Aunque he avanzado mucho en aceptar mi propia forma de ser masculino, las inseguridades y las dudas que surgieron durante mi adolescencia aún pueden influir en cómo manejo mis emociones y mis relaciones. Es un proceso continuo de autocomprensión y aceptación.

ACTUALIDAD

41. ¿Cuáles son las principales actividades en las que estás involucrado/a en este momento?

En este momento, mi vida está bastante centrada en el trabajo y los estudios. Estoy inmerso en mi labor asistente en la recepción de una biblioteca, también tengo mi emprendimiento, doy clases particulares en matemáticas lo cual añade una carga adicional a mi rutina diaria. A veces, me siento atrapado en una rutina que parece no tener fin. Fuera de eso, participo en un grupo de voluntariado, que es una de las pocas cosas que me aporta satisfacción genuina. Sin embargo, encontrar un equilibrio entre todas estas responsabilidades es un desafío constante y, a menudo, me deja sintiéndome agotado.

42. ¿Cómo equilibras tu vida académica, social y personal?

El equilibrio es algo que lucho por mantener. Mi vida académica y profesional tienden a consumir la mayor parte de mi tiempo, dejándome con poco espacio para mi vida social y personal. Intento programar mis días con precisión, pero a menudo siento que el tiempo no es suficiente. La sensación de no poder dedicar tiempo de calidad a mis amigos es frustrante. La realidad es que, en muchos días, el estrés y el cansancio me impiden disfrutar de las cosas que solían ser importantes para mí.

43. ¿Qué tipo de presiones o responsabilidades sientes en tu vida diaria?

Siento una presión constante para rendir al máximo en mi trabajo y mis estudios. La carga de responsabilidad es abrumadora, y me preocupa constantemente no cumplir con las expectativas que tengo para mí mismo. A nivel personal, la sensación de que debería estar haciendo más o ser más productivo pesa sobre mí, creando un ciclo de autoexigencia que a veces se siente interminable. Además, el miedo a fallar y no estar a la altura de las expectativas sociales y profesionales a menudo me resulta angustiante.

44. ¿Qué papel juegan tus relaciones personales (amigos, familiares, etc.) en tu vida actual?

Mis relaciones personales son una fuente de apoyo, pero también de tensión. La relación con mi familia, en particular, se complica por la historia de mis padres. A veces siento que el peso de sus decisiones pasadas afecta mi percepción de las relaciones y mi propia estabilidad emocional. Mis amigos intentan ser un refugio, pero el tiempo limitado y el estrés que arrastro a menudo dificultan mantener una conexión profunda con ellos. Aunque aprecio su presencia, la carga de mis responsabilidades a veces crea una barrera entre nosotros.

45. ¿Qué actividades o pasatiempos te brindan satisfacción y alivio del estrés?

Las actividades que solían brindarme satisfacción, como hacer deporte, han perdido parte de su atractivo debido al agotamiento. A veces, me esfuerzo por tocar el violín, pero es difícil encontrar la energía. A pesar de todo, sigo intentando buscar momentos de paz, aunque frecuentemente siento que no puedo desconectar completamente del estrés y la preocupación.

46. ¿Has tenido experiencias recientes que te hayan causado estrés, ansiedad o preocupación?

Sí, el estrés ha sido constante debido a las exigencias de mi trabajo y los estudios. La ansiedad proviene de la sensación de que no estoy cumpliendo con todo lo que se espera de mí. Las preocupaciones sobre mi futuro y mi capacidad para manejar todo esto también me han estado pesando mucho últimamente. A veces, el nivel de ansiedad llega a ser tan alto que me resulta difícil dormir o concentrarme en las tareas diarias.

47. ¿Has experimentado algún cambio en tus propias percepciones de la masculinidad en respuesta a eventos o tendencias actuales?

Mi percepción de la masculinidad ha cambiado, y no siempre de manera positiva. Me encuentro cuestionando aun los estándares tradicionales. Los eventos actuales, el trabajo han resaltado las contradicciones en las expectativas de género, y a veces me siento atrapado entre querer cumplir con las expectativas tradicionales y buscar una versión más auténtica de mí mismo. Este conflicto interno a menudo genera un sentimiento de inseguridad sobre quién soy realmente.

48. ¿Qué desafíos específicos crees que enfrentan los hombres jóvenes en la sociedad actual en términos de su identidad de género?

Los hombres jóvenes enfrentan un desafío significativo al tratar de reconciliar las expectativas tradicionales de masculinidad con las nuevas nociones de igualdad y vulnerabilidad. A menudo, esto crea una confusión interna, donde se siente la presión de ser fuerte y autosuficiente mientras se trata de ser emocionalmente abierto y comprensivo. Este conflicto puede ser desalentador y llevar a una crisis de identidad en la que uno no sabe qué parte de sí mismo es válida o aceptable.

49. ¿Qué opinas sobre los debates actuales en torno a la "crisis de la masculinidad" o la "nueva masculinidad"? ¿Crees que son conceptos válidos?

Creo que los debates sobre la "crisis de la masculinidad" y la "nueva masculinidad" son muy válidos, pero también complicados. La "crisis de la masculinidad" parece reflejar una lucha por encontrar un rol en un mundo que está cambiando rápidamente. La "nueva masculinidad" ofrece un camino hacia una identidad más inclusiva y emocionalmente consciente. La tensión entre las viejas expectativas y los nuevos ideales puede ser confusa y desafiante de navegar.

50. ¿Qué iniciativas o movimientos contemporáneos crees que están contribuyendo a promover una masculinidad más inclusiva y positiva?

Movimientos que promueven la salud mental masculina y el apoyo emocional, como las organizaciones y diversas campañas en redes sociales, están contribuyendo a una visión más positiva de la masculinidad. Sin embargo, aunque estos esfuerzos son valiosos, a veces siento que la presión de adaptarse a estas nuevas ideas puede ser abrumadora. El cambio es difícil y puede generar sentimientos de inseguridad.

51. ¿Cómo manejas las expectativas de género y las presiones sociales en tu vida diaria?

Manejo las expectativas de género y las presiones sociales tratando de ser consciente de ellas y cuestionándolas. Sin embargo, esta autoconciencia no siempre alivia el estrés. A veces, me siento atrapado entre querer cumplir con las expectativas sociales y ser fiel a mí mismo. Esta lucha interna puede ser agotadora, y a menudo me encuentro cuestionando si estoy tomando las decisiones correctas para mi bienestar emocional.

52. ¿Qué importancia crees que tiene la educación y la sensibilización sobre las nuevas masculinidades en la sociedad actual?

La educación y la sensibilización sobre las nuevas masculinidades son cruciales para crear una sociedad más equitativa y comprensiva. La necesidad de ajustarse a nuevas normas y de estar continuamente educado sobre estos temas puede ser muy enriquecedor.

53. ¿Cómo defines la masculinidad en tu vida?

Para mí, la masculinidad es un concepto amplio y diverso que no se limita a estereotipos tradicionales. Se trata de ser auténtico, responsable y seguro de uno mismo, sin miedo a mostrar vulnerabilidad o emociones. Es tener integridad, ser protector cuando es necesario, pero también saber cuándo es mejor escuchar y aprender de los demás.

54. ¿Qué aspectos de la masculinidad tradicional cuestionas o rechazas?

Cuestiono la idea de que los hombres deben ser siempre fuertes, inquebrantables y emocionalmente reservados. Rechazo la noción de que la vulnerabilidad y la empatía son señales de debilidad. A menudo, siento que estas expectativas tradicionales son restrictivas y limitantes, y que aceptar y expresar mis emociones debería ser visto como una fortaleza, no una debilidad.

55. ¿Cómo influyen tus creencias sobre la masculinidad en tus relaciones interpersonales?

Mis creencias sobre la masculinidad influyen en mis relaciones al fomentar una mayor apertura y comunicación. Intento ser honesto acerca de mis emociones y ser empático a las necesidades emocionales de los demás.

56. ¿Qué significa para ti ser un hombre en la sociedad actual?

Ser hombre en la sociedad actual implica romper con estereotipos, aceptar la vulnerabilidad, promover la igualdad de género y ser auténtico. Se trata de equilibrar fuerza con empatía, responsabilidad con respeto, y ser fiel a uno mismo en un mundo en constante cambio.

57. ¿Cuáles son tus valores fundamentales en relación con el género y las relaciones interpersonales?

Mis valores fundamentales incluyen el respeto, la empatía y la igualdad. Creo en la importancia de tratar a todos con dignidad y de construir relaciones basadas en la comprensión mutua.

58. ¿Has experimentado presión para conformarte a las expectativas tradicionales de masculinidad?

¿Cómo la has manejado?

Sí, he sentido una fuerte presión para ajustarme a las expectativas tradicionales de masculinidad, como ser fuerte y autosuficiente. Manejo esta presión tratando de cuestionar y desafiar esas expectativas, pero a veces, la lucha interna para encontrar un equilibrio entre ser auténtico y cumplir con las expectativas sociales es difícil de manejar.

59. ¿Cómo crees que las nuevas masculinidades pueden contribuir a la igualdad de género y la justicia social?

Creo que las nuevas masculinidades tienen el potencial de contribuir a la igualdad de género y la justicia social al promover una visión más inclusiva y equitativa de lo que significa ser hombre.

60. ¿Qué roles desempeñan el respeto, la empatía y la comunicación en tus relaciones?

El respeto, la empatía y la comunicación son fundamentales en mis relaciones, ya que permiten una conexión genuina y un entendimiento mutuo.

61. ¿Cómo te sientes acerca de expresar emociones consideradas "no masculinas" según las normas tradicionales?

Expresar emociones consideradas "no masculinas" puede ser una experiencia agri dulce. Aunque intento ser abierto y honesto con mis emociones, a menudo siento un conflicto interno debido a las normas tradicionales que han sido inculcadas en mí. La presión por ser siempre fuerte y reservado puede hacer que la expresión de mis sentimientos resulte en una lucha constante por validar mi propia autenticidad.

62. ¿Qué influencias culturales, sociales o personales han moldeado tu visión de la masculinidad?

Las influencias culturales y sociales, como la representación de la masculinidad en los medios y las expectativas familiares, han tenido un impacto significativo en mi visión de la masculinidad. Las experiencias personales, incluyendo la complejidad de la dinámica familiar con mis padres.

63. ¿Cómo abor das los conflictos o las situaciones difíciles en tus relaciones interpersonales?

Abordo los conflictos intentando ser lo más honesto y comunicativo posible, mantengo la calma, escucho activamente, comunico con respeto, busco un punto en común, y estoy dispuesto a comprometerme. Luego, reflexiono para aprender de la experiencia. Trato de mantener la calma y buscar soluciones constructivas.

64. ¿Cómo definirías tu propia masculinidad? ¿Ha evolucionado esta definición con el tiempo?

Mi definición de masculinidad ha evolucionado con el tiempo, y ahora incluye una mezcla de fortaleza y vulnerabilidad. Inicialmente, mi visión era más rígida y tradicional, pero con el tiempo, he llegado a aceptar que la autenticidad y la capacidad de ser emocionalmente abierto son partes importantes de mi identidad masculina. Esta evolución ha sido un proceso continuo y, a veces, doloroso.

65. ¿Qué aspectos de la masculinidad tradicional sientes que son positivos y cuáles crees que son problemáticos o limitantes?

Los aspectos positivos de la masculinidad tradicional, para mí, son la responsabilidad y la capacidad de proteger a los demás. Sin embargo, creo que los aspectos problemáticos incluyen la expectativa de ser emocionalmente reservado y la presión para cumplir con un ideal de autosuficiencia. Estos aspectos pueden ser limitantes.

66. ¿Qué significa para ti ser un hombre en la sociedad actual?

Ser un hombre en la sociedad actual significa enfrentar la tensión entre las expectativas tradicionales y las nuevas normas sobre la masculinidad. Implica tratar de ser fiel a uno mismo mientras se navega por un mundo en cambio, donde las nociones de lo que significa ser hombre están en constante evolución.

67. ¿Cuáles son tus influencias más importantes hoy en día?

Mis influencias más importantes hoy en día incluyen las personas cercanas a mí, como amigos y familiares, y las figuras públicas que promueven una visión más equilibrada e inclusiva de la masculinidad. También me influyen las experiencias personales y los desafíos que enfrento en mi vida diaria. Estas influencias me ayudan a reflexionar sobre mi identidad y a adaptarme a los cambios en la percepción de la masculinidad.

68. ¿Cómo crees que la cultura popular y los medios de comunicación influyen en las percepciones de la masculinidad?

La cultura popular y los medios de comunicación tienen un impacto profundo en las percepciones de la masculinidad, a veces reforzando estereotipos tradicionales y otras veces desafiándolos. La exposición a diferentes representaciones de la masculinidad puede ser tanto inspiradora como confusa.

69. ¿Has experimentado alguna vez presión para cumplir con ciertas expectativas de género? ¿De dónde crees que provienen esas presiones?

Sí, he sentido una fuerte presión para cumplir con expectativas de género, como ser fuerte y no mostrar debilidad. Estas presiones provienen de normas culturales y sociales que se refuerzan en la familia, los medios

de comunicación y el entorno social. A veces, estas expectativas pueden ser difíciles de manejar y generar una sensación de insuficiencia.

70. ¿Durante la presión para cumplir con ciertas expectativas de género experimentaste una crisis? ¿Qué emociones has estado experimentando durante esta crisis? ¿Cómo han afectado esas emociones tu vida diaria y tu bienestar emocional?

Sí, la presión para cumplir con ciertas expectativas de género me ha llevado a experimentar momentos de crisis. He sentido ansiedad, tristeza y una profunda confusión sobre mi identidad. Estas emociones han afectado mi vida diaria al hacerme sentir más aislado y estresado. La lucha interna entre las expectativas externas y mi deseo de ser auténtico a menudo me deja sintiéndome desalentado y agotado.

71. ¿Cómo influyen las relaciones familiares y las experiencias de socialización en tu concepción de la masculinidad?

Las relaciones familiares y las experiencias de socialización han influido en mi concepción de la masculinidad de maneras complejas. La dinámica familiar con mis padres me ha enseñado a valorar la flexibilidad y la comunicación, pero también ha añadido una capa de dificultad al entender cómo encajo en los roles tradicionales de género. Las experiencias de socialización, tanto positivas como negativas, han contribuido a una visión multifacética y a menudo conflictiva de lo que significa ser hombre.

72. ¿Qué papel juegan las emociones y la expresión emocional en tu experiencia como hombre?

En mi experiencia como hombre, las emociones y su expresión juegan un papel crucial. Aprender a reconocer y expresar mis emociones ha sido clave para mi bienestar personal y para construir relaciones genuinas. Antes, podía sentir la presión de "ser fuerte" y no mostrar vulnerabilidad, pero con el tiempo he entendido que expresar emociones no es una debilidad, sino una fortaleza, la cual me permite conectarme mejor con los demás y manejar el estrés de manera más efectiva.

CASO 6

DATOS GENERALES.

Nombre: M.F.V

Lugar: Cercado - Tarija

Fecha de nacimiento: 27 de enero de 1999.

Edad: 25 años

Estado civil: soltero

Ocupación: Estudiante Comunicación Social

Organización Juvenil: Siembra Juventud

Religión: cristiana

Familia: madre

Enfermedades:

ENTREVISTA EN PROFUNDIDAD. -

1. ¿Cómo describirías tu infancia en términos generales?

Mi infancia, en términos generales, fue una mezcla de cariño y soledad. Viví solo con mi madre, la vida que llevaba con ella estaba centrada en una rutina simple, pero también en una cierta sensación de que falta algo siempre, siempre quise conocer a mi padre o por lo menos saber quién era. Aunque teníamos lo necesario, la ausencia de un padre era una sombra constante que parecía pesar cada día de mi vida ya que veía a los demás tenerlos, y la incógnita de quien es él era fuerte. La tranquilidad de nuestro hogar a menudo se sentía como una burbuja protectora, ya que mi madre al criarme sola me cuidaba demasiado.

2. ¿Qué recuerdos o experiencias de tu infancia son más significativos para ti y por qué?

Los recuerdos más significativos suelen ser aquellos en los que mi madre y yo pasábamos tiempo juntos en la cocina, cocinando nuestros platos favoritos, me gustaba cocinar. Esos momentos eran como un refugio donde todo parecía más ligero y en orden. Sin embargo, esos recuerdos también tienen un matiz de tristeza. Esos momentos también acentuaron la sensación de que algo me faltaba.

3. ¿Cómo era tu relación con tus padres o cuidadores durante la infancia?

Mi relación con mi madre siempre fue el pilar de mi vida. Ella era mi todo: madre, padre, cuidadora y guía. Su amor y sacrificio eran innegables, pero también era triste a veces ya que se veía obligada a jugar ambos papeles. La ausencia de mi padre creó una dinámica en la que mi madre tuvo que ser la figura paternal además de la materna, lo que a veces se sentía como un peso extra para ambos.

4. ¿Hubo algún evento importante o cambio significativo en tu familia durante tu infancia que recuerdes? Creo que ausencia en totalidad de mi padre fue el evento más significativo en mi vida, siempre viví con una incógnita, y la falta de una figura paterna en casa era un recordatorio constante de lo que no teníamos ya que yo anhelaba tenerla. Aunque no hubo cambios drásticos o eventos específicos, la falta de un padre influyó en cómo nos relacionábamos y cómo manejábamos nuestras emociones. Cada vez que veía a otros niños con sus padres, sentía un dolor sutil pero persistente.

5. ¿Cómo te llevabas con tus hermanos u otros miembros de la familia durante la infancia? Al no tener hermanos, mi relación con otros miembros de la familia se limitaba a primos y parientes lejanos. Aunque la relación era cordial, no era particularmente cercana. La falta de mi padre hacía que me molestaran en la familia lo que también hizo que me sintiera un poco desconectado de ellos. A menudo me preguntaba cómo habría sido tener una familia más amplia o un padre, y eso a veces aumentaba mi sensación de aislamiento.

6. ¿Cuáles fueron tus principales intereses y pasatiempos durante la adolescencia? Mis pasatiempos favoritos incluían leer y explorar la naturaleza. Los libros eran mi escapatoria, un lugar donde podía encontrar aventuras y personajes que me ofrecían una breve distracción de mi realidad. Disfrutaba pasar tiempo al aire libre, pero a menudo sentía una melancolía al hacerlo solo.

7. ¿Cómo era tu vida social durante la infancia? ¿Tenías muchos amigos cercanos o te sentías más solitario?

Mi vida social era limitada. Tenía algunos amigos, pero no siempre me sentía completamente conectado con ellos. Mi tendencia a ser reservado y mi situación familiar hicieron que a veces me sintiera más solitario de lo que me hubiera gustado admitir. La falta de un padre a menudo me hacía sentir que había algo diferente en mi vida que me separaba de los demás, creando una barrera invisible entre yo y mis compañeros.

8. ¿Hubo algún modelo a seguir o figura de apoyo importante para ti durante la infancia? Mi madre fue la única figura de apoyo significativa en mi vida. Ella hizo todo lo posible para ser una madre ejemplar y una guía moral. Sin embargo, la carga de ser tanto madre como padre fue pesada para ella, y yo podía sentir la tristeza en su esfuerzo constante.

9. ¿Hay algo en particular que desearías cambiar o mejorar sobre tu infancia si pudieras? Si pudiera cambiar algo, desearía haber tenido un padre o poder conocerlo. La ausencia de mi padre era una herida abierta que nunca se cerró del todo. Me pregunto cómo habría sido crecer con un padre presente, cómo habría influido en mi percepción del mundo y cómo habría afectado nuestra dinámica familiar. La soledad y el anhelo por esa presencia son recuerdos persistentes de mi infancia.

10. ¿Cómo recuerdas tu infancia en relación con las expectativas de género y las normas de masculinidad que se te enseñaron?

La infancia estuvo marcada por una constante lucha con las expectativas de género. Mientras que mi madre trataba de ser flexible y me enseñaba a ser sensible, a menudo me encontraba enfrentando expectativas externas sobre lo que significaba ser un hombre. La presión para ser "duro" o "fuerte" parecía no tener en cuenta mis sentimientos y necesidades reales, lo que a veces me dejaba confundido y conflictuado.

11. ¿Hubo algún modelo a seguir masculino en tu infancia que influyera en tu concepto de masculinidad? ¿Cómo te afectó esa influencia?

No tuve un modelo a seguir masculino directo en mi vida. A menudo, la influencia provenía de personajes ficticios o figuras públicas que no siempre eran representaciones realistas o útiles de la masculinidad. Esto me llevó a sentir una desconexión entre lo que se esperaba de mí como hombre y lo que realmente sentía. A veces, esto causaba una profunda sensación de inseguridad e incomodidad.

12. ¿Qué mensajes recibiste sobre lo que significaba ser un "hombre" mientras crecías? ¿Hubo diferencias entre los mensajes que recibiste en casa, en la escuela y en otros entornos?

En casa, mi madre me enseñó a ser respetuoso y a expresar mis emociones, pero en la escuela y en otros entornos sociales, recibía mensajes contradictorios sobre ser un hombre. Se esperaba que fuera fuerte y no mostrara debilidad, lo que a menudo chocaba con la forma en que me enseñaron en casa. Esta dualidad en los mensajes a veces me dejaba sintiéndome dividido entre lo que se me enseñaba y lo que se esperaba de mí.

13. ¿Cómo se expresaban las emociones en tu familia durante tu infancia? ¿Recuerdas alguna restricción o fomento específico en la expresión emocional basada en el género?

En casa, mi madre fomentaba la expresión emocional y era receptiva a mis sentimientos, sin importar cuán "debilitantes" pudieran parecer. Sin embargo, a medida que crecía, notaba que fuera de casa, especialmente en la escuela, había un tipo de presión para ser reservado y no mostrar debilidad. Esta contradicción me hizo cuestionar cómo debía manejar mis emociones y me creó una tensión interna sobre cómo debía comportarme.

14. ¿Qué actividades o intereses tenías durante la infancia que podrían haber desafiado las normas de género tradicionales?

Me interesaba en actividades que no siempre encajaban con las expectativas tradicionales de género, como la lectura profunda y la escritura creativa. Aunque mi madre me apoyaba en mis pasatiempos, a veces sentía que mis intereses no se alineaban con las expectativas que otros tenían para mí como hombre. Esta diferencia a veces me hacía sentir que no encajaba completamente en los roles tradicionales.

15. ¿Hubo momentos específicos en tu infancia en los que cuestionaste o rechazaste las normas de género tradicionales relacionadas con la masculinidad?

Sí, hubo momentos en los que me sentí especialmente incómodo con las normas tradicionales de masculinidad. Recuerdo momentos en los que no quería participar en actividades que se consideraban "masculinas" o que se esperaba de mí que fuera "fuerte" y "resolutivo". Estos momentos de cuestionamiento eran dolorosos, ya que sentía una presión constante para ajustarme a una imagen que no se sentía auténtica para mí.

16. ¿Qué tipo de juegos o actividades participabas durante la infancia? ¿Había alguna diferencia en los juegos o actividades según el género?

Participaba en una variedad de juegos, desde deportes hasta actividades creativas como construir con legos me gustaba. Aunque me gustaban muchas de estas actividades, a veces sentía una presión para conformarme con lo que se esperaba de un niño, especialmente en actividades que se consideraban más "masculinas". Este conflicto interno entre mis intereses y las expectativas externas a veces era doloroso.

17. ¿Cómo crees que las experiencias de tu infancia han influido en tus percepciones actuales sobre las nuevas masculinidades?

Mis experiencias de infancia han influido profundamente en cómo veo las nuevas masculinidades. La lucha constante entre lo que se me enseñó y lo que sentía ha hecho que valore una visión más flexible y auténtica de la masculinidad. He aprendido a apreciar la idea de que ser hombre no tiene que encajar en moldes rígidos, y trato de vivir mi vida de acuerdo con esos valores más inclusivos y comprensivos.

18. ¿Hay algún recuerdo o experiencia de la infancia que haya tenido un impacto duradero en tu identidad de género o en tu forma de relacionarte con los demás?

La forma en que mi madre me enseñó a expresar mis emociones y a ser auténtico ha tenido un impacto duradero en mi identidad de género. A pesar de la falta de una figura paterna, ella me ayudó a comprender que estaba bien ser sensible y auténtico, lo que me ha llevado a desarrollar una visión más matizada y empática sobre las relaciones y mi propia identidad. La tristeza de mi infancia también me ha hecho valorar profundamente la autenticidad y la conexión emocional en mis relaciones con los demás.

ADOLESCENCIA

19. ¿Cómo describirías tu adolescencia en general?

Mi adolescencia fue un período de creciente confusión y autoevaluación. Mientras intentaba entenderme a mí mismo, también lidiaba con la presión de ajustarme a las expectativas de los demás. La ausencia de mi padre se sentía más aguda durante estos años, y a menudo me encontraba en una búsqueda constante de identidad, tratando de encajar en un mundo que parecía tener estándares muy claros sobre lo que significaba ser un hombre.

20. ¿Cuáles fueron tus principales intereses y pasatiempos durante la adolescencia?

Durante mi adolescencia, me sumergí aún más en la lectura y la escritura como una forma de escapar de las realidades que enfrentaba. También me interesé en la música, tocando la guitarra y componiendo canciones que servían como una válvula de escape para mis emociones y frustraciones. Estos pasatiempos fueron mis refugios y me ofrecieron un sentido de propósito en medio de la confusión.

21. ¿Qué aspectos de tu adolescencia recuerdas con más cariño o satisfacción?

Recuerdo con cariño los momentos en los que pasaba tiempo con amigos verdaderos, aquellos con quienes podía ser yo mismo sin preocuparse por las expectativas externas. También aprecio los momentos en los que mi madre y yo compartíamos nuestras pequeñas tradiciones, como ver películas en casa, cocinar o tener conversaciones profundas sobre la vida. Estos momentos me proporcionaban un sentido de conexión y normalidad.

22. ¿Hubo algún evento o experiencia significativa que haya impactado tu adolescencia?

Uno de los eventos más significativos fue la muerte de mi mejor amigo en un accidente de tráfico. Fue un golpe devastador que me hizo cuestionar la fragilidad de la vida y me confrontó con la realidad de la pérdida. Esta experiencia me dejó con una profunda sensación de vacío y me hizo reevaluar lo que realmente valoraba en la vida.

23. ¿Cómo te llevabas con tus amigos y compañeros durante la adolescencia?

Mi relación con amigos era mi principal fuente de apoyo durante la adolescencia, aunque no siempre fue fácil. A veces me sentía aislado o incomprendido, especialmente cuando mis intereses o comportamientos no se alineaban con las normas esperadas. Sin embargo, aquellos amigos que entendían mis luchas y me aceptaban como era, se convirtieron en pilares fundamentales en mi vida.

24. ¿Cómo era tu relación con tu familia durante ese tiempo?

Mi relación con mi madre seguía siendo fuerte, pero la adolescencia trajo consigo tensiones naturales entre nosotros. Mi necesidad de independencia y mi confusión interna a veces causaban roces, aunque siempre había un amor profundo subyacente. Mi madre seguía siendo mi mayor apoyo, pero también era evidente que la ausencia de una figura paterna comenzaba a afectar nuestras dinámicas familiares.

25. ¿Recuerdas enfrentar algún desafío particular durante la adolescencia? ¿Cómo lo superaste?

Uno de los desafíos más difíciles fue enfrentar mi propia inseguridad y la presión social. La búsqueda de aceptación y la necesidad de encajar a menudo me llevaron a tomar decisiones impulsivas y a sentirme muy inseguro sobre mi identidad. Superé estos desafíos a través de la autoexploración y el apoyo de amigos cercanos, además de encontrar consuelo en mis pasatiempos creativos.

26. ¿Cómo manejabas el estrés y las emociones intensas durante la adolescencia?

Manejar el estrés y las emociones intensas era complicado. A menudo recurría a la escritura y la música como formas de desahogo. También trataba de encontrar momentos de tranquilidad en la naturaleza, donde podía reflexionar en soledad. Sin embargo, a veces me sentía abrumado y me resultaba difícil encontrar un equilibrio saludable.

27. ¿Tuviste alguna experiencia significativa en relaciones románticas durante la adolescencia?

Tuve algunas experiencias románticas que fueron significativas pero complicadas. Las relaciones me ayudaron a entender más sobre mí mismo y sobre cómo me relaciono con los demás, pero también me llevaron a enfrentar sentimientos de vulnerabilidad e inseguridad. Estas experiencias me hicieron cuestionar mis expectativas y me enseñaron mucho sobre el amor y la autoaceptación.

28. ¿Cómo describirías tu nivel de autoestima y confianza durante la adolescencia?

Mi autoestima y confianza fluctuaban bastante. Había momentos de seguridad cuando me sentía aceptado por mis amigos y cuando estaba inmerso en mis pasatiempos, pero también había periodos de profunda inseguridad, especialmente cuando sentía que no cumplía con las expectativas de los demás o cuando comparaba mi vida con la de otros. La falta de una figura paterna a veces exacerbaba estas inseguridades.

29. ¿Cómo crees que tu adolescencia ha influido en quién eres hoy en día?

Mi adolescencia influyó profundamente en quién soy hoy. Las luchas y las experiencias de esos años moldearon mi perspectiva sobre la vida y sobre la masculinidad. Aprendí a valorar la autenticidad y a buscar conexiones

significativas en lugar de conformarme con las expectativas superficiales. La búsqueda de identidad y el proceso de autoaceptación que atravesé siguen siendo parte de mi viaje personal.

30. ¿Cómo describirías tu experiencia general durante la adolescencia en relación con las expectativas de género y las normas de masculinidad?

Mi experiencia con las expectativas de género y las normas de masculinidad durante la adolescencia fue confusa y, a menudo, dolorosa. Sentía una presión constante para conformarme con ciertos ideales masculinos que no siempre resonaban conmigo. Esta disonancia entre lo que se esperaba de mí y lo que realmente sentía contribuyó a un sentimiento persistente de incompletitud y desubicación.

31. ¿Hubo momentos específicos durante la adolescencia en los que te sentiste presionado para cumplir con ciertos estereotipos de masculinidad? ¿Cómo lidiaste con esa presión?

Sí, hubo momentos en los que sentí una intensa presión para mostrarme como fuerte y despreocupado, especialmente en situaciones sociales o deportivas. Esta presión me hizo sentir atrapado entre lo que se esperaba de mí y lo que realmente era. Lidié con esta presión a través de la introspección y apoyándome en amigos que entendían mi lucha. También encontré consuelo en mis pasatiempos, que me ofrecieron un escape de las expectativas rígidas.

32. ¿Cómo se reflejaron las influencias externas, como los medios de comunicación y la cultura popular, en tu comprensión de la masculinidad durante la adolescencia?

Los medios de comunicación y la cultura popular ejercieron una fuerte influencia en mi comprensión de la masculinidad. Las representaciones de hombres fuertes, insensibles y dominantes me hicieron sentir que debía ajustarme a un ideal que no se alineaba con mi verdadera identidad. Esto a menudo me causaba confusión y me llevó a cuestionar qué significaba ser un hombre en realidad, en lugar de simplemente seguir los estereotipos impuestos.

33. ¿Qué papel jugaron las amistades y las relaciones románticas en la construcción de tu identidad masculina durante la adolescencia?

Las amistades y las relaciones románticas jugaron un papel crucial en la construcción de mi identidad masculina. A través de mis amistades, encontré un sentido de pertenencia y aceptación que me ayudó a explorar mi identidad fuera de los estereotipos tradicionales. Las relaciones románticas también me ofrecieron oportunidades para entender mejor mis emociones y mi necesidad de conexión, lo que contribuyó a mi desarrollo personal.

34. ¿Hubo alguna experiencia significativa o evento importante durante la adolescencia que haya tenido un impacto duradero en tu percepción de la masculinidad?

Una experiencia significativa fue enfrentar la realidad de la ausencia de mi padre y cómo eso afectó mi percepción de la masculinidad. Al ver cómo otros jóvenes tenían figuras paternas en sus vidas, me di cuenta de las diferencias y de cómo la ausencia de un modelo masculino influyó en mi percepción de lo que significaba ser hombre. Este reconocimiento me llevó a cuestionar y redefinir mi propia visión de la masculinidad.

35. ¿Cómo eran tus relaciones con figuras de autoridad masculina durante la adolescencia (padres, mentores, etc.)? ¿Te influenciaron en tu concepto de masculinidad de alguna manera?

Mi relación con figuras de autoridad masculina fue limitada, ya que no tenía una figura paterna presente. Las relaciones con maestros o mentores masculinos fueron en su mayoría superficiales y no proporcionaron una influencia significativa en mi concepto de masculinidad. La falta de un modelo masculino cercano me dejó con un vacío que a veces se sentía doloroso e incompleto.

36. ¿Cómo crees que la educación y las normas de género en la escuela afectaron tu percepción de la masculinidad durante la adolescencia?

La educación y las normas de género en la escuela reforzaron muchos de los estereotipos tradicionales de masculinidad. La presión para destacarse en deportes y para mostrar una actitud dominante a menudo chocaba con mi verdadera naturaleza. Esta discrepancia me llevó a sentirme inseguro y cuestionar mi identidad, ya que sentía que debía cumplir con expectativas que no se alineaban con lo que realmente era.

37. ¿Cómo manejabas los conflictos y las relaciones interpersonales durante la adolescencia? ¿Hubo alguna diferencia basada en tu percepción de la masculinidad?

Manejar conflictos y relaciones interpersonales era complicado. Mi percepción de la masculinidad, influenciada por los estereotipos que me rodeaban, a veces me llevaba a evitar confrontaciones o a intentar ser el "hombre fuerte" en situaciones difíciles. Sin embargo, esto no siempre era efectivo y a menudo me dejaba con sentimientos de frustración. Aprendí con el tiempo que la autenticidad y la comunicación abierta eran más efectivas.

38. ¿Recuerdas algún momento de autorreflexión o autoexploración en relación con tu identidad de género durante la adolescencia?

Hubo varios momentos de autorreflexión durante mi adolescencia, especialmente cuando me enfrentaba a la disconformidad entre cómo me sentía y cómo se esperaba que actuara. Estos momentos de reflexión a menudo ocurrían en solitario, cuando estaba involucrado en mis pasatiempos creativos o en conversaciones profundas con amigos cercanos. Estas experiencias me ayudaron a desarrollar una comprensión más matizada de mi identidad de género.

39. ¿Qué influencias crees que han sido más significativas en la formación de tus perspectivas sobre las nuevas masculinidades durante la adolescencia?

Las influencias más significativas en mi perspectiva sobre las nuevas masculinidades incluyeron el apoyo de amigos cercanos que compartían una visión más flexible de la masculinidad y la exposición a diversas representaciones de género en los medios de comunicación. La introspección y la búsqueda de una identidad auténtica también jugaron un papel crucial en mi evolución hacia una comprensión más inclusiva y auténtica de la masculinidad.

40. ¿Hubo algún desafío particular relacionado con la masculinidad o el género que enfrentaste durante la adolescencia y que todavía resuena contigo en la actualidad?

El desafío constante de enfrentar los estereotipos tradicionales de masculinidad y la presión para conformarme con ellos sigue resonando en mi vida actual. La búsqueda de una identidad auténtica y la lucha por superar las expectativas impuestas han dejado una marca duradera en cómo veo y practico la masculinidad. Estos desafíos me han llevado a valorar la autenticidad y a rechazar las normas rígidas que una vez intenté cumplir.

ACTUALIDAD

41. ¿Cuáles son las principales actividades en las que estás involucrado/a en este momento?

En este momento, estudio la carrera de comunicación social y me dedico a mi trabajo en la empresa local (Coca-Cola), donde intento equilibrar mis responsabilidades laborales con mi tiempo personal. También estoy involucrado en un grupo u organización que me ayuda a canalizar mis emociones y explorar mi creatividad. Además, paso tiempo con mi madre y mantengo relaciones cercanas con algunos amigos que me brindan apoyo.

42. ¿Cómo equilibras tu vida académica, social y personal?

Mantener un equilibrio entre mi vida laboral, social y personal requiere una planificación cuidadosa. Intento establecer límites claros y dedicar tiempo específico a cada área. La clave para mí ha sido priorizar mi bienestar mental y emocional, asegurándome de que tenga tiempo para relajación y actividades que disfruto, sin descuidar mis responsabilidades.

43. ¿Qué tipo de presiones o responsabilidades sientes en tu vida diaria?

Las presiones diarias incluyen las responsabilidades laborales y la necesidad de mantener una buena relación con mi madre. También siento una presión interna para cumplir con las expectativas que tengo para mí mismo en términos de desarrollo personal y profesional. A veces, la presión de estar a la altura de las expectativas sociales y de género también puede ser abrumadora.

44. ¿Qué papel juegan tus relaciones personales (amigos, familiares, etc.) en tu vida actual?

Mis relaciones personales son fundamentales para mi bienestar. Mis amigos y familiares proporcionan un soporte emocional valioso y me ayudan a mantener una perspectiva equilibrada sobre la vida. La relación con mi madre es especialmente importante, ya que es mi principal fuente de apoyo y comprensión. Los amigos me ofrecen un sentido de pertenencia y me ayudan a mantener mi identidad en un entorno social a menudo cambiante.

45. ¿Qué actividades o pasatiempos te brindan satisfacción y alivio del estrés?

La escritura, la música y el tiempo en la naturaleza son mis principales fuentes de satisfacción y alivio del estrés. La escritura me permite procesar mis pensamientos y emociones, mientras que tocar la guitarra y componer música me ofrecen una salida creativa. Pasar tiempo al aire libre me ayuda a desconectar y a encontrar tranquilidad.

46. ¿Has tenido experiencias recientes que te hayan causado estrés, ansiedad o preocupación?

Recientemente, enfrenté un aumento en la carga laboral que me ha causado estrés y ansiedad. Además, algunas preocupaciones sobre el futuro y mi estabilidad personal han contribuido a mi ansiedad. Estos desafíos me han llevado a buscar más activamente maneras de manejar el estrés y a centrarme en el autocuidado.

47. ¿Has experimentado algún cambio en tus propias percepciones de la masculinidad en respuesta a eventos o tendencias actuales?

Sí, mis percepciones de la masculinidad han evolucionado con el tiempo y en respuesta a las tendencias actuales. He llegado a entender que la masculinidad no tiene que ser rígida o estereotipada. Me he vuelto más consciente de la importancia de ser auténtico y de desafiar las normas tradicionales, abrazando una visión de la masculinidad que incluye la vulnerabilidad y la empatía.

48. ¿Qué desafíos específicos crees que enfrentan los hombres jóvenes en la sociedad actual en términos de su identidad de género?

Los hombres jóvenes enfrentan el desafío de cumplir con expectativas tradicionales de masculinidad que a menudo no reflejan su realidad o sus sentimientos. Hay una presión para ser fuerte, independiente y emocionalmente contenida, lo que puede llevar a la represión emocional y a dificultades para formar conexiones genuinas. También enfrentan la dificultad de navegar entre las normas tradicionales y las nuevas perspectivas sobre la igualdad de género.

49. ¿Qué opinas sobre los debates actuales en torno a la "crisis de la masculinidad" o la "nueva masculinidad"? ¿Crees que son conceptos válidos?

Creo que los debates sobre la "crisis de la masculinidad" y la "nueva masculinidad" son válidos y necesarios. Estos conceptos reflejan la tensión entre las normas tradicionales y las cambiantes expectativas sociales. La "crisis de la masculinidad" puede reflejar una resistencia al cambio y una dificultad para adaptarse a nuevas formas de ser hombre, mientras que la "nueva masculinidad" busca redefinir el papel del hombre de manera más inclusiva y empática.

50. ¿Qué iniciativas o movimientos contemporáneos crees que están contribuyendo a promover una masculinidad más inclusiva y positiva?

Movimientos como el feminismo, las iniciativas de salud mental masculina y las campañas por la igualdad de género, las organizaciones sociales, están contribuyendo a promover una masculinidad más inclusiva. Estas iniciativas ayudan a cuestionar los estereotipos tradicionales y a fomentar una visión de la masculinidad que valora la empatía, la vulnerabilidad y el respeto hacia todos los géneros.

51. ¿Cómo manejas las expectativas de género y las presiones sociales en tu vida diaria?

Manejo las expectativas de género y las presiones sociales a través de la autoaceptación y la búsqueda de un equilibrio entre lo que soy y lo que se espera de mí. Intento ser consciente de mis propios valores y prioridades, y me rodeo de personas que me apoyan en ser auténtico. La comunicación abierta y el autocuidado también juegan un papel importante en este proceso.

52. ¿Qué importancia crees que tiene la educación y la sensibilización sobre las nuevas masculinidades en la sociedad actual?

La educación y la sensibilización sobre las nuevas masculinidades son fundamentales para cambiar las percepciones tradicionales y fomentar una mayor igualdad y comprensión. Estos esfuerzos ayudan a desafiar los estereotipos dañinos y a promover una visión más amplia y saludable de la masculinidad que puede beneficiar a todos los géneros.

53. ¿Cómo defines la masculinidad en tu vida?

Defino la masculinidad como un aspecto de mi identidad que se basa en la autenticidad, la empatía y el respeto. Para mí, ser masculino no significa cumplir con ciertos estereotipos, sino ser verdadero conmigo mismo, apoyar a los demás y abordar las emociones y los desafíos con apertura y valentía.

54. ¿Qué aspectos de la masculinidad tradicional cuestionas o rechazas?

Cuestiono y rechazo los aspectos de la masculinidad tradicional que promueven la represión emocional, la agresividad y la independencia extrema. Creo que estos estereotipos pueden ser perjudiciales y limitantes, y que es más saludable y enriquecedor adoptar una visión de la masculinidad que permita la vulnerabilidad y la conexión emocional.

55. ¿Cómo influyen tus creencias sobre la masculinidad en tus relaciones interpersonales?

Mis creencias sobre la masculinidad influyen en mis relaciones al fomentar una comunicación abierta y una mayor empatía. Al desafiar los estereotipos tradicionales, puedo conectar con los demás de manera más auténtica y apoyar a mis amigos y seres queridos en su propio viaje hacia una expresión más genuina de sí mismos.

56. ¿Qué significa para ti ser un hombre en la sociedad actual?

Para mí, ser un hombre en la sociedad actual significa ser auténtico y consciente de mis emociones, valorar las relaciones y buscar la igualdad y el respeto en todos los aspectos de la vida. Significa también desafiar las normas tradicionales y contribuir a una sociedad que valora la diversidad y la empatía.

57. ¿Cuáles son tus valores fundamentales en relación con el género y las relaciones interpersonales?

Mis valores fundamentales incluyen la igualdad, el respeto y la autenticidad. Creo en la importancia de tratar a todos con dignidad, independientemente de su género, y en fomentar relaciones basadas en la comunicación abierta y el apoyo mutuo.

58. ¿Has experimentado presión para conformarte a las expectativas tradicionales de masculinidad?

¿Cómo la has manejado?

Sí, he experimentado presión para conformarme a las expectativas tradicionales de masculinidad, como ser fuerte y emocionalmente reservado. Manejo esta presión al ser consciente de mis propios valores y al buscar un equilibrio entre lo que se espera de mí y lo que realmente soy. El apoyo de amigos y familiares también me ha ayudado a mantenerme fiel a mí mismo.

59. ¿Cómo crees que las nuevas masculinidades pueden contribuir a la igualdad de género y la justicia social?

Las nuevas masculinidades pueden contribuir a la igualdad de género y la justicia social al promover una visión más inclusiva y equitativa del rol masculino. Al desafiar los estereotipos tradicionales y fomentar una mayor empatía y apoyo mutuo, podemos trabajar hacia una sociedad en la que todos los géneros tengan la oportunidad de expresarse libremente y ser valorados por quienes son.

60. ¿Qué roles desempeñan el respeto, la empatía y la comunicación en tus relaciones?

El respeto, la empatía y la comunicación son esenciales en mis relaciones. El respeto permite establecer límites saludables y valorar las perspectivas de los demás. La empatía ayuda a comprender y apoyar a los demás en sus experiencias y desafíos. La comunicación abierta es clave para resolver conflictos y fortalecer las conexiones interpersonales.

61. ¿Cómo te sientes acerca de expresar emociones consideradas "no masculinas" según las normas tradicionales?

Me siento cómodo y libre al expresar emociones consideradas "no masculinas". Creo que es importante ser auténtico y no limitarme por normas tradicionales que promueven la represión emocional. Expresar mis emociones de manera abierta me ayuda a conectar más profundamente con los demás y a mantener mi bienestar emocional.

62. ¿Qué influencias culturales, sociales o personales han moldeado tu visión de la masculinidad?

Mis influencias culturales incluyen las representaciones en los medios de comunicación y los debates sociales sobre género. A nivel personal, mis experiencias de vida, la educación que he recibido y las relaciones con amigos y familiares también han moldeado mi visión de la masculinidad. Estas influencias me han llevado a adoptar una perspectiva más flexible y empática.

63. ¿Cómo abordas los conflictos o las situaciones difíciles en tus relaciones interpersonales?

Abordo los conflictos y las situaciones difíciles con un enfoque en la comunicación abierta y la empatía. Intento escuchar y comprender las perspectivas de los demás, y busco soluciones colaborativas en lugar de imponer

mis propias ideas. Este enfoque me ayuda a resolver conflictos de manera constructiva y a mantener relaciones saludables.

64. ¿Cómo definirías tu propia masculinidad? ¿Ha evolucionado esta definición con el tiempo?

Definiría mi propia masculinidad como una expresión auténtica que valora la empatía, el respeto y la apertura emocional. Esta definición ha evolucionado con el tiempo, ya que he aprendido a desafiar los estereotipos tradicionales y a abrazar una visión de la masculinidad que me permite ser fiel a mí mismo.

65. ¿Qué aspectos de la masculinidad tradicional sientes que son positivos y cuáles crees que son problemáticos o limitantes?

Los aspectos positivos de la masculinidad tradicional pueden incluir la fortaleza y la capacidad de enfrentar desafíos. Sin embargo, los aspectos problemáticos y limitantes incluyen la presión para reprimir las emociones, la agresividad y la insistencia en la independencia extrema. Creo que es importante mantener lo positivo mientras se desafían las partes que son perjudiciales.

66. ¿Qué significa para ti ser un hombre en la sociedad actual?

Ser un hombre en la sociedad actual significa ser auténtico, respetuoso y consciente de mis emociones y acciones. Significa desafiar las normas tradicionales y trabajar hacia una mayor igualdad y comprensión en mis relaciones y en la sociedad en general.

67. ¿Cuáles son tus influencias más importantes tienes hoy en día?

Mis influencias más importantes hoy en día incluyen amigos y familiares que me apoyan en ser auténtico, líderes de opinión y movimientos sociales que promueven la igualdad y el respeto, y experiencias personales que me han ayudado a desarrollar una visión más matizada de la masculinidad.

68. ¿Cómo crees que la cultura popular y los medios de comunicación influyen en las percepciones de la masculinidad

La cultura popular y los medios de comunicación influyen en las percepciones de la masculinidad al presentar tanto estereotipos tradicionales como representaciones más modernas y diversas. Las imágenes y narrativas que vemos en los medios pueden reforzar o desafiar las normas de género, y es importante ser crítico con lo que consumimos y buscar representaciones que reflejen una visión más inclusiva.

69. ¿Has experimentado alguna vez presión para cumplir con ciertas expectativas de género? ¿De dónde crees que provienen esas presiones?

Sí, he experimentado presión para cumplir con expectativas de género relacionadas con la fortaleza emocional y la independencia. Estas presiones provienen de normas sociales, expectativas familiares y representaciones en los medios de comunicación que a menudo promueven estereotipos rígidos de lo que significa ser hombre.

70. ¿Durante la presión para cumplir con ciertas expectativas de género experimentaste una crisis? ¿Qué emociones has estado experimentando durante esta crisis? ¿Cómo han afectado esas emociones tu vida diaria y tu bienestar emocional??

Sí, experimenté una crisis cuando sentí que no podía cumplir con las expectativas tradicionales de masculinidad. Las emociones que experimenté incluyeron frustración, ansiedad y una sensación de inseguridad. Estas emociones afectaron mi bienestar emocional y mi vida diaria al crear conflictos internos y dificultar la conexión con los demás. A medida que trabajé para aceptar mi verdadera identidad, comencé a sentirme más en paz y equilibrado.

71. ¿Cómo influyen las relaciones familiares y las experiencias de socialización en tu concepción de la masculinidad?

Las relaciones familiares y las experiencias de socialización han tenido un impacto profundo en mi concepción de la masculinidad. Mi relación con mi madre y las experiencias sociales me han enseñado la importancia de ser auténtico y de cuestionar los estereotipos tradicionales. Estas influencias me han ayudado a desarrollar una visión de la masculinidad que valora la empatía y la conexión genuina con los demás.

72. ¿Qué papel juegan las emociones y la expresión emocional en tu experiencia como hombre?

Las emociones y la expresión emocional son fundamentales en mi experiencia como hombre. He aprendido que permitirte sentir y expresar emociones es crucial para el bienestar mental y la autenticidad. La capacidad

de compartir y procesar mis emociones me permite mantener relaciones saludables y vivir una vida más plena y equilibrada.

CASO 7

DATOS GENERALES.

Nombre: D.P.C.

Lugar: Cercado - Tarija

Fecha de nacimiento: 15 de diciembre de 1998.

Edad: 25 años

Estado civil: soltero

Ocupación: Mecánico Automotriz y Estudiante de Ingeniería Industrial

Organización Juvenil: Siembra Juventud

Religión: cristiana

Familia: Padre y Madre hermanos

Enfermedades:

ENTREVISTA EN PROFUNDIDAD. -

1. ¿Cómo describirías tu infancia en términos generales?

Mi infancia fue un poco caótica y llena de preocupación. Desde que tengo memoria, la sensación de inestabilidad fue muy constante en mi vida. Vivir en un entorno en el cual me sentía solo fue frustrante, todo el tiempo pensé que la seguridad no estaba garantizada, por los problemas de mis padres, también donde los problemas económicos eran una preocupación diaria hizo que cada día se sintiera como una lucha por encontrar algo de paz y estabilidad. La falta de recursos y el estrés continuo en el hogar crearon una atmósfera en la que los pequeños momentos de tranquilidad eran pocos y cortos, y el miedo al futuro siempre estaba presente.

2. ¿Qué recuerdos o experiencias de tu infancia son más significativos para ti y por qué?

Los recuerdos más significativos de mi infancia están profundamente ligados a momentos de soledad. Recuerdo largas horas en las que me encontraba solo en mi habitación, tratando de encontrar un sentido en medio del caos que me rodeaba. A menudo, me refugiaba en la lectura y en el pensamiento profundo, buscando respuestas a preguntas que ni siquiera sabía cómo formular. Estos momentos fueron fundamentales para mi desarrollo, ya que me permitieron crear un espacio interno en el que pudiera encontrar algo de paz y comprensión en medio de la tormenta externa. También recuerdo las escasas pero significativas ocasiones en las que encontraba consuelo en los abrazos de mi madre o en las palabras de aliento de personas de fuera de mi núcleo familiar, que me ofrecían un poco de esperanza en medio de la oscuridad.

3. ¿Cómo era tu relación con tus padres o cuidadores durante la infancia?

La relación con mis padres era compleja y a menudo dolorosa. Mi madre, a pesar de su amor incondicional y su dedicación, estaba atrapada en un ciclo de estrés y preocupación constante debido a nuestras difíciles circunstancias económicas. Esta presión a menudo se traducía en una atmósfera tensa en casa, donde el cariño y la comunicación eran limitados. Mi padre estaba ausente en gran parte de mi vida, y su ausencia era una fuente constante de dolor y confusión. La falta de mi padre me dejó un vacío en mi vida emocional que era difícil de llenar. La presencia de mi madre, aunque innegablemente amorosa, a veces se veía afectada por la necesidad de enfrentar desafíos que ella misma no podía superar completamente.

4. ¿Hubo algún evento importante o cambio significativo en tu familia durante tu infancia que recuerdes?

Uno de los eventos más impactantes fue la serie de mudanzas forzadas que tuvimos que enfrentar debido a problemas económicos. Cada mudanza no solo significaba adaptarse a un nuevo entorno físico, sino también a un nuevo grupo de personas y una nueva dinámica social. La constante falta de estabilidad en nuestro hogar afectó mi sentido de pertenencia y seguridad. Además, la creciente presión financiera y las tensiones asociadas con las constantes preocupaciones económicas contribuyeron a un ambiente en el que las relaciones familiares se volvieron cada vez más tensas. Estos cambios constantes crearon una sensación de fragmentación que tuvo un impacto duradero en mi desarrollo emocional.

5. ¿Cómo te llevabas con tus hermanos u otros miembros de la familia durante la infancia?

Mi relación con mis hermanos era a menudo un reflejo de las tensiones generales en la familia. A veces éramos una fuente de apoyo mutuo, compartiendo nuestras cargas y encontrando consuelo en la compañía del otro. Sin embargo, las tensiones y frustraciones que experimentábamos también se manifestaban en nuestros vínculos, llevando a discusiones y conflictos. Aunque había momentos de cercanía y colaboración, las dificultades financieras y emocionales a menudo exacerbaban nuestras diferencias, creando una dinámica familiar que a veces era conflictiva y distante.

6. ¿Cuáles eran tus intereses, pasatiempos o actividades favoritas durante la infancia?

A lo largo de mi infancia, busqué refugio en actividades que me permitieran escapar de las tensiones diarias. El dibujo y la pintura fue una de mis pasiones más constantes, ya que me ofrecía un escape una forma de procesar mis propios sentimientos. También disfrutaba de largas caminatas, que me brindaban un respiro de las preocupaciones diarias y un sentido de conexión con el mundo exterior. El canto también era otras formas de expresión que encontré reconfortantes; eran maneras de volcar mis pensamientos y emociones en algo tangible, ayudándome a encontrar un sentido de control y claridad en medio de todo.

7. ¿Cómo era tu vida social durante la infancia? ¿Tenías muchos amigos cercanos o te sentías más solitario?

Mi vida social era en gran medida solitaria. Aunque tenía algunos amigos, las dificultades en casa y el constante sentimiento de inestabilidad a menudo me hacían sentir desconectado. La falta de un entorno familiar estable y la carga emocional de mi situación personal crearon barreras para formar conexiones profundas con los demás. A veces me sentía como un observador en lugar de un participante pleno en las relaciones sociales, lo que contribuía a una sensación persistente de aislamiento. La dificultad para abrirme completamente a los demás también jugaba un papel en mi sensación de soledad.

8. ¿Hubo algún modelo a seguir o figura de apoyo importante para ti durante la infancia?

Hubo algunas personas fuera de mi familia que desempeñaron un papel importante como modelos a seguir y figuras de apoyo. A veces encontraba consuelo en mentores en la escuela o en miembros de la comunidad que mostraban una comprensión y compasión que no siempre experimentaba en casa. Estas personas ofrecían palabras de aliento y apoyo, y sus gestos de bondad me ayudaron a mantener una chispa de esperanza en medio de mis luchas. Sin embargo, estas figuras a menudo eran efímeras, y la falta de una presencia constante de apoyo en mi vida hizo que estos momentos de aliento fueran aún más valiosos y, al mismo tiempo, dolorosos.

9. ¿Hay algo en particular que desearías cambiar o mejorar sobre tu infancia si pudieras?

Si pudiera cambiar algo sobre mi infancia, desearía haber podido tener a mi familia con una mayor estabilidad y alivio de las luchas económicas. La sensación de impotencia al ver a mi madre luchar con las dificultades financieras sin poder hacer mucho para ayudar era desgarradora. También anhelo haber tenido más momentos de calma y seguridad emocional, en lugar de estar constantemente en un estado de alerta y preocupación. La posibilidad de haber tenido una infancia más segura y nutrida habría proporcionado una base más sólida para mi desarrollo emocional y personal.

10. ¿Cómo recuerdas tu infancia en relación con las expectativas de género y las normas de masculinidad que se te enseñaron?

Las expectativas de género en mi infancia eran restrictivas y a menudo opresivas. Se esperaba que cumpliera con un ideal masculino que valoraba la fortaleza y la autocontención, mientras que las emociones y la vulnerabilidad eran vistas como debilidades. La presión para enmascarar mis sentimientos y mantener una fachada de dureza fue constante, y me sentía atrapado entre el deseo de cumplir con estas expectativas y la necesidad de expresar mis verdaderos sentimientos. Esta disonancia interna creó una lucha constante dentro de mí, que a menudo me llevó a sentirme desconectado de mi propio ser y de los demás.

11. ¿Hubo algún modelo a seguir masculino en tu infancia que influyera en tu concepto de masculinidad? ¿Cómo te afectó esa influencia?

Los modelos masculinos que observaba en mi infancia a menudo representaban una visión rígida y restrictiva de la masculinidad. La idea de ser fuerte, controlado y emocionalmente reservado era promovida por figuras en mi vida y en la sociedad. Esta influencia me llevó a intentar conformarme con un ideal masculino que no siempre se alineaba con mis propios sentimientos y necesidades. La presión para cumplir con estas expectativas

me hizo sentir atrapado y conflictuado, ya que sentía que debía sacrificar mi autenticidad para cumplir con los estándares de lo que se esperaba de un hombre.

12. ¿Qué mensajes recibiste sobre lo que significaba ser un "hombre" mientras crecías? ¿Hubo diferencias entre los mensajes que recibiste en casa, en la escuela y en otros entornos?

Los mensajes sobre lo que significaba ser un hombre eran contradictorios y a menudo confusos. En casa, la masculinidad se asociaba con la responsabilidad, la autosuficiencia y la capacidad de mantener la calma bajo presión. En la escuela y en la sociedad en general, se valoraba la fortaleza física y la independencia. Estos mensajes contradictorios crearon una gran confusión sobre mi identidad y mi rol en el mundo. La dificultad para integrar estas expectativas dispares contribuyó a una sensación de inseguridad y una lucha constante por encontrar un equilibrio entre lo que se esperaba de mí y lo que sentía que era verdaderamente yo.

13. ¿Cómo se expresaban las emociones en tu familia durante tu infancia? ¿Recuerdas alguna restricción o fomento específico en la expresión emocional basada en el género?

En mi familia, la expresión emocional estaba a menudo restringida, especialmente para los varones. Se valoraba la capacidad de ocultar las emociones y mantener una fachada de fortaleza. Mostrar tristeza, vulnerabilidad o inseguridad era visto como una debilidad, y esta perspectiva se fomentaba tanto de manera explícita como implícita. La dificultad para expresar mis emociones libremente creó una barrera entre mi verdadero yo y la forma en que me relacionaba con los demás. Esta represión emocional no solo dificultó mi capacidad para procesar mis sentimientos, sino que también contribuyó a un sentimiento de aislamiento y desconexión.

14. ¿Qué actividades o intereses tenías durante la infancia que podrían haber desafiado las normas de género tradicionales?

Durante mi infancia, mis intereses y actividades a menudo desafiaban las normas de género tradicionales. Me sentía atraído por actividades que no encajaban con las expectativas tradicionales de masculinidad, como el dibujo y la pintura. Estas actividades eran vistas como poco masculinas y, a veces, me hacían sentir fuera de lugar. Sin embargo, eran estas mismas actividades las que me ofrecían un sentido de propósito y comprensión en medio de las dificultades que enfrentaba, y me ayudaron a desarrollar una visión más matizada de la identidad y el género.

15. ¿Hubo momentos específicos en tu infancia en los que cuestionaste o rechazaste las normas de género tradicionales relacionadas con la masculinidad?

Sí, hubo momentos en los que cuestioné profundamente las normas de género tradicionales. La presión para conformarme con un ideal masculino rígido y la sensación de no encajar en ese molde me llevaron a cuestionar la validez de esas expectativas. Empecé a darme cuenta de que ser hombre no tenía que estar ligado a la represión emocional o a una fachada de dureza. Estos momentos de cuestionamiento fueron dolorosos pero reveladores, y me llevaron a buscar una forma más auténtica y personalizada de entender mi identidad.

16. ¿Qué tipo de juegos o actividades participabas durante la infancia? ¿Había alguna diferencia en los juegos o actividades según el género?

Participaba en una variedad de juegos y actividades que a menudo no se ajustaban a las expectativas tradicionales de género. Disfrutaba de actividades creativas como el dibujo y la pintura, y me sentía atraído por juegos que implicaban imaginación y reflexión en lugar de competencia física. La falta de interés en los deportes y en las actividades que se consideraban tradicionalmente masculinas me hizo sentir a veces como un extraño en mi entorno social. Sin embargo, estas actividades eran esenciales para mi bienestar emocional y mi sentido de identidad, ya que me ofrecían un espacio para explorar y expresar mis verdaderos intereses.

17. ¿Cómo crees que las experiencias de tu infancia han influido en tus percepciones actuales sobre las nuevas masculinidades?

Las experiencias de mi infancia han tenido un impacto profundo en mi percepción de las nuevas masculinidades. He aprendido a valorar una visión más inclusiva y auténtica de la masculinidad, que no está limitada por las expectativas tradicionales de dureza y autocontrol. Mis experiencias me han llevado a buscar una masculinidad que incluya la vulnerabilidad, la empatía y la autenticidad. He llegado a entender que la

verdadera fortaleza radica en la capacidad de ser sincero con uno mismo y con los demás, y que ser hombre no significa cumplir con un ideal rígido, sino ser fiel a uno mismo y a sus valores.

18. ¿Hay algún recuerdo o experiencia de la infancia que haya tenido un impacto duradero en tu identidad de género o en tu forma de relacionarte con los demás?

Uno de los recuerdos más impactantes de mi infancia es la profunda sensación de soledad y desconexión que experimenté. Esta experiencia me enseñó la importancia de la empatía y la conexión genuina con los demás. El dolor de sentirme aislado me llevó a valorar las relaciones basadas en la comprensión y el apoyo mutuo. Esta lección ha tenido un impacto duradero en mi forma de relacionarme con los demás, ya que busco construir conexiones auténticas y significativas en lugar de adherirme a las normas de género tradicionales que alguna vez sentí que me restringían. Estas experiencias han moldeado mi identidad de género y mi forma de interactuar con el mundo de manera que refleje una mayor autenticidad y apertura emocional.

ADOLESCENCIA

19. ¿Cómo describirías tu adolescencia en general?

Mi adolescencia fue una etapa de intensos altibajos emocionales, marcada por una búsqueda constante de identidad en un entorno que seguía siendo inestable y confuso. Durante estos años, me enfrenté a una creciente presión para conformarme con las expectativas sociales, mientras intentaba descubrir quién era realmente. La adolescencia fue un período de autodescubrimiento complicado por las dificultades económicas y las tensiones familiares persistentes. Aunque hubo momentos de crecimiento y descubrimiento personal, también hubo mucha confusión y dolor mientras intentaba reconciliar mis propias aspiraciones y deseos con las normas que me rodeaban.

20. ¿Cuáles fueron tus principales intereses y pasatiempos durante la adolescencia?

Durante la adolescencia, mis intereses seguían centrados en actividades creativas. El dibujo y la pintura siguieron siendo una fuente de refugio y aprendizaje. También me apasionaba el canto, que me permitía expresar mis pensamientos y sentimientos más profundos. La música se convirtió en otra forma importante de escape y autoexpresión; pasaba horas escuchando diferentes géneros y, a veces, tocando instrumentos en solitario. Estas actividades me ofrecieron un sentido de propósito y una manera de procesar mis emociones en medio de las luchas diarias.

21. ¿Qué aspectos de tu adolescencia recuerdas con más cariño o satisfacción?

Recuerdo con cariño los momentos en los que encontré pequeños refugios de paz y felicidad. Las noches de lectura en mi rincón favorito de la casa, donde me sentía completamente inmerso en otro mundo, fueron especialmente valiosas. También atesoro los raros momentos de conexión genuina con amigos cercanos, quienes, a pesar de las dificultades, ofrecían apoyo y comprensión. Los días en los que lograba alcanzar una meta personal, como completar un proyecto de escritura o superar un desafío académico, también son recuerdos que valoro profundamente, ya que me dieron un sentido de logro y esperanza en medio de la adversidad.

22. ¿Hubo algún evento o experiencia significativa que haya impactado tu adolescencia?

Uno de los eventos más significativos fue la crisis financiera que llevó a mi familia a perder nuestra casa. Este evento no solo intensificó la sensación de inestabilidad en mi vida, sino que también exacerbó las tensiones en la familia y afectó profundamente mi sentido de seguridad. La experiencia de tener que mudarnos y adaptarnos a una nueva situación con frecuencia me obligó a enfrentar mi propia vulnerabilidad y a desarrollar una mayor resiliencia. También me llevó a reflexionar profundamente sobre mi futuro y mi lugar en el mundo, dando forma a mi perspectiva sobre la vida y las relaciones.

23. ¿Cómo te llevabas con tus amigos y compañeros durante la adolescencia?

Mi relación con amigos y compañeros durante la adolescencia era en su mayor parte una mezcla de apoyo y distanciamiento. Aunque tenía un grupo pequeño de amigos cercanos que ofrecían comprensión y compañía, las dificultades que enfrentaba a menudo me hacían sentir desconectado de los demás. La sensación de no encajar completamente en el entorno social me llevaba a una postura más reservada y distante en muchos casos. Sin embargo, los amigos que estaban dispuestos a escuchar y compartir mis preocupaciones fueron una fuente crucial de apoyo emocional, y nuestras interacciones ofrecían momentos de verdadera conexión en medio de la soledad.

24. ¿Cómo era tu relación con tu familia durante ese tiempo?

La relación con mi familia durante la adolescencia seguía siendo compleja y marcada por tensiones. Aunque había momentos de cercanía y apoyo mutuo, las dificultades financieras y las preocupaciones constantes generaban una atmósfera de estrés. Las discusiones y los conflictos eran frecuentes. Mi relación con mi madre, aunque cargada de amor, también estaba llena de frustraciones y malentendidos debido a la tensión constante. La ausencia continua de mi padre añadía una capa adicional de dolor y confusión, afectando cómo percibía mi propio rol y la dinámica familiar en general.

25. ¿Recuerdas enfrentar algún desafío particular durante la adolescencia? ¿Cómo lo superaste?

Uno de los desafíos más significativos fue lidiar con la presión de cumplir con las expectativas sociales y académicas mientras enfrentaba problemas personales y familiares. La carga de equilibrar el rendimiento académico con las responsabilidades en casa y el estrés emocional era abrumadora. Superé estos desafíos a través de una combinación de autodisciplina, apoyo de amigos cercanos y una inmersión en mis intereses creativos, permitiéndome procesar mis emociones y mantenerme enfocado en mis metas personales a pesar de las dificultades.

26. ¿Cómo manejabas el estrés y las emociones intensas durante la adolescencia?

Manejar el estrés y las emociones intensas durante la adolescencia fue un proceso complejo y a menudo solitario. Encontré formas efectivas de lidiar con el estrés, ya que me permitían explorar y entender mis sentimientos en un entorno controlado. También recurría a la música como una forma de escapar temporalmente de las tensiones diarias. A veces, me refugiaba en la soledad para procesar mis emociones y encontrar claridad. Sin embargo, el manejo del estrés no siempre era efectivo, y hubo momentos en los que me sentía abrumado por la carga emocional.

27. ¿Tuviste alguna experiencia significativa en relaciones románticas durante la adolescencia?

Durante la adolescencia, tuve una experiencia romántica significativa que, aunque breve, tuvo un impacto profundo en mi desarrollo emocional. La relación fue una fuente de alegría y descubrimiento, pero también trajo consigo desafíos y vulnerabilidades que nunca antes había experimentado, sentía cada vez que no era suficiente para ella y que no podía brindarle seguridad. La conexión emocional intensa me permitió explorar aspectos de mi identidad y mis deseos que antes habían estado en segundo plano. Aunque la relación no duró, la experiencia me enseñó mucho sobre el amor, la intimidad y la importancia de la comunicación en las relaciones.

28. ¿Cómo describirías tu nivel de autoestima y confianza durante la adolescencia?

Mi nivel de autoestima y confianza durante la adolescencia era inestable y a menudo bajo. La constante lucha con las expectativas sociales y las dificultades personales afectaban mi percepción de mí mismo. A pesar de algunos logros académicos y creativos, la sensación de no encajar y la presión para cumplir con las normas de género tradicionales disminuían mi confianza. La inseguridad era una constante por el sentimiento de no poder cumplir con las expectativas de los demás.

29. ¿Cómo crees que tu adolescencia ha influido en quién eres hoy en día?

Mi adolescencia ha tenido un impacto profundo en quién soy hoy en día. Las experiencias de soledad, lucha y autodescubrimiento durante esos años me han llevado a valorar la autenticidad y la empatía en mis relaciones y en mi visión del mundo. La capacidad de enfrentar y superar desafíos me ha dado una resiliencia y una perspectiva que valoro profundamente. Mis intereses y pasiones desarrollados durante la adolescencia continúan influyendo en mi vida, y las lecciones aprendidas sobre la importancia de la autoaceptación y el valor de la conexión emocional siguen guiando mis decisiones y relaciones actuales.

30. ¿Cómo describirías tu experiencia general durante la adolescencia en relación con las expectativas de género y las normas de masculinidad?

Mi experiencia durante la adolescencia en relación con las expectativas de género y las normas de masculinidad fue una lucha constante por reconciliar mi identidad con las expectativas sociales. Sentía una presión significativa para conformarme con un ideal masculino que valoraba la fuerza y la independencia, a menudo a expensas de mi bienestar emocional. La dificultad para cumplir con estas normas y el sentimiento de no encajar en el molde tradicional de masculinidad crearon una gran tensión interna. Esta lucha me llevó a cuestionar y

desafiar las expectativas de género, buscando una forma de ser hombre que se alineara más con mi verdadera identidad.

31. ¿Hubo momentos específicos durante la adolescencia en los que te sentiste presionado para cumplir con ciertos estereotipos de masculinidad? ¿Cómo lidiaste con esa presión?

Hubo varios momentos durante la adolescencia en los que me sentí presionado para cumplir con estereotipos de masculinidad, como la expectativa de ser fuerte, dominante y emocionalmente reservado. En ocasiones, sentí la necesidad de adoptar una actitud de dureza para ser aceptado por mis compañeros y para cumplir con las expectativas familiares. Lidié con esta presión intentando encontrar un equilibrio entre ser auténtico y adaptarme a las expectativas externas. La reflexión personal me ayudó a manejar esta presión, permitiéndome explorar mi identidad y encontrar una forma de ser hombre que respetara tanto mis propios valores como las expectativas sociales.

32. ¿Cómo se reflejaron las influencias externas, como los medios de comunicación y la cultura popular, en tu comprensión de la masculinidad durante la adolescencia?

Los medios de comunicación y la cultura popular tuvieron una influencia significativa en mi comprensión de la masculinidad durante la adolescencia. Las imágenes de hombres fuertes, dominantes y emocionalmente reservados que se presentaban en películas, televisión y publicidad contribuían a la presión de cumplir con esos ideales. Estas representaciones crearon un estándar poco realista y a menudo inalcanzable, que afectó mi percepción de lo que significaba ser un hombre. La constante exposición a estos estereotipos me llevó a cuestionar la validez de esos ideales y a buscar una comprensión más auténtica y personalizada de la masculinidad.

33. ¿Qué papel jugaron las amistades y las relaciones románticas en la construcción de tu identidad masculina durante la adolescencia?

Las amistades y las relaciones románticas jugaron un papel crucial en la construcción de mi identidad masculina. A través de las relaciones con amigos cercanos, experimenté apoyo, comprensión y una forma de conexión emocional que contrastaba con las expectativas tradicionales de masculinidad. Las relaciones románticas, aunque complicadas, me ofrecieron una oportunidad para explorar la intimidad y los aspectos emocionales de mi identidad. Estos vínculos me ayudaron a comprender mejor mis propios deseos y necesidades, y a desarrollar una identidad masculina que reflejara más fielmente mi verdadera naturaleza en lugar de los estereotipos impuestos.

34. ¿Hubo alguna experiencia significativa o evento importante durante la adolescencia que haya tenido un impacto duradero en tu percepción de la masculinidad?

Un evento significativo fue la pérdida de una figura masculina importante en mi vida mi Tío el cual fue como un padre para mí, lo cual dejó un vacío profundo y me hizo cuestionar mi concepto de masculinidad. La ausencia de esta figura me obligó a confrontar mis propias percepciones y expectativas de lo que significa ser hombre. La experiencia me llevó a explorar nuevas formas de entender la masculinidad, alejándome de los estereotipos tradicionales y buscando una definición más personal y auténtica. Esta búsqueda de identidad, influenciada por la pérdida, tuvo un impacto duradero en mi percepción de la masculinidad.

35. ¿Cómo crees que la educación y las normas de género en la escuela afectaron tu percepción de la masculinidad durante la adolescencia?

La educación y las normas de género en la escuela contribuyeron a reforzar las expectativas tradicionales de masculinidad. Las actividades y comportamientos considerados apropiados para los hombres a menudo se valoraban más que aquellos asociados con la sensibilidad o la creatividad. La presión para encajar en estos moldes y cumplir con las expectativas sociales de ser fuerte y dominante afectó mi percepción de la masculinidad. Sin embargo, también me llevó a cuestionar y desafiar estas normas, buscando una comprensión más matizada y personal de lo que significa ser hombre.

36. ¿Cómo manejabas los conflictos y las relaciones interpersonales durante la adolescencia? ¿Hubo alguna diferencia basada en tu percepción de la masculinidad?

Manejar los conflictos y las relaciones interpersonales durante la adolescencia fue un desafío, ya que a menudo sentía que debía adoptar una postura de dureza o desinterés para ser aceptado. La influencia de los estereotipos

de masculinidad me llevaba a evitar la vulnerabilidad y a enfrentar los conflictos de manera más defensiva. Sin embargo, con el tiempo, aprendí a abordar los conflictos de manera más reflexiva, buscando resolver los problemas a través del diálogo y la empatía en lugar de la confrontación. Esta evolución en mi enfoque de las relaciones interpersonales reflejó un cambio hacia una visión más equilibrada y auténtica de la masculinidad.

37. ¿Recuerdas algún momento de autorreflexión o autoexploración en relación con tu identidad de género durante la adolescencia?

Sí, hubo momentos significativos de autorreflexión durante la adolescencia. Uno de los más memorables fue cuando me di cuenta de que las expectativas sociales sobre la masculinidad no coincidían con mi experiencia y deseos personales. Empecé a cuestionar profundamente qué significaba ser hombre para mí, más allá de los estereotipos y presiones externas. Esta autorreflexión me llevó a explorar mis propios sentimientos y valores, y a desarrollar una visión más auténtica y personalizada de mi identidad de género.

38. ¿Qué influencias crees que han sido más significativas en la formación de tus perspectivas sobre las nuevas masculinidades durante la adolescencia?

Las influencias más significativas en la formación de mis perspectivas sobre las nuevas masculinidades incluyeron mis experiencias personales de lucha y autodescubrimiento, así como las conversaciones con amigos y mentores que también cuestionaban las normas tradicionales. La lectura de autores y pensadores que discutían la masculinidad desde una perspectiva crítica y alternativa también jugó un papel importante. Estas experiencias y recursos me ayudaron a formar una visión más inclusiva y flexible de la masculinidad, centrada en la autenticidad y la empatía en lugar de en el conformismo con los estereotipos.

39. ¿Hubo algún desafío particular relacionado con la masculinidad o el género que enfrentaste durante la adolescencia y que todavía resuena contigo en la actualidad?

Uno de los desafíos más persistentes fue la lucha con la presión de cumplir con un ideal masculino rígido mientras intentaba ser fiel a mi propia identidad. Esta lucha ha tenido un impacto duradero en mi vida, ya que me llevó a cuestionar y desafiar las normas tradicionales de género. La experiencia de sentirme atrapado entre las expectativas sociales y mi verdadero yo ha influido en mi enfoque hacia las nuevas masculinidades y en mi compromiso con la autenticidad y la empatía en mis relaciones y en mi visión del mundo.

ACTUALIDAD

40. ¿Cuáles son las principales actividades en las que estás involucrado/a en este momento?

En este momento, estoy profundamente involucrado en varias actividades que abarcan diferentes áreas de mi vida. Estoy comprometido con mi desarrollo profesional y académico, lo cual implica estudiar y trabajar en proyectos que me apasionan. También dedico tiempo a mis pasatiempos creativos la música, que me brindan una forma de autoexpresión, organizaciones sociales que me brindan reflexión. Además, estoy muy enfocado en mantener relaciones significativas con amigos y familiares, participando en actividades que fortalecen estos vínculos y me brindan apoyo emocional.

41. ¿Cómo equilibras tu vida académica, social y personal?

Equilibrar mi vida académica, social y personal. Intento establecer prioridades claras y crear un horario que me permita dedicar tiempo a cada área importante. La organización y la disciplina son claves para mantener un equilibrio saludable. También trato de ser flexible y adaptarme a las circunstancias cambiantes, reconociendo que a veces es necesario ajustar mis prioridades y expectativas. Mantener una comunicación abierta con mis seres queridos y establecer límites saludables me ayuda a manejar mejor las demandas de mi vida.

42. ¿Qué tipo de presiones o responsabilidades sientes en tu vida diaria?

En mi vida diaria, siento presiones relacionadas con el rendimiento académico y profesional, así como la responsabilidad de cumplir con mis compromisos, trabajo y expectativas personales. Las demandas de ser eficiente en el trabajo y en los estudios pueden ser estresantes, y la presión de mantener relaciones saludables y satisfactorias también es una responsabilidad importante. Además, la búsqueda de un equilibrio entre las expectativas sociales y mi propia identidad personal a veces añade una capa adicional de presión.

43. ¿Qué papel juegan tus relaciones personales (amigos, familiares, etc.) en tu vida actual?

Mis relaciones personales juegan un papel crucial en mi vida actual. Los amigos y familiares son una fuente constante de apoyo emocional, comprensión y conexión. Mantener relaciones cercanas me proporciona un

sentido de pertenencia y me ayuda a enfrentar los desafíos diarios. Las interacciones con seres queridos también ofrecen una perspectiva valiosa y un refugio en tiempos de dificultad. Valoro profundamente las conexiones auténticas y me esfuerzo por nutrir estas relaciones para asegurarme de que sean mutuamente beneficiosas y enriquecedoras.

44. ¿Qué actividades o pasatiempos te brindan satisfacción y alivio del estrés?

Actividades como dibujar, pintar y la música son fundamentales para mi bienestar emocional y alivio del estrés. El dibujar me permite explorar y expresar mis pensamientos y sentimientos más profundos, mientras que pintando me ofrece una forma de escape y reflexión. La música, ya sea escuchándola, cantándola o tocándola, también es una fuente importante de consuelo y liberación emocional.

45. ¿Has tenido experiencias recientes que te hayan causado estrés, ansiedad o preocupación?

Sí, he tenido experiencias recientes que han causado estrés y ansiedad, como la presión por cumplir con plazos académicos y profesionales ajustados, así como desafíos en mis relaciones personales. La incertidumbre en torno a futuros proyectos y decisiones importantes también ha generado preocupación. Estos factores pueden ser abrumadores, pero trato de abordar el estrés a través de estrategias de manejo del tiempo, apoyo social y técnicas de relajación. Reconocer y enfrentar mis preocupaciones de manera proactiva me ayuda a manejar mejor estos desafíos.

46. ¿Has experimentado algún cambio en tus propias percepciones de la masculinidad en respuesta a eventos o tendencias actuales?

Sí, he experimentado cambios en mi percepción de la masculinidad en respuesta a eventos y tendencias actuales. Los debates y las discusiones sobre la masculinidad moderna y las nuevas masculinidades han influido en mi comprensión de lo que significa ser hombre. He llegado a apreciar una visión más amplia e inclusiva de la masculinidad, que valora la empatía y la autenticidad. Estos cambios han sido moldeados por la exposición a diferentes perspectivas y experiencias, así como por mi propio crecimiento personal y reflexión.

47. ¿Qué desafíos específicos crees que enfrentan los hombres jóvenes en la sociedad actual en términos de su identidad de género?

Los hombres jóvenes enfrentan varios desafíos en términos de identidad de género, como la presión para cumplir con ideales tradicionales de masculinidad que a menudo excluyen la expresión emocional y la vulnerabilidad. También pueden experimentar dificultades para encontrar modelos positivos y auténticos de masculinidad en una sociedad que a veces perpetúa estereotipos rígidos. Además, el cambio social hacia una mayor igualdad de género puede generar confusión y resistencia en aquellos que luchan por reconciliar sus propios valores con las expectativas cambiantes.

48. ¿Qué opinas sobre los debates actuales en torno a la "crisis de la masculinidad" o la "nueva masculinidad"? ¿Crees que son conceptos válidos?

Creo que los debates sobre la "crisis de la masculinidad" y la "nueva masculinidad" son conceptos válidos que reflejan una evolución en la forma en que entendemos el género y la identidad masculina. La "crisis de la masculinidad" a menudo señala las tensiones y desafíos que enfrentan los hombres al intentar adaptarse a un mundo en cambio y a las expectativas modernas. La "nueva masculinidad" ofrece una oportunidad para redefinir la masculinidad de manera que sea más inclusiva y flexible, enfocándose en valores como la empatía, la igualdad y la autenticidad. Estos conceptos son útiles para promover un diálogo constructivo.

49. ¿Qué iniciativas o movimientos contemporáneos crees que están contribuyendo a promover una masculinidad más inclusiva y positiva?

Iniciativas y movimientos como la promoción de la salud mental masculina, la educación sobre la igualdad de género y los grupos de apoyo para hombres que buscan explorar nuevas formas de ser masculinos están contribuyendo a promover una masculinidad más inclusiva y positiva. Movimientos que abogan por la participación activa en el cuidado y la crianza de los hijos, así como la deconstrucción de estereotipos de género, también están ayudando a redefinir la masculinidad de manera que incluya una mayor variedad de experiencias y expresiones.

50. ¿Cómo manejas las expectativas de género y las presiones sociales en tu vida diaria?

Manejo las expectativas de género y las presiones sociales al mantener una conciencia crítica de las normas y valores que me rodean. Trato de ser consciente de cómo estas expectativas pueden influir en mis comportamientos y decisiones, y hago un esfuerzo consciente para actuar de acuerdo con mis propios valores y creencias. Mantener una comunicación abierta con aquellos que me rodean y buscar apoyo cuando es necesario también me ayuda a manejar las presiones sociales. La autoaceptación y la autenticidad son fundamentales para resistir las expectativas externas y vivir de manera alineada con mi identidad personal.

51. ¿Qué importancia crees que tiene la educación y la sensibilización sobre las nuevas masculinidades en la sociedad actual?

La educación y la sensibilización sobre las nuevas masculinidades son cruciales en la sociedad actual, ya que ayudan a cuestionar y reestructurar las normas de género tradicionales que pueden ser restrictivas y dañinas. Fomentar una comprensión más amplia de la masculinidad, que incluya la vulnerabilidad, la empatía y la igualdad de género, puede contribuir a crear una sociedad más justa y equitativa. La educación sobre estas cuestiones también puede ayudar a reducir la violencia de género y mejorar las relaciones interpersonales al promover modelos más positivos e inclusivos de masculinidad.

52. ¿Cómo defines la masculinidad en tu vida?

Defino la masculinidad en mi vida como una expresión auténtica de quien soy, libre de las restricciones impuestas por los estereotipos tradicionales. Para mí, ser masculino implica ser honesto sobre mis sentimientos, buscar conexiones significativas y actuar con empatía y respeto hacia los demás. La masculinidad en mi vida es flexible y se basa en la autenticidad, la igualdad y el crecimiento personal, en lugar de conformarse con un ideal rígido o limitado.

53. ¿Qué aspectos de la masculinidad tradicional cuestionas o rechazas?

Cuestiono y rechazo varios aspectos de la masculinidad tradicional, especialmente aquellos que promueven la represión emocional, la agresividad y la insensibilidad. La idea de que los hombres deben ser siempre fuertes, invulnerables y dominantes me parece restrictiva y poco realista. También rechazo la noción de que los hombres deben cumplir con ciertos roles y expectativas sin espacio para la individualidad y la expresión personal. Busco desafiar estos estereotipos para permitir una expresión más completa y auténtica de la masculinidad.

54. ¿Cómo influyen tus creencias sobre la masculinidad en tus relaciones interpersonales?

Mis creencias sobre la masculinidad influyen en mis relaciones interpersonales al fomentar una comunicación abierta, la empatía y el respeto mutuo. Valoro la autenticidad y la conexión emocional en mis relaciones, lo cual me lleva a ser más receptivo y comprensivo con los demás. Al desafiar los estereotipos tradicionales, busco crear un espacio donde tanto yo como los demás podamos ser verdaderos y vulnerables, lo que contribuye a relaciones más saludables y significativas.

55. ¿Qué significa para ti ser un hombre en la sociedad actual?

Ser un hombre en la sociedad actual significa ser fiel a uno mismo y a sus valores, independientemente de las expectativas sociales. Implica aceptar y expresar una gama completa de emociones, apoyar la igualdad de género y ser consciente de cómo las propias acciones afectan a los demás. En lugar de conformarse con roles tradicionales, ser un hombre hoy en día es tener la capacidad de ser flexible, empático y reflexivo, y de contribuir a una sociedad más equitativa y respetuosa.

56. ¿Cuáles son tus valores fundamentales en relación con el género y las relaciones interpersonales?

Mis valores fundamentales en relación con el género y las relaciones interpersonales incluyen la igualdad, el respeto, la empatía y la autenticidad. Creo en tratar a todas las personas con dignidad y en fomentar relaciones basadas en la comprensión y el apoyo mutuo. Valoro la capacidad de ser abierto y honesto sobre mis sentimientos y creencias, y me esfuerzo por promover una comunicación que sea constructiva y respetuosa.

57. ¿Has experimentado presión para conformarte a las expectativas tradicionales de masculinidad?

¿Cómo la has manejado?

Sí, he experimentado presión para conformarme a las expectativas tradicionales de masculinidad, como la necesidad de ser siempre fuerte y evitar mostrar vulnerabilidad. He manejado esta presión al reconocerla y desafiarla activamente, buscando rodearme de personas y experiencias que apoyen una visión más inclusiva y

auténtica de la masculinidad. La autoaceptación y la comunicación abierta con mis seres queridos también han sido fundamentales para resistir las presiones externas y vivir de acuerdo con mis propios valores.

58. ¿Cómo crees que las nuevas masculinidades pueden contribuir a la igualdad de género y la justicia social?

Las nuevas masculinidades pueden contribuir a la igualdad de género y la justicia social al promover una visión más inclusiva y equitativa del género. Al desafiar los estereotipos tradicionales y apoyar la igualdad de oportunidades para todos, las nuevas masculinidades ayudan a construir una sociedad donde las personas no estén limitadas por roles de género rígidos. Esto puede reducir la violencia de género, fomentar relaciones más saludables y permitir un mayor respeto y comprensión entre diferentes géneros.

59. ¿Qué roles desempeñan el respeto, la empatía y la comunicación en tus relaciones?

El respeto, la empatía y la comunicación son roles fundamentales en mis relaciones. El respeto asegura que las interacciones sean equitativas y consideradas, mientras que la empatía me permite comprender y valorar las perspectivas y sentimientos de los demás. La comunicación abierta y honesta es crucial para resolver conflictos y mantener la conexión emocional.

60. ¿Cómo te sientes acerca de expresar emociones consideradas "no masculinas" según las normas tradicionales?

Me siento cómodo expresando emociones que pueden ser consideradas "no masculinas" según las normas tradicionales, ya que creo que todas las emociones son válidas y parte de la experiencia humana. La capacidad de mostrar vulnerabilidad y sensibilidad es importante para mí bienestar emocional y para mantener relaciones auténticas. Rechazo la idea de que ciertos sentimientos están reservados exclusivamente para un género y valoro la libertad de expresar mi gama completa de emociones sin temor al juicio o la estigmatización.

61. ¿Qué influencias culturales, sociales o personales han moldeado tu visión de la masculinidad?

Mi visión de la masculinidad ha sido moldeada por una combinación de influencias culturales, sociales y personales. La exposición a diferentes perspectivas a través de la lectura, el diálogo con amigos y mentores, y la reflexión personal han sido fundamentales en este proceso. También he sido influenciado por movimientos que abogan por una visión más inclusiva y flexible de la masculinidad, así como por mis propias experiencias y desafíos personales que han ampliado mi comprensión de lo que significa ser hombre.

62. ¿Cómo abordas los conflictos o las situaciones difíciles en tus relaciones interpersonales?

Trato de abordar los problemas con empatía y comprensión, buscando soluciones que beneficien a todas las partes involucradas. La comunicación honesta y respetuosa es clave para resolver desacuerdos y fortalecer la relación. En lugar de evitar el conflicto, prefiero enfrentar los problemas de manera constructiva, lo cual ayuda a construir confianza y resolver tensiones de manera efectiva.

63. ¿Cómo definirías tu propia masculinidad? ¿Ha evolucionado esta definición con el tiempo?

Definiría mi propia masculinidad como una expresión de autenticidad y flexibilidad, que abraza una gama completa de emociones y experiencias. Mi definición de masculinidad ha evolucionado con el tiempo, alejándose de los estereotipos tradicionales hacia una visión más inclusiva que valora la empatía, la vulnerabilidad y la igualdad. Esta evolución ha sido impulsada por mi crecimiento personal, mis experiencias y la exposición a diferentes perspectivas sobre el género.

64. ¿Qué aspectos de la masculinidad tradicional sientes que son positivos y cuáles crees que son problemáticos o limitantes?

Entre los aspectos positivos de la masculinidad tradicional, reconozco valores como la responsabilidad y la lealtad, que pueden ser beneficiosos en diversos contextos. Sin embargo, considero problemáticos y limitantes aquellos aspectos que promueven la represión emocional, la agresividad y la desconsideración hacia la vulnerabilidad. Estos aspectos pueden restringir el desarrollo personal y la capacidad de formar relaciones auténticas, y contribuir a problemas como la violencia de género y el aislamiento emocional.

65. ¿Qué significa para ti ser un hombre en la sociedad actual?

Ser un hombre en la sociedad actual significa ser auténtico y estar dispuesto a desafiar las normas tradicionales de género. Implica aceptar una amplia gama de emociones, buscar la igualdad de género y tratar a los demás

con respeto y empatía. En lugar de conformarse con un ideal rígido, ser hombre hoy en día significa vivir de manera congruente con los propios valores y contribuir a una sociedad más inclusiva y equitativa.

66. ¿Cuáles son tus influencias más importantes tienes hoy en día?

Mis influencias más importantes en la actualidad incluyen a personas que promueven una visión inclusiva y progresista de la masculinidad, así como a pensadores y autores que abordan temas de género y bienestar emocional. También me influyen las experiencias personales y las relaciones significativas que tengo en mi vida, que me ofrecen perspectivas valiosas y apoyo en mi desarrollo personal.

67. ¿Cómo crees que la cultura popular y los medios de comunicación influyen en las percepciones de la masculinidad?

La cultura popular y los medios de comunicación tienen una influencia significativa en las percepciones de la masculinidad, a menudo perpetuando estereotipos tradicionales y reforzando expectativas rígidas. Sin embargo, también están comenzando a reflejar una variedad más amplia de experiencias y modelos de masculinidad, ofreciendo representaciones que desafían los estereotipos y promueven una visión más diversa e inclusiva. Este cambio en la representación puede ayudar a redefinir las normas de género y a fomentar una comprensión más equilibrada de la masculinidad.

68. ¿Has experimentado alguna vez presión para cumplir con ciertas expectativas de género? ¿De dónde crees que provienen esas presiones?

Sí, he experimentado presión para cumplir con ciertas expectativas de género, como la necesidad de ser siempre fuerte y emocionalmente reservado. Estas presiones provienen de normas sociales, culturales y a veces familiares que han sido transmitidas a lo largo del tiempo. La influencia de los medios de comunicación y la cultura popular también juega un papel de estos estándares de género. A medida que he crecido y reflexionado, he aprendido a cuestionar y resistir estas presiones, buscando una expresión de género que sea más fiel a mi verdadera identidad.

69. ¿Durante la presión para cumplir con ciertas expectativas de género experimentaste una crisis? ¿Qué emociones has estado experimentando durante esta crisis? ¿Cómo han afectado esas emociones tu vida diaria y tu bienestar emocional??

Sí, experimenté una crisis al enfrentar la presión para cumplir con expectativas de género, lo que me llevó a sentir confusión, frustración y ansiedad. Estas emociones afectaron mi vida diaria al hacerme sentir insatisfecho y desconectado de mi verdadero yo. La crisis me llevó a una profunda reflexión sobre mi identidad y a buscar un equilibrio entre las expectativas externas y mis propios valores. A través de esta experiencia, he aprendido a valorar la autenticidad y la autoaceptación, lo cual ha mejorado mi bienestar emocional y mi capacidad para enfrentar desafíos.

70. ¿Cómo influyen las relaciones familiares y las experiencias de socialización en tu concepción de la masculinidad?

Las relaciones familiares y las experiencias de socialización juegan un papel crucial en mi concepción de la masculinidad. Las enseñanzas y modelos proporcionados por la familia, así como las interacciones con amigos y compañeros, han influido en mi comprensión de lo que significa ser hombre. A medida que he cuestionado y reflexionado sobre estas influencias, he desarrollado una visión más personalizada y consciente de la masculinidad que refleja tanto mis propias experiencias como las lecciones aprendidas de los modelos positivos en mi vida.

71. ¿Qué papel juegan las emociones y la expresión emocional en tu experiencia como hombre?

Las emociones y la expresión emocional son fundamentales en mi experiencia como hombre. Reconocer y expresar mis sentimientos me permite conectar de manera más profunda con los demás y vivir de manera más auténtica. Aceptar y mostrar vulnerabilidad es una parte importante de mi bienestar emocional y de mis relaciones personales. La capacidad de experimentar y compartir emociones, en lugar de reprimirlas, enriquece mi vida y me ayuda a enfrentar los desafíos con mayor resiliencia y comprensión.

CASO 8

DATOS GENERALES.

Nombre: W.C

Lugar: Cercado - Tarija

Fecha de nacimiento: 19 de Marzo de 2000.

Edad: 24 años

Estado civil: soltero

Ocupación: Ingeniero Forestal

Organización Juvenil: Siembra Juventud

Religión: cristiana

Familia: Padre y Madre hermanos

Enfermedades:

ENTREVISTA EN PROFUNDIDAD. -

1. ¿Cómo describirías tu infancia en términos generales?

Mi infancia fue una época marcada por momentos de desesperación los cuales los tengo presentes, también recuerdo momentos de alegría, pero fueron algunos. Desde que tengo memoria, recuerdo los momentos donde la violencia en casa era una constante; las peleas entre mis padres eran tan frecuentes que aprendí a anticipar los momentos de calma como si fueran una raros, en una guerra interminable. La sensación de inseguridad era abrumadora. En la escuela, trataba de mantener una fachada de normalidad, pero en el fondo, el peso de los problemas en casa me afectaba profundamente. La sensación de no tener un refugio seguro se convirtió en una parte fea de mi infancia.

2. ¿Qué recuerdos o experiencias de tu infancia son más significativos para ti y por qué?

Los recuerdos más significativos de mi infancia son los que están ligados a la violencia en casa. Recuerdo claramente las noches en que me escondía en mi habitación, tratando de ahogar el sonido de las discusiones y gritos con una almohada. Cada vez que escuchaba el sonido de los muebles moviéndose o los gritos escalando en intensidad, mi corazón se aceleraba, y sentía un nudo en el estómago. También recuerdo los raros momentos de tranquilidad, como cuando me refugiaba en los cuentos, esos pequeños mundos en los que podía encontrar una forma de escapar, aunque solo fuera por un rato.

3. ¿Cómo era tu relación con tus padres o cuidadores durante la infancia?

La relación con mis padres era muy complicada y dolorosa. En el exterior, intentábamos mantener una apariencia de normalidad, pero dentro de casa, las tensiones eran palpables. Mi madre estaba atrapada en una situación que parecía fuera de su control, y mi padre, en su frustración y enojo, a menudo descargaba su ira en ella y en mí. Sentía que no podía acercarme a ninguno de ellos para recibir el apoyo emocional que tanto necesitaba. En lugar de recibir consuelo, me encontré aislado, luchando por entender por qué nuestras vidas estaban tan llenas de conflicto.

4. ¿Hubo algún evento importante o cambio significativo en tu familia durante tu infancia que recuerdes?

La separación de mis padres fue el evento más significativo y doloroso de mi infancia. Recuerdo claramente el día en que todo cambió. La casa se llenó de maletas y documentos legales, y sentí una avalancha de emociones que no podía comprender completamente. La separación no solo alteró nuestra estructura familiar, sino que también acentuó mi sentimiento de inseguridad y desolación, a menudo me sentía solo con el deseo de estar con alguien que me comprenda. Me vi forzado a adaptarme a una nueva realidad, en la que mis padres estaban físicamente separados y emocionalmente distantes, lo que dejó una marca profunda. El proceso de adaptarme a la nueva situación y el sentimiento de inestabilidad era recurrente.

5. ¿Cómo te llevabas con tus hermanos u otros miembros de la familia durante la infancia?

Mi relación con mis hermanos era un campo de batalla de emociones mezcladas. En algunos momentos, encontrábamos consuelo y apoyo mutuo en medio de todo eso, compartiendo nuestras propias inquietudes y temores. Pero también había muchas fricciones. Las tensiones en casa a menudo se trasladaban a nuestras interacciones, y a veces nuestras discusiones y conflictos parecían ser una forma de expresar el dolor que

sentíamos. Era como si estuviéramos intentando entender y manejar los problemas de nuestros padres a través de nuestras propias luchas. Aunque a veces estábamos unidos por el sufrimiento compartido, también éramos propensos a pelear y distanciarnos.

6. ¿Cuáles eran tus intereses, pasatiempos o actividades favoritas durante la infancia?

En medio del caos, encontré refugio en una variedad de intereses que me permitían desconectarme. Leer era una de mis actividades favoritas; los libros eran un escape a mundos donde la realidad era diferente, más ordenada y menos dolorosa. Escribir también me ofrecía una forma de procesar mis emociones, escribía poesías, en ellas mis experiencias de una manera que no podía expresar verbalmente. El fútbol era otra pasión que me permitía liberar la tensión y sentirme parte de algo que era menos complicado que mi vida familiar. Estas actividades me ayudaban a encontrar un equilibrio y a lidiar con el estrés.

7. ¿Cómo era tu vida social durante la infancia? ¿Tenías muchos amigos cercanos o te sentías más solitario?

Mi vida social era confusa. Tenía algunos amigos cercanos que eran mi punto de apoyo y alivio en los días difíciles. Sin embargo, el estrés y la preocupación constante por lo que ocurría en casa a menudo me hacían sentir distante y desconectado. Aunque mis amigos me ofrecían consuelo y compañía, había una parte de mí que se sentía solo y aislado, como si estuviera constantemente en el borde de un mundo que no podía compartir completamente.

8. ¿Hubo algún modelo a seguir o figura de apoyo importante para ti durante la infancia?

Los modelos a seguir en mi vida eran escasos y, en muchos casos, inadecuados. La violencia en casa limitaba las figuras de apoyo positivas que podía tener. Sin embargo, algunos maestros y amigos de la escuela se convirtieron en una especie de refugio emocional a los cuales les contaba algunas cosas y me apoyaban. Recuerdo a un maestro en particular que se mostró comprensivo y paciente, ofreciendo palabras de aliento y un oído atento cuando más lo necesitaba. Estos momentos de apoyo, aunque esporádicos, fueron cruciales para mi bienestar emocional y me ayudaron a sentir que no estaba completamente solo en mi lucha.

9. ¿Hay algo en particular que desearías cambiar o mejorar sobre tu infancia si pudieras?

Si pudiera cambiar algo, desearía poder borrar la violencia, los gritos, los golpes y la inestabilidad que marcaron mi infancia. Me habría gustado crecer en un entorno más amoroso y estable, donde pudiera desarrollar una mayor confianza en mí mismo y en los demás. La falta de seguridad emocional y el constante ambiente de conflicto dejaron cicatrices profundas, y creo que una infancia más tranquila y segura habría hecho una gran diferencia en mi desarrollo emocional y en mi percepción de las relaciones.

10. ¿Cómo recuerdas tu infancia en relación con las expectativas de género y las normas de masculinidad que se te enseñaron?

La masculinidad en mi hogar se entendía como sinónimo de dureza y control. Se esperaba que fuera fuerte, que no mostrara debilidad y que manejara las situaciones difíciles con firmeza. Sin embargo, esto chocaba con mis propias experiencias y sentimientos. En un entorno donde la vulnerabilidad era vista como una debilidad, me sentía atrapado entre lo que realmente sentía y lo que se esperaba de mí. Las expectativas de ser un hombre "fuerte" fue dificultando mi capacidad para expresar mis verdaderos sentimientos y necesidades.

11. ¿Hubo algún modelo a seguir masculino en tu infancia que influyera en tu concepto de masculinidad? ¿Cómo te afectó esa influencia?

Los modelos masculinos que tenía a mi alrededor estaban marcados por la agresión y la falta de empatía. Mi padre, en particular, representaba una imagen de masculinidad dura y dominante, que a menudo se manifestaba a través de su comportamiento violento y controlador. Esta influencia me hizo internalizar una visión de la masculinidad que estaba relacionada con el poder y la dominación, en lugar de la empatía y la comprensión. Esta influencia negativa afectó mi desarrollo emocional y mi percepción de cómo debía comportarme como hombre, llevándome a reprimir mis emociones.

12. ¿Qué mensajes recibiste sobre lo que significaba ser un "hombre" mientras crecías? ¿Hubo diferencias entre los mensajes que recibiste en casa, en la escuela y en otros entornos?

Los mensajes que recibí sobre lo que significaba ser un hombre eran contradictorios y confusos. En casa, el mensaje predominante era que ser un hombre significaba ser fuerte, no mostrar debilidad y controlar las situaciones con firmeza. Sin embargo, en la escuela y en otros entornos, aunque también había presión para adherirse a estos ideales tradicionales, había ejemplos de hombres que mostraban empatía y apertura emocional. Estos creaban confusión en mi mente, ya que veía que había diferentes formas de ser hombre, pero la presión interna y externa me llevaba a adherirme a una visión más rígida y tradicional de la masculinidad.

13. ¿Cómo se expresaban las emociones en tu familia durante tu infancia? ¿Recuerdas alguna restricción o fomento específico en la expresión emocional basada en el género?

En mi familia, la expresión emocional estaba severamente restringida. Mostrar tristeza, miedo o vulnerabilidad era visto como una debilidad, especialmente para los hombres. Esta actitud rígida hacia las emociones creó un entorno en el que las emociones eran reprimidas y no se discutían abiertamente. Recuerdo haber sentido que cualquier intento de expresar mis emociones era inútil, ya que sería recibido con desaprobación o indiferencia. Esta restricción afectó profundamente mi capacidad para manejar mis emociones de manera saludable, y me llevó a internalizar mucho de lo que sentía.

14. ¿Qué actividades o intereses tenías durante la infancia que podrían haber desafiado las normas de género tradicionales?

Mis intereses en actividades de cocinar y escribir, desafiaban las normas tradicionales de género, especialmente en un entorno donde se esperaba que los niños se enfocaran más en actividades físicas o agresivas. Estas actividades eran una forma de escapar de las expectativas rígidas de género y me permitían explorar mi mundo interior. Sin embargo, a menudo sentía la presión de conformarme a las normas de género, lo que me llevó a ocultar o minimizar estos intereses para evitar el juicio y la desaprobación.

15. ¿Hubo momentos específicos en tu infancia en los que cuestionaste o rechazaste las normas de género tradicionales relacionadas con la masculinidad?

Hubo varios momentos en mi infancia en los que cuestioné las normas de género tradicionales, especialmente cuando observaba y escuchaba lo que se esperaba de mí. Recuerdo un incidente en el que me sentí profundamente triste por algo que había ocurrido en casa, pero me contuve de llorar porque no quería ser visto como débil, ya que en otra ocasión me habían pegado solo por llorar. Ese momento me hizo preguntarme por qué debía reprimir mis emociones simplemente porque no encajaban con lo que se consideraba "masculino". A lo largo de los años, estos momentos de reflexión me llevaron a rechazar gradualmente las ideas tradicionales de masculinidad y a buscar una forma más auténtica de expresarme.

16. ¿Qué tipo de juegos o actividades participabas durante la infancia? ¿Había alguna diferencia en los juegos o actividades según el género?

Participaba en una variedad de juegos y actividades, desde deportes como el fútbol hasta actividades más creativas como la construcción de modelos y la escritura. Sin embargo, había una clara expectativa de que me inclinara más hacia los deportes y las actividades físicas, que eran consideradas más apropiadas para un niño. Esta expectativa a veces me hacía sentir que debía reprimir u ocultar mi interés por actividades más creativas como la cocina, ya que no encajaban con las normas tradicionales de género. A pesar de esto, seguí buscando consuelo en estas actividades, aunque a menudo sentía la presión de conformarme a lo que se consideraba "normal" para un niño.

17. ¿Cómo crees que las experiencias de tu infancia han influido en tus percepciones actuales sobre las nuevas masculinidades?

Las experiencias de mi infancia me han llevado a valorar una visión más inclusiva y flexible de la masculinidad. Vivir en un entorno donde la violencia y la represión emocional eran la norma me hizo darme cuenta del daño que causan las expectativas rígidas de género. Hoy en día, veo la masculinidad como algo que no debe estar limitado por estereotipos o normas tradicionales. Valoro la autenticidad, la empatía y la apertura emocional, y creo que es fundamental que los hombres puedan expresarse plenamente sin temor a ser juzgados o menospreciados.

18. ¿Hay algún recuerdo o experiencia de la infancia que haya tenido un impacto duradero en tu identidad de género o en tu forma de relacionarte con los demás?

La experiencia de crecer en un hogar marcado por la violencia intrafamiliar y la represión emocional ha tenido un impacto duradero en mi identidad de género y en mi forma de relacionarme con los demás. La falta de un modelo positivo de masculinidad y el entorno tóxico en el que crecí me hicieron cuestionar constantemente mi propio valor y mi capacidad para formar relaciones saludables. A lo largo de los años, he trabajado para deshacerme de las ideas tóxicas de masculinidad que internalicé en mi infancia y para encontrar un equilibrio que me permita ser auténtico y emocionalmente disponible. Esta lucha ha sido difícil, pero también me ha dado una comprensión más profunda de mí mismo y de lo que significa ser un hombre en el mundo de hoy.

ADOLESCENCIA

19. ¿Cómo describirías tu adolescencia en general?

Mi adolescencia fue una etapa marcada por la confusión. Sentía que estaba constantemente en una batalla entre lo que se esperaba de mí y lo que realmente sentía dentro de mí. La violencia en casa desapareció un poco y las expectativas que tenían de mí hicieron que esta etapa fuera especialmente difícil. Me sentía atrapado por que no terminaba de encajar conmigo, lo que me generaba una gran frustración y tristeza. A menudo me sentía solo, incluso en medio de la gente, como si nadie pudiera entender realmente lo que estaba pasando por mi mente y corazón.

20. ¿Cuáles fueron tus principales intereses y pasatiempos durante la adolescencia?

Durante la adolescencia, me refugié en escuchar música y jugar juegos en línea. La música se convirtió en mi escape, una forma de desconectarme de lo que me rodeaba. Pasaba horas escuchando canciones que parecían entenderme más que cualquier persona a mi alrededor. Jugar juegos, por otro lado, era mi forma de procesar lo que estaba viviendo, sobre las injusticias que veía en el mundo, y sobre las historias que me inventaba para escapar de mi realidad. También me gustaba un poco leer, perderme en las vidas de otros personajes que, a veces, sentía que me ofrecían una compañía que no encontraba en mi vida diaria.

21. ¿Qué aspectos de tu adolescencia recuerdas con más cariño o satisfacción?

A pesar de la oscuridad que sentía a menudo, hubo momentos que recuerdo con cariño, especialmente los pocos amigos que logré hacer y que me aceptaban tal como era. Esos momentos de creación eran como pequeñas luces en medio de una etapa difícil. Me daban un sentido de identidad y propósito, aunque solo fuera temporal. Sentía que, en esos momentos, podía ser verdaderamente yo mismo, sin máscaras ni restricciones.

22. ¿Hubo algún evento o experiencia significativa que haya impactado tu adolescencia?

Uno de los eventos más significativos de mi adolescencia fue el divorcio de mis padres. Aunque la violencia y el conflicto en casa eran constantes, el divorcio fue un punto de inflexión. Por un lado, sentí alivio porque finalmente se acabaron las peleas interminables, pero por otro, me sentí aún más perdido y sin rumbo. Este evento me obligó a madurar rápidamente y a enfrentar realidades que no estaba preparado para manejar. Fue un cambio que impactó profundamente mi forma de ver el mundo y de relacionarme con los demás, dejándome con un sentimiento persistente de inseguridad y desconfianza.

23. ¿Cómo te llevabas con tus amigos y compañeros durante la adolescencia?

Mi relación con mis amigos y compañeros fue complicada. Aunque tenía un pequeño círculo de amigos cercanos, siempre me sentí diferente, como si no encajara completamente. A menudo me costaba abrirme y ser completamente honesto sobre lo que estaba viviendo en casa o sobre mis verdaderos intereses, por miedo a ser juzgado o rechazado. La mayoría de las veces, mantenía una fachada, mostrando solo lo que creía que los demás querían ver. Esto hizo que mis relaciones fueran superficiales y que me sintiera muy solo, incluso cuando estaba rodeado de gente.

24. ¿Cómo era tu relación con tu familia durante ese tiempo?

Mi relación con mi familia durante la adolescencia era tensa y distante. Después del divorcio de mis padres, me quedé con mi madre, pero nuestra relación se vio afectada por el estrés y el dolor que ambos estábamos atravesando. Mi madre estaba emocionalmente agotada y, aunque intentaba estar presente, había una distancia entre nosotros que parecía imposible de superar. Con mi padre, la relación era casi inexistente. Lo veía de vez en cuando, pero cada encuentro era incómodo y cargado de resentimiento. Sentía que no tenía un lugar seguro en mi familia, lo que aumentaba mi sensación de aislamiento.

25. ¿Recuerdas enfrentar algún desafío particular durante la adolescencia? ¿Cómo lo superaste?

Uno de los desafíos más grandes que enfrenté durante la adolescencia fue lidiar con la depresión. Sentía un peso constante sobre mí, una tristeza profunda que no parecía tener una causa específica, pero que estaba siempre presente. Intenté superarlo buscando refugio en mis intereses, pero a menudo sentía que eso no era suficiente. No tenía a nadie con quien hablar sobre lo que estaba pasando realmente, lo que hacía que todo fuera más difícil. Finalmente, empecé a escribir sobre mis sentimientos, y aunque no solucionó el problema, me ayudó a procesar lo que estaba sintiendo y a encontrar una forma de seguir adelante, aunque fuera un día a la vez.

26. ¿Cómo manejabas el estrés y las emociones intensas durante la adolescencia?

Durante la adolescencia, mi manera de manejar el estrés y las emociones intensas era bastante autodestructiva. A menudo me aislaba, prefería estar solo antes que enfrentar lo que estaba sintiendo. Me sumergía en la música como una forma de escapar, pero también usaba estos escapes para evitar lidiar con los problemas reales que estaba enfrentando. A veces, me involucraba en comportamientos que ahora reconozco como autolesivos, no necesariamente físicos, pero sí en términos de cómo me hablaba a mí mismo y cómo me trataba. No tenía las herramientas o el apoyo para manejar estas emociones de manera saludable, lo que hizo que mi adolescencia fuera un período especialmente oscuro.

27. ¿Tuviste alguna experiencia significativa en relaciones románticas durante la adolescencia?

Mis experiencias románticas durante la adolescencia fueron complicadas. Tuve algunas relaciones, pero ninguna fue realmente significativa en el sentido de ofrecerme el apoyo o la conexión que necesitaba en ese momento. A menudo me acercaba a las personas desde un lugar de necesidad emocional, buscando en ellas la validación y el cariño que sentía que me faltaba en casa. Sin embargo, estas relaciones eran superficiales y no lograban llenar el vacío que sentía. En lugar de sentirse amadas o seguras, estas relaciones a menudo me dejaban sintiéndome aún más solo y confundido. Aprendí rápidamente que las relaciones no podían ser una solución para mis problemas internos, aunque en ese momento no sabía cómo lidiar con esa realidad.

28. ¿Cómo describirías tu nivel de autoestima y confianza durante la adolescencia?

Mi autoestima durante la adolescencia era extremadamente baja. Crecí sintiendo que no era lo suficientemente bueno, que no encajaba en los estándares que se esperaban de mí, tanto en términos de masculinidad como en otros aspectos. La violencia en casa y las constantes críticas que recibía, ya sea directa o indirectamente, contribuyeron a que tuviera una imagen muy negativa de mí mismo. Me costaba creer en mi propio valor, y esto se reflejaba en cómo me relacionaba con los demás y en las decisiones que tomaba. La confianza en mí mismo era casi inexistente, y esto me llevó a aislarme más y a evitar situaciones en las que sentía que podría fallar o ser juzgado.

29. ¿Cómo crees que tu adolescencia ha influido en quién eres hoy en día?

Mi adolescencia ha tenido un impacto duradero en quién soy hoy. Las luchas internas, el sentimiento de aislamiento, y la necesidad de encontrar un lugar seguro para expresarme me han hecho más empático y consciente de las luchas emocionales de los demás. He aprendido a valorar la autenticidad y la importancia de ser honesto conmigo mismo y con los demás. Aunque todavía trabajo en superar las inseguridades y las heridas de esa etapa, también me ha dado una comprensión más profunda de mí mismo y de lo que necesito para ser feliz y estar en paz. Mi adolescencia me enseñó que la fortaleza no se encuentra en ocultar lo que sientes, sino en enfrentar tus demonios internos y trabajar para sanar.

30. ¿Cómo describirías tu experiencia general durante la adolescencia en relación con las expectativas de género y las normas de masculinidad?

Durante la adolescencia, sentí una presión constante para cumplir con las normas tradicionales de masculinidad. Se esperaba que fuera fuerte, independiente, y emocionalmente distante, pero estas expectativas chocaban con lo que realmente sentía. No encajaba en ese molde, y eso me causaba una gran ansiedad. Sentía que estaba fallando no solo a los demás, sino también a mí mismo. A menudo me encontraba en situaciones donde tenía que elegir entre ser fiel a lo que sentía o conformarme a lo que se esperaba de mí como hombre. Esa lucha interna me llevó a cuestionar lo que realmente significaba ser "masculino", y aunque no tenía las respuestas en ese momento, fue el comienzo de una búsqueda para entender y redefinir mi propia identidad.

31. ¿Hubo momentos específicos durante la adolescencia en los que te sentiste presionado para cumplir con ciertos estereotipos de masculinidad? ¿Cómo lidiaste con esa presión?

Uno de los momentos más claros en los que sentí la presión de cumplir con los estereotipos de masculinidad fue cuando me involucré en deportes, algo que nunca me interesó realmente, pero que parecía ser un requisito para ser aceptado por mis compañeros y, en cierta medida, por mi familia. A pesar de mis esfuerzos, nunca me sentí cómodo en ese ambiente, y la constante comparación con otros chicos que parecían encajar perfectamente en esos roles solo aumentaba mi inseguridad. Lidie con esa presión fingiendo interés, pero internamente, me sentía cada vez más desconectado de quienes me rodeaban y de mí mismo. Eventualmente, dejé de intentar encajar y me alejé de esas actividades, pero no sin sentir que había fallado de alguna manera.

32. ¿Cómo se reflejaron las influencias externas, como los medios de comunicación y la cultura popular, en tu comprensión de la masculinidad durante la adolescencia?

Los medios de comunicación y la cultura popular jugaron un papel importante en mi percepción de la masculinidad durante la adolescencia. Las imágenes y narrativas que veía en la televisión, en las películas, y en la música que escuchaba, reforzaban un tipo de masculinidad que era fuerte, invulnerable y dominante. Me comparaba constantemente con esos modelos y sentía que no cumplía con esos estándares, lo que afectó aún más mi autoestima. Además, la falta de representación de masculinidades diversas o alternativas hizo que me sintiera aún más aislado y confundido sobre mi propia identidad. No fue sino hasta mucho después que empecé a ver representaciones más variadas y humanas de la masculinidad, lo que me ayudó a replantear mi comprensión de lo que significa ser un hombre.

33. ¿Qué papel jugaron las amistades y las relaciones románticas en la construcción de tu identidad masculina durante la adolescencia?

Las amistades y las relaciones románticas jugaron un papel complicado en la construcción de mi identidad masculina. Por un lado, mis amistades me ofrecían un espacio donde podía relajarme y ser yo mismo, pero también estaban marcadas por las mismas expectativas de género que yo luchaba por entender. Sentía que había ciertas cosas que no podía compartir, ciertos sentimientos que debía esconder para no parecer "menos hombre". Las relaciones románticas, aunque breves y superficiales en su mayoría, también me hicieron confrontar mis inseguridades sobre lo que significaba ser un hombre. A menudo me sentía inadecuado o insuficiente, como si no pudiera cumplir con las expectativas que se tenían de mí en esos contextos. Estos desafíos en las relaciones me llevaron a reflexionar sobre lo que realmente quería y cómo quería ser percibido, aunque en ese momento no tenía las herramientas para articularlo completamente.

34. ¿Hubo alguna experiencia significativa o evento importante durante la adolescencia que haya tenido un impacto duradero en tu percepción de la masculinidad?

Una experiencia que tuvo un impacto duradero en mi percepción de la masculinidad fue una pelea que tuve con un compañero de clase. La situación escaló rápidamente, y aunque nunca quise involucrarme en ese tipo de conflicto, sentí que no tenía otra opción que defenderme físicamente, porque eso era lo que se esperaba de un "hombre". Después de la pelea, me sentí más avergonzado y confundido que antes. No me sentía orgulloso ni más "masculino", como algunos chicos me decían que debía sentirme. Más bien, me sentí alienado y atrapado en una identidad que no reflejaba quién era realmente. Este evento me hizo darme cuenta de lo destructivas que pueden ser las expectativas de género y cómo la violencia y la agresividad no deberían ser indicadores de fortaleza o masculinidad.

35. ¿Cómo eran tus relaciones con figuras de autoridad masculina durante la adolescencia (padres, mentores, etc.)? ¿Te influenciaron en tu concepto de masculinidad de alguna manera?

Mis relaciones con figuras de autoridad masculina durante la adolescencia fueron complicadas. Con mi padre, la relación era prácticamente inexistente, y eso dejó un vacío que intenté llenar de diferentes maneras. Los pocos mentores masculinos que tuve en la escuela o en otras áreas de mi vida representaban una masculinidad tradicional que nunca resonó conmigo. A menudo sentía que no tenía un modelo a seguir con el que pudiera identificarme, lo que contribuyó a mi confusión sobre lo que significaba ser un hombre. La falta de una guía positiva en este sentido me llevó a explorar y cuestionar las ideas tradicionales de masculinidad por mi cuenta, aunque fue un proceso largo y solitario.

36. ¿Cómo crees que la educación y las normas de género en la escuela afectaron tu percepción de la masculinidad durante la adolescencia?

La educación y las normas de género en la escuela reforzaron las ideas tradicionales de masculinidad de una manera que fue difícil de ignorar. Los chicos que destacaban en deportes eran admirados, mientras que aquellos que se inclinaban más hacia las artes o que mostraban cualquier tipo de sensibilidad eran a menudo marginados o ridiculizados. Los profesores, en su mayoría, no cuestionaban estos roles, y esto solo reafirmaba que había un solo camino aceptable para ser "masculino". Esto afectó mi percepción de la masculinidad de manera negativa, ya que me sentía constantemente juzgado y fuera de lugar. La presión para conformarme a estos roles en la escuela fue intensa y contribuyó a mi sentimiento de alienación.

37. ¿Cómo manejabas los conflictos y las relaciones interpersonales durante la adolescencia? ¿Hubo alguna diferencia basada en tu percepción de la masculinidad?

Manejaba los conflictos y las relaciones interpersonales durante la adolescencia con mucha dificultad. La mayoría de las veces, evitaba confrontaciones directas, lo que me hacía parecer pasivo o distante. Mi percepción de la masculinidad como algo que debía ser fuerte y dominante me hacía sentir inadecuado cuando no podía cumplir con esos estándares. A menudo me encontraba en situaciones donde reprimía mis verdaderos sentimientos para evitar conflictos, lo que solo aumentaba mi resentimiento y frustración interna. En las relaciones con otros chicos, especialmente, sentía que debía mantener una fachada de dureza o indiferencia, lo que hacía que mis conexiones fueran superficiales y poco satisfactorias.

38. ¿Recuerdas algún momento de autorreflexión o autoexploración en relación con tu identidad de género durante la adolescencia?

Uno de los momentos más significativos de autorreflexión durante mi adolescencia ocurrió cuando empecé a cuestionar seriamente las normas de género que me habían impuesto. Fue un proceso gradual, impulsado por las experiencias negativas que había tenido al intentar cumplir con esas expectativas. Recuerdo haber leído sobre figuras históricas que desafiaban las normas de género, y sentir una especie de alivio al ver que no estaba solo en mi lucha. Aunque en ese momento no tenía un vocabulario claro para expresar mis sentimientos, sabía que quería algo diferente para mí, algo más auténtico. Este fue el comienzo de un viaje de autoexploración que continúa hasta el día de hoy.

39. ¿Qué influencias crees que han sido más significativas en la formación de tus perspectivas sobre las nuevas masculinidades durante la adolescencia?

Las influencias más significativas en la formación de mis perspectivas sobre las nuevas masculinidades durante la adolescencia vinieron de la música y, en menor medida, algunas figuras públicas que comenzaban a cuestionar las normas tradicionales de género. La música, especialmente las letras que abordaban temas de vulnerabilidad y autenticidad, me ofrecieron una ventana a una forma de masculinidad que se alejaba de la dureza y la agresividad. Estas influencias me ayudaron a empezar a imaginar una masculinidad que no estuviera definida por la fuerza física o la dominación, sino por la honestidad y la capacidad de conexión emocional.

40. ¿Hubo algún desafío particular relacionado con la masculinidad o el género que enfrentaste durante la adolescencia y que todavía resuena contigo en la actualidad?

Un desafío que enfrenté durante la adolescencia y que todavía resuena conmigo hoy en día es la lucha por aceptar mis emociones y expresarlas abiertamente. Creí creyendo que mostrar vulnerabilidad era un signo de debilidad, algo que debía evitar a toda costa. Esto creó una barrera emocional que me ha seguido hasta la adultez, haciéndome difícil abrirme completamente con las personas, incluso con aquellos más cercanos a mí. Aún trabajo en deshacerme de esas creencias y en permitirme sentir y expresar mis emociones sin miedo a ser juzgado o rechazado. Es un desafío continuo, pero uno que estoy decidido a superar, porque sé que es clave para vivir una vida más auténtica y plena.

ACTUALIDAD

41. ¿Cuáles son las principales actividades en las que estás involucrado/a en este momento?

Actualmente, me encuentro inmerso en varias actividades significativas. Mi principal ocupación es terminar mis estudios, los cuales me encuentro a nada de acabar, también es el trabajo, que me consume la mayor parte

del tiempo y que a menudo resulta demandante tanto en términos de responsabilidades como de estrés. Además, participó activamente en un grupo de apoyo para personas que han pasado por experiencias similares a las mías, lo que me brinda una sensación de comunidad y propósito.

42. ¿Cómo equilibras tu vida académica, social y personal?

El equilibrio entre mi vida académica, social y personal es una tarea constante que requiere planificación y autodisciplina. Organizo mi tiempo mediante calendarios y listas de tareas para asegurarme de que cada área reciba la atención necesaria. Establezco límites claros entre el trabajo y el tiempo personal para evitar el agotamiento. También busco espacios para desconectar y dedicar tiempo a actividades que me relajen y me permitan recargar energías.

43. ¿Qué tipo de presiones o responsabilidades sientes en tu vida diaria?

Las presiones diarias que enfrento incluyen la carga de trabajo y las expectativas en mi desempeño profesional, así como la responsabilidad de ser un soporte emocional para mi familia. Siento una presión constante por cumplir con los estándares establecidos, tanto en el ámbito laboral como en el personal. Además, las expectativas sociales sobre cómo debería comportarme o gestionar mis emociones a menudo añaden una capa adicional de estrés, ya que intento ajustarme a normas que a veces parecen incompatibles con mi bienestar.

44. ¿Qué papel juegan tus relaciones personales (amigos, familiares, etc.) en tu vida actual?

Mis relaciones personales juegan un papel crucial en mi vida actual. Los amigos cercanos son una fuente de apoyo emocional y comprensión. Puedo compartir mis preocupaciones y experiencias sin sentirme juzgado, lo que me ayuda a mantener una perspectiva equilibrada. Mi familia, aunque compleja, sigue siendo una red de apoyo fundamental, proporcionando tanto aliento como desafíos que me obligan a crecer. Las relaciones interpersonales en general me ayudan a sentirme conectado y respaldado.

45. ¿Qué actividades o pasatiempos te brindan satisfacción y alivio del estrés?

La música y la cocina son mis principales fuentes de alivio del estrés. La música, ya sea escuchándola, me proporciona una vía para expresar y procesar mis emociones de una manera que las palabras solas no pueden. La cocina, por su parte, me ayuda a ordenar mis pensamientos y a reflexionar sobre mis experiencias. Además, encuentro alivio en el ejercicio físico, que me ayuda a liberar tensiones y a mantener un equilibrio mental y emocional.

46. ¿Has tenido experiencias recientes que te hayan causado estrés, ansiedad o preocupación?

Sí, recientemente he enfrentado situaciones que me han generado considerable estrés y ansiedad. Cambios en el entorno laboral, como ajustes en las responsabilidades y la incertidumbre sobre mi futuro profesional, han sido fuentes importantes de preocupación. Además, he tenido que lidiar con desafíos personales relacionados con la salud y el bienestar emocional que han añadido una capa adicional de ansiedad. Estas experiencias han sido difíciles de manejar, pero me han motivado a buscar formas más efectivas de afrontar el estrés.

47. ¿Has experimentado algún cambio en tus propias percepciones de la masculinidad en respuesta a eventos o tendencias actuales?

Sí, he notado un cambio significativo en mi percepción de la masculinidad. Los debates sobre la igualdad de género y la redefinición de las normas masculinas me han llevado a cuestionar las expectativas tradicionales. He llegado a comprender que la masculinidad no tiene que estar vinculada a la dureza o la invulnerabilidad, sino que puede incluir una amplia gama de experiencias y comportamientos. Este cambio me ha llevado a adoptar una visión más inclusiva y flexible de lo que significa ser hombre.

48. ¿Qué desafíos específicos crees que enfrentan los hombres jóvenes en la sociedad actual en términos de su identidad de género?

Los hombres jóvenes enfrentan desafíos únicos en relación con su identidad de género, principalmente debido a la presión de adherirse a normas tradicionales que a menudo son rígidas e inalcanzables. Se les espera que sean fuertes e independientes, lo que puede llevar a una represión de sus sentimientos y a dificultades en la formación de relaciones saludables. Además, el creciente diálogo sobre nuevas masculinidades puede ser confuso para algunos, ya que intentan navegar entre expectativas cambiantes y una definición más amplia de su identidad.

49. ¿Qué opinas sobre los debates actuales en torno a la "crisis de la masculinidad" o la "nueva masculinidad"? ¿Crees que son conceptos válidos?

Creo que los debates sobre la "crisis de la masculinidad" y la "nueva masculinidad" son conceptos válidos y necesarios. La crisis de la masculinidad refleja una tensión entre las normas tradicionales y las expectativas modernas, lo cual puede generar confusión y estrés. La nueva masculinidad ofrece una oportunidad para reevaluar y redefinir lo que significa ser hombre de una manera más inclusiva y saludable. Estos debates son importantes para avanzar hacia una sociedad donde los hombres puedan expresar su identidad de manera auténtica y sin restricciones dañinas.

50. ¿Qué iniciativas o movimientos contemporáneos crees que están contribuyendo a promover una masculinidad más inclusiva y positiva?

Iniciativas como las campañas y los movimientos de masculinidades, están jugando un papel crucial en la promoción de una masculinidad más inclusiva. Programas que fomentan la educación emocional y la discusión abierta sobre temas de género ayudan a redefinir la masculinidad de manera que sea más saludable y equitativa. También veo un impacto positivo en la creciente representación de modelos masculinos diversos en los medios y en la cultura popular, que desafían los estereotipos tradicionales y ofrecen nuevas formas de ver la masculinidad.

51. ¿Cómo manejas las expectativas de género y las presiones sociales en tu vida diaria?

Manejo las expectativas de género y las presiones sociales siendo consciente de mis propias necesidades y límites. Intento no dejarme llevar por normas que no se alinean con mis valores personales y busco rodearme de personas y ambientes que respeten mi autenticidad. La comunicación abierta sobre mis sentimientos y la autoaceptación juegan un papel clave en cómo manejo estas presiones. Reconocer y cuestionar las expectativas sociales que no resuenan conmigo me ayuda a mantener un equilibrio saludable en mi vida.

52. ¿Qué importancia crees que tiene la educación y la sensibilización sobre las nuevas masculinidades en la sociedad actual?

La educación y la sensibilización sobre las nuevas masculinidades son extremadamente importantes para fomentar una sociedad más equitativa y comprensiva. Comprender que la masculinidad puede ser diversa y no está limitada por normas rígidas puede liberar a los hombres de presiones dañinas y permitirles vivir de manera más auténtica.

53. ¿Cómo defines la masculinidad en tu vida?

Defino la masculinidad en mi vida como un equilibrio entre fortaleza y vulnerabilidad, autenticidad y empatía. Para mí, ser masculino no se trata de cumplir con estereotipos tradicionales, sino de ser honesto acerca de mis emociones y de tratar a los demás con respeto y consideración. La masculinidad, en mi experiencia, es una cuestión de integridad personal y de vivir de manera auténtica, sin estar limitado por normas sociales restrictivas.

54. ¿Qué aspectos de la masculinidad tradicional cuestionas o rechazas?

Cuestiono y rechazo los aspectos de la masculinidad tradicional que promueven la dureza emocional y la independencia extrema. Las expectativas de que los hombres deben ser siempre fuertes y no mostrar vulnerabilidad me parecen limitantes y perjudiciales. Estas normas pueden llevar a una represión emocional y a dificultades en la formación de relaciones profundas y saludables. Prefiero adoptar una visión de la masculinidad que permita la expresión de emociones y la construcción de conexiones auténticas.

55. ¿Cómo influyen tus creencias sobre la masculinidad en tus relaciones interpersonales?

Mis creencias sobre la masculinidad influyen en mis relaciones interpersonales al fomentar una comunicación abierta y una mayor empatía. Al valorar la autenticidad y la vulnerabilidad, me esfuerzo por ser honesto en mis interacciones y por apoyar a los demás en su propio proceso de autoaceptación. Esto contribuye a relaciones más profundas y significativas, basadas en la comprensión mutua y el respeto.

56. ¿Qué significa para ti ser un hombre en la sociedad actual?

Ser un hombre en la sociedad actual significa tener la libertad de definir mi identidad de manera que sea auténtica y personal. Implica desafiar las expectativas tradicionales y adoptar una visión más inclusiva de la

masculinidad. En lugar de ajustarme a normas rígidas, busco ser honesto sobre mis emociones y mis necesidades.

57. ¿Cuáles son tus valores fundamentales en relación con el género y las relaciones interpersonales?

Mis valores fundamentales incluyen el respeto, la empatía y la autenticidad. Creo en la importancia de tratar a los demás con dignidad y de ser honesto sobre mis propios sentimientos y necesidades. Valoro las relaciones que se basan en la igualdad, el apoyo mutuo y la comunicación abierta, y creo que estos principios son clave para construir conexiones saludables y duraderas.

58. ¿Has experimentado presión para conformarte a las expectativas tradicionales de masculinidad?

¿Cómo la has manejado?

Sí, he experimentado presión para conformarme a expectativas tradicionales de masculinidad, como la idea de ser siempre fuerte y emocionalmente reservado. He manejado esta presión al enfocarme en mis propios valores y necesidades, y al buscar apoyo en amigos y familiares que comprenden y respetan mi perspectiva. La autoaceptación y la comunicación abierta han sido fundamentales para lidiar con estas expectativas y para encontrar un equilibrio que sea auténtico para mí.

59. ¿Cómo crees que las nuevas masculinidades pueden contribuir a la igualdad de género y la justicia social?

Las nuevas masculinidades pueden contribuir a la igualdad de género y la justicia social al desafiar y redefinir las normas tradicionales que perpetúan la desigualdad. Al promover una visión de la masculinidad que valora la empatía, la vulnerabilidad y la igualdad, se pueden crear espacios más equitativos para todos los géneros. Estas nuevas perspectivas pueden fomentar relaciones basadas en el respeto mutuo y reducir las actitudes y comportamientos que perpetúan la discriminación y la violencia.

60. ¿Qué roles desempeñan el respeto, la empatía y la comunicación en tus relaciones?

El respeto, la empatía y la comunicación son esenciales en todas mis relaciones. El respeto garantiza que todas las partes se sientan valoradas y comprendidas, la empatía permite conectar emocionalmente y apoyar a los demás, y la comunicación abierta asegura que las necesidades y preocupaciones se aborden de manera efectiva. Estos elementos son fundamentales para construir relaciones saludables y sostenibles, y para mantener un entorno de apoyo y entendimiento mutuo.

61. ¿Cómo te sientes acerca de expresar emociones consideradas "no masculinas" según las normas tradicionales?

Me siento cómodo y validado al expresar emociones que a menudo se consideran "no masculinas". Reconozco que estas normas tradicionales pueden ser restrictivas y perjudiciales, por lo que valoro la importancia de permitirnos experimentar y compartir una gama completa de emociones. La autenticidad en la expresión emocional es crucial para mi bienestar y para la construcción de relaciones significativas.

62. ¿Qué influencias culturales, sociales o personales han moldeado tu visión de la masculinidad?

Mi visión de la masculinidad ha sido moldeada por una combinación de influencias culturales, sociales y personales. La cultura popular y los medios han jugado un papel en la formación de mis ideas, al igual que las experiencias personales y las relaciones significativas en mi vida. La interacción con personas que desafían las normas tradicionales de género y los movimientos sociales que promueven una masculinidad más inclusiva han sido influencias importantes en mi comprensión de lo que significa ser hombre.

63. ¿Cómo abor das los conflictos o las situaciones difíciles en tus relaciones interpersonales?

Abordo los conflictos y situaciones difíciles en mis relaciones interpersonales mediante la comunicación abierta y el enfoque en la resolución constructiva. Trato de escuchar activamente y de entender las perspectivas de los demás, mientras expongo mis propios sentimientos de manera clara y respetuosa. La empatía y la disposición para encontrar soluciones mutuas son clave para resolver desacuerdos y mantener relaciones saludables.

64. ¿Cómo definirías tu propia masculinidad? ¿Ha evolucionado esta definición con el tiempo?

Definiría mi propia masculinidad como una combinación de autenticidad y resiliencia. Mi comprensión de la masculinidad ha evolucionado con el tiempo, especialmente al cuestionar y desafiar las normas. A medida que he aprendido más sobre la importancia de la vulnerabilidad y la comunicación abierta, mi definición de

masculinidad se ha vuelto más inclusiva y flexible, permitiéndome vivir de manera más auténtica y satisfactoria.

65. ¿Qué aspectos de la masculinidad tradicional sientes que son positivos y cuáles crees que son problemáticos o limitantes?

Algunos aspectos positivos de la masculinidad tradicional pueden incluir la resiliencia y la capacidad de asumir responsabilidades. Sin embargo, los aspectos problemáticos y limitantes incluyen la presión para ser emocionalmente reservado y la expectativa de no mostrar vulnerabilidad. Estos aspectos pueden llevar a una represión emocional y a dificultades en la construcción de relaciones profundas y saludables.

66. ¿Qué significa para ti ser un hombre en la sociedad actual?

Para mí, ser un hombre en la sociedad actual significa tener la libertad de definir mi identidad de manera que sea auténtica y alineada con mis valores. Implica desafiar las expectativas y adoptar una visión más inclusiva y flexible de la masculinidad. Ser un hombre hoy en día también significa trabajar en la construcción de relaciones basadas en el respeto y la empatía, y contribuir a una sociedad más equitativa.

67. ¿Cuáles son tus influencias más importantes tienes hoy en día?

Mis influencias más importantes hoy en día incluyen las personas cercanas a mí, como amigos y familiares, quienes me ofrecen apoyo y perspectivas valiosas. También valoro las influencias de movimientos sociales y culturales que promueven una visión más inclusiva de la masculinidad. Las lecturas, la música y los medios de comunicación también juegan un papel en mi comprensión y expresión personal.

68. ¿Cómo crees que la cultura popular y los medios de comunicación influyen en las percepciones de la masculinidad?

La cultura popular y los medios de comunicación tienen un impacto significativo en las percepciones de la masculinidad. A menudo perpetúan estereotipos tradicionales, como la idea de que los hombres deben ser siempre fuertes y emocionalmente reservados. Sin embargo, también están empezando a mostrar una mayor diversidad en la representación de la masculinidad, lo que puede ayudar a desafiar estos estereotipos y ofrecer modelos más variados y positivos de lo que significa ser hombre.

69. ¿Has experimentado alguna vez presión para cumplir con ciertas expectativas de género? ¿De dónde crees que provienen esas presiones?

Sí, he experimentado presión para cumplir con expectativas de género, como la necesidad de ser fuerte y reservado emocionalmente. Creo que estas presiones provienen de normas sociales y culturales establecidas que a menudo se perpetúan a través de los medios de comunicación y las expectativas familiares. Estas presiones pueden ser difíciles de manejar, especialmente cuando van en contra de mis propios valores y necesidades emocionales.

70. ¿Durante la presión para cumplir con ciertas expectativas de género experimentaste una crisis? ¿Qué emociones has estado experimentando durante esta crisis? ¿Cómo han afectado esas emociones tu vida diaria y tu bienestar emocional??

Sí, la presión para cumplir con ciertas expectativas de género ha causado momentos de crisis en mi vida. He experimentado emociones como ansiedad, frustración y tristeza al sentirme atrapado entre las expectativas externas y mi necesidad de ser auténtico. Estas emociones han afectado mi bienestar emocional y mi vida diaria al crear un conflicto interno y un estrés adicional. Sin embargo, también me han impulsado a buscar ayuda y a trabajar en mi autoaceptación.

71. ¿Cómo influyen las relaciones familiares y las experiencias de socialización en tu concepción de la masculinidad?

Las relaciones familiares y las experiencias de socialización tienen una gran influencia en mi concepción de la masculinidad. La forma en que se modelan y se refuerzan las normas de género en la familia y en la sociedad afecta cómo entiendo y expreso mi identidad masculina. Las expectativas y los valores transmitidos por familiares y amigos, así como las experiencias en la escuela y en la comunidad, han contribuido a formar mi visión personal de la masculinidad.

72. ¿Qué papel juegan las emociones y la expresión emocional en tu experiencia como hombre?

Las emociones y la expresión emocional juegan un papel fundamental en mi experiencia como hombre. Reconozco que permitir y expresar mis emociones me ayuda a conectar de manera más profunda con los demás y a mantener un equilibrio emocional saludable. La capacidad de comunicar mis sentimientos es crucial para mi bienestar y para construir relaciones significativas. La expresión emocional me permite vivir de manera auténtica y en paz conmigo mismo.

CASO 9

DATOS GENERALES.

Nombre: A.C.C.

Lugar: Cercado - Tarija

Fecha de nacimiento: 11 de junio de 1998.

Edad: 26 años

Estado civil: soltero

Ocupación: Abogado y estudiante de Ingeniería en sistemas

Organización Juvenil: Siembra Juventud

Religión: cristiana

Familia: Padre y Madre hermanos

Enfermedades:

ENTREVISTA EN PROFUNDIDAD. -

1. ¿Cómo describirías tu infancia en términos generales?

Mi infancia fue un poco triste. Tenía un padre muy autoritario y machista, siempre de debía de hacer lo que el quería. Desde una edad temprana, aprendí que debía encajar en un molde muy rígido de lo que significaba ser un hombre en mi familia. La autoridad de mi padre era incuestionable, y cualquier forma de debilidad o vulnerabilidad era desaprobada y nos castigaba. Crecer bajo estas condiciones me hizo sentir como si estuviera constantemente bajo una presión invisible. La ausencia de apoyo emocional y la imposición de una imagen de dureza y fortaleza hicieron que mi infancia se sintiera como una serie de días grises, en los que mi verdadero yo estaba oculto.

2. ¿Qué recuerdos o experiencias de tu infancia son más significativos para ti y por qué?

Uno de los recuerdos más significativos es aquel en el que, tras una pequeña pelea en el colegio, me sentí abrumado por la tristeza y el miedo. En lugar de encontrar consuelo en casa, me encontré con una reprimenda por mostrar debilidad. Mi padre, en lugar de ofrecerme apoyo, me dijo que debía aprender a defenderme solo y que los hombres no lloran. Este momento se grabó en mi memoria porque encapsuló la desconexión entre lo que sentía y lo que se esperaba de mí. Además, recuerdo los días en los que me encerraba en mi habitación para dibujar, actividades que me ofrecían un escape de la presión constante.

3. ¿Cómo era tu relación con tus padres o cuidadores durante la infancia?

Mi relación con mis padres era una mezcla de respeto formal y distanciamiento emocional. Mi padre ejercía una autoridad estricta y no permitía cuestionamientos, lo que creaba un ambiente donde la comunicación era rara. Había un profundo respeto por su figura y sus decisiones. Mi madre, aunque presente, tendía a apoyar las decisiones de mi padre y no intervenía para suavizar el ambiente en el hogar. Esto resultó en una sensación constante de estar solo con mis luchas internas.

4. ¿Hubo algún evento importante o cambio significativo en tu familia durante tu infancia que recuerdes?

Uno de los eventos más significativos fue la pérdida del empleo de mi padre cuando yo tenía unos diez años. Esto no solo afectó nuestra situación económica, sino que también intensificó la presión para que mi padre reafirmara su autoridad y mantuviera su imagen de fortaleza. Se mudamos constantemente de casa y cambiaba mucho de colegio, así que no solo enfrenté la dificultad de adaptarme a un nuevo entorno escolar, sino que también sentí una mayor presión para demostrar que podía manejar el cambio sin mostrar signos de debilidad, extrañaba a mis amigos.

5. ¿Cómo te llevabas con tus hermanos u otros miembros de la familia durante la infancia?

La relación con mis hermanos estaba marcada por una compleja mezcla de competencia y apoyo. Aunque compartíamos muchas experiencias y momentos en común, la presión de cumplir lo que nuestro padre nos decía, y tratar de recibir un halago por parte de él, a menudo generaba rivalidades. La competencia por ser el más capaz o el más fuerte a veces creaba tensiones y conflictos. A pesar de esto, había momentos en los que encontrábamos consuelo mutuo, especialmente en los momentos difíciles. Sin embargo, la constante comparación y la necesidad de demostrar nuestra valía a menudo nos alejaba. La dificultad de abrirnos emocionalmente entre nosotros afectó nuestra relación, haciendo que nuestras interacciones fueran en gran medida superficiales.

6. ¿Cuáles eran tus intereses, pasatiempos o actividades favoritas durante la infancia?

A pesar de que disfrutaba del dibujo, estos intereses no eran bien recibidos en mi hogar. Me fascinaba la idea de crear mundos a través del arte, pero estos pasatiempos eran vistos como poco masculinos para mi padre. En lugar de fomentar mis intereses, mi familia insistía en que me dedicara a actividades que se consideraban más apropiadas para un chico, como los deportes. Aunque participaba en el fútbol y otros juegos competitivos. La necesidad de conformarme con las expectativas por la presión me llevó a ocultar mis verdaderos intereses.

7. ¿Cómo era tu vida social durante la infancia? ¿Tenías muchos amigos cercanos o te sentías más solitario?

Mi vida social la defino como una sensación de superficialidad y una lucha constante por encajar. Aunque tenía amigos y participaba en actividades sociales, siempre sentía que debía mantener una fachada de conformidad con lo que ellos hacían. La necesidad de ser visto como fuerte y competente a veces me llevaba a ocultar mis verdaderos sentimientos y a no compartir mis inquietudes. Esto creó una sensación de soledad, ya que me sentía incapaz de ser completamente abierto con los demás. La falta de un espacio seguro para expresar mis emociones me hizo sentir que mis relaciones eran más superficiales de lo que realmente deseaba.

8. ¿Hubo algún modelo a seguir o figura de apoyo importante para ti durante la infancia?

Mi abuelo, aunque no estaba presente todo el tiempo, fue una figura de apoyo importante para mí. Su enfoque más comprensivo y abierto hacia la vida me ofrecía un respiro de la rigidez que experimentaba en casa. A menudo, durante sus visitas, sentía que podía hablar más abiertamente sobre mis intereses y sentimientos sin miedo a ser juzgado. Sin embargo, las visitas no eran suficientes para contrarrestar la influencia constante de mi entorno familiar.

9. ¿Hay algo en particular que desearías cambiar o mejorar sobre tu infancia si pudieras?

Si pudiera cambiar algo, desearía haber tenido un entorno más comprensivo que me permitiera ser auténtico sin temor al rechazo. Me gustaría haber tenido la libertad de explorar mis intereses sin sentir la necesidad de esconderme o adaptarme a un ideal que mi padre esperaba, que no se alineaba con mi verdadero yo. La falta de apoyo emocional y la presión constante para cumplir con expectativas hicieron que mi infancia fuera aislante. Cambiar esto habría permitido una infancia menos marcada.

10. ¿Cómo recuerdas tu infancia en relación con las expectativas de género y las normas de masculinidad que se te enseñaron?

Mi infancia estuvo guiada en un ambiente donde las expectativas de género eran severas. Recuerdo una presión constante para cumplir con un ideal de masculinidad que valoraba la fortaleza y la autosuficiencia. La insistencia en que no debía mostrar debilidad y que debía ser siempre el líder creó una lucha interna constante. Esta presión no solo afectó mi forma de interactuar con los demás, sino que también impactó profundamente en cómo me veía a mí mismo. La sensación de tener que ocultar mis verdaderos sentimientos para cumplir con estas expectativas de mi padre, se convirtió en una carga emocional que arrastré durante gran parte de mi vida.

11. ¿Hubo algún modelo a seguir masculino en tu infancia que influyera en tu concepto de masculinidad? ¿Cómo te afectó esa influencia?

Mi padre fue el principal modelo a seguir en cuanto a la masculinidad, y su visión rígida de lo que significaba ser un hombre tuvo un impacto profundo en mí. Su insistencia en la fortaleza y la independencia, y su desaprobación hacia cualquier forma de vulnerabilidad, me hizo sentir que debía ajustarme a un ideal que no siempre encajaba con mis verdaderos sentimientos. Aunque intenté seguir su ejemplo, la constante presión para

ser como él me llevó a una lucha interna. Esta influencia me hizo sentir que mi valor y mi identidad estaban condicionados.

12. ¿Qué mensajes recibiste sobre lo que significaba ser un "hombre" mientras crecías? ¿Hubo diferencias entre los mensajes que recibiste en casa, en la escuela y en otros entornos?

En casa, el mensaje era claro: ser un hombre significaba ser fuerte y dominante. Cualquier forma de debilidad era vista como un defecto, y la fortaleza era la cualidad más valorada. En la escuela y otros entornos, aunque el mensaje era menos explícito, las expectativas de ser competitivo y demostrar habilidades destacadas estaban presentes en la forma en que se valoraban los logros y el éxito. Esta presión para cumplir con un ideal masculino se extendía a todos los aspectos de mi vida, creando una sensación de aislamiento.

13. ¿Cómo se expresaban las emociones en tu familia durante tu infancia? ¿Recuerdas alguna restricción o fomento específico en la expresión emocional basada en el género?

En mi familia, la expresión de emociones era vista como una debilidad y se desalentaba activamente. Mostrar tristeza, miedo o inseguridad era considerado inapropiado para un "hombre", y la cultura familiar fomentaba la represión emocional. Se esperaba que los hombres fueran inquebrantables y reservados, lo que me llevó a aprender a ocultar mis verdaderos sentimientos desde una edad temprana. Esta falta de permiso para expresar mis emociones me hizo sentir atrapado y aislado, y contribuyó a una sensación de desconexión de mi propio interior.

14. ¿Qué actividades o intereses tenías durante la infancia que podrían haber desafiado las normas de género tradicionales?

Durante mi infancia disfrutaba jugar voleibol y dibujar, pero que desafiaban las normas de género tradicionales. Estos intereses no encajaban con el ideal de masculinidad que se valoraba en mi hogar. Aunque encontraba consuelo y satisfacción en estos pasatiempos, sentía que debía ocultarlos para evitar el rechazo. La presión para concentrarme en actividades más "masculinas" como los deportes para hombres, me llevó a suprimir mis verdaderos intereses.

15. ¿Hubo momentos específicos en tu infancia en los que cuestionaste o rechazaste las normas de género tradicionales relacionadas con la masculinidad?

Hubo momentos en los que cuestioné las normas de género, especialmente cuando sentía que me estaba sacrificando a mí mismo para cumplir con las expectativas. Recuerdo sentir una profunda frustración y tristeza cuando no podía ser auténtico sobre mis intereses o emociones. Sin embargo, el miedo al rechazo y a la desaprobación me hizo mantener mis dudas en silencio. Estos momentos de cuestionamiento fueron dolorosos, ya que reflejaban una lucha interna entre lo que sentía y lo que se esperaba de mí.

16. ¿Qué tipo de juegos o actividades participabas durante la infancia? ¿Había alguna diferencia en los juegos o actividades según el género?

Durante mi infancia, participé principalmente en juegos y deportes que se consideraban apropiados para los chicos, como el fútbol y los videojuegos. Estos juegos cumplían con las expectativas de masculinidad que se valoraban en mi entorno. Las actividades que disfrutaba pero que se consideraban menos masculinas, como el dibujo o simplemente jugar voleibol, eran desalentadas y a menudo los ocultaba.

17. ¿Cómo crees que las experiencias de tu infancia han influido en tus percepciones actuales sobre las nuevas masculinidades?

Las experiencias de mi infancia me han llevado a valorar profundamente las nuevas masculinidades, que ofrecen una alternativa a las normas rígidas con las que crecí. Las experiencias dolorosas de tratar de cumplir con expectativas inalcanzables me hicieron darme cuenta de cuán limitantes y dañinas pueden ser las normas tradicionales de masculinidad. Ahora veo las nuevas masculinidades como una oportunidad para ser más auténtico, emocionalmente abierto y libre de las restricciones impuestas por las expectativas tradicionales. Esta perspectiva me ha ayudado a construir una identidad más auténtica y a valorar la empatía y la vulnerabilidad en las relaciones con los demás.

18. ¿Hay algún recuerdo o experiencia de la infancia que haya tenido un impacto duradero en tu identidad de género o en tu forma de relacionarte con los demás?

Uno de los recuerdos más impactantes fue el constante esfuerzo por encajar en un molde que no se alineaba con mi verdadero yo. Esta lucha por cumplir con un ideal de masculinidad ha tenido un impacto duradero en mi identidad y en mi forma de relacionarme con los demás. La necesidad de ocultar mis verdaderos sentimientos y de mantener una fachada ha influido en mi forma de interactuar y en cómo me veo a mí mismo. Aunque he trabajado para superar estas limitaciones, el impacto de esas experiencias sigue presente en mi vida, recordándome la importancia de ser auténtico y de desafiar las normas que no se alinean con mi verdadero ser.

ADOLESCENCIA

19. ¿Cómo describirías tu adolescencia en general?

Mi adolescencia fue un período de lucha constante para reconciliar mi verdadera identidad. Aunque estaba en la edad en que muchas personas empiezan a definir su propio camino, me sentía atrapado entre la necesidad de cumplir con las normas de masculinidad que mi padre ponía. La adolescencia fue un tiempo de gran conflicto interno, donde la búsqueda de independencia y la presión para conformarme me llevaron a sentirme dividido y a menudo aislado. La falta de apoyo emocional y la imposición se combinaron para hacer de esta etapa una de las más difíciles de mi vida.

20. ¿Cuáles fueron tus principales intereses y pasatiempos durante la adolescencia?

Durante la adolescencia, mis principales intereses seguían siendo el dibujo y el voleibol, aunque estos pasatiempos a menudo estaban en conflicto con lo que se consideraba “masculino” y me ocasionaban desencuentros con mi padre. Me encantaban, pero sentía la necesidad de esconder estos intereses para encajar mejor con las expectativas de mis compañeros y mi familia. En lugar de expresar abiertamente mi pasión, traté de ajustarme a actividades más valoradas socialmente, como los deportes más rudos. Sin embargo, este ajuste forzado a menudo me dejaba insatisfecho y anhelando una forma más auténtica de expresión.

21. ¿Qué aspectos de tu adolescencia recuerdas con más cariño o satisfacción?

Recuerdo con cariño los raros momentos en los que podía disfrutar de mis intereses sin las restricciones. Las veces que encontraba un grupo pequeño de amigos con intereses similares a los míos, donde podía compartir mis gustos, eran momentos de alivio y satisfacción. Estos momentos de conexión me ofrecían una breve pero valiosa escapatoria de la presión para conformarme. También, recordar algunos momentos en los que me atreví a ser un poco más abierto con mis amigos cercanos, a pesar del riesgo, me da una sensación de gratitud.

22. ¿Hubo algún evento o experiencia significativa que haya impactado tu adolescencia?

Un evento significativo fue cuando participé en una exposición de dibujos de arte en la escuela. Fue un momento en el que me sentí verdaderamente orgulloso de mostrar algo que amaba hacer. Sin embargo, la exposición también trajo consigo un gran conflicto interno, ya que temía el juicio y la desaprobación de mis compañeros y mi familia. A pesar de la satisfacción personal, la experiencia me hizo más consciente de la disconformidad entre lo que realmente valoraba y lo que se esperaba de mí. Este evento fue un punto de inflexión en el que comencé a cuestionar más.

23. ¿Cómo te llevabas con tus amigos y compañeros durante la adolescencia?

Mis relaciones con amigos y compañeros estaban marcadas por una mezcla de conformidad y disconformidad. Aunque mantenía amistades y trataba de encajar, a menudo me sentía enmascarado por una fachada de conformidad. Mis amigos, en general, no eran conscientes de la profundidad de mis luchas internas, y las interacciones solían girar en torno a actividades y temas que se alineaban con las expectativas que ellos tenían. La necesidad de cumplir con estos estándares a veces me hizo sentir desconectado y menos auténtico en mis relaciones.

24. ¿Cómo era tu relación con tu familia durante ese tiempo?

La relación con mi familia durante la adolescencia continuaba siendo distante en términos emocionales. Mi relación con mi padre era particularmente tensa, ya que sus expectativas sobre la fortaleza y el éxito seguían siendo una carga constante. Aunque había intentos de comunicación, las conversaciones eran a menudo superficiales y no abordaban el núcleo de mis sentimientos y preocupaciones. Mi madre seguía siendo una figura de apoyo limitada, sin capacidad para contrarrestar la influencia de mi padre.

25. ¿Recuerdas enfrentar algún desafío particular durante la adolescencia? ¿Cómo lo superaste?

Uno de los desafíos más significativos fue lidiar con la creciente presión para ajustar mi identidad a los estándares. Este desafío se intensificó durante los años de secundaria, cuando la necesidad de encajar se volvió más palpable. Superar este desafío implicó aprender a ocultar mis verdaderos sentimientos y a adaptar mis intereses para no parecer fuera de lugar. Aunque encontré formas de sobrellevar la presión, como a través de actividades que se ajustaban a las expectativas externas, la verdadera superación vino con el tiempo, cuando empecé a cuestionar y desafiar las normas que me habían sido impuestas.

26. ¿Cómo manejabas el estrés y las emociones intensas durante la adolescencia?

Durante la adolescencia, manejar el estrés y las emociones intensas era un proceso complicado. La falta de un entorno de apoyo adecuado me llevó a reprimir mis emociones y a buscar maneras de desconectarme de la tensión interna. Solía refugiarme en mis pasatiempos, como una forma de escape. Sin embargo, estas actividades no siempre eran suficientes para abordar el estrés. A menudo, la falta de un canal abierto para expresar mis emociones me llevó a una sensación constante de agotamiento emocional y una lucha interna con mis propios sentimientos.

27. ¿Tuviste alguna experiencia significativa en relaciones románticas durante la adolescencia?

Mis experiencias en relaciones románticas durante la adolescencia fueron limitadas y a menudo complicadas por las expectativas de género. A pesar de tener algunas relaciones, la presión para cumplir con el rol masculino. Las relaciones eran un terreno complejo en el que la necesidad de demostrar fortaleza y control a menudo chocaba con el deseo de conectar emocionalmente. Aunque hubo momentos de conexión genuina, trataba de ponerlos de lado.

28. ¿Cómo describirías tu nivel de autoestima y confianza durante la adolescencia?

Mi autoestima y confianza durante la adolescencia estaban profundamente afectadas por la lucha para cumplir con las expectativas. Aunque trataba de proyectar una imagen de seguridad, a menudo me sentía inseguro y dudaba de mi valor. La constante presión para ajustarme a un ideal que no siempre se alineaba con mi verdadera identidad. La sensación de estar siempre en conflicto entre mi verdadero yo y la imagen que debía proyectar afectó profundamente mi autoestima, dejándome con una sensación de insuficiencia y desconfianza en mí mismo.

29. ¿Cómo crees que tu adolescencia ha influido en quién eres hoy en día?

Mi adolescencia ha tenido una influencia significativa en mi identidad actual. La experiencia de luchar con las presiones para conformarme a un ideal masculino rígido ha moldeado mi perspectiva sobre la autenticidad y la autoaceptación. He aprendido a valorar la importancia de ser fiel a uno mismo y a cuestionar las normas que limitan nuestra verdadera expresión. La adolescencia me enseñó la importancia de la empatía y el apoyo emocional, y estas lecciones han guiado mi búsqueda de una forma de masculinidad más abierta y auténtica en mi vida adulta.

30. ¿Cómo describirías tu experiencia general durante la adolescencia en relación con las expectativas de género y las normas de masculinidad?

Mi experiencia durante la adolescencia estuvo marcada por una constante batalla interna para cumplir con las expectativas de género que se me imponían. La presión para ser fuerte, dominante era abrumadora y afectaba todos los aspectos de mi vida. La dificultad para cumplir con estos ideales me llevó a una sensación de angustia. La adolescencia fue un período en el que traté de ajustarme a un molde que no se alineaba completamente con mi verdadero yo, y esta lucha constante dejó una marca duradera en mi comprensión de la masculinidad y en mi forma de relacionarme con los demás.

31. ¿Hubo momentos específicos durante la adolescencia en los que te sentiste presionado para cumplir con ciertos estereotipos de masculinidad? ¿Cómo lidiaste con esa presión?

Hubo numerosos momentos en los que sentí una presión intensa para cumplir con estereotipos de masculinidad, especialmente en el entorno escolar y social. Las expectativas de ser competitivo se hicieron sentir con fuerza durante eventos deportivos y en las interacciones con otros chicos. Para lidiar con esta presión, a menudo me adaptaba a las expectativas externas, sacrificando mis propios intereses y sentimientos en el proceso. Aunque esto me ayudaba a evitar el rechazo, también contribuía a una sensación de insatisfacción.

32. ¿Cómo se reflejaron las influencias externas, como los medios de comunicación y la cultura popular, en tu comprensión de la masculinidad durante la adolescencia?

Los medios de comunicación y la cultura popular jugaron un papel importante en la formación de mi comprensión de la masculinidad. Las representaciones de hombres fuertes, dominantes y emocionalmente reservados en la televisión y el cine reforzaron las normas que se me imponían en la vida real. Estas imágenes creaban una presión constante para ajustarme a un ideal masculino que parecía inalcanzable y a menudo perjudicial. La cultura popular contribuía a la construcción de una imagen idealizada de la masculinidad que no solo era difícil de alcanzar, sino que también me dejaba con una sensación de insuficiencia.

33. ¿Qué papel jugaron las amistades y las relaciones románticas en la construcción de tu identidad masculina durante la adolescencia?

Las amistades y las relaciones románticas jugaron un papel confuso en mi construcción de la identidad masculina. Mientras que las amistades proporcionaban una forma de conexión y camaradería, también reforzaban la necesidad de conformarse con las normas de género. Las relaciones románticas, por otro lado, eran complicadas por la presión de proyectar una imagen de masculinidad que no siempre reflejaba mi verdadero yo. Aunque estas relaciones ayudaron a formar parte de mi identidad, también estaban marcadas por la tensión entre las expectativas externas y mis propios sentimientos internos.

34. ¿Hubo alguna experiencia significativa o evento importante durante la adolescencia que haya tenido un impacto duradero en tu percepción de la masculinidad?

La participación en un grupo de teatro en la escuela fue una experiencia significativa que tuvo un impacto duradero en mi percepción de la masculinidad. Aunque inicialmente me sentía inseguro sobre cómo sería percibido por participar en una actividad que no se alineaba con las normas, la experiencia me permitió explorar una expresión más amplia de mi identidad. A través del teatro, pude explorar diferentes aspectos de mí mismo y desafiar las expectativas de género, lo que me ayudó a cuestionar y replantear mi comprensión de la masculinidad.

35. ¿Cómo eran tus relaciones con figuras de autoridad masculina durante la adolescencia (padres, mentores, etc.)? ¿Te influenciaron en tu concepto de masculinidad de alguna manera?

Las relaciones con figuras de autoridad masculina durante la adolescencia eran en su mayoría tensas y conflictivas. Mi padre, en particular, tenía expectativas muy rígidas sobre cómo debía comportarme, lo que generaba una constante presión para cumplir con un ideal masculino que no siempre coincidía con mis verdaderos sentimientos. Los mentores y figuras de autoridad en la escuela también reforzaban estos estereotipos, alentando comportamientos y actitudes que se ajustaban a las normas tradicionales de masculinidad. Estas influencias contribuyeron a la formación de una visión de la masculinidad que a menudo me resultaba difícil de aceptar y vivir plenamente.

36. ¿Cómo crees que la educación y las normas de género en la escuela afectaron tu percepción de la masculinidad durante la adolescencia?

La educación y las normas de género en la escuela reforzaron las expectativas tradicionales de masculinidad. El énfasis en la competencia, el éxito y la autosuficiencia en el entorno escolar coincidía con las expectativas que se me imponían en casa. Las actividades y las materias que se valoraban eran frecuentemente las que se alineaban con los ideales masculinos, mientras que las que no cumplían con estas normas eran menospreciadas. Esta alineación entre las normas escolares y familiares contribuyó a una visión coherente pero limitada.

37. ¿Cómo manejabas los conflictos y las relaciones interpersonales durante la adolescencia? ¿Hubo alguna diferencia basada en tu percepción de la masculinidad?

Los conflictos y las relaciones interpersonales durante la adolescencia eran manejados a menudo desde una perspectiva de conformidad con las expectativas de masculinidad. La necesidad de demostrar fortaleza y control a veces impedía una comunicación abierta y honesta. En lugar de abordar los conflictos de manera directa y emocional, a menudo recurría a una actitud defensiva o distante. Esta forma de manejar las relaciones estaba influenciada por la idea de que un “hombre” no debía mostrar debilidad o vulnerabilidad, lo que complicaba la resolución de conflictos y afectaba la calidad de mis relaciones interpersonales.

38. ¿Recuerdas algún momento de autorreflexión o autoexploración en relación con tu identidad de género durante la adolescencia?

Hubo momentos de autorreflexión durante la adolescencia, especialmente cuando me encontraba en solitario, lejos de la presión social. Recuerdo noches en las que me cuestionaba profundamente el significado de ser “masculino” y cómo encajaba en ese concepto. Estos momentos de autoexploración me llevaron a una mayor conciencia de las tensiones entre mi verdadero yo y las expectativas externas. Aunque a menudo estos momentos eran breves y se veían interrumpidos por las demandas de conformidad, me ayudaron a empezar a explorar una identidad de género más auténtica.

39. ¿Qué influencias crees que han sido más significativas en la formación de tus perspectivas sobre las nuevas masculinidades durante la adolescencia?

Las influencias más significativas en la formación de mis perspectivas sobre las nuevas masculinidades fueron, en parte, la exposición a diferentes perspectivas a través de libros y medios de comunicación que empezaron a cuestionar los estereotipos de género tradicionales. La influencia de algunos amigos y mentores que mostraban formas alternativas de ser hombre, más abiertas y emocionales, también tuvo un impacto. Estas influencias me ayudaron a empezar a cuestionar y a buscar formas de expresar una masculinidad que fuera más auténtica y flexible.

40. ¿Hubo algún desafío particular relacionado con la masculinidad o el género que enfrentaste durante la adolescencia y que todavía resuena contigo en la actualidad?

Uno de los desafíos más persistentes relacionados con la masculinidad durante la adolescencia fue el esfuerzo constante por cumplir con un ideal que no se alineaba con mi verdadera identidad. La presión para ser fuerte sigue resonando conmigo en la actualidad, aunque ahora la veo desde una perspectiva crítica. Este desafío me ha llevado a valorar la importancia de cuestionar y desafiar las expectativas de género y a trabajar en mi propia autenticidad.

ACTUALIDAD

41. ¿Cuáles son las principales actividades en las que estás involucrado/a en este momento?

En este momento, estoy involucrado en una variedad de actividades que equilibran mi vida profesional y personal. Trabajo a tiempo completo en un campo que me apasiona el ser abogado, lo que me brinda un sentido de propósito y desafío, para ganar más experiencia estudio mi segunda carrera en ingeniería en sistemas. Además, participo en actividades de voluntariado que me permiten contribuir a mi comunidad y sentirme más conectado con los demás. También dedico tiempo a mis pasatiempos, que me ofrecen una forma de expresión personal y alivio del estrés.

42. ¿Cómo equilibras tu vida académica, social y personal?

Equilibrar estas áreas requiere una planificación cuidadosa y establecer prioridades claras. Intento dedicar tiempo específico a cada aspecto de mi vida, asegurándome de no descuidar ninguna área. La clave está en la organización y en ser flexible con mis expectativas. Mantengo una rutina que me permite cumplir con mis responsabilidades profesionales, mientras me reservo tiempo para disfrutar de actividades sociales y personales. La comunicación abierta con amigos y familiares también me ayuda a gestionar mejor las demandas y expectativas.

43. ¿Qué tipo de presiones o responsabilidades sientes en tu vida diaria?

En mi vida diaria, siento presiones relacionadas con el cumplimiento de expectativas profesionales y personales. Hay una presión constante para tener éxito en mi carrera y cumplir con mis responsabilidades laborales, lo que puede ser estresante. Además, las responsabilidades familiares y las expectativas sociales también juegan un papel importante. Manejar estas presiones requiere una buena dosis de autocompasión y estrategias efectivas de manejo del estrés.

44. ¿Qué papel juegan tus relaciones personales (amigos, familiares, etc.) en tu vida actual?

Mis relaciones personales son fundamentales para mi bienestar emocional y mental. Los amigos proporcionan apoyo, comprensión y una red de apoyo importante. La familia, aunque a veces es fuente de presión, también ofrece un sentido de conexión y pertenencia. Mantener relaciones saludables y abiertas con estas personas es crucial para mi equilibrio emocional y mi capacidad para enfrentar los desafíos de la vida.

45. ¿Qué actividades o pasatiempos te brindan satisfacción y alivio del estrés?

Me encuentro disfrutando actividades que me permiten desconectar y relajarme, como el ejercicio físico, la lectura y el dibujo. El ejercicio, en particular, es una excelente manera de liberar tensiones y mantenerme enérgico, también el activismo me ayuda mucho a lidiar con los problemas. La lectura me ofrece una escapatoria mental y el dibujo como siempre me permite expresar mis emociones de una manera creativa y constructiva.

46. ¿Has tenido experiencias recientes que te hayan causado estrés, ansiedad o preocupación?

Recientemente, he enfrentado desafíos en el ámbito profesional que han causado algo de estrés y ansiedad. La presión para cumplir con plazos ajustados y la responsabilidad de tomar decisiones importantes pueden ser abrumadoras. También he experimentado preocupación por mantener un equilibrio saludable entre el trabajo y la vida personal, especialmente cuando surgen imprevistos que requieren una atención urgente.

47. ¿Has experimentado algún cambio en tus propias percepciones de la masculinidad en respuesta a eventos o tendencias actuales?

Sí, he experimentado un cambio significativo en mi percepción de la masculinidad a medida que las discusiones sobre la masculinidad y los roles de género se han vuelto más prominentes. He empezado a ver la masculinidad de una manera más flexible y abierta, reconociendo que ser hombre no tiene que encajar en un molde rígido. La mayor apertura a diversas formas de expresión masculina y la importancia de la empatía y la vulnerabilidad han influido en cómo entiendo y vivo mi propia identidad masculina.

48. ¿Qué desafíos específicos crees que enfrentan los hombres jóvenes en la sociedad actual en términos de su identidad de género?

Los hombres jóvenes hoy en día enfrentan el desafío de navegar entre las expectativas tradicionales de masculinidad y las crecientes demandas de una identidad más inclusiva y emocionalmente abierta. La presión para cumplir con ideales de fortaleza y autosuficiencia puede ser conflictiva con la necesidad de ser auténtico y expresar emociones. Además, el estigma asociado con la vulnerabilidad y la búsqueda de apoyo emocional puede ser un obstáculo significativo para el bienestar.

49. ¿Qué opinas sobre los debates actuales en torno a la "crisis de la masculinidad" o la "nueva masculinidad"? ¿Crees que son conceptos válidos?

Creo que los debates sobre la "crisis de la masculinidad" y la "nueva masculinidad" son conceptos válidos que abordan la necesidad de evolucionar en nuestra comprensión de lo que significa ser hombre. La "crisis de la masculinidad" puede reflejar la tensión entre las expectativas tradicionales y los cambios en la sociedad que desafían esos ideales. La "nueva masculinidad" ofrece una visión más inclusiva y flexible, que permite a los hombres ser más auténticos y emocionalmente abiertos. Estos debates son importantes para fomentar una masculinidad que sea saludable y equitativa.

50. ¿Qué iniciativas o movimientos contemporáneos crees que están contribuyendo a promover una masculinidad más inclusiva y positiva?

Movimientos como la masculinidad positiva, el apoyo a la salud mental masculina y la promoción de modelos a seguir que desafían los estereotipos tradicionales están contribuyendo a una visión más inclusiva de la masculinidad. Iniciativas que fomentan la empatía, la vulnerabilidad y la igualdad de género ayudan a crear un espacio donde los hombres pueden explorar y expresar su identidad de manera más auténtica y equitativa.

51. ¿Cómo manejas las expectativas de género y las presiones sociales en tu vida diaria?

Manejar las expectativas de género y las presiones sociales implica una combinación de autoconsciencia y resistencia. Intento ser consciente de las expectativas que se imponen sobre mí y cuestionar aquellas que no se alinean con mi verdadera identidad. Practico la autocompasión y busco apoyos que me permitan ser auténtico. La comunicación abierta con personas de confianza y la participación en espacios que promuevan una visión más inclusiva de la masculinidad también son fundamentales para mantener un equilibrio saludable.

52. ¿Qué importancia crees que tiene la educación y la sensibilización sobre las nuevas masculinidades en la sociedad actual?

La educación y la sensibilización sobre las nuevas masculinidades son cruciales para promover un cambio positivo en la sociedad. Al educar a las personas sobre la diversidad en la expresión de la masculinidad y desafiar los estereotipos dañinos, podemos fomentar una cultura más inclusiva y equitativa. La sensibilización

ayuda a reducir el estigma asociado con la vulnerabilidad y permite que los hombres encuentren formas saludables de expresar sus emociones y construir relaciones significativas.

53. ¿Cómo defines la masculinidad en tu vida?

Defino la masculinidad en mi vida como una expresión de autenticidad, empatía y fortaleza emocional. Para mí, ser hombre implica ser fiel a uno mismo, estar abierto a la vulnerabilidad y apoyar a los demás de manera genuina. La masculinidad no se trata de cumplir con un molde rígido, sino de encontrar un equilibrio entre ser fuerte y emocionalmente disponible

54. ¿Qué aspectos de la masculinidad tradicional cuestionas o rechazas?

Cuestiono y rechazo los aspectos de la masculinidad tradicional que promueven la represión emocional, la dominación y la falta de empatía. La idea de que un hombre debe ser siempre fuerte, invulnerable y controlador es dañina y restrictiva. Creo que estos ideales tradicionales limitan nuestra capacidad para conectar auténticamente con los demás y para vivir una vida emocionalmente equilibrada.

55. ¿Cómo influyen tus creencias sobre la masculinidad en tus relaciones interpersonales?

Mis creencias sobre la masculinidad influyen en mis relaciones interpersonales al fomentar una comunicación abierta y empática. Al cuestionar los estereotipos tradicionales, me esfuerzo por ser un compañero, amigo y familiar que está dispuesto a mostrar vulnerabilidad y apoyar a los demás de manera genuina. Estas creencias promueven relaciones más saludables y profundas, basadas en la autenticidad y el respeto mutuo.

56. ¿Qué significa para ti ser un hombre en la sociedad actual?

Ser un hombre en la sociedad actual significa ser consciente de la diversidad en la expresión de la masculinidad y estar dispuesto a desafiar las normas restrictivas. Implica ser un individuo auténtico que valora la empatía, la vulnerabilidad y el apoyo mutuo. Significa también reconocer y respetar las experiencias de los demás y contribuir a una sociedad más equitativa e inclusiva.

57. ¿Cuáles son tus valores fundamentales en relación con el género y las relaciones interpersonales?

Mis valores fundamentales en relación con el género y las relaciones interpersonales incluyen la empatía, la igualdad y el respeto. Creo en la importancia de tratar a todos con dignidad y comprensión, independientemente de su género. Valoro la comunicación abierta y el apoyo emocional en las relaciones, y creo que todos merecen la oportunidad de expresar su identidad de manera auténtica.

58. ¿Has experimentado presión para conformarte a las expectativas tradicionales de masculinidad?

¿Cómo la has manejado?

Sí, he experimentado presión para conformarme a las expectativas tradicionales de masculinidad, especialmente en mi juventud. He manejado esta presión a través de la autorreflexión y el cuestionamiento de las normas establecidas. Busco rodearme de personas que valoran la autenticidad y que me apoyan en mi camino hacia una expresión más genuina de mi identidad masculina. La práctica de la autoaceptación y la participación en actividades que resuenan con mi verdadero yo también me han ayudado a manejar estas presiones.

59. ¿Cómo crees que las nuevas masculinidades pueden contribuir a la igualdad de género y la justicia social?

Las nuevas masculinidades pueden contribuir a la igualdad de género y la justicia social al desafiar las normas tradicionales que perpetúan desigualdades y estereotipos. Al fomentar una visión más inclusiva y empática de la masculinidad, podemos promover un entorno donde todos, independientemente de su género, tengan la oportunidad de expresarse libremente y ser valorados por quienes son. Este enfoque también ayuda a construir relaciones más equitativas y a apoyar una cultura de respeto y justicia.

60. ¿Qué roles desempeñan el respeto, la empatía y la comunicación en tus relaciones?

El respeto, la empatía y la comunicación son fundamentales en mis relaciones. El respeto asegura que cada persona se sienta valorada y aceptada por quien es. La empatía permite entender y conectar con las experiencias y sentimientos de los demás, fortaleciendo el vínculo emocional. La comunicación abierta y honesta es clave para resolver conflictos y mantener una relación saludable, ya que permite expresar necesidades y preocupaciones de manera constructiva

61. ¿Cómo te sientes acerca de expresar emociones consideradas "no masculinas" según las normas tradicionales?

Me siento cada vez más cómodo expresando emociones que tradicionalmente se consideran "no masculinas". Reconozco que la expresión de emociones como la tristeza o la vulnerabilidad es una parte importante de la experiencia humana y no debe ser limitada por las normas de género. Aceptar y expresar estas emociones me permite vivir de manera más auténtica y fortalecer mis relaciones con los demás.

62. ¿Qué influencias culturales, sociales o personales han moldeado tu visión de la masculinidad?

Mi visión de la masculinidad ha sido moldeada por una combinación de influencias culturales, sociales y personales. La exposición a medios de comunicación que desafían los estereotipos tradicionales, así como las experiencias personales y las relaciones con personas que valoran la autenticidad y la empatía, han contribuido a mi comprensión de la masculinidad. Las conversaciones y el aprendizaje continuo sobre igualdad de género también han influido en mi perspectiva.

63. ¿Cómo abor das los conflictos o las situaciones difíciles en tus relaciones interpersonales?

Abordo los conflictos y las situaciones difíciles en mis relaciones interpersonales con una actitud de apertura y disposición a escuchar. Trato de entender el punto de vista del otro y buscar soluciones que sean justas y respetuosas para ambas partes. La comunicación clara y el enfoque en la resolución constructiva de problemas son fundamentales para resolver conflictos de manera efectiva.

64. ¿Cómo definirías tu propia masculinidad? ¿Ha evolucionado esta definición con el tiempo?

Defino mi propia masculinidad como una combinación de autenticidad, empatía y fortaleza emocional. A lo largo del tiempo, esta definición ha evolucionado para incluir una mayor apertura a la vulnerabilidad y la expresión emocional. Lo que antes consideraba como aspectos esenciales de la masculinidad se ha expandido para abarcar una visión más flexible y aceptante de lo que significa ser hombre.

65. ¿Qué aspectos de la masculinidad tradicional sientes que son positivos y cuáles crees que son problemáticos o limitantes?

Algunos aspectos positivos de la masculinidad tradicional pueden incluir la resiliencia y la capacidad para asumir responsabilidades. Sin embargo, muchos aspectos son problemáticos y limitantes, como la expectativa de reprimir las emociones y la presión para conformarse a un ideal de fortaleza y control. Estos aspectos pueden llevar a problemas de salud mental y dificultar la formación de relaciones significativas.

66. ¿Qué significa para ti ser un hombre en la sociedad actual?

Ser un hombre en la sociedad actual significa ser consciente de la diversidad en la expresión de la masculinidad y estar dispuesto a desafiar las expectativas tradicionales. Implica ser auténtico, emocionalmente disponible y respetuoso, y contribuir a una sociedad en la que todos puedan expresar su identidad de manera libre y equitativa.

67. ¿Cuáles son tus influencias más importantes tienes hoy en día?

Mis influencias más importantes hoy en día incluyen personas que promueven una visión inclusiva y empática de la masculinidad, así como movimientos y recursos que desafían los estereotipos de género tradicionales. También valoro las experiencias personales y las relaciones que me han permitido explorar y comprender mejor mi identidad.

68. ¿Cómo crees que la cultura popular y los medios de comunicación influyen en las percepciones de la masculinidad?

La cultura popular y los medios de comunicación tienen una influencia significativa en las percepciones de la masculinidad, a menudo perpetuando estereotipos tradicionales o presentando nuevas formas de expresión masculina. Mientras que algunos medios pueden reforzar ideales rígidos, otros ofrecen representaciones más diversas y auténticas, lo que puede contribuir a una visión más amplia e inclusiva de la masculinidad.

69. ¿Has experimentado alguna vez presión para cumplir con ciertas expectativas de género? ¿De dónde crees que provienen esas presiones?

Sí, he experimentado presión para cumplir con ciertas expectativas de género, y creo que estas presiones provienen de una combinación de factores culturales, sociales y familiares. Las expectativas sobre cómo debe

comportarse un hombre, basadas en estereotipos tradicionales, a menudo se transmiten a través de la educación, los medios de comunicación y las normas sociales.

70. ¿Durante la presión para cumplir con ciertas expectativas de género experimentaste una crisis? ¿Qué emociones has estado experimentando durante esta crisis? ¿Cómo han afectado esas emociones tu vida diaria y tu bienestar emocional??

Sí, experimenté una crisis durante la presión para cumplir con ciertas expectativas de género, especialmente cuando me di cuenta de la discrepancia entre mi verdadero yo y las expectativas impuestas. Las emociones que experimenté incluyeron ansiedad, frustración y una sensación de aislamiento. Estas emociones afectaron mi vida diaria al generar estrés y afectar mi bienestar emocional, pero también me impulsaron a cuestionar y replantear mis creencias sobre la masculinidad.

71. ¿Cómo influyen las relaciones familiares y las experiencias de socialización en tu concepción de la masculinidad?

Las relaciones familiares y las experiencias de socialización juegan un papel crucial en la formación de mi concepción de la masculinidad. Las expectativas y los valores transmitidos por la familia, junto con las interacciones sociales y culturales, contribuyen a cómo entiendo y vivo mi identidad masculina. Estas influencias pueden reforzar o desafiar las normas tradicionales y moldear mi visión de lo que significa ser hombre.

72. ¿Qué papel juegan las emociones y la expresión emocional en tu experiencia como hombre?

Las emociones y la expresión emocional desempeñan un papel fundamental en mi experiencia como hombre. Reconocer y expresar mis emociones de manera abierta me permite vivir de manera más auténtica y formar relaciones más profundas y significativas. A medida que desafío las normas tradicionales que limitan la expresión emocional, descubro una mayor satisfacción y equilibrio en mi vida.

CASO 10

DATOS GENERALES.

Nombre: S.O.J.

Lugar: Cercado - Tarija

Fecha de nacimiento: 9 de noviembre del 2000.

Edad: 24 años

Estado civil: soltero

Ocupación: Estudiante de medicina

Organización Juvenil: Siembra Juventud

Religión: cristiana

Familia: Padre y Madre HERMANOS

Enfermedades:

ENTREVISTA EN PROFUNDIDAD. -

1. ¿Cómo describirías tu infancia en términos generales?

Mi infancia estuvo llena de desprendimientos y confusiones emocionales. Yo era muy rebelde a veces me pasaba. La rebeldía era muy constante, y me castigaban de todo, un intento desesperado de encontrar mi lugar en un mundo ya que siempre me aislaban, por que parecía tener reglas que no comprendía completamente. Pero también tuve momentos de alegría y aventura. Todo el tiempo quería jugar y parecía ser un niño hiperactivo, no me cansaba con nada.

2. ¿Qué recuerdos o experiencias de tu infancia son más significativos para ti y por qué?

Uno de los recuerdos más significativos de mi infancia es la mudanza que tuvimos de la casa de mis abuelos a la casa que compraron mis padres. Ese cambio fue como un terremoto en mi mundo, sacudiendo todos los cimientos que conocía. La sensación de abandonar mi hogar, mis amigos y todo lo que me resultaba familiar me llenó de una tristeza profunda. Recuerdo el dolor y la angustia de tener que empezar de nuevo, de intentar encajar en un entorno completamente diferente, sin tener a nadie en quien confiar.

3. ¿Cómo era tu relación con tus padres o cuidadores durante la infancia?

Mi relación con mis padres era un campo de batalla. Las tensiones eran frecuentes y las discusiones, casi inevitables. En lugar de encontrar apoyo y comprensión, a menudo me sentía atrapado en un ciclo de reproches y malentendidos. Mi naturaleza rebelde y mi deseo de cuestionar todo chocaban con sus expectativas y normas rígidas, creando una brecha que parecía imposible de cerrar. A pesar de todo, había momentos de conexión genuina, pero estos eran pocos.

4. ¿Hubo algún evento importante o cambio significativo en tu familia durante tu infancia que recuerdes? La mudanza fue el evento más significativo y perturbador. Fue como si mi vida hubiera sido sacudida desde sus cimientos, llevándome a un lugar desconocido. De repente, todo lo que había conocido y querido estaba a kilómetros de distancia. La tristeza de dejar atrás a mis amigos, mi escuela y todo lo familiar se mezclaba con la ansiedad de tener que empezar de nuevo. Esa experiencia de pérdida dejó una marca en mi vida y el desafío de adaptarse a lo desconocido.

5. ¿Cómo te llevabas con tus hermanos u otros miembros de la familia durante la infancia? La relación con mis hermanos era un poco complicada. Había momentos de cercanía, donde compartíamos risas y aventuras, pero también había periodos de tensión y conflicto. Las diferencias de personalidad y las luchas por la atención y el reconocimiento a menudo creaban fricciones. Aunque había un profundo amor y apoyo mutuo, la relación estaba marcada por la competencia y el malentendido, yo sentía la sensación de ser incomprendido por mis propios hermanos.

6. ¿Cuáles eran tus intereses, pasatiempos o actividades favoritas durante la infancia? Mis intereses y pasatiempos eran mi refugio, el básquet y el ajedrez eran mis formas de escapar de la realidad, ya que concentraba netamente en ellos, también la bicicleta me ofrecía una sensación de libertad y desahogo, una manera de alejarme de las presiones y simplemente ser. Los cómics y los videojuegos eran mi compañía constante, proporcionándome un respiro de las tensiones cotidianas y permitiéndome encontrar consuelo en las historias y personajes que me ofrecían un sentido de pertenencia.

7. ¿Cómo era tu vida social durante la infancia? ¿Tenías muchos amigos cercanos o te sentías más solitario? Mi vida social era una mezcla de compañerismo y soledad. Tenía amigos cercanos con los que compartía momentos de diversión y complicidad, pero también había periodos de aislamiento y desconexión. La sensación de ser un extraño en mi propio entorno, especialmente después de la mudanza, aumentó mi sentimiento de soledad. Aunque intentaba integrarme y construir nuevas amistades, a menudo me sentía como si no encajara completamente, y las dificultades en casa solo profundizaban esa sensación de desconexión. La soledad a veces era una compañera constante.

8. ¿Hubo algún modelo a seguir o figura de apoyo importante para ti durante la infancia? Mi abuelo fue la única figura que realmente me comprendía en esos años difíciles. Su sabiduría y sus historias eran un consuelo en tiempos de tristeza y confusión. Sin embargo, su presencia me encantaba, ya que él parecía ser una de las pocas personas que entendía. Su influencia era muy buena, mientras me ofrecía orientación y apoyo, también me recordaba lo lejos que me sentía de la comprensión que deseaba de mis padres.

9. ¿Hay algo en particular que desearías cambiar o mejorar sobre tu infancia si pudieras? Si pudiera cambiar algo, sería mi capacidad para comunicarme de manera más efectiva con mis padres. El dolor de las discusiones y los malentendidos podría haber sido aliviado con una mejor comunicación. Lamento profundamente no haber encontrado las palabras para expresar lo que sentía y lo que necesitaba, y cómo mi rebeldía era, en realidad, un grito desesperado de comprensión. A menudo, me siento triste al pensar en todas las oportunidades perdidas de conexión y apoyo mutuo que pudimos haber tenido.

10. ¿Cómo recuerdas tu infancia en relación con las expectativas de género y las normas de masculinidad que se te enseñaron? Las expectativas de género y las normas de masculinidad que se me enseñaron eran una carga pesada que llevaba a cuestas. La presión para ser fuerte, independiente era constante y asfixiante. Sentía que cualquier desviación de estas normas era vista con desaprobación, lo que me llevó a una lucha interna para cumplir con lo que se esperaba de mí. La sensación de no encajar en el molde tradicional de masculinidad me hizo sentir que había algo malo en mí.

11. ¿Hubo algún modelo a seguir masculino en tu infancia que influyera en tu concepto de masculinidad?
¿Cómo te afectó esa influencia?

Mi padre era el modelo masculino más cercano y, aunque lo admiraba, su visión de la masculinidad era una fuente constante de conflicto. La expectativa de ser siempre fuerte, era difícil de alcanzar para mí. La influencia de mi padre, aunque llena de buenas intenciones, a menudo me hacía sentir que nunca podía cumplir con sus expectativas. Esta presión constante para ser como él me llevó a cuestionar mi propia identidad y a sentirme en desacuerdo con las expectativas tradicionales que no resonaban conmigo.

12. ¿Qué mensajes recibiste sobre lo que significaba ser un "hombre" mientras crecías? ¿Hubo diferencias entre los mensajes que recibiste en casa, en la escuela y en otros entornos?

Los mensajes sobre lo que significaba ser un "hombre" eran confusos y contradictorios. En casa, se me enseñaba que un hombre debía ser fuerte, autosuficiente. La escuela y otros entornos también reforzaban estas normas, pero a veces se presentaban alternativas que ofrecían una visión más flexible de la masculinidad. La diferencia entre estos mensajes creaba una sensación de desorientación y presión constante. Sentía que debía cumplir con un ideal de masculinidad que no se alineaba con mi realidad.

13. ¿Cómo se expresaban las emociones en tu familia durante tu infancia? ¿Recuerdas alguna restricción o fomento específico en la expresión emocional basada en el género?

En mi familia, la expresión de emociones profundas, como la tristeza, el amor, era desalentada, especialmente para los hombres. Se esperaba que los hombres fueran fuertes y controlaran sus emociones, y cualquier desviación de esta norma era vista con desaprobación. Esta restricción en la expresión emocional me hizo sentir que debía ocultar mis verdaderos sentimientos, llevando a una profunda soledad.

14. ¿Qué actividades o intereses tenías durante la infancia que podrían haber desafiado las normas de género tradicionales?

Mis intereses en actividades como el básquet o el ajedrez, que se consideraban menos masculinas, eran una forma de desafiar las normas de género tradicionales. Aunque disfrutaba de otros deportes y juegos típicos. Esta diferencia entre lo que me gustaba y lo que se esperaba de mí creó una sensación de conflicto interno. A menudo me sentía dividido entre mis verdaderos intereses y las expectativas de lo que debía ser.

15. ¿Hubo momentos específicos en tu infancia en los que cuestionaste o rechazaste las normas de género tradicionales relacionadas con la masculinidad?

Hubo varios momentos en los que cuestioné las normas de género tradicionales. Recuerdo cuando estaba en la escuela y me sentía atraído por actividades y temas que no encajaban con la imagen tradicional de un hombre. Las críticas, las burlas eran mucha presión y mi deseo de explorar y ser auténtico me llevó a sentirme como un extraño en mi propio entorno. Estos momentos de conflicto con las normas establecidas fueron dolorosos, pero también me llevaron a una comprensión más profunda de mi propia identidad y de las limitaciones.

16. ¿Qué tipo de juegos o actividades participabas durante la infancia? ¿Había alguna diferencia en los juegos o actividades según el género?

Participaba en juegos típicos como el fútbol y las carreras, que se alineaban con las expectativas de género y que los demás querían. Sin embargo, también me sentía atraído por otros deportes como el básquet y por actividades como el ajedrez, los juegos de mesa, que a menudo se consideraban menos masculinos. La diferencia en cómo se valoraban estos juegos y actividades según el género me hacía sentir que debía ocultar o minimizar mis intereses no convencionales. A veces, me sentía dividido entre disfrutar de lo que realmente me apasionaba y cumplir con las expectativas de lo que se esperaba de un "hombre".

17. ¿Cómo crees que las experiencias de tu infancia han influido en tus percepciones actuales sobre las nuevas masculinidades?

Las experiencias de mi infancia han moldeado profundamente mi percepción de las nuevas masculinidades. La lucha constante por cumplir con expectativas y la sensación de no encajar en el molde tradicional me han llevado a valorar una visión flexible de la masculinidad. Reconozco la importancia de permitirnos ser auténticos y vulnerables, y de apoyar modelos de masculinidad que desafíen las normas restrictivas. Mi propia experiencia de dolor y búsqueda de identidad me ha hecho más consciente de la necesidad de aceptar y celebrar la diversidad en las formas en que los hombres pueden ser.

18. ¿Hay algún recuerdo o experiencia de la infancia que haya tenido un impacto duradero en tu identidad de género o en tu forma de relacionarte con los demás?

La constante lucha por cumplir con las expectativas de género tradicionales que mis padres esperaban, ha dejado una marca duradera en mi identidad y en mi forma de relacionarme con los demás. La sensación de no encajar y el dolor de no ser comprendido completamente han influido en cómo me veo a mí mismo. He aprendido a valorar la honestidad emocional y la empatía en mis relaciones, buscando autenticidad en lugar de conformidad. Esta experiencia me ha llevado a abrazar mi verdadera identidad y a buscar relaciones que permitan la vulnerabilidad y el apoyo mutuo.

ADOLESCENCIA

19. ¿Cómo describirías tu adolescencia en general?

Mi adolescencia fue una etapa confusa y dolorosa, marcada por una búsqueda desesperada de encontrar mi lugar en el mundo. Era una época en la que las inseguridades se amplificaban y las expectativas externas parecían más abrumadoras que nunca. Me sentía atrapado entre el deseo de encajar y la necesidad de encontrar mi propio camino. La adolescencia fue un período de intensas luchas internas, donde el dolor por las decepciones amorosas y la sensación de no cumplir con las expectativas de los demás se entrelazaban en una mezcla dolorosa de esperanza y desilusión.

20. ¿Cuáles fueron tus principales intereses y pasatiempos durante la adolescencia?

Durante la adolescencia, mis intereses seguían siendo una forma de escape y autodescubrimiento. Me sumergí aún más en el básquet, empecé a ir a entrenar más seguido, buscando consuelo. La música también se convirtió en una parte fundamental de mi vida; las letras de las canciones eran una forma de procesar mis emociones y encontrar compañía en mis momentos de soledad. Aunque el ajedrez seguía siendo una parte de mi vida, lo veían con desaprobación, pero igual me lo permitía de vez en cuando.

21. ¿Qué aspectos de tu adolescencia recuerdas con más cariño o satisfacción?

Recuerdo con cariño los momentos de conexión con amigos que, a pesar de sus propias luchas, de la adolescencia, la pubertad y más, se convirtieron en mi apoyo incondicional. Las noches largas en las que compartíamos nuestras historias, miedos y sueños me dieron una sensación de pertenencia que tanto anhelaba. También recuerdo con satisfacción los pequeños logros en mis proyectos creativos, como entrar en la selección de básquet algo que realmente me enorgullecía. Estos momentos de realización personal eran mi luz en medio de la oscuridad emocional.

22. ¿Hubo algún evento o experiencia significativa que haya impactado tu adolescencia?

La ruptura de una relación romántica en mi adolescencia fue un evento que dejó una marca profunda. La intensidad de ese primer amor, junto con la tristeza y la sensación de traición al final, me dejó con un vacío emocional que tardé mucho en llenar. La experiencia de perder a alguien que pensaba que era mi todo me llevó a una profunda introspección. El dolor de esa ruptura moldeó en gran medida mi perspectiva sobre el amor y la intimidad, dejándome con cicatrices que, a pesar de todo, también fomentaron un crecimiento personal importante.

23. ¿Cómo te llevabas con tus amigos y compañeros durante la adolescencia?

Mi relación con amigos y compañeros era una mezcla de cercanía y distancia. Tenía un grupo de amigos cercanos con quienes compartía muchas de mis inquietudes y alegrías, pero también había momentos en los que me sentía desconectado, como si no pudiera abrirme completamente. Las tensiones derivadas de mi propia lucha interna y las expectativas sociales creaban una barrera que a veces dificultaba una conexión auténtica. Aunque apreciaba profundamente a mis amigos, la sensación de no encajar del todo y la dificultad para expresar mis emociones plenamente a menudo interferían en nuestras interacciones.

24. ¿Cómo era tu relación con tu familia durante ese tiempo?

La relación con mi familia durante la adolescencia era complicada. Las tensiones acumuladas durante mi infancia se intensificaron en esta etapa, con malentendidos y conflictos que parecían interminables. Mi rebeldía y la presión para cumplir con expectativas externas creaban un ambiente cargado de estrés y frustración. A pesar de los momentos de reconciliación y apoyo, la falta de comunicación efectiva y el choque entre mis deseos y las expectativas familiares hacían que nuestra relación fuera un caos.

25. ¿Recuerdas enfrentar algún desafío particular durante la adolescencia? ¿Cómo lo superaste?

Uno de los mayores desafíos fue lidiar con lo que me gustaba en un entorno que parecía no aceptar mis intereses y emociones. Sentía una presión constante para conformarme con las normas que me ponían mis padres, y mi lucha interna con la identidad y la autoaceptación era abrumadora. Superé estos desafíos buscando refugio en mis pasatiempos y en la conexión con un pequeño grupo de amigos que me aceptaban tal como era.

26. ¿Cómo manejabas el estrés y las emociones intensas durante la adolescencia?

El manejo del estrés y las emociones intensas durante mi adolescencia era una batalla constante. A menudo a la música o al deporte como formas de canalizar y expresar lo que sentía. Sin embargo, también había momentos en los que la presión era tan abrumadora que me refugiaba en la soledad, luchando por encontrar una manera de procesar mis emociones. La falta de habilidades para enfrentar el estrés de manera saludable me llevó a menudo a un ciclo de aislamiento y autorreproche, lo que solo intensificaba mis sentimientos de tristeza.

27. ¿Tuviste alguna experiencia significativa en relaciones románticas durante la adolescencia?

Sí, mi primera relación romántica fue una experiencia profundamente significativa, aunque dolorosa. La intensidad de esos primeros sentimientos de amor y la posterior ruptura dejaron una marca duradera en mí. La relación me enseñó sobre la vulnerabilidad y la complejidad de los vínculos emocionales, pero también me sumergió en una profunda tristeza cuando terminó. El dolor de la separación y el sentimiento de traición me llevaron a cuestionar mis propias expectativas y necesidades en las relaciones, dejando una impresión duradera en mi forma de ver el amor y la intimidad.

28. ¿Cómo describirías tu nivel de autoestima y confianza durante la adolescencia?

Mi autoestima y confianza durante la adolescencia eran frágiles. La lucha por cumplir con las expectativas sociales y las inseguridades personales afectaban profundamente mi percepción de mí mismo. Aunque había momentos en los que lograba sentirme seguro y orgulloso de mis logros, las constantes dudas y el miedo al rechazo a menudo acababan con mi confianza. La sensación de no encajar y la presión para conformarme con ideales que no resonaban conmigo contribuían a una autoestima inestable.

29. ¿Cómo crees que tu adolescencia ha influido en quién eres hoy en día?

Mi adolescencia ha dejado una huella en mi forma de relacionarme con el mundo. Las experiencias de lucha, la pubertad y búsqueda de identidad me han llevado a desarrollar una mayor empatía y comprensión hacia los demás. La dificultad para encontrar mi lugar y sentirme aceptado me han hecho valorar la autenticidad y la vulnerabilidad en mis relaciones. Las lecciones aprendidas durante esos años han sido fundamentales para moldear mi perspectiva sobre la vida.

30. ¿Cómo describirías tu experiencia general durante la adolescencia en relación con las expectativas de género y las normas de masculinidad?

Mi experiencia durante la adolescencia en relación con las expectativas de género y las normas de masculinidad fue una lucha constante. Las presiones para ser fuerte y conformista eran abrumadoras y a menudo me hacían sentir que no podía ser yo mismo. La tensión entre mis propios deseos y las expectativas creó una sensación de disconformidad y conflicto interno. A menudo me sentía atrapado entre el deseo y necesidad de ser fiel a mi propia identidad, lo que generaba una profunda angustia emocional.

31. ¿Hubo momentos específicos durante la adolescencia en los que te sentiste presionado para cumplir con ciertos estereotipos de masculinidad? ¿Cómo lidiaste con esa presión?

Hubo muchos momentos en los que sentí una presión intensa para cumplir con los estereotipos de masculinidad. Las expectativas sociales para ser fuerte, competitivo estaban presentes en todas partes, desde la escuela hasta las interacciones sociales. Lidié con esta presión de manera ambigua; en algunos casos, intentaba conformarme para evitar conflictos, mientras que, en otros, me rebelaba internamente, buscando refugio en mis pasatiempos y en la conexión con amigos que compartían mi visión de una masculinidad más flexible.

32. ¿Cómo se reflejaron las influencias externas, como los medios de comunicación y la cultura popular, en tu comprensión de la masculinidad durante la adolescencia?

Las influencias externas, como los medios de comunicación y la cultura popular, jugaron un papel crucial en moldear mi comprensión de la masculinidad. Los ideales de hombres fuertes, exitosos que se presentaban en la televisión creaban una presión constante para cumplir con esos estándares. Esta representación idealizada de la

masculinidad a menudo me hacía sentir inadecuado y ansioso por no cumplir con esos criterios. La cultura popular reforzaba la idea de que debía ser un "hombre de verdad" según un molde.

33. ¿Qué papel jugaron las amistades y las relaciones románticas en la construcción de tu identidad masculina durante la adolescencia?

Las amistades y las relaciones románticas desempeñaron un papel cambiante. Mientras que algunas amistades ofrecían apoyo y comprensión en medio de mis dudas y conflictos internos, otras reforzaban los estereotipos de masculinidad que sentía difícil de alcanzar. Las relaciones románticas, especialmente la primera, jugaron un papel crucial en la formación de mi comprensión de la vulnerabilidad y el amor. La experiencia de la decepción amorosa me enseñó sobre la profundidad de mis emociones y me hizo cuestionar los ideales tradicionales de la masculinidad, buscando una forma más auténtica de relacionarme con los demás.

34. ¿Hubo alguna experiencia significativa o evento importante durante la adolescencia que haya tenido un impacto duradero en tu percepción de la masculinidad?

La experiencia de enfrentar la ruptura de mi primer amor fue particularmente significativa. El dolor y la desilusión que sentí me llevaron a cuestionar profundamente las expectativas de la masculinidad y a reflexionar sobre lo que significaba realmente ser un "hombre". La forma en que manejé el dolor, la necesidad de enfrentar mis emociones en lugar de reprimirlas, y la búsqueda de una conexión genuina en lugar de cumplir con un ideal rígido fueron aspectos que transformaron mi percepción de la masculinidad y me llevaron a adoptar una visión más compasiva y flexible.

35. ¿Cómo eran tus relaciones con figuras de autoridad masculina durante la adolescencia (padres, mentores, etc.)? ¿Te influenciaron en tu concepto de masculinidad de alguna manera?

Las relaciones con figuras de autoridad masculina durante la adolescencia eran complicadas. La relación con mi padre y otros mentores a menudo estaba cargada de expectativas no cumplidas y malentendidos. Sentía una presión constante para cumplir con los estándares masculinos tradicionales que me imponían, lo que a menudo conducía a tensiones y conflictos. Estas experiencias influyeron en mi concepto de masculinidad, enseñándome tanto la rigidez de los ideales tradicionales como la importancia de buscar una forma más auténtica de ser.

36. ¿Cómo crees que la educación y las normas de género en la escuela afectaron tu percepción de la masculinidad durante la adolescencia?

La educación y las normas de género en la escuela reforzaron en gran medida los estereotipos tradicionales de masculinidad. La presión para ser competitivo y fuerte estaba presente en la escuela, desde los deportes hasta las interacciones sociales. Esta influencia constante contribuyó a mi lucha interna y me hizo sentir que debía conformarme con ciertos ideales para ser aceptado. La falta de representación de una masculinidad más diversa en el entorno escolar solo intensificó mi sentimiento de no encajar y mi deseo de encontrar una forma más genuina de relacionarme con los demás.

37. ¿Cómo manejabas los conflictos y las relaciones interpersonales durante la adolescencia? ¿Hubo alguna diferencia basada en tu percepción de la masculinidad?

Manejar los conflictos y las relaciones interpersonales durante la adolescencia era un desafío constante. A menudo trataba de evitar confrontaciones para no parecer débil o vulnerable, siguiendo la idea de que un "hombre" debía ser fuerte y reservado. Sin embargo, esta estrategia a menudo resultaba en una acumulación de resentimientos y emociones no expresadas. La percepción de la masculinidad influía en cómo abordaba los conflictos, llevándome a adoptar una actitud más defensiva y distante en lugar de enfrentar los problemas de manera abierta y comunicativa.

38. ¿Recuerdas algún momento de autorreflexión o autoexploración en relación con tu identidad de género durante la adolescencia?

Hubo momentos de profunda autorreflexión, especialmente después de la ruptura de mi primer amor. La necesidad de entenderme a mí mismo y a mis emociones me llevó a una exploración introspectiva de mi identidad de género. Me cuestionaba constantemente cómo encajaba y qué significaba para mí ser un hombre en un mundo que parecía exigir una conformidad que no podía alcanzar. Estos momentos de autoexploración, aunque dolorosos, fueron fundamentales para desarrollar una comprensión más auténtica de mi propia identidad.

39. ¿Qué influencias crees que han sido más significativas en la formación de tus perspectivas sobre las nuevas masculinidades durante la adolescencia?

Las experiencias personales de dolor y lucha, junto con la influencia de amigos que compartían una visión más flexible de la masculinidad, fueron fundamentales en la formación de mis perspectivas sobre las nuevas masculinidades. La necesidad de encontrar un equilibrio entre cumplir con las expectativas y ser fiel a mí mismo me llevó a valorar una visión más inclusiva y diversa de lo que significa ser hombre. Las conversaciones y conexiones con aquellos que también cuestionaban los ideales tradicionales ayudaron a moldear mi comprensión y aceptación de una masculinidad más auténtica y comprensiva.

40. ¿Hubo algún desafío particular relacionado con la masculinidad o el género que enfrentaste durante la adolescencia y que todavía resuena contigo en la actualidad?

El desafío de enfrentar y superar los estereotipos rígidos de masculinidad sigue resonando en mi vida actual. La lucha por cumplir con expectativas poco realistas y la sensación de no encajar en el molde tradicional de hombre dejaron una marca duradera en mi forma de ver la masculinidad. Aunque he avanzado en la aceptación de una visión más flexible y auténtica, el impacto de esos desafíos sigue presente en mi vida, recordándome la importancia de la autoaceptación y la empatía hacia los demás que enfrentan luchas similares.

ACTUALIDAD

41. ¿Cuáles son las principales actividades en las que estás involucrado/a en este momento?

Actualmente, estoy dedicado a mis estudios en la carrera de medicina, estoy haciendo mi internado en la ciudad. La universidad consume una gran parte de mi tiempo, ya que estoy comprometido con mis cursos y proyectos. También trato de mantenerme activo en actividades que me brindan satisfacción personal, como el deporte, que me permiten escapar de la rutina. En cuanto a mi vida social, aunque más limitada que antes, todavía valoro los momentos con amigos cercanos que me ofrecen un respiro y apoyo en tiempos difíciles.

42. ¿Cómo equilibras tu vida académica, social y personal?

El equilibrio es un desafío constante. Mi vida académica demanda atención, pero trato de dedicar tiempo a mis pasatiempos y a las relaciones personales que realmente importan. A menudo me encuentro sacrificando un aspecto en favor de otro, y eso puede ser agotador. Intento establecer límites claros y priorizar lo que más valoro en cada momento, aunque a veces me siento atrapado entre el deber y el deseo, lo que genera una sensación de estar siempre corriendo contra el tiempo.

43. ¿Qué tipo de presiones o responsabilidades sientes en tu vida diaria?

La presión más significativa proviene de la necesidad de cumplir con las expectativas académicas y profesionales, lo que puede ser abrumador. Además, hay una presión constante para mantener ciertas relaciones y cumplir con las expectativas sociales que a menudo parecen desalineadas con mis propios deseos y necesidades. La responsabilidad de ser visto como competente y equilibrado a veces me hace sentir atrapado en querer avanzar mientras lucho con la presión de cumplir con estándares.

44. ¿Qué papel juegan tus relaciones personales (amigos, familiares, etc.) en tu vida actual?

Mis relaciones personales son mi refugio y mi fuente de fortalezas. Los amigos cercanos ofrecen un sentido de conexión y comprensión en medio de mis luchas internas. La relación con mi familia, aunque cargada de expectativas y malentendidos, sigue siendo un pilar importante, a pesar de los conflictos y la distancia emocional que a veces sentimos. Estos vínculos, con todas sus complejidades, me recuerdan la importancia de la empatía y el apoyo mutuo.

45. ¿Qué actividades o pasatiempos te brindan satisfacción y alivio del estrés?

El básquet, el gimnasio, y los grupos de ayuda son mis principales refugios para aliviar el estrés, me proporciona un sentido de control y realización. La música también juega un papel crucial; escuchar canciones que resuenan con mi estado emocional me ayuda a procesar mis sentimientos de manera más profunda. Estos pasatiempos me permiten desconectar del mundo exterior y encontrar un espacio donde puedo ser auténticamente yo mismo.

46. ¿Has tenido experiencias recientes que te hayan causado estrés, ansiedad o preocupación?

Sí, los desafíos académicos y las presiones sociales actuales han incrementado mis niveles de estrés y ansiedad. Las incertidumbres sobre el futuro, combinadas con las demandas de cumplir con los estándares

establecidos, han generado una preocupación constante. La sensación de no estar a la altura de mis propias expectativas y las de los demás es una fuente persistente de ansiedad. Además, las tensiones en las relaciones personales también contribuyen a mi preocupación general.

47. ¿Has experimentado algún cambio en tus propias percepciones de la masculinidad en respuesta a eventos o tendencias actuales?

Definitivamente. Los debates actuales sobre la masculinidad y la creciente visibilidad de nuevas perspectivas han influido en mi comprensión del concepto. Me he vuelto más consciente de la necesidad de una masculinidad que sea inclusiva y emocionalmente abierta, en lugar de adherirme a los viejos ideales de fortaleza y reserva emocional. Estos cambios me han llevado a cuestionar las normas tradicionales y a buscar una forma de ser hombre que sea más auténtica y acorde con mis propias experiencias y valores.

48. ¿Qué desafíos específicos crees que enfrentan los hombres jóvenes en la sociedad actual en términos de su identidad de género?

Los hombres jóvenes enfrentan el desafío de navegar entre las expectativas tradicionales de masculinidad y la creciente demanda de una identidad más flexible y auténtica. La presión para cumplir con estereotipos como la fortaleza inquebrantable y la independencia emocional puede ser abrumadora, especialmente cuando estos ideales entran en conflicto con sus propias experiencias y emociones. Además, la falta de modelos positivos y accesibles que reflejen una masculinidad más inclusiva y emocionalmente abierta puede ser un obstáculo significativo en la búsqueda de una identidad de género equilibrada.

49. ¿Qué opinas sobre los debates actuales en torno a la "crisis de la masculinidad" o la "nueva masculinidad"? ¿Crees que son conceptos válidos?

Creo que los debates sobre la "crisis de la masculinidad" y la "nueva masculinidad" son válidos y necesarios. La "crisis de la masculinidad" refleja una realidad en la que las normas tradicionales de género están siendo cuestionadas y desafiadas, creando una disconformidad entre las expectativas y las experiencias reales. La "nueva masculinidad" ofrece una oportunidad para redefinir lo que significa ser hombre de una manera que sea más inclusiva y auténtica. Estos conceptos son cruciales para promover un diálogo sobre cómo los hombres pueden ser más que los estereotipos tradicionales y cómo pueden encontrar un equilibrio entre la fortaleza y la vulnerabilidad.

50. ¿Qué iniciativas o movimientos contemporáneos crees que están contribuyendo a promover una masculinidad más inclusiva y positiva?

Movimientos como el de las masculinidades positivas, que buscan redefinir la masculinidad de manera más inclusiva y emocionalmente abierta, están haciendo una diferencia significativa. Iniciativas que promueven la salud mental y el apoyo emocional también juegan un papel crucial en la construcción de una masculinidad más saludable. Programas educativos y grupos de apoyo que fomentan el diálogo sobre las emociones y las relaciones sanas ayudan a desafiar los estereotipos tradicionales.

51. ¿Cómo manejas las expectativas de género y las presiones sociales en tu vida diaria?

Manejar las expectativas de género y las presiones sociales es un proceso constante de autoconciencia y ajuste. Trato de ser consciente de las influencias externas y de cómo afectan mi percepción de mí mismo. En lugar de conformarme automáticamente, busco maneras de ser fiel a mis propios valores y emociones. Esto a menudo implica desafiar los estereotipos y encontrar un equilibrio entre lo que se espera de mí y lo que realmente deseo ser.

52. ¿Qué importancia crees que tiene la educación y la sensibilización sobre las nuevas masculinidades en la sociedad actual?

La educación y la sensibilización sobre las nuevas masculinidades son fundamentales en la sociedad actual. Promover una comprensión más amplia y diversa de la masculinidad puede ayudar a desafiar y superar los estereotipos dañinos y a fomentar un entorno en el que los hombres se sientan libres de expresar sus emociones y buscar apoyo sin temor a ser juzgados. La educación en este ámbito puede contribuir a una mayor igualdad de género y a relaciones interpersonales más saludables y equitativas.

53. ¿Cómo defines la masculinidad en tu vida?

En mi vida, la masculinidad se define por la autenticidad, la empatía y la capacidad de ser vulnerable. He llegado a ver la masculinidad no como un conjunto rígido de normas a seguir, sino como un conjunto de experiencias y comportamientos que incluyen tanto la fortaleza como la vulnerabilidad. Ser un hombre para mí significa ser fiel a mis propios valores, enfrentar mis emociones con honestidad y buscar conexiones genuinas con los demás.

54. ¿Qué aspectos de la masculinidad tradicional cuestionas o rechazas?

Cuestiono y rechazo los aspectos de la masculinidad tradicional que promueven la represión emocional, la agresividad innecesaria y la idea de que los hombres deben ser inquebrantables y siempre autosuficientes. Estas normas suelen ser restrictivas y dañinas, tanto para los hombres como para quienes los rodean. Prefiero una visión de la masculinidad que permita la expresión emocional, la empatía y la cooperación en lugar de la competencia y la dureza.

55. ¿Cómo influyen tus creencias sobre la masculinidad en tus relaciones interpersonales?

Mis creencias sobre la masculinidad influyen en mis relaciones interpersonales al fomentar una comunicación más abierta y una mayor empatía. Valorar la autenticidad y la vulnerabilidad me permite establecer conexiones más profundas y significativas con los demás. Aceptar la diversidad en las formas de ser hombre también me ayuda a valorar y respetar las experiencias y emociones de quienes me rodean, creando un entorno más comprensivo y apoyador en mis relaciones.

56. ¿Qué significa para ti ser un hombre en la sociedad actual?

Ser un hombre en la sociedad actual significa ser auténtico, desafiando las expectativas tradicionales y buscando un equilibrio entre la fortaleza y la vulnerabilidad. Implica ser consciente de las presiones sociales y trabajar para ser fiel a uno mismo en medio de esas expectativas. Significa también apoyar la igualdad y la justicia social, reconociendo que la masculinidad puede ser expresada de muchas formas diferentes.

57. ¿Cuáles son tus valores fundamentales en relación con el género y las relaciones interpersonales?

Mis valores fundamentales incluyen la empatía, el respeto y la honestidad. Creo que es crucial tratar a los demás con dignidad y comprensión, independientemente de su género. En las relaciones interpersonales, valoro la comunicación abierta y el apoyo mutuo, y creo que la igualdad y la reciprocidad son esenciales para relaciones saludables y equilibradas.

58. ¿Has experimentado presión para conformarte a las expectativas tradicionales de masculinidad?

¿Cómo la has manejado?

Sí, he experimentado presión para conformarme a las expectativas tradicionales de masculinidad. He manejado esta presión al cuestionar y desafiar esos ideales, buscando maneras de ser auténtico y fiel a mí mismo. Esto ha implicado aceptar mis emociones y buscar apoyo en lugar de reprimir mis sentimientos. También he encontrado valor en rodearme de personas que comparten una visión más flexible y comprensiva de la masculinidad.

59. ¿Cómo crees que las nuevas masculinidades pueden contribuir a la igualdad de género y la justicia social?

Las nuevas masculinidades pueden contribuir a la igualdad de género y la justicia social al promover una visión más inclusiva y equitativa del género. Al desafiar los estereotipos tradicionales y fomentar una mayor empatía y comprensión, las nuevas masculinidades pueden ayudar a reducir las barreras y los conflictos basados en el género. Además, al alentar a los hombres a ser emocionalmente abiertos y apoyadores, se pueden construir relaciones más equitativas y justas tanto en el ámbito personal como en el social.

60. ¿Qué roles desempeñan el respeto, la empatía y la comunicación en tus relaciones?

El respeto, la empatía y la comunicación son fundamentales en mis relaciones. El respeto permite establecer un vínculo basado en la dignidad mutua, mientras que la empatía facilita una comprensión profunda de las experiencias y emociones de los demás. La comunicación abierta y sincera es esencial para resolver conflictos y construir una conexión auténtica.

61. ¿Cómo te sientes acerca de expresar emociones consideradas "no masculinas" según las normas tradicionales?

Expresar emociones consideradas "no masculinas" según las normas tradicionales es algo que he llegado a valorar profundamente. Reconozco que permitirme sentir y compartir emociones como la tristeza o la

vulnerabilidad no te hace menos hombre, sino que te hace más auténtico. Aunque a veces puede ser desafiante debido a las expectativas sociales, creo que es esencial para mi bienestar emocional y para construir relaciones más genuinas.

62. ¿Qué influencias culturales, sociales o personales han moldeado tu visión de la masculinidad?

Mi visión de la masculinidad ha sido moldeada por una combinación de experiencias personales, influencias culturales y sociales. Las experiencias de dolor y decepción en la adolescencia me hicieron cuestionar los estereotipos tradicionales, mientras que las influencias culturales a través de los medios y el entorno académico han ampliado mi comprensión de lo que significa ser hombre. Las conversaciones y conexiones con amigos que comparten una visión más inclusiva también han sido fundamentales.

63. ¿Cómo abordes los conflictos o las situaciones difíciles en tus relaciones interpersonales?

Abordo los conflictos y situaciones difíciles en mis relaciones interpersonales con un enfoque de comunicación abierta y empatía. Trato de escuchar y comprender la perspectiva del otro antes de expresar mis propias opiniones. A veces, esto implica enfrentar mis propias emociones y vulnerabilidades, lo cual puede ser incómodo pero necesario para resolver los problemas de manera constructiva. Busco encontrar soluciones que respeten las necesidades y sentimientos de todos los involucrados.

64. ¿Cómo definirías tu propia masculinidad? ¿Ha evolucionado esta definición con el tiempo?

Mi definición de masculinidad se basa en la autenticidad y la capacidad de demostrar tus sentimientos. Con el tiempo, esta definición ha evolucionado significativamente. Anteriormente, veía la masculinidad a través de un lente más tradicional de fortaleza y autocontrol, pero ahora reconozco la importancia de aceptar y expresar emociones y experiencias.

65. ¿Qué aspectos de la masculinidad tradicional sientes que son positivos y cuáles crees que son problemáticos o limitantes?

Aspectos positivos de la masculinidad tradicional incluyen la capacidad de ser resiliente y asumir responsabilidades. Sin embargo, muchos aspectos son problemáticos, como la presión para ser reservado y la promoción de la agresividad como una forma de fortaleza. Estos ideales pueden ser limitantes, impidiendo a los hombres explorar y expresar sus emociones de manera saludable y construyendo relaciones más equilibradas y auténticas.

66. ¿Qué significa para ti ser un hombre en la sociedad actual?

Para mí, ser un hombre en la sociedad actual significa ser auténtico y dispuesto a desafiar los estereotipos tradicionales. Significa reconocer la diversidad en la expresión de género y trabajar hacia la igualdad y la justicia social. Ser un hombre hoy implica también ser consciente de las propias emociones y ser capaz de comunicarse de manera honesta y respetuosa en todas las relaciones.

67. ¿Cuáles son tus influencias más importantes tienes hoy en día?

Mis influencias más importantes hoy en día provienen de amigos cercanos, mentores y experiencias personales. Las conversaciones con amigos que comparten una visión similar de la masculinidad y las enseñanzas de mentores que promueven una vida auténtica y emocionalmente abierta son cruciales. También, la literatura y los recursos educativos sobre masculinidades y desarrollo personal siguen siendo una fuente vital de inspiración y guía.

68. ¿Cómo crees que la cultura popular y los medios de comunicación influyen en las percepciones de la masculinidad?

La cultura popular y los medios de comunicación tienen un impacto significativo en las percepciones de la masculinidad, a menudo reforzando estereotipos tradicionales o presentando ideales poco realistas. Las representaciones de hombres fuertes e invulnerables pueden perpetuar normas restrictivas. Sin embargo, también hay una creciente representación de modelos masculinos más diversos y auténticos, que están comenzando a desafiar estos estereotipos y ofrecer una visión más completa de la masculinidad.

69. ¿Has experimentado alguna vez presión para cumplir con ciertas expectativas de género? ¿De dónde crees que provienen esas presiones?

Sí, he experimentado presión para cumplir con expectativas de género, especialmente en relación con la fortaleza emocional y la independencia. Estas presiones provienen de una combinación de normas sociales,

expectativas familiares y representaciones culturales que dictan cómo se debe comportar un hombre. La presión para encajar en estos moldes puede ser abrumadora y a menudo lleva a una lucha interna entre el deseo de cumplir con las expectativas y ser fiel a uno mismo.

70. ¿Durante la presión para cumplir con ciertas expectativas de género experimentaste una crisis? ¿Qué emociones has estado experimentando durante esta crisis? ¿Cómo han afectado esas emociones tu vida diaria y tu bienestar emocional??

Sí, he experimentado una crisis durante la presión para cumplir con expectativas de género. La lucha interna entre las expectativas externas y mis propias emociones ha generado una sensación de confusión, tristeza y ansiedad. Estas emociones han afectado mi vida diaria al hacerme sentir atrapado entre el deseo de cumplir con los estándares tradicionales y la necesidad de ser auténtico. El estrés y la inseguridad que provienen de esta crisis han tenido un impacto significativo en mi bienestar emocional, haciendo que el proceso de encontrar un equilibrio sea un desafío constante.

71. ¿Cómo influyen las relaciones familiares y las experiencias de socialización en tu concepción de la masculinidad?

Las relaciones familiares y las experiencias de socialización influyen profundamente en mi concepción de la masculinidad. Las expectativas y normas transmitidas por la familia, junto con las experiencias en la escuela y en otros entornos sociales, han moldeado mi comprensión de lo que significa ser hombre. Aunque estas influencias han sido tanto formativas como limitantes, también me han llevado a cuestionar y redefinir mi propia visión de la masculinidad en busca de una identidad más auténtica y personal.

72. ¿Qué papel juegan las emociones y la expresión emocional en tu experiencia como hombre?

Las emociones y la expresión emocional juegan un papel crucial en mi experiencia como hombre. Aceptar y expresar mis emociones me ha permitido conectar más profundamente con los demás y comprenderme mejor a mí mismo. La capacidad de ser vulnerable y comunicar mis sentimientos, aunque desafiante, ha sido esencial para mi crecimiento personal y para construir relaciones más saludables y auténticas. La expresión emocional es una parte integral de ser un hombre auténtico.

HOJA DE RESPUESTAS DE LAS PRUEBAS APLICADAS, CUESTIONARIO DE PERSONALIDAD
“BIG FIVE” (BFQ)

Caso 1

HOJA DE PERFIL									
Nombre	P.A.								
Ocupación	ESTUDIANTE								
Municipio	CERCADO								
Edad	26								
Genero	Masculino								
Fecha	31-Oct-24								

Verifica las respuestas
Hay ☐ o respuestas sin responder

Dim.	PD	T	MUY BAJO					BAJO					FUERTE					ALTO					MUY ALTO					
			27	28	31	32	34	37	40	42	43	44	46	47	48	50	51	52	54	56	57	58	59	60	65	66	68	71
E	82	57																										
A	87	57																										
T	92	63																										
EE	74	54																										
AM	83	50																										
D	29	51																										

Dim.	PD	T	MUY BAJO					BAJO					FUERTE					ALTO					MUY ALTO					
			27	28	31	32	34	37	40	42	43	44	46	47	48	50	51	52	54	56	57	58	59	60	65	66	68	71
Di	41	53																										
Do	41	58																										
Cp	48	60																										
Co	39	51																										
Es	46	63																										
Pe	46	58																										
Ce	34	47																										
Ci	40	58																										
Ac	39	46																										
Ae	44	54																										

E Energía		Di Dinámico		Do Dominancia		D Distorsión	
A Afabilidad	Cp Cooperación	Co Coordinación	Co Coordinación				
T Tesón	Es Escrupulosidad	Pe Perseverancia					
EE Estabilidad Emocional	Ce Control Emociones	CI Control Impulsos					
AM Apertura Mental	Ac Apertura Cultural	Ae Apertura Experiencia					

El usuario se compromete a dar un uso adecuado y responsable a la utilidad, previa adquisición de la licencia ante distribuidores autorizados de la prueba BFQ.

Esta utilidad del sistema le permite contar con textos asociados a las puntuaciones. Para una correcta interpretación del perfil contraste los textos al interior de cada una de las diferentes áreas. Además, tenga en cuenta plantear hipótesis que se validaran o desecharan dependiendo de las relaciones entre los factores.

Distorsión

La puntuación muestra que esta persona se identifica con un perfil libre de sesgo positivo o negativo.

Dimensiones y subdimensiones

Esta persona se presenta como:

			Muy	Bastante	Moderadamente	Poco	Muy poco
E	Extrovertida	4		x			
Di	Dinámica y activa	3			x		
Do	Dominante y asertiva	4		x			
A	Cooperadora, y afectiva	4		x			
Cp	Altruista, comprensiva y tolerante	4		x			
Co	Coordial y cortés	3			x		
T	Responsable, ordenada y diligente	4		x			
Es	Metódica y precisa	4		x			
Pe	Perseverante y tenaz	4		x			
EE	Equilibrada, tranquila y paciente	3			x		
Ce	Capaz de dominar sus emociones	3			x		
Ci	Capaz de dominar sus impulsos	4		x			
AM	Creativa, fantasiosa e informada	3			x		
Ac	Abierta a los intereses de tipo cultural	3			x		
Ae	Abierta a lo nuevo, a ideas y valores diferentes a los propios	3			x		

Caso 2

HOJA DE PERFIL														
Nombre		J.M.P.												
Ocupación		ESTUDIANTE												
Municipio		PADCAYA												
Edad		27												
Genero		Masculino												
Fecha		31-Oct-24												

Verifica las respuestas		
Hay	☐	preguntas sin responder

Dim.	PD	T	MUY BAJO					BAJO					PROMEDIO					ALTO					MUY ALTO								
			27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	
E	88	63																													
A	88	58																													
T	93	63																													
EE	75	56																													
AM	79	46																													
D	33	57																													

Dim.	PD	T	MUY BAJO					BAJO					PROMEDIO					ALTO					MUY ALTO								
			55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	
Di	43	56																													
Do	45	66																													
Cp	47	60																													
Co	41	56																													
Es	46	63																													
Pe	47	60																													
Ce	36	50																													
Ci	39	57																													
Ac	37	43																													
Ae	42	51																													

Energía		Dinamismo		Dominancia		Distorsión	
A	Afabilidad	Cp	Cooperación	Co	Coordinación		
T	Tesón	Es	Escrupulosidad	Pe	Perseverancia		
EE	Estabilidad Emocional	Ce	Control Emociones	Ci	Control Impulsos		
AM	Apertura Mental	Ac	Apertura Cultural	Ae	Apertura Experiencia		

El usuario se compromete a dar un uso adecuado y responsable a la utilidad, previa adquisición de la licencia ante distribuidores autorizados de la prueba BFQ.

Esta utilidad del sistema le permite contar con textos asociados a las puntuaciones. Para una correcta interpretación del perfil contraste los textos al interior de cada una de las diferentes áreas. Además, tenga en cuenta plantear hipótesis que se validaran o desecharan dependiendo de las relaciones entre los factores.

Distorsión

Las puntuaciones obtenidas por la persona pueden significar una actitud de adaptación frente al cuestionario; por lo tanto el puntaje no necesariamente es inadecuado, puesto que mostrará el interés por favorecer su imagen de una manera inteligente ante la situación de evaluación y cercana a un ideal social. En otro extremo, es posible, que la persona tiende a negar defectos personales o que es particularmente ingenua.

Dimensiones y subdimensiones
Esta persona se presenta como:

			Muy	Bastante	Moderadamente	Poco	Muy poco
E	Extrovertida	4		X			
Di	Dinámica y activa	4		X			
Do	Dominante y asertiva	5	X				
A	Cooperadora, y afectiva	4		X			
Cp	Altruista, comprensiva y tolerante	4		X			
Co	Coordial y cortés	4		X			
T	Responsable, ordenada y diligente	4		X			
Es	Meticulosa y precisa	4		X			
Pe	Perseverante y tenaz	4		X			
EE	Equilibrada, tranquila y paciente	4		X			
Ce	Capaz de dominar sus emociones	3			X		
Ci	Capaz de dominar sus impulsos	4		X			
AM	Creativa, fantasiosa e informada	3			X		
Ac	Abierta a los intereses de tipo cultural	2				X	
	Abierta a lo nuevo, a ideas y valores diferentes a los propios	3			X		

Caso 3

HOJA DE PERFIL

Nombre	V.A.B.L.
Ocupación	Estudiante
Municipio	oecado
Edad	27
Genero	Masculino
Fecha	31-Oct-24

Verifica las respuestas	
Hay	o respuestas sin responder

Dim.	PD	T	MUY BAJO	BAJO	PROMEDIO	ALTO	MUY ALTO
E	84	58	27 28 29 30 31	32 33 34 35 36	37 38 39 40 41	42 43 44 45 46	47 48 49 50 51
A	87	57					
T	86	57					
EE	73	53					
AM	85	53					
D	32	56					
Di	43	56					
Do	41	58					
Cp	46	57					
Co	41	56					
Es	42	57					
Pe	44	54					
Ce	35	49					
Ci	38	56					
Ac	40	47					
Ae	45	56					

E	Energía	Di	Dinamismo	Do	Dominancia	D	Distorsión
A	Afabilidad	Cp	Cooperación	Co	Coordinación		
T	Tasón	Es	Escurpulosidad	Pe	Perseverancia		
EE	Estabilidad Emocional	Ce	Cent Emociones	Ci	Cent Impulsos		
AM	Apertura Mental	Ac	Ap Cultura	Ae	Ap Experiencia		

El usuario se compromete a dar un uso adecuado y responsable a la utilidad, previa adquisición de la licencia ante distribuidores autorizados de la prueba BFQ.

Esta utilidad del sistema le permite contar con textos asociados a las puntuaciones. Para una correcta interpretación del perfil contraste los textos al interior de cada una de las diferentes áreas. Además, tenga en cuenta plantear hipótesis que se validaran o desecharan dependiendo de las relaciones entre los factores.

Distorsión

Las puntuaciones obtenidas por la persona pueden significar una actitud de adaptación frente al cuestionario; por lo tanto el puntaje no necesariamente es inadecuado, puesto que mostrará el interés por favorecer su imagen de una manera inteligente ante la situación de evaluación y cercana a un ideal social. En otro extremo, es posible, que la persona tiende a negar defectos personales o que es particularmente ingenua.

Dimensiones y subdimensiones

Esta persona se presenta como:

			Muy	Bastante	Moderadamente	Poco	Muy poco
E	Extrovertida	4		x			
Di	Dinámica y activa	4		x			
Do	Dominante y asertiva	4		x			
A	Cooperadora, y afectiva	4		x			
Cp	Altruista, comprensiva y tolerante	4		x			
Co	Coordial y cortés	4		x			
T	Responsable, ordenada y diligente	4		x			
Es	Metódica y precisa	4		x			
Pe	Perseverante y tenaz	3			x		
EE	Equilibrada, tranquila y paciente	3			x		
Ce	Capaz de dominar sus emociones	3			x		
Ci	Capaz de dominar sus impulsos	4		x			
AM	Creativa, fantasiosa e informada	3			x		
Ac	Abierta a los intereses de tipo cultural	3			x		
	Abierta a lo nuevo, a ideas y valores diferentes a los propios	4		x			
Ae				x			

Caso 4

HOJA DE PERFIL

Nombre	J.E.A.C.
Ocupación	Estudiante
Municipio	Cercado
Edad	25
Genero	Masculino
Fecha	31-Oct-24

Verifica las respuestas
Hay o respuestas sin responder

			MUY BAJO					BAJO					PROMEDIO					ALTO					MUY ALTO					
Dim.	PD	T	27	28	31	32	34	37	40	42	43	44	46	47	48	50	51	52	54	56	57	58	59	60	61	62	63	64
E	78	53																○										
A	91	63																								○		
T	91	63																								○		
EE	62	43									○																	
AM	89	56																			○							
D	33	57																				○						
			XXXX XXXX XXXX XXXX XXXX					XXXX XXX XXX XXX XXXX					XXXX XXX XXX XXX XXX XXXX					XXXX XXX XXX XXX XXXX					XXXX XXX XXX XXX XXX					
Di	40	51																○										
Do	38	53																	○									
Cp	48	60																								○		
Co	43	58																										
Es	47	66																										
Pe	44	54																										
Ce	31	43									○																	
Ci	31	46											○															○
Ac	38	44										○																
Ae	51	66																										○
			MUY BAJO					BAJO					PROMEDIO					ALTO					MUY ALTO					
			27	28	31	32	34	37	40	42	43	44	46	47	48	50	51	52	54	56	57	58	59	60	61	62	63	64

E	Energía	Di	Dinamismo	Do	Dominancia	D	Distorsión
A	Atabilidad	Cp	Cooperación	Co	Coordinación		
T	Tensión	Es	Escurpulosidad	Pe	Perseverancia		
EE	Estabilidad Emocional	Ce	Control Emociones	Ci	Control Impulsos		
AM	Apertura Mental	Ac	Apertura Cultural	Ae	Apertura Experiencia		

El usuario se compromete a dar un uso adecuado y responsable a la utilidad, previa adquisición de la licencia ante distribuidores autorizados de la prueba BFQ.

Esta utilidad del sistema le permite contar con textos asociados a las puntuaciones. Para una correcta interpretación del perfil contraste los textos al interior de cada una de las diferentes áreas. Además, tenga en cuenta plantear hipótesis que se validaran o desecharan dependiendo de las relaciones entre los factores.

Distorsión

Las puntuaciones obtenidas por la persona pueden significar una actitud de adaptación frente al cuestionario; por lo tanto el puntaje no necesariamente es inadecuado, puesto que mostrará el interés por favorecer su imagen de una manera inteligente ante la situación de evaluación y cercana a un ideal social. En otro extremo, es posible, que la persona tiende a negar defectos personales o que es particularmente ingenua.

Dimensiones y subdimensiones

Esta persona se presenta como:

			Muy	Bastante	Moderadamente	Poco	Muy poco
E	Extrovertida	3					x
Di	Dinámica y activa	3					x
Do	Dominante y asertiva	3					x
A	Cooperadora, y afectiva	4		x			
Cp	Altruista, comprensiva y tolerante	4		x			
Co	Coordial y cortés	4		x			
T	Responsable, ordenada y diligente	4		x			
Es	Meticulosa y precisa	5	x				
Pe	Perseverante y tenaz	3			x		
EE	Equilibrada, tranquila y paciente	2				x	
Ce	Capaz de dominar sus emociones	2				x	
Ci	Capaz de dominar sus impulsos	3			x		
AM	Creativa, fantasiosa e informada	4		x			
Ac	Abierta a los intereses de tipo cultural	2				x	
	Abierta a lo nuevo, a ideas y valores						
Ae	diferentes a los propios	5	x				

Caso 5

HOJA DE PERFIL

Nombre	C.A.
Ocupación	Estudiante
Municipio	Cercado
Edad	28
Genero	Masculino
Fecha	31-Oct-24

Verifica las respuestas		
Hay	0	respuestas sin responder

			MUY BAJO					BAJO					PROMEDIO					ALTO					MUY ALTO						
Dim.	PD	T	27	28	29	32	34	37	40	42	43	44	46	47	48	50	51	53	54	56	57	58	59	62	64	66	68	71	72
E	79	54																											
A	91	63																											
T	94	66																											
EE	58	42																											
AM	88	56																											
D	36	63																											
			MUY BAJO					BAJO					PROMEDIO					ALTO					MUY ALTO						
Di	40	51																											
Do	39	54																											
Cp	45	56																											
Co	46	66																											
Es	50	71																											
Pe	44	54																											
Ce	31	43																											
Ci	27	40																											
Ac	38	44																											
Ae	50	63																											
			MUY BAJO					BAJO					PROMEDIO					ALTO					MUY ALTO						
			27	28	29	32	34	37	40	42	43	44	46	47	48	50	51	53	54	56	57	58	59	62	64	66	68	71	72

E	Energía	Di	Dinamismo	Do	Dominancia	D	Distorsión
A	Atabilidad	Cp	Cooperación	Co	Coordinación		
T	Tensión	Es	Escurpulosidad	Pe	Perseverancia		
EE	Estabilidad Emocional	Ce	Cent Emociones	Cl	Cent Impulsos		
AM	Apertura Mental	Ac	Ap Cultura	Ae	Ap Experiencia		

El usuario se compromete a dar un uso adecuado y responsable a la utilidad, previa adquisición de la licencia ante distribuidores autorizados de la prueba BFQ.

Esta utilidad del sistema le permite contar con textos asociados a las puntuaciones. Para una correcta interpretación del perfil contraste los textos al interior de cada una de las diferentes áreas. Además, tenga en cuenta plantear hipótesis que se validaran o desecharan dependiendo de las relaciones entre los factores.

Distorsión

Las puntuaciones obtenidas por la persona pueden significar una actitud de adaptación frente al cuestionario; por lo tanto el puntaje no necesariamente es inadecuado, puesto que mostrará el interés por favorecer su imagen de una manera inteligente ante la situación de evaluación y cercana a un ideal social. En otro extremo, es posible, que la persona tiende a negar defectos personales o que es particularmente ingenua.

Dimensiones y subdimensiones

Esta persona se presenta como:

			Muy	Bastante	Moderadamente	Poco	Muy poco
E	Extrovertida	3				x	
Di	Dinámica y activa	3				x	
Do	Dominante y asertiva	3				x	
A	Cooperadora, y afectiva	4		x			
Cp	Altruista, comprensiva y tolerante	4		x			
Co	Coordial y cortés	5	x				
T	Responsable, ordenada y diligente	5	x				
Es	Meticulosa y precisa	5	x				
Pe	Perseverante y tenaz	3			x		
EE	Equilibrada, tranquila y paciente	2				x	
Ce	Capaz de dominar sus emociones	2				x	
Cl	Capaz de dominar sus impulsos	2				x	
AM	Creativa, fantasiosa e informada	4		x			
Ac	Abierta a los intereses de tipo cultural	2				x	
Ae	Abierta a lo nuevo, a ideas y valores diferentes a los propios	4		x			

Caso 6

HOJA DE PERFIL

Nombre	M.F.V
Ocupación	Estudiante
Municipio	Cercado
Edad	25
Genero	Masculino
Fecha	31-Oct-24

Verifica las respuestas		
Hay	0	respuestas sin responder

Dim.	PD	T	MUY BAJO					BAJO					MEDIO					ALTO					MUY ALTO					
			27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
E	86	60																										
A	87	57																										
T	94	66																										
EE	70	50																										
AM	77	44																										
D	34	58																										
Di	42	54																										
Do	44	63																										
Cp	43	50																										
Co	44	60																										
Es	47	66																										
Pe	47	60																										
Ce	33	46																										
Ci	37	54																										
Ac	38	44																										
Ae	39	44																										
			27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
			MUY BAJO					BAJO					MEDIO					ALTO					MUY ALTO					
			E Energía					Di Dinamismo					Do Dominancia					D Distorsión										
			A Afabilidad					Cp Cooperación					Co Coordinación															
			T Tesón					Es Escrupulosidad					Pe Perseverancia															
			EE Estabilidad Emocional					Ce Control Emociones					Ci Control Impulsos															
			AM Apertura Mental					Ac Apertura Cultural					Ae Apertura Experiencia															

El usuario se compromete a dar un uso adecuado y responsable a la utilidad, previa adquisición de la licencia ante distribuidores autorizados de la prueba BFQ.

Esta utilidad del sistema le permite contar con textos asociados a las puntuaciones. Para una correcta interpretación del perfil contraste los textos al interior de cada una de las diferentes áreas. Además, tenga en cuenta plantear hipótesis que se validaran o desecharan dependiendo de las relaciones entre los factores.

Distorsión

Las puntuaciones obtenidas por la persona pueden significar una actitud de adaptación frente al cuestionario; por lo tanto el puntaje no necesariamente es inadecuado, puesto que mostrará el interés por favorecer su imagen de una manera inteligente ante la situación de evaluación y cercana a un ideal social. En otro extremo, es posible, que la persona tiende a negar defectos personales o que es particularmente ingenua.

Dimensiones y subdimensiones

Esta persona se presenta como:

			Muy	Bastante	Moderadamente	Poco	Muy poco
E	Extrovertida	4		x			
Di	Dinámica y activa	3			x		
Do	Dominante y asertiva	4		x			
A	Cooperadora, y afectiva	4		x			
Cp	Altruista, comprensiva y tolerante	3			x		
Co	Coordial y cortés	4		x			
T	Responsable, ordenada y diligente	5	x				
Es	Metódica y precisa	5	x				
Pe	Perseverante y tenaz	4		x			
EE	Equilibrada, tranquila y paciente	3			x		
Ce	Capaz de dominar sus emociones	3			x		
Ci	Capaz de dominar sus impulsos	3			x		
AM	Creativa, fantasiosa e informada	2				x	
Ac	Abierta a los intereses de tipo cultural	2				x	
	Abierta a lo nuevo, a ideas y valores					x	
Ae	diferentes a los propios	2				x	

Caso 7

HOJA DE PERFIL

Nombre	D.P.C.
Ocupación	Estudiante
Municipio	Cercado
Edad	25
Genero	Masculino
Fecha	31-Oct-24

Verifica las respuestas	
Hay	☐ o respuestas sin responder

Dim.	PD	T	MUY BAJO					BAJO					PROMEDIO					ALTO					MUY ALTO				
			27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51
E	78	53																									
A	88	58																									
T	97	68																									
EE	61	43																									
AM	86	53																									
D	35	60																									
Di	41	53																									
Do	37	51																									
Cp	46	57																									
Co	42	57																									
Es	51	73																									
Pe	46	58																									
Ce	31	43																									
Ci	30	44																									
Ac	35	42																									
Ae	51	66																									
Dim.	PD	T	MUY BAJO					BAJO					PROMEDIO					ALTO					MUY ALTO				
			27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51
E	Energía																										
A	Atabilidad																										
T	Tesón																										
EE	Estabilidad Emocional																										
AM	Aperura Mental																										
D	Dinamismo																										
Do	Dominancia																										
Ce	Coordinación																										
Pe	Perseverancia																										
Ci	Control Impulsos																										
Ae	Aperencia																										

El usuario se compromete a dar un uso adecuado y responsable a la utilidad, previa adquisición de la licencia ante distribuidores autorizados de la prueba BFQ.

Esta utilidad del sistema le permite contar con textos asociados a las puntuaciones. Para una correcta interpretación del perfil contraste los textos al interior de cada una de las diferentes áreas. Además, tenga en cuenta plantear hipótesis que se validaran o desecharan dependiendo de las relaciones entre los factores.

Distorsión

Las puntuaciones obtenidas por la persona pueden significar una actitud de adaptación frente al cuestionario; por lo tanto el puntaje no necesariamente es inadecuado, puesto que mostrará el interés por favorecer su imagen de una manera inteligente ante la situación de evaluación y cercana a un ideal social. En otro extremo, es posible, que la persona tiende a negar defectos personales o que es particularmente ingenua.

Dimensiones y subdimensiones

Esta persona se presenta como:

			Muy	Bastante	Moderadamente	Poco	Muy poco
E	Extrovertida	3			x		
Di	Dinámica y activa	3			x		
Do	Dominante y asertiva	3			x		
A	Cooperadora, y afectiva	4		x			
Cp	Altruista, comprensiva y tolerante	4		x			
Co	Coordial y cortés	4		x			
T	Responsable, ordenada y diligente	5	x				
Es	Metódica y precisa	5	x				
Pe	Perseverante y tenaz	4		x			
EE	Equilibrada, tranquila y paciente	2				x	
Ce	Capaz de dominar sus emociones	2				x	
Ci	Capaz de dominar sus impulsos	2				x	
AM	Creativa, fantasiosa e informada	3			x		
Ac	Abierta a los intereses de tipo cultural	2				x	
	Abierta a lo nuevo, a ideas y valores						
Ae	diferentes a los propios	5	x				

Caso 8

HOJA DE PERFIL

Nombre	W.C.
Ocupación	Estudiante
Municipio	Cercado
Edad	34
Genero	Masculino
Fecha	31-Oct-24

Verifica las respuestas	
Hay	☐ o respuestas sin responder

			MUY BAJO					BAJO					PROMEDIO					ALTO					MUY ALTO						
Dim.	PD	T	27	28	29	32	34	37	40	42	43	44	46	47	48	50	51	53	54	56	57	58	59	62	66	68	69	71	73
E	83	57																			⊙								
A	88	58																				⊙							
T	91	63																						⊙					
EE	75	56																			⊙								
AM	78	44										⊙																	
D	35	60																					⊙						
Di	40	51																											
Do	43	60															⊙												
Cp	49	63																											
Co	39	51																⊙											
Es	45	63																											
Pe	46	58																				⊙							
Ce	35	49																											
Ci	40	58																					⊙						
Ac	37	43										⊙																	
Ae	41	49																											
			MUY BAJO					BAJO					PROMEDIO					ALTO					MUY ALTO						

E	Energía	Di	Dinamismo	Do	Dominancia	D	Distorsión
A	Atabilidad	Cp	Cooperación	Co	Coordinación		
T	Tesón	Es	Escrupulosidad	Pe	Perseverancia		
EE	Estabilidad Emocional	Ce	Cont Emociones	Ci	Cont Impulsos		
AM	Apertura Mental	Ac	Ap Cultura	Ae	Ap Experiencia		

E	Energía	Di	Dinamismo	Do	Dominancia	D	Distorsión
A	Afabilidad	Cp	Cooperación	Co	Coentidad		
T	Tensión	Es	Esopulosidad	Pe	Perseverancia		
EE	Estabilidad Emocional	Ce	Cent Emociones	Ci	Cent Impulsos		
AM	Apertura Mental	Ac	Ap Cultura	Ae	Ap Experiencia		

El usuario se compromete a dar un uso adecuado y responsable a la utilidad, previa adquisición de la licencia ante distribuidores autorizados de la prueba BFQ.

Esta utilidad del sistema le permite contar con textos asociados a las puntuaciones. Para una correcta interpretación del perfil contraste los textos al interior de cada una de las diferentes áreas. Además, tenga en cuenta plantear hipótesis que se validaran o desecharan dependiendo de las relaciones entre los factores.

Distorsión

Las puntuaciones obtenidas por la persona pueden significar una actitud de adaptación frente al cuestionario; por lo tanto el puntaje no necesariamente es inadecuado, puesto que mostrará el interés por favorecer su imagen de una manera inteligente ante la situación de evaluación y cercana a un ideal social. En otro extremo, es posible, que la persona tiende a negar defectos personales o que es particularmente ingenua.

Dimensiones y subdimensiones

Esta persona se presenta como:

			Muy	Bastante	Moderadamente	Poco	Muy poco
E	Extrovertida	4		x			
Di	Dinámica y activa	3			x		
Do	Dominante y asertiva	4		x			
A	Cooperadora, y afectiva	4		x			
Cp	Altruista, comprensiva y tolerante	4		x			
Co	Coordial y cortés	3			x		
T	Responsable, ordenada y diligente	4		x			
Es	Meticulosa y precisa	4		x			
Pe	Perseverante y tenaz	4		x			
EE	Equilibrada, tranquila y paciente	4		x			
Ce	Capaz de dominar sus emociones	3			x		
Ci	Capaz de dominar sus impulsos	4		x			
AM	Creativa, fantasiosa e informada	2				x	
Ac	Abierta a los intereses de tipo cultural	2				x	
	Abierta a lo nuevo, a ideas y valores						
Ae	diferentes a los propios	3			x		

Caso 9

HOJA DE PERFIL

Nombre	A.C.C.
Ocupación	Estudiante
Municipio	Cercado
Edad	28
Genero	Masculino
Fecha	31-Oct-24

Verifica las respuestas		
Hay	0	respuestas sin responder

			MUY BAJO					BAJO					PROMEDIO					ALTO					MUY ALTO					
Dim.	PD	T	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
E	78	53																										
A	86	56																										
T	92	63																										
EE	62	43																										
AM	88	56																										
D	38	66																										
*****			****	****	****	****	****	****	****	****	****	****	****	****	****	****	****	****	****	****	****	****	****	****	****	****	****	****
Di	36	43																										
Do	42	60																										
Cp	46	57																										
Co	40	53																										
Es	46	63																										
Pe	46	58																										
Ce	30	42																										
Ci	32	47																										
Ac	39	46																										
Ae	49	63																										
			27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
			MUY BAJO					BAJO					PROMEDIO					ALTO					MUY ALTO					

E	Energía	Di	Dinamismo	Do	Dominancia	D	Distorsión
A	Afabilidad	Cp	Cooperación	Co	Coordinación		
T	Tensión	Es	Escurpulosidad	Pe	Perseverancia		
EE	Estabilidad Emocional	Ce	Control Emociones	Cl	Control Impulsos		
AM	Apertura Mental	Ac	Apertura Cultural	Ae	Apertura Experiencia		

El usuario se compromete a dar un uso adecuado y responsable a la utilidad, previa adquisición de la licencia ante distribuidores autorizados de la prueba BFQ.

Esta utilidad del sistema le permite contar con textos asociados a las puntuaciones. Para una correcta interpretación del perfil contraste los textos al interior de cada una de las diferentes áreas. Además, tenga en cuenta plantear hipótesis que se validaran o desecharan dependiendo de las relaciones entre los factores.

Distorsión

Las calificaciones permiten inferir que la persona muy probablemente ofrece un perfil falseado en el sentido positivo, en un intento de dar una imagen de sí mismo desproporcionadamente favorable. Esta puntuación suelen presentarla personas que se consideran realmente carentes de atributos no deseables (por ejemplo, personas con una visión místico-religiosa del mundo, o personas que de una u otra forma acentúan los aspectos positivos de la existencia, a menudo muy jóvenes). Otra posibilidad es que el sujeto utilice constantemente la negación como mecanismo de defensa. En este caso la persona más que falsear la respuesta, miente inconscientemente sobre ella misma.

Dimensiones y subdimensiones

Esta persona se presenta como:

			Muy	Bastante	Moderadamente	Poco	Muy poco
E	Extrovertida	3				X	
Di	Dinámica y activa	2					X
Do	Dominante y asertiva	4		X			
A	Cooperadora, y afectiva	4		X			
Cp	Altruista, comprensiva y tolerante	4		X			
Co	Coordial y cortés	3			X		
T	Responsable, ordenada y diligente	4		X			
Es	Meticulosa y precisa	4		X			
Pe	Perseverante y tenaz	4		X			
EE	Equilibrada, tranquila y paciente	2				X	
Ce	Capaz de dominar sus emociones	2				X	
Cl	Capaz de dominar sus impulsos	3			X		
AM	Creativa, fantasiosa e informada	4		X			
Ac	Abierta a los intereses de tipo cultural	3			X		
	Abierta a lo nuevo, a ideas y valores						
Ae	diferentes a los propios	4		X			

Caso 10

HOJA DE PERFIL

Nombre	S.O.J.
Ocupación	Estudiante
Municipio	Cercado
Edad	24
Genero	Masculino
Fecha	31-Oct-24

Verifica las respuestas		
Hay	☐	respuestas sin responder

			MUY BAJO					BAJO					PROMEDIO					ALTO					MUY ALTO							
Dim.	PD	T	27	28	29	32	34	37	40	42	43	44	46	47	48	50	51	53	54	56	57	58	59	62	64	66	68	69	71	72
E	85	60																												
A	82	51																												
T	89	60																												
EE	71	51																												
AM	79	46																												
D	37	63																												
Di	44	58																												
Do	41	58																												
Cp	45	56																												
Co	37	47																												
Es	45	63																												
Pe	44	54																												
Ce	32	44																												
Ci	39	57																												
Ac	36	42																												
Ae	43	53																												
													</																	

Di	44	58																										
Do	41	58																										
Cp	45	56																										
Co	37	47																										
Es	45	63																										
Pe	44	54																										
Ce	32	44																										
Ci	39	57																										
Ac	36	42																										
Ae	43	53																										

El usuario se compromete a dar un uso adecuado y responsable a la utilidad, previa adquisición de la licencia ante distribuidores autorizados de la prueba BFQ.

Esta utilidad del sistema le permite contar con textos asociados a las puntuaciones. Para una correcta interpretación del perfil contraste los textos al interior de cada una de las diferentes áreas. Además, tenga en cuenta plantear hipótesis que se validaran o desecharan dependiendo de las relaciones entre los factores.

Distorsión

Las puntuaciones obtenidas por la persona pueden significar una actitud de adaptación frente al cuestionario; por lo tanto el puntaje no necesariamente es inadecuado, puesto que mostrará el interés por favorecer su imagen de una manera inteligente ante la situación de evaluación y cercana a un ideal social. En otro extremo, es posible, que la persona tiende a negar defectos personales o que es particularmente ingenua.

Dimensiones y subdimensiones

Esta persona se presenta como:

			Muy	Bastante	Moderadamente	Poco	Muy poco
E	Extrovertida	4		X			
Di	Dinámica y activa	4		X			
Do	Dominante y asertiva	4		X			
A	Cooperadora, y afectiva	3			X		
Cp	Altruista, comprensiva y tolerante	4		X			
Co	Coordial y cortés	3			X		
T	Responsable, ordenada y diligente	4		X			
Es	Meticulosa y precisa	4		X			
Pe	Perseverante y tenaz	3			X		
EE	Equilibrada, tranquila y paciente	3			X		
Ce	Capaz de dominar sus emociones	2				X	
Ci	Capaz de dominar sus impulsos	4		X			
AM	Creativa, fantasiosa e informada	3			X		
Ac	Abierta a los intereses de tipo cultural	2				X	
	Abierta a lo nuevo, a ideas y valores diferentes a los propios	3			X		
Ae		3			X		

PRUEBAS APLICADAS, TEST DE APERCEPCIÓN TEMÁTICA TAT

TEST DEL TAT - CASO 1

Lamina 11

Veo un camino montañoso donde observo a Lucas, un hombre de 30 años, camina lentamente por un sendero rocoso a través del paisaje montañoso. Hace un año, Lucas sufrió una lesión grave en un accidente de coche que lo dejó con movilidad reducida. Desde entonces, ha estado trabajando duro en su rehabilitación, decidido a recuperar su independencia y fuerza, Lucas había pasado meses en terapia física, enfrentando el dolor y la frustración diaria. Sin embargo, su determinación lo llevó a fijarse un objetivo ambicioso: escalar una montaña que solía visitar cuando era joven este momento, Lucas siente una mezcla de agotamiento y esperanza. Cada paso sobre las rocas es un recordatorio de su lucha y su progreso. Está pensando en lo lejos que ha llegado desde el accidente y en la fuerza interna que ha descubierto en sí mismo, después de persistir en este momento, Lucas alcanza la cima de la montaña. Se sienta en una roca, contemplando el paisaje con una profunda sensación de logro y paz. Este logro no solo marca una victoria física, sino también un triunfo emocional y mental, reforzando su creencia en su capacidad para superar cualquier obstáculo.

Lamina 19

Un hombre llamado Luis de 35 años, se encuentra en una cabaña en el campo después de haberse perdido durante una tormenta de nieve. La cabaña, cubierta de nieve y con nubes formándose en el cielo, es su refugio temporal, que de suerte encontró ya que el clima estaba feo, el antes de eso había salido a comprar pan sin pensar en la rápida llegada de una tormenta. Se perdió en el bosque y, después de horas de luchar contra el frío, encontró esta cabaña desierta, al verla se sintió aliviado, pero también ansioso. Está agradecido de haber encontrado refugio, pero preocupado por cuánto tiempo durará la tormenta y cómo logrará regresar a salvo a casa, Luis organiza la cabaña para mantenerse caliente y raciona sus provisiones que había comprado. La tormenta finalmente pasa, y Luis logra encontrar su camino de regreso. Esta experiencia le enseña la importancia de la preparación ante las adversidades.

Lamina 3

La historia nos señala a Ana una mujer de 30 años, regresa a casa para encontrar a su esposo Juan en el suelo, con la cabeza apoyada sobre su brazo derecho y un arma cerca de él. Ha sido testigo de la lucha emocional y el dolor de Juan mientras intenta consolarlo, Juan había perdido su trabajo y enfrentaba dificultades financieras significativas. Se había vuelto distante y emocionalmente reservado, preocupando a Ana sobre su bienestar, **ella** se siente devastada y angustiada. Está pensando en cómo ayudar a Juan y en lo mucho que lo ama. Siente una mezcla abrumadora de tristeza, preocupación y un profundo deseo de encontrar una solución para su esposo, intenta hablar con Juan y lo convence de buscar ayuda profesional. Juntos exploran opciones de tratamiento y apoyo emocional, fortaleciendo su relación y enfrentando juntos los desafíos

Lamina 4

Una mujer llamada Laura, de 26 años, sostiene los hombros de su mejor amigo Carlos, de 28 años, quien está visiblemente afectado por la pérdida reciente de su padre. Están en el jardín de la casa de Carlos, donde él ha venido buscando consuelo en su momento de dolor, había recibido la noticia del fallecimiento repentino de su padre. Se sintió abrumado por la tristeza y la incredulidad, buscando el apoyo de Laura, su amiga de toda la vida, él se siente desgarrado emocionalmente y vulnerable. Está pensando en los recuerdos que compartió con su padre y en cómo seguir adelante sin él. Siente una mezcla abrumadora de dolor, nostalgia y gratitud por el apoyo de Laura en este momento difícil, ella logra alentarlo y hablan sobre cómo tomárselo con calma y apoyarse mutuamente en el proceso de duelo. Laura continúa brindando consuelo y apoyo a Carlos, ayudándolo a encontrar la fuerza para enfrentar la pérdida y seguir adelante con su vida.

Lamina 12

David, un joven de 20 años, ha estado lidiando con una enfermedad crónica que lo ha dejado exhausto física y emocionalmente. Está recostado en el sofá de su casa, con los ojos cerrados, mientras su abuelo Juan, de 70 años, se inclina sobre él con una expresión de preocupación y cariño, colocando su mano sobre la frente de David, había experimentado un deterioro en su salud que lo había dejado incapaz de llevar una vida normal. Su familia, incluido su abuelo Juan, ha estado apoyándolo incondicionalmente durante este difícil período, su abuelo se siente preocupado y compasivo hacia su nieto. Está pensando en el sufrimiento de David y en cómo ayudarlo a sobrellevar su enfermedad. Siente una mezcla de tristeza por la situación de David y una profunda conexión emocional con él, Juan continúa siendo un pilar de apoyo para David y su familia. Buscan opciones médicas y emocionales para mejorar la calidad de vida de David y aliviar su sufrimiento. Esta experiencia fortalece el vínculo entre ambos y destaca la importancia del cuidado familiar en tiempos de adversidad.

Lamina 20

Un hombre de 35 años, se encuentra solo en una noche oscura, apoyado contra un poste de luz en una calle tranquila de la ciudad. La tenue iluminación destaca su silueta mientras mira hacia el horizonte, perdido en sus pensamientos sobre las decisiones difíciles que enfrenta en su vida personal y profesional. Carlos había estado navegando por una serie de desafíos, incluyendo decisiones laborales complicadas y relaciones personales tensas. La tranquilidad de la noche ofrece un momento para la reflexión profunda, se siente introspectivo y contemplativo sobre su futuro. Está pensando en las opciones que tiene ante sí y en cómo pueden afectar su vida a largo plazo. Experimenta una mezcla de incertidumbre, determinación para encontrar una solución, decide enfrentar sus desafíos con una nueva perspectiva. Utiliza la claridad encontrada en la noche para tomar decisiones informadas y dar pasos concretos hacia sus metas.

Lamina 6

Elena, una mujer mayor de 60 años, espera en la casa al lado su hijo Andrés, un joven alto y de 28 años, se prepara para partir en un viaje importante. Ella está de pie, triste porque sabe que no se verán en mucho tiempo, tiene la mirada vacía y un poco disgustada mirando hacia el jardín, mientras Andrés se acerca para darle un abrazo de despedida, Elena había estado emocionada, y con una mezcla de sentimientos y también preocupada por la partida de Andrés, quien se embarca en una nueva aventura. Su relación cercana ha sido un pilar en la vida de ambos, ya que solo eran los dos, y la despedida es agri dulce pero llena de amor y apoyo mutuo, Elena se siente orgullosa y conmovida por la determinación de Andrés de perseguir sus sueños. Está pensando en los momentos especiales que han compartido juntos y en cómo el crecimiento de Andrés la llena de esperanza para su futuro. Experimenta una mezcla de nostalgia por los recuerdos compartidos y optimismo por lo que está por venir, lo despide con una sonrisa y regresa nuevamente a la ventana con una sensación de calma y gratitud por el amor y el apoyo de su familia. Andrés continúa su viaje con la certeza de que siempre tendrá el respaldo de su madre en cada paso del camino.

Lamina 9

Se observan cuatro amigos Carlos, Juan, Pedro y Luis, cuatro agricultores de una comunidad rural, que descansan juntos después de una jornada agotadora en los campos de maíz. Están tendidos en el pasto bajo la sombra de un árbol, disfrutando de un merecido descanso mientras comparten historias de sus familias y planes para el futuro de la cosecha, los cuatro hombres habían estado trabajando desde el amanecer, cultivando la tierra y enfrentando los desafíos del clima y la temporada agrícola. El descanso en el pasto les ofrece un momento de camaradería y alivio del esfuerzo físico ellos se sienten satisfechos y conectados entre sí. Están pensando en los sacrificios que han hecho para mantener sus familias y en cómo pueden mejorar las técnicas de cultivo para aumentar la productividad después de descansar, los cuatro hombres regresan a sus hogares con una sensación de logro y solidaridad.

Lamina 1

Daniel, un niño de 8 años, visita la casa de su abuelo, un músico retirado, durante las vacaciones de verano. Mientras explora la habitación del abuelo, Daniel encuentra un violín antiguo colocado con cuidado sobre una mesa. Fascinado por el instrumento, se detiene para observarlo con curiosidad y admiración, Daniel había estado intrigado por las historias que su abuelo le contaba sobre su carrera como músico. El violín representa una conexión con los talentos del abuelo, despertando la curiosidad y el deseo de aprender más sobre la música, se siente emocionado y lleno de admiración por el violín. Está pensando en cómo podría aprender a tocarlo algún día y en la posibilidad de seguir los pasos de su abuelo en el mundo de la música, luego Daniel comparte su descubrimiento con su abuelo, quien se emociona al ver el interés de su nieto por la música. Juntos, exploran la posibilidad de que Daniel comience a tomar clases de violín para cultivar su talento y mantener viva la tradición musical familiar.

Lamina 13

Juan, un joven de 30 años, está de pie a espaldas frente a la cama de su esposa Elena, quien yace en coma después de un accidente automovilístico grave. Juan cubre su rostro con el brazo, incapaz de contener las lágrimas mientras lucha por aceptar la posibilidad de perder a la persona que más ama en el mundo, antes de este momento, Juan y Elena habían construido una vida juntos llena de amor y planes para el futuro. El accidente ha dejado a Juan en un estado de profundo dolor y desesperación, enfrentando la realidad de una posible pérdida irreparable, Juan se siente desgarrado por la tristeza y la impotencia frente a la situación de Elena. Está pensando en los momentos preciosos que han compartido y en cómo enfrentar la realidad de un futuro incierto. Experimenta una mezcla de dolor abrumador, amor profundo por Elena y un profundo anhelo de esperanza y curación, después de pasar tiempo junto a Elena en el hospital, Juan busca apoyo en amigos y familiares mientras navega por el proceso de duelo y la incertidumbre. Se aferra a la esperanza de que Elena se recupere y regrese a su lado

TEST DEL TAT - CASO 2

Lamina 11

Están caminando Pedro, un hombre de 50 años, y su hijo Juan, de 18 años, están caminando en las montañas durante un fin de semana. Esta es su primera excursión juntos en muchos años, ya que la relación entre ellos se había vuelto distante debido a los compromisos laborales de Pedro él había estado trabajando largas horas y Juan había pasado mucho tiempo ocupado con la escuela y sus amigos. Ambos se dieron cuenta de que necesitaban reconectar y fortalecer su vínculo familiar, por lo que planearon esta caminata como una oportunidad para pasar tiempo de calidad juntos, Pedro se siente esperanzado y agradecido por la oportunidad de acercarse a su hijo nuevamente. Está pensando en cómo aprovechar este tiempo para escucharlo y conocerla mejor. Juan, por su parte, se siente un poco nervioso, pero también entusiasmada por la posibilidad de reconectar con su padre, al final encuentran un lago en la montaña donde se detienen a descansar y disfrutar de un almuerzo juntos. Durante la comida, tienen una conversación profunda y sincera, compartiendo pensamientos y sentimientos que no habían expresado en años.

Lamina 19

John un joven profesor de 27 años, está en una cabaña aislada en las montañas, rodeada de nieve y con un cielo nublado encima. Ha decidido pasar un tiempo en soledad para reflexionar sobre su vida y encontrar inspiración, mientras toca la guitarra para escribir una canción, había estado luchando con un bloqueo creativo y una serie de eventos personales estresantes, decidió alejarse de la ciudad y de su rutina diaria, al estar ahí se siente una mezcla de serenidad y soledad. Está pensando en los retos recientes y en cómo estos han influido en su vida. Las nubes sobre la cabaña le parecen un reflejo de su mente, cargada de pensamientos y emociones que necesitan ordenarse, después de un rato así comienza a inspirarse, encontrando en la tranquilidad del paisaje nevado

Lamina 3

En la imagen observamos a Daniel, un joven de 20 años, se encuentra en su apartamento, con la cabeza apoyada sobre su brazo mientras contempla un revólver en el suelo junto a él. Ha llegado a un punto crítico en su vida donde se siente abrumado por problemas personales y emocionales, había estado lidiando con la presión académica en la universidad y problemas familiares difíciles de manejar. Se sintió cada vez más aislado y desesperanzado, sin ver una salida clara de sus dificultades, se siente desesperado y lleno de tristeza. Está pensando en las razones que lo llevaron a este punto y en la sensación abrumadora de no poder manejar la situación. Siente una mezcla de dolor emocional y agotamiento físico, lleva así horas, pero se pone a pensar y se detiene y reflexiona profundamente sobre su situación. Decide buscar ayuda profesional y hablar con alguien de confianza sobre lo que está sintiendo. Esta experiencia marca el inicio de su camino hacia la recuperación emocional y la búsqueda de soluciones a sus problemas.

Lamina 4

Una enfermera de 29 años, está hablando y consolando a su paciente, de 37 años, quien está pasando por una crisis emocional después de contraer una enfermedad grave, perder su trabajo y enfrentar problemas familiares. Están en la sala de consulta, donde ella ofrece apoyo emocional, pese a la negatividad del paciente **que momentos antes** había llegado a su punto de quiebre después de meses de estrés y presión. Buscó la ayuda para encontrar claridad y fortaleza en medio de la adversidad, este momento, se siente vulnerable y aliviado por expresar sus emociones. Está pensando en las decisiones difíciles que debe tomar y en cómo reconstruir su vida después de los desafíos recientes. Siente una mezcla de esperanza, gratitud y un profundo deseo de encontrar una solución a sus problemas, ahora se siente motivado y fortalecido por el apoyo de su enfermera, avanzando hacia una nueva etapa de su vida

Lamina 12

Sebas, una joven de 25 años, está de duelo por la reciente pérdida de su abuelo. Se encuentra recostado en el sofá de su casa, con los ojos cerrados y abrumado por la tristeza. Su padre Javier, de 50 años, se inclina sobre él con ternura, colocando su mano sobre su frente para reconfortarlo, Sebas había estado enfrentando el dolor profundo de la pérdida de su abuelo, una figura central en su vida. Javier, ha estado presente para ofrecer consuelo y apoyo en este momento de duelo, se siente triste por la pérdida de su padre y compasivo hacia Sebas, quien está pasando por un dolor tan intenso. Está pensando en cómo ayudarlo a encontrar consuelo y fortaleza para enfrentar la pérdida. Siente una mezcla de empatía profunda y un deseo sincero de ser un apoyo sólido, Javier continúa brindando apoyo emocional durante el proceso de duelo. Juntos, encuentran formas de honrar la memoria de su padre i/o abuelo y celebrar su vida. Esta experiencia fortalece el vínculo entre ellos, demostrando el poder sanador del apoyo familiar en tiempos difíciles.

Lamina 20

Luis, de 24 años, camina solo por las calles de su vecindario en una noche tranquila. Al doblar una esquina, se encuentra con un hombre desconocido apoyado contra un poste de luz, iluminado débilmente por la luz de la farola. Ambos se detienen, mirándose en silencio, el encuentro con el extraño ofrece un momento de conexión inesperada en medio de la oscuridad de la noche, se siente intrigado y curioso sobre la historia del hombre frente a él. Está pensando en las similitudes y diferencias entre sus vidas, que es lo que lo lleva a estar ahí a esa hora de la noche y por qué está solo, experimenta una mezcla de nerviosismo, curiosidad y una chispa de emoción ante lo desconocido.

Lamina 6

María, una mujer de 52 años, está de pie en la ventana de su casa al atardecer, admirando el paisaje. A sus espaldas, su nieto Juan, un joven de 25 años alto y fornido, se acerca con una sonrisa. Ambos se han reunido después de años separados, y el momento evoca emociones profundas de nostalgia y alegría, María había estado viviendo sola en su casa, añorando la compañía de su nieto, pero Juan había estado ocupado con sus estudios y carrera, sin poder visitarla con frecuencia. La llegada de Juan representa una oportunidad para compartir recuerdos y fortalecer los lazos familiares, en estos momentos ella se siente emocionada y reconfortada por la presencia de Juan. Está pensando en los momentos felices que compartieron cuando él era niño y en cómo ha crecido hasta convertirse en un hombre. Experimenta una mezcla de nostalgia por el tiempo pasado y gratitud por la oportunidad de estar juntos nuevamente después de este emotivo reencuentro, María y Juan pasan tiempo juntos recordando historias familiares y compartiendo planes para el futuro. Esta experiencia fortalece su vínculo familiar y renueva el compromiso de Juan de visitar a su abuela con más frecuencia.

Lamina 9

Cuatro trabajadores de la construcción, descansan juntos en el césped cerca del sitio de obras. Están tendidos bajo el sol de mediodía, disfrutando de un momento de descanso antes de continuar con la renovación de un edificio histórico en el centro de la ciudad antes de este momento, los cuatro hombres habían estado ocupados con la demolición y reconstrucción del edificio, enfrentando plazos ajustados y desafíos técnicos. El descanso en el césped les brinda una pausa necesaria para recuperar energías y reflexionar sobre el progreso del proyecto ellos se sienten aliviados y unidos por el trabajo en equipo, después del descanso los cuatro hombres regresan al sitio de obras con renovada energía y enfoque. Utilizan este tiempo para discutir estrategias para garantizar la seguridad en el lugar de trabajo y para continuar fortaleciendo su vínculo como equipo durante el resto del proyecto.

Lamina 1

Marco, un niño de 10 años, está explorando la casa de su abuelo cuando descubre un violín que perteneció a su madre cuando era joven. El instrumento está cuidadosamente colocado sobre una mesa, rodeado de partituras y recuerdos con fotos de su madre cuando era niña, se detiene para contemplar el violín con una mezcla de nostalgia y curiosidad. **Ella ya había escuchado** a su madre hablar de sus días como violinista en la orquesta de la escuela y de las emociones que la música le había traído **ahora él** se siente intrigado y conmovido por el violín de su madre. Está pensando en cómo podría aprender a tocarlo y en las historias musicales que su madre compartirá con él, luego le cuenta a su abuelo que encontró que encontró el violín de su madre y su deseo de aprender a tocarlo.

Lamina 13

Julio y Marta, ambos de 30 años, atraviesan una crisis en su relación después de una serie de conflictos no resueltos. Julio está de pie frente a la puerta de la habitación de Marta, de espaldas hacia su cama, con la cabeza gacha y el rostro cubierto por el brazo, reflexionando sobre cómo han llegado a este punto, Julio y Marta solían ser inseparables, pero recientemente han estado distanciados emocionalmente. La situación actual ha dejado a Julio lleno de culpa y dudas sobre el futuro de su relación en un impulso en el que se siente abrumado por la tristeza y la incertidumbre pasara una crisis de ira, en la cual surgió eventos de violencia, mientras enfrenta la posibilidad de perder a Marta. Está reflexionando sobre los momentos felices que compartieron y lamenta no haber abordado sus problemas de manera más constructiva. A pesar de todo, Julio todavía siente amor por Marta y desea encontrar una manera de reparar su relación Julio decide hablar con Marta de manera sincera y abierta sobre sus sentimientos. Se compromete a trabajar en la comunicación y en resolver sus diferencias, con la esperanza de reconstruir la confianza

TEST DEL TAT - CASO 3

Lamina 11

Joaquín, un joven de 26 años, está caminando por un camino oscuro en una montaña, reflexionando sobre los cambios recientes en su vida. Hace unos años, decidió dejar su trabajo, familia y mudarse a una pequeña ciudad para empezar de nuevo, él había pasado años en una familia y trabajos exigentes que, aunque le iba muy bien,

lo dejaba sintiéndose vacío y sin propósito. Después de mucho meditarlo, decidió que necesitaba un cambio radical para buscar una vida más equilibrada y satisfactoria, ahora se siente a la vez vulnerable y liberado. Mientras camina por el río, reflexiona sobre las dificultades que ha enfrentado durante lo largo de su corta vida y se siente agradecido por la oportunidad de reinventarse. Siente una mezcla de incertidumbre por el futuro y esperanza por las posibilidades que tiene por delante, llega a un mirador con una vista impresionante del valle abajo. Esta vista le da una sensación de claridad y propósito renovado. Decide que su próximo paso será comenzar un pequeño negocio en su nueva comunidad, algo que siempre había soñado, pero nunca tuvo el valor de hacer antes.

Lamina 19

Un hombre de 30 años, se encuentra en una cabaña aislada en el campo, cubierta de nieve, con nubes formándose en el cielo. Ha venido a este lugar en busca de tranquilidad y recuperación tras un periodo difícil en su vida. David había pasado por una grave enfermedad que requirió una larga hospitalización. Ahora, en proceso de recuperación, busca un entorno tranquilo y alejado del bullicio de la ciudad para recobrar fuerzas tanto física como emocionalmente, se siente una mezcla de vulnerabilidad y esperanza. Está pensando en los retos que ha superado y en el camino que aún le queda por recorrer. Las nubes sobre la cabaña parecen simbolizar tanto las dificultades pasadas como la posibilidad de un nuevo comienzo. Siente una profunda gratitud por la oportunidad de estar en este lugar y comienza a establecer una rutina diaria de ejercicios suaves, meditación y escritura en su diario, aprovechando la paz del entorno para enfocarse en su bienestar. Con el tiempo, se siente cada vez más fuerte y decidido a retomar su vida con una nueva perspectiva, llevando consigo las lecciones aprendidas durante su estancia en la cabaña.

Lamina 3

Luis, se encuentra en su casa con la cabeza apoyada sobre su brazo derecho, mirando unas tijeras en el suelo a su lado. Ha sido confrontado con las consecuencias devastadoras de una decisión impulsiva y desesperada, había enfrentado un conflicto legal complicado que afectaba profundamente su vida personal y profesional. Se sintió acorralado y sin esperanza, sin ver una salida a sus problemas legales, se siente abrumado por la culpa y el arrepentimiento. Está pensando en las repercusiones de sus acciones y en el impacto que tendrán en sus seres queridos. Siente una mezcla de desesperación y lo piensa mucho al final decide buscar ayuda legal y psicológica para enfrentar sus problemas de una manera más constructiva y responsable. A través del apoyo de profesionales y de su familia, comienza a reconstruir su vida

Lamina 4

Observo a Ana, una mujer de 20 años, está confrontando a su hermano Marcos, de 25 años, quien ha estado distante y evasivo últimamente. Están en la sala de su casa, donde Ana ha decidido abordar los problemas no resueltos que han estado afectando su relación, ella había notado un cambio en el comportamiento de Marcos y sospechaba que algo estaba mal. Decidió confrontarlo para entender mejor lo que estaba pasando, Marcos se siente incómodo y a la defensiva. Está pensando en cómo explicar sus acciones y en las emociones que ha estado reprimiendo. Siente una mezcla de culpa, frustración y la necesidad de resolver los malentendidos con su hermana, luego de un rato discutiendo, tienen una conversación honesta y abierta sobre sus preocupaciones y sentimientos. Logran aclarar malentendidos y trabajar juntos para fortalecer su relación familiar. Esta experiencia les enseña la importancia de la comunicación honesta y la empatía en la resolución de conflictos.

Lamina 12

Un joven de 18 años, está atravesando una crisis de identidad y dirección en su vida después de graduarse de la escuela secundaria. Se encuentra recostado en el sofá de su casa, con los ojos cerrados y perdido en pensamientos tumultuosos. Su mentor Andrés, de 40 años, se inclina sobre él con calma, colocando su mano sobre su frente como un gesto reconfortante. **Nico** había estado enfrentando la presión de elegir su futuro académico y profesional. Andrés, su mentor, ha estado guiándolo y ofreciéndole consejos para ayudarlo a encontrar su camino. Andrés se siente preocupado por Pedro y reflexivo sobre cómo puede guiarlo mejor. Está pensando en las opciones que Pedro tiene y en cómo puede ayudarlo a tomar decisiones informadas. Siente una mezcla de responsabilidad como mentor y un profundo deseo de ver a Pedro tener éxito en la vida, después de este momento, Pedro y Andrés tienen una conversación honesta y reflexiva sobre las metas y aspiraciones de Pedro. Andrés continúa siendo un recurso invaluable para Pedro, proporcionándole orientación y apoyo mientras navega por las decisiones cruciales en su vida.

Lamina 20

Roberto, un hombre de 45 años, está disfrutando de un momento de tranquilidad en una noche serena. Se apoya contra un poste de luz en el parque cercano a su casa, admirando la quietud del entorno y la belleza de las estrellas en el cielo oscuro, antes había estado ocupado con responsabilidades laborales y familiares. La noche ofrece un respiro bienvenido para él, permitiéndole desconectar y recargar energías, se siente sereno y

agradecido por la oportunidad de estar en contacto con la naturaleza y consigo mismo. Está pensando en la importancia de la paz interior y la conexión con el entorno natural. Experimenta una mezcla de calma, gratitud y una sensación de renovación, luego Roberto regresa a casa con una nueva perspectiva sobre la vida y una sensación de renovación. Utiliza la paz encontrada en la noche para tomar decisiones más conscientes y valorar los momentos de tranquilidad en su vida cotidiana.

Lamina 6

Pablo, un hombre joven y alto de 30 años, encuentra a su madre Marta, en la sala de su casa, ella está de pie, al lado de una ventana, por la que sabía observarlo cuando era niño, mientras él se acerca por detrás para sorprenderla con un abrazo cariñoso, ella había estado ocupada con las responsabilidades diarias y anhelando el tiempo con su hijo, que vive en otra ciudad, este recuento en de felicidad para ella y se siente sorprendida y emocionada por la llegada de Pablo. Está pensando en lo mucho que ha crecido desde que se fue de casa y en cómo su relación madre-hijo es muy buena, aunque ella hubiera deseado estar más presente en la vida de su hijo, lo que la llena de nostalgia, pero a la vez experimenta una mezcla de alegría por el reencuentro y nostalgia por los días de crianza, después de compartir un tiempo juntos, en la acompaña al mercado, como cuando era niño, Marta y Pablo disfrutaban de una comida en casa, recordando anécdotas familiares y compartiendo sus planes para el futuro.

Lamina 9

Se puede ver a cuatro amigos aventureros, descansan en un prado verde mientras realizan una excursión de fin de semana en las montañas. Están tendidos en el pasto, admirando las vistas panorámicas y compartiendo historias de viajes anteriores y planes para futuras expediciones, los cuatro amigos habían estado explorando senderos escarpados y disfrutando de la naturaleza de las montañas, se sienten llenos de gratitud y emoción por la aventura compartida. Están pensando en cómo las experiencias al aire libre fortalecen su amistad y en las nuevas metas que quieren alcanzar juntos después de descansar, los cuatro amigos continúan su excursión con un renovado sentido de propósito y conexión. Utilizan este tiempo para explorar más senderos y descubrir la belleza natural que las montañas

Lamina 1

Alejandro, un niño de 12 años, visita por primera vez una escuela de música con su madre. Mientras recorren las instalaciones, Alejandro se detiene frente a una mesa y se sienta donde un violín está expuesto de manera elegante. Se acerca con curiosidad y admiración, imaginando las posibilidades de aprender a tocar un instrumento, él ya había expresado su interés en tocar un instrumento y diferentes opciones para estudiar música Alejandro se siente emocionado y lleno de expectativas por las oportunidades que la escuela de música podría ofrecerle. Está pensando en las posibilidades de aprender a tocar el violín y en cómo la música podría enriquecer su vida, él decide pedir a su madre que le inscriba en clases de violín en la escuela de música. Su madre lo apoya en esta decisión

Lamina 13

Alejandro y Laura, ambos de 24 años, atraviesan una fase difícil en su relación después de que Laura fuera despedida de su trabajo debido a una crisis económica en la empresa. Alejandro está de pie en la habitación de su apartamento, con la cabeza gacha y el rostro cubierto por el brazo, reflexionando sobre cómo pueden reconstruir su vida juntos mientras que Laura atraviesa por una crisis de ansiedad y estrés, ellos ya habían construido una vida juntos, pero los desafíos económicos recientes han dejado a Alejandro preocupado por el futuro de su relación. Está lleno de dudas sobre cómo pueden superar esta adversidad juntos, se siente abrumado por la incertidumbre y la preocupación mientras reflexiona sobre el impacto de la pérdida de empleo de Laura en su relación. Está pensando en los momentos de felicidad que compartieron y en cómo podrían enfrentar esta situación con unidad y comprensión. A pesar de los desafíos, Alejandro todavía siente amor por Laura y la determinación de encontrar una solución juntos, Alejandro decide hablar honestamente con Laura sobre sus preocupaciones y sentimientos

TEST DEL TAT - CASO 4

Lamina 11

Nico está caminando solo por un sendero rocoso en las montañas, es ya casi de noche ha tomado esta salida, como una oportunidad para reflexionar sobre su vida y tomar decisiones importantes, él no estaría satisfecho con la vida que está llevando, a pesar de tener un buen trabajo y una vida social activa, sentía que algo le faltaba y que necesitaba tiempo a solas para descubrir qué era. Decidió tomarse unos días de retiro en la naturaleza para encontrar claridad y paz interior, se siente algo melancólico. Está pensando en las decisiones que ha tomado hasta ahora y en las posibles direcciones que podría tomar en su vida. Siente una mezcla de ansiedad y esperanza, deseando encontrar respuestas, llega a una pequeña cascada al final del sendero. Se sienta junto al

agua, cerrando los ojos y permitiéndose simplemente estar presente en el momento. En este entorno tranquilo, empieza a sentir lo que realmente desea en su vida, al regresar a la ciudad, hará cambios importantes en su rutina para priorizar su felicidad

Lamina 19

Un señor llamado Rey, ha llevado a su familia a pasar las vacaciones de invierno en una cabaña en el campo. La cabaña está cubierta de nieve, y el cielo está lleno de nubes, creando un ambiente de paz, él y su familia habían estado muy ocupados con sus propias vidas, con poco tiempo para pasar juntos. Las tensiones y la falta de comunicación habían comenzado a afectar sus relaciones, ahora siente una mezcla de esperanza y preocupación. Está pensando en cómo esta escapada puede ayudar a fortalecer los lazos familiares y proporcionar el tiempo y el espacio necesarios para reconectar, así mismo la familia disfruta de actividades juntos como construir muñecos de nieve y contar historias junto a la chimenea. Estas experiencias compartidas ayudan a restaurar la cercanía y la comunicación familiar.

Lamina 3

Una joven de 25 años, se encuentra en su apartamento con la cabeza apoyada sobre su brazo derecho está llorando y unas tijeras están en el suelo cerca de ella. Ha llegado a un punto crítico en su vida donde se siente perdida y confundida sobre su futuro, había estado enfrentando una crisis emocional y profesional. Se sentía atrapada en una situación insatisfactoria y se cuestionaba sus decisiones y elecciones de vida, se siente confundida y abrumada por la incertidumbre. Está pensando en las opciones que tiene y en cómo llegó a esta encrucijada en su vida. Siente una mezcla de miedo al futuro y la necesidad de encontrar una dirección clara, ella decide tomarse un tiempo para reflexionar y evaluar sus metas y prioridades. Busca la orientación de amigos y familiares cercanos, así como de un consejero profesional, para ayudarla a tomar decisiones informadas sobre su futuro. Esta experiencia la lleva a un proceso de autoconocimiento y crecimiento personal

Lamina 4

María, una mujer de 27 años, está reconfortando a su pareja Antonio, de 37 años, quien está angustiado, enojado y afligido por problemas financieros que están afectando su relación. Están en el salón de su casa, él había estado lidiando con dificultades económicas que habían llevado a tensiones en su relación con María. Decidieron hablar sobre el problema para encontrar una solución juntos. en este momento, Antonio se siente abrumado y preocupado por el futuro. Está pensando en cómo afectan sus problemas financieros a su relación con María y en cómo resolver la situación. Siente una mezcla de frustración, amor por María y la necesidad de encontrar estabilidad, alentados por ella, discuten estrategias para manejar sus finanzas y fortalecer su relación. Se comprometen a apoyarse mutuamente a través de los desafíos, fortaleciendo su vínculo emocional y encontrando una nueva conexión en medio de las dificultades.

Lamina 12

Un joven de 30 años, se encuentra en su hogar después de un día agotador en el trabajo, donde ha estado luchando con sentimientos de inseguridad y duda sobre su vida. Está recostado en el sofá, con los ojos cerrados y tratando de encontrar claridad mental. Su padre Mario de 55 años, se inclina sobre ella con amor, colocando su mano sobre su frente para reconfortarlo él había estado enfrentando presiones, su padre, ha sido un apoyo constante en su vida, alentándola a creer en sí mismo, está pensando en cómo puede ayudarlo a superar sus dudas y encontrar la confianza en sí mismo. Siente una mezcla de amor paternal, orgullo por los logros y un deseo de verlo feliz y realizado luego tienen una conversación sincera sobre las preocupaciones y desafíos que enfrenta le da consejos prácticos para ayudar a enfrentar sus inseguridades y avanzar en su determinación.

Lamina 20

Raúl, un joven de 25 años, está esperando en la parada del autobús en una noche fría y tranquila. Se apoya contra un poste de luz para resguardarse del viento, observando las luces parpadeantes de los autos que pasan y reflexionando sobre el día que acaba de terminar, había estado ocupado con las demandas de su trabajo y las responsabilidades diarias. La espera en la parada del autobús ofrece un momento para relajarse y procesar las experiencias del día, se siente tranquilo y pensativo mientras espera el autobús. Está pensando en las decisiones que ha tomado durante el día y en cómo pueden impactar su futuro. Experimenta una mezcla de tranquilidad, anticipación por lo que está por venir y una sensación de conexión con el ritmo nocturno de la ciudad luego aborda el autobús con una sensación de calma y preparación para lo que el mañana pueda traer

Lamina 6

Una mujer mayor de 60 años, está en su sala observando a través de una ventana, mientras un joven alto y de unos 25 años esta de espaldas hacia ella, parecería que él está enojado, al igual que ella, ambos comparten un disgusto la señora se llama Lucía había estado emocionada y emocionada por la graduación de Daniel su hijo, pero este volviendo del acto le da una noticia la cual le desagrado, le dijo que se iría a trabajar a otra ciudad, entonces esto lleno de nostalgia y desdicha a Lucia, la cual no esperaba esta noticia muy pronto, pero a la misma

vez se siente orgullosa y feliz por los logros de Daniel, deciden hablar un rato solucionar malos entendidos y luego van a celebrar con familiares y amigos cercanos, compartiendo risas y recuerdos de su tiempo juntos.

Lamina 9

Sergio, Juan Carlos, Ricardo y Andrés, cuatro hombres participantes en un retiro espiritual en el campo, descansan juntos bajo un árbol. Están tendidos en el pasto, absorbiendo la tranquilidad del entorno natural mientras reflexionan sobre las enseñanzas y la profundidad de sus experiencias espirituales, los cuatro hombres habían estado inmersos en actividades de meditación, reflexión y discusiones grupales sobre temas espirituales y personales. El descanso en el pasto les ofrece un momento para integrar las lecciones aprendidas y profundizar en su conexión espiritual, se sienten tranquilos y en paz consigo mismos y con el mundo que los rodea. Están pensando en cómo pueden aplicar las enseñanzas del retiro a sus vidas cotidianas y en las transformaciones personales que están experimentando, después de descansar, los cuatro hombres regresan al grupo con una sensación renovada de claridad y compromiso espiritual.

Lámina 1

Mateo un niño de 7 años, asiste a una orquesta de música clásica en el auditorio de la ciudad. Mientras espera el inicio del concierto, observa un violín colocado elegantemente sobre una mesa, se sube a la mesa a observarlo, ya lo había escuchado y estaba fascinado por ver una de cerca, le atraía la música clásica y había soñado con asistir a conciertos, Mateo se siente emocionado y está pensando en cómo podría aprender a tocar el violín para expresar su propia creatividad, el regresa a casa con la decisión de aprender a tocar violín, expresa a sus padres su deseo de explorar y de tomar clases de violín para aprender a tocar el instrumento que tanto la emocionó en el concierto

Lamina 13

Lucas y María, una pareja joven de 26 años, enfrentan juntos el diagnóstico reciente de María con una enfermedad crónica. Lucas está de pie junto a la cama de María en el hospital, con la cabeza gacha y el rostro cubierto por el brazo, sintiendo una mezcla de tristeza y determinación mientras acompaña a María en su proceso de tratamiento, ellos habían compartido una vida llena de aventuras y sueños para el futuro. El diagnóstico de María ha sacudido su mundo y los ha dejado reflexionando sobre la fortaleza de su relación, Lucas se siente abrumado por la situación, pero está decidido a ser un apoyo constante para María. Está pensando en los momentos felices que han compartido y en cómo podrían enfrentar juntos este desafío. Aunque la situación es difícil, Lucas encuentra consuelo en el amor y la conexión profunda que comparte con María. después de su visita al hospital, Lucas continúa siendo el pilar de fuerza y apoyo para María. Busca recursos adicionales y apoyo emocional mientras navegan juntos por el tratamiento y la gestión de la enfermedad de María, confiando en que su amor y compromiso les ayudarán a superar cualquier desafío que enfrenten como pareja.

TEST DEL TAT - CASO 5

Lamina 11

En este paisaje veo a un joven caminando solo. Está perdido en este mundo de contrastes, donde nada parece seguro. A su alrededor, las sombras se alargan y se retuercen, mientras que las luces son demasiado intensas, cegadoras incluso, como si quisieran ocultar más de lo que revelan. El joven siente que está siendo observado, que algo lo sigue. El detalle en la esquina izquierda lo inquieta profundamente; parece cobrar vida con cada paso que da, como si estuviera esperando el momento adecuado para atacar.

El joven en la historia sigue caminando, pero no sabe hacia dónde. Solo sabe que tiene que moverse, porque quedarse quieto significa ser devorado por las sombras o cegado por la luz. No hay refugio, no hay seguridad. Al final, el joven llega a un punto en el que se detiene. Se da cuenta de que no puede seguir huyendo, que tiene que enfrentar lo que sea que esté en ese pico. Tal vez no pueda vencerlo, pero al menos puede enfrentarlo. Y aunque el futuro sigue siendo incierto, sabe que tiene que intentar encontrar su camino, incluso en medio del caos.

Lamina 19

Veo a una familia atrapada dentro de esa casa, aunque juntos, están desconectados. Cada uno lucha con sus propios demonios, sus propios fantasmas. Nadie habla, porque las palabras se congelan en el aire o se pierden en el viento y las olas. Sienten la presencia del otro, pero es como si estuvieran atrapados en mundos diferentes, cada uno separado por una barrera invisible, como si el tiempo y la distancia los hubieran aislado, incluso estando en el mismo lugar.

Al final de la historia, un joven se da cuenta de que no puede esperar que la tormenta se detenga. Tiene que aprender a navegar en medio de ella, a encontrar su propio camino a través de la oscuridad y el caos. Sabe que los fantasmas siempre estarán allí, pero también sabe que no pueden detenerlo si sigue avanzando.

Esta lámina evoca en mí un profundo sentido de pérdida, pero también una determinación silenciosa de seguir adelante, de encontrar mi propio camino, incluso cuando el mundo parece estar en contra.

Lamina 3

En mi historia, se trata de un joven llamado Diego que ha estado luchando contra una marea de emociones, tratando de mantener la cabeza sobre el piso, pero que finalmente se ha rendido al peso de todo lo que carga, al costado veo un objeto confuso junto a él podría ser unas tijeras o algo parecido, un símbolo de lo que me lo ha llevado hasta este punto.

Este joven esta, tirado sobre una mecedora, sin embargo, aunque este individuo parece derrotado, hay una parte que me dice que no es la última escena de su historia. Tal vez, después de llorar un rato, encuentre la fuerza para levantarse, para seguir adelante a pesar de todo. Pero en este momento, está atrapado en la desesperación. Pero en un futuro el estará calmado y podrá pensar en nuevas alternativas para sanar todo lo que carga y encontrar algo que nos impulse a seguir

Lamina 4

En la historia que imagino, a una mujer Ana y Luis que eran una vez cercanos, quizá en una relación amorosa o familiar. Pero con el tiempo, las circunstancias los han llevado a distanciarse. Ana está ahí, tal vez esperando una señal de él, una palabra que pueda detener su alejamiento. Ella parece querer acercarse, buscar algún tipo de reconexión, pero él se aparta, su cara refleja que tal vez sea por orgullo, por dolor, o porque siente que ya no hay nada que salvar.

Luis se aparta podría estar lidiando con sus propios demonios, con sentimientos de fracaso o de culpa que no sabe cómo expresar. Mientras tanto, la mujer está atrapada en la incertidumbre, sin saber si debe seguir luchando por algo que parece estar escapando de su control, o si debe dejarlo ir, el ambiente de la escena es tenso, cargado de emociones no dichas, de cosas que podrían haber sido diferentes si tan solo hubieran encontrado la manera de comunicarse. Pero en este punto, parece que el silencio ha ganado, y los dos se alejan. En un futuro Luis y Ana vuelven a hablar y tratar de resolver sus conflictos, aunque la relación que tenían se fracturo.

Lamina 12

En la historia que imagino, a una un joven llamado Nicolas que en el sofá él está agotado, quizás no solo físicamente, sino emocionalmente. Está en un estado de abandono, con los ojos cerrados, como si hubiera renunciado a enfrentarse al mundo exterior, buscando refugio en su propio interior. Podría estar durmiendo, soñando o simplemente evadiendo una realidad que se siente abrumadora.

Juan su padre que se inclina sobre él con su mano extendida sobre la cara, parece un gesto cargado de significado que podría ser una intención de protección, de consuelo, o tal vez de imposición, como si estuviera tratando de aliviarlo, también evoca una sensación de tristeza y desconexión, pero también una esperanza sutil de que, con el tiempo, pueda haber más comunicación, un alivio o una reconciliación, un entendimiento entre ambas partes, si ambos están dispuestos a abrir los ojos y ver el mundo desde la perspectiva del otro.

Lamina 20

En la historia que imagino que es un joven, esta persona está sola en la calle, quizás al final de un largo día, buscando un momento de respiro. La noche a su alrededor es profunda y silenciosa, el tipo de silencio que casi puede sentirse. El poste de luz es su único compañero en este momento, proyectando una sombra larga y solitaria en el suelo, él ha salido a caminar para despejar su mente, pero en lugar de encontrar claridad, ha quedado atrapado en sus pensamientos. Hay algo melancólico en su postura, como si estuviera cargando con el peso de algo que no puede dejar ir.

Podría decirse que está lidiando con una decisión difícil, o tal vez con una pérdida. La noche es un reflejo de su estado interior, un lugar donde todo se siente un poco más grande, más pesado. El poste de luz, aunque pequeño, es una especie de faro, un punto fijo en la oscuridad que le da un ancla, aunque sea mínima, en un mundo que se siente desorientador, luego de estar un rato pensando loas cosas vuelve a casa con la sensación de alivio y viendo que hay una luz al final del túnel.

Lamina 6

En la historia que imagino, la mujer mayor podría ser la madre del hombre joven. Han compartido una vida juntos, pero ahora parece que algo ha cambiado. La mujer está de espaldas, como si no pudiera, o no quisiera, enfrentar al joven. Hay una sensación de tristeza o resignación en su postura, como si estuviera lidiando con una decepción o un dolor que no puede expresar.

El hombre joven, sabe que algo anda mal, pero ni intentando consolarla. Puede que esté luchando con sus propios sentimientos, con la necesidad de distanciarse para encontrar su propio camino. Tal vez pienso que está lidiando con la difícil transición de la juventud a la adultez, pienso que el joven podría estar buscando su independencia, queriendo romper con el pasado, mientras que la mujer mayor siente el dolor de la separación,

pero entiende que es algo que tiene que suceder, él sabe que tiene que seguir adelante, que no puede quedarse atrapado en el pasado. La mujer, aunque le da la espalda, quizás lo entiende, incluso si le duele y lo acepta.

Lamina 9

En la historia que imagino, estos hombres podrían ser amigos y trabajadores, tal vez en una granja, en una fábrica, o en alguna tarea física que los une en esfuerzo. Han pasado el día juntos, trabajando codo a codo, y ahora están disfrutando de un momento de descanso. El hecho de que estén vestidos con overoles y acostados en el pasto me hace pensar que están al aire libre, en un entorno natural, están descansando, no hay indicios de conversación entre ellos en esta imagen. Podrían estar sumidos en sus propios pensamientos, cada uno reflexionando sobre sus propias vidas, sus problemas. Siento una especie de paz en la escena, una calma que solo se encuentra después de haber trabajado duro y saber que has cumplido con tu deber. Como siempre al final del día volverán a casa con sus familias y eso es lo que ansían todo el día.

Lamina 1

Un niño llamado Manuel podría estar en un momento de descubrimiento, cuando ve un violín representa algo nuevo para él, una oportunidad para aprender y expresar su creatividad. Él quiere aprender a tocar el violín, pero aún no ha comenzado a tocar el violín, él está imaginando distintas posibilidades y escenarios al ver el violín tiene deseo de explorar y aprender, cosas nuevas, posterior a eso se imagina como uno de los grandes tocadores de violín y sueña estar en un grupo musical y poder tocar en frente de sus padres y que estén orgullosos de él.

Lamina 13

En la historia que imagino, el hombre joven podría estar pasando por un momento de gran angustia o desesperación. La postura de su cuerpo, con la cabeza baja y el brazo cubriéndole el rostro, sugiere que está tratando de ocultar sus emociones. La mujer en la cama podría estar enferma o en una situación de debilidad, y el hombre está lidiando con la impotencia de no poder aliviar su sufrimiento o de enfrentar una situación que está más allá de su control. La mujer en la cama es alguien importante para él, alguien cuya condición lo afecta profundamente. Su postura en la cama sugiere vulnerabilidad, él se siente incapaz de enfrentar directamente la situación. Pienso que refleja la esencia del dolor compartido y la impotencia que sentimos cuando alguien a quien queremos está sufriendo, pero creo que es una situación por las que pasan las parejas y en un futuro, ellos afrontaran lo que están pasando, pero juntos.

TEST DEL TAT - CASO 6

Lamina 11

Carlos, un joven aventurero decide emprender un viaje hacia el pico de una montaña rocosa. Su ruta es desafiante, con senderos que se desvanecen en la penumbra y otros que se iluminan con la luz del sol que atraviesa las nubes. Cada paso es una mezcla de incertidumbre y asombro, mientras el joven lucha contra las difíciles condiciones del terreno.

Al llegar a la cima, Carlos se encuentra con una vista panorámica que combina las sombras de los valles con los destellos de luz sobre las cimas lejanas. Es un momento de calma en medio del caos, un instante en el que la naturaleza muestra su belleza en su forma más pura. El contempla el horizonte, sintiendo una profunda conexión con el paisaje que lo rodea, y comprende que, a pesar del desorden, hay una armonía.

Después de un rato, el joven comienza su descenso, llevando consigo la sensación de haber encontrado un equilibrio en el caos. La experiencia le deja una impresión duradera, una lección sobre cómo, incluso en los momentos más desafiantes, puede encontrarse belleza y significado.

Lamina 19

En una noche nevada, Juan observa desde su ventana cómo una casa solitaria se encuentra cubierta por una espesa capa de nieve. El paisaje es surrealista: la nieve forma patrones sobre el tejado y los árboles, y el viento arrastra pequeñas ráfagas de nieve que crean un efecto aterrador.

Mientras la tormenta esta afuera, el ambiente dentro de la casa es cálido y acogedor. Juan, sentado junto a la chimenea, mientras mira con gran cariño a Camila la cual es su madre, está tejiendo algunos abrigos para él, de repente se escucha un ruido y se ve como en el fuego se proyectan tres sombras de como seres bailando con una silueta masculina, femenina y otra más pequeña parecen moverse con vida propia, están bailando. Él tiene curiosidad de quienes podrían ser, al rato deja de verlas y se da cuenta que todo era una ilusión y sale afuera y ve que la casa está envuelta en nieve, pero siente que la nieve abraza la casa, entonces ve en la ventada a su madre con unas galletas recién orneadas la cual lo llama y corre donde ella.

Lamina 3

En una habitación sencilla y desordenada, julio está en el suelo, apoyado en un viejo sofá. Su cabeza descansa sobre su brazo, está llorando y su expresión refleja un agotamiento profundo. Hay una luz débil que entra por

la ventana ilumina y el ambiente de desolación, se puede observar que en el piso hay un arma que parecen unas tijeras o un revólver que descansa en el suelo junto a sus pies. La presencia del arma en la habitación nos dice que está tratando de quitarse la vida. Por una discusión que tuvo con sus amigos y el abandono de una persona que para él era importante, piensa que está solo, que nadie lo quiere y no sabe qué hacer, pero a último momento antes de quitarse la vida, recuerda que siempre hay una persona que lo va a amar como es, y reflexiona y se propone a ser más fuerte por esa persona a quien el ama.

Lamina 4

En un pequeño café en la plaza, Antonio observa a Teresa una amiga, que está de pie cerca de un hombre que parece estar alejándose. La mujer, con una expresión de tristeza y preocupación, extiende la mano hacia el hombre, pero él se aparta, evitando el contacto parece enojado o disgustado de algo que le dijo, su cuerpo inclinado hacia adelante y su gesto de acercarse, a pesar de ser rechazada, se ve que ella quiere seguir hablando, el hombre, por otro lado, parece decidido a alejarse, y su postura de alejamiento sugiere un conflicto interno o una decisión difícil que ha tomado, se separan y él se va, Teresa parece destruida y llorando, Antonio se acerca a su amiga la cual lo abraza y le dice que ese hombre era su pareja, pero al enterarse que estaba embarazada se fue y la dejó a su suerte, él no quería tener hijos, entonces ella fue a buscarlo para intentar nuevamente que lo piense pero él ya decidió, y ella no sabe ahora cómo enfrentarse a sus padres, los cuales se enteraron y la votaron de su casa.

Entonces Antonio le dice que como amigo le apoyara con lo que pueda, y la lleva a su casa, para que pueda relajarse y calmarse un rato.

Lamina 12

En una habitación tenue, Rodrigo esta sobre un sofá, con los ojos cerrados en un descanso profundo. La luz suave que entra por una ventana. Sobre él, se inclina la figura de un hombre mayor, su rostro marcado por el tiempo y la experiencia. La mano del hombre se extiende con delicadeza sobre la cara del joven, como si estuviera ofreciendo consuelo, rodrigo siente que lo conoce pero no logra identificar quien es, pero siente un lazo con él, el hombre que está ahí le está hablando y diciendo cosas motivadoras, rodrigo quiere abrir los ojos pero no puede, quiere hablar pero tampoco puede, solo está escuchando tratando con todas sus fuerzas de despertar y ver al hombre, pero finalmente despierta y cuando ve ya no había nadie y se pone a llorar, sintiendo que era alguien importante que olvido, y se vuelve a dormir esperando encontrarlo nuevamente.

Lamina 20

En la quietud de la noche, se observa caminar a una figura solitaria el cual se apoya contra un poste de luz en una calle desierta. Solo se ve la iluminación de un farol, la cual crea una atmósfera de penumbra y soledad, empieza a llover, pero aquella figura la cual parecería ser de un hombre no se mueve, si no que se queda en el mismo lugar, se siente tristeza a su alrededor, mientras comienza a llover más fuerte a un no se mueve, es como si en el fondo se arrepentiría de algo, levanta la cabeza para sentir la lluvia y procede a seguir caminando hacia la nada y se pierde en el horizonte.

Lamina 6

En una habitación, una mujer llamada Clara está de pie, ella ya es mayor, y de espaldas a un hombre joven llamado Tito que se encuentra cerca de ella. Clara, con una postura erguida pero ligeramente inclinada, parece estar enojada y triste como si estuviera resignada. En cambio, Tito, parece estar triste y confundido, con una ligera preocupación. Ellos son madre e hijo, Tito le estaba contando a su madre sobre su futuro y que conoció a una joven muy bonita con la cual saldría ese día, su madre al descubrir quién era se molestó ya que la familia de esta no parece cumplir con los estándares que pide su madre ya que ella expresa que la conoce y le dice que no es buena, para lo que, él se molesta y expresa que igual saldrá con ella ya que es tiempo de que conozca a alguien y tome sus decisiones.

Lamina 9

En un campo verde y soleado, cuatro hombres vestidos están tendidos sobre el pasto, descansando después de un largo día de trabajo. Entre ellos, uno destaca claramente del grupo. Mientras los otros tres están dispersos de manera más relajada, este hombre se encuentra sentado preocupado, está apoyado en un codo, mirando hacia el horizonte con una expresión pensativa. Su rostro refleja una mezcla de cansancio y reflexión, como si estuviera considerando algo más allá del descanso merecido. A diferencia de sus compañeros, que parecen disfrutar del momento presente de manera más despreocupada, él parece estar inmerso en sus propios pensamientos, está tomando una decisión difícil, quiere salir de ahí y dedicarse a otra cosa, pero teme lo que los demás le dirán y como reaccionara su familia, piensa que ya lleva una semana pensando en lo mismo, así que decide seguir su intuición y disfruta su último día de trabajo.

Lamina 1

En una habitación Pedrito un niño pequeño está de pie frente a una mesa, a lo que ve un violín, a lo que le da curiosidad y quiere tocarlo, cuando lo sostiene encuentra una carta envejecida que encontró entre los objetos de su madre, junto al violín. En la carta, se encontraba una foto de su padre y también había escrito una canción para él ya que el perdió a su padre en un accidente cuando era niño, y expresaba cómo el violín había sido su compañero más fiel a lo largo de su vida. Su padre había querido que el violín, junto con sus recuerdos y enseñanzas, pasara a su hijo como un regalo de conexión, el al leer la carta va corriendo donde su madre a lo cual se abrazan y este despierta, todo había sido un sueño, posteriormente le cuenta del sueño a su madre y esta se pone a llorar ya que su padre si tocaba el violín, entonces el niño se propone aprender a tocarlo.

Lamina 13

En una habitación sombría, un hombre llamado Gustavo está de pie con la cabeza gacha, tapándose el rostro con el brazo, como si intentara ocultar su dolor y desesperación. La postura refleja una profunda tristeza y culpa. Detrás de él, en una cama desordenada, esta una mujer en un estado de debilidad, parcialmente cubierta por las sábanas podría decir que está enferma.

Ella se llama Fátima, en su estado vulnerable y descuidado, lo cual se ve que ha sido abandonada en un momento de necesidad. Gustavo parece haber fallado en proporcionar el cuidado y apoyo que ella necesitaba, a lo que él se arrepiente, pero aún no es tarde el cree en la esperanza a sí que decide a apoyarla desde ahora en adelante.

TEST DEL TAT - CASO 7

Lamina 11

En una región apartada del mundo, se observa una montaña antigua y misteriosa. Su forma, que a primera vista parecía tenebrosa, al fondo se puede observar un dragón dormido, a este lugar solitario llegaba un joven llamado Andrés, cargando su mochila.

Andrés había escuchado historias sobre la montaña, relatos de una antigua leyenda que hablaba de una prueba que los valientes debían superar para encontrar un tesoro. Se decía que el dragón de piedra, que en realidad era un guardián de la montaña, desafiaba a los viajeros con sus propios miedos y dudas. Solo aquellos que enfrentaran sus propios monstruos internos podrían descubrir el tesoro escondido en la cima, con el corazón latiendo con fuerza y un susurro de esperanza en su mente, Andrés comenzó a subir, durante el camino se encontró con obstáculos que desafiaban su determinación: corrientes de viento helado que amenazaban con hacerlo caer, rocas afiladas que intentaban herirlo.

Finalmente, al alcanzar la cima, Andrés se encontró frente a una vista impresionante: un horizonte que se extendía más allá de lo que los ojos podían ver, lleno de luz y color, ahí comprendió que el verdadero tesoro no era una recompensa material, sino la paz y la fortaleza que había encontrado, con una sonrisa de satisfacción y un sentimiento de liberación, volvía a casa.

Lamina 19

En un campo silencioso alejado de la ciudad, se observa una cabaña solitaria estaba que cubierta por una capa de nieve fresca. El paisaje estaba envuelto en una tranquilidad casi irreal, con el cielo sobre ella formando nubes que se arrastraban lentamente, como si estuvieran pintando un cuadro en movimiento.

Cristian, un joven que se encontraba en el campo, a lo lejos observo la cabaña a la distancia, la imagen le pareció acogedora. La cabaña, con su techo blanco y su humo saliendo suavemente de la chimenea con un ligero olor a pan recién horneado, parecía un buen refugio de calma en medio del frío que lo azotaba afuera, a medida que Jesús se acercaba, sentía que la nieve bajo sus pies cada vez crecía, se apresuró para ganar a la tormenta de nieve que venía, al llegar a la cabaña, toco la puerta y lo invitaron a pasar dentro se encontraba un hombre quien lo invito a entrar y lo acogió durante la tormenta.

Lamina 3

Iban un joven de 22 años, se encontraba sentado en el suelo, apoyado contra un sofá desgastado. Su cabeza descansaba sobre su brazo derecho, y sus ojos, aunque abiertos, estaban perdidos en la penumbra. Junto a él, en el suelo, se ve un arma había llegado del trabajo, lo habían despedido y las deudas se hacían presentes, tenía muchos avisos de desalojos y facturas, después de ver a sus padres luchar con lo mismo se había prometido no pasar por ello, pero después de años de lucha, los problemas que perseguían a su familia lo persiguieron a él, todo parecía haber llegado a un callejón sin salida, el pensó que el arma era una salida para el sufrimiento y desesperación que lo consumían, pero en medio de esos pensamientos oscuros, surgían imágenes de momentos bonitos: la risa de sus hermanos, el abrazo de su madre, las personas importantes y así medida que las horas pasaban, algo en su interior comenzó a cambiar, apartó la mirada del arma y la dirigió hacia la ventana, y vio que ya era un nuevo día y una nueva oportunidad

Lamina 4

Grecia una mujer estaba de pie, con la mirada fija en José que lentamente se apartaba de ella. Habían compartido mucho tiempo juntos, pero ahora el espacio entre ellos parecía más grande que nunca, lleno de palabras no dichas y emociones reprimidas, José sentía un peso en su pecho mientras daba un paso hacia atrás. Había amado a esta mujer con todo su ser, pero algo dentro de él lo empujaba a alejarse sentía que no era suficiente para ella. No era falta de amor, sino más bien el miedo de arrastrarla hacia su propio abismo emocional. Su familia no era buena y no tenía que ofrecerle, Grecia, con los ojos llenos de preocupación, extendió una mano hacia él, como si intentara detenerlo. Pero José era incapaz de enfrentar sus propios demonios, no podía corresponderla. Sabía que ella lo amaba y quería ayudarlo, pero él estaba convencido de que le haría daño, y no le daría lo que ella merece, finalmente, sin decir una palabra, José se dio la vuelta y le comenzó a explicar el por qué estaba pasando eso, a lo cual Grecia comprendido las razones de él, y decidió entenderlo, sin antes abrazarlo y decirle lo mucho que lo amaba

Lamina 12

En un cuarto oscuro se encuentra Rubén, que se encontraba echado sobre un sofá con los ojos cerrados. Su rostro estaba relajado, Había llegado a este lugar buscando descanso después de haber realizado un largo viaje, inclinándose sobre él estaba Hernán su tío, con una silueta desvaneciente, con el rostro en paz quien lo miraba fijamente, su presencia irradiaba una calma inquietante. Su mano estaba extendida sobre la frente de Rubén parecía estar a punto de tocarlo, como si quisiera transmitirle algo importante, al momento de tocarlo, todos sus pensamientos invasivos se tranquilizaron y se sintió aliviado, lentamente retiró su mano y se apartó, luego Rubén abrió los ojos y observo como lentamente Hernán se alejaba, como si su misión ya estaría completa.

Lamina 20

En una calle desierta, en medio de la noche, la tenue luz de un poste alumbraba la figura solitaria de un hombre apoyado contra él. Era Carlos, con el rostro perdido observaba el vacío de las calles, mundo a su alrededor estaba en silencio, había salido a caminar sin rumbo, buscando respuestas a sus problemas, mientras fumaba un cigarro se acordaba cosas de su niñez, como creció y como llego hasta ese punto, levanto la cabeza hacia el farol y recordó momentos en los cuales ya había estado por ese sitio y sonrió al darse cuenta que él se parece a ese faro, siempre solo pero con una meta que lo ilumina, más animado, decidió seguir nuevamente el camino hacia su casa.

Lamina 6

En una casa a las afueras de la ciudad, una mujer mayor llamada Rita estaba de pie junto a una ventana, al frente de ella se encontraba un hombre de espaldas. Rita una mujer, con el cabello canoso y los hombros ligeramente encorvados, miraba hacia la ventana, como si buscara algo más allá del horizonte, parecería que el peso de esos años la hacía sentir más sola que nunca.

Armando que estaba detrás de ella, la observaba en silencio. Había venido a visitarla después de mucho tiempo, sabía que su presencia significaba mucho para ella, comenzaron a hablar y ella recordaba los días en que él era solo un niño, lleno de energía y preguntas, buscando consuelo y respuestas en sus brazos. Armando dio un paso hacia adelante, pero se detuvo, inseguro, al ver esto Rita le dijo "Nunca quise que te sintieras solo", Armando sintió un nudo en la garganta, se acercó y le dijo "Lo sé", procedió a darle un abrazo muy cálido, y luego pasaron toda la tarde conversando de sus vidas.

Lamina 9

En una construcción, cuatro hombres estaban tendidos en el suelo, vestidos con ropa de trabajo. Estaban descansando pues habían pasado horas trabajando duro, enfrentando el calor y el agotamiento. Oscar, uno de los hombres, miraba hacia el cielo, mientras pensaba en el cumpleaños de una de sus hermanas, quien vivía lejos, estaba pensando asistir, mientras imaginaba como sería volver a verlo ya que pasaron siete años desde que no tiene contacto, también pensaba en que regalarle ya que estaba emocionado, decidido a ir, empezó a preguntar a sus compañeros cual sería el mejor regalo para llevarle, todos opinaron algo desde camisas, zapatillas, vino, etc. Finalmente decidió en llevarle un abrigo que recordaba que siempre quiso, luego al acabar el descanso, volvió a trabajar junto a sus compañeros.

Lamina 1

Eduardo recuerda que cuando era un niño siempre había soñado con tener un violín, porque había visto una vez que su padre lo llevo a unas peñas, al escuchar a alguien tocar, quedaba hipnotizado, perdido en su música, Pero en su casa, las cosas nunca fueron fáciles. Creció en un hogar donde el dinero era escaso y las prioridades eran siempre las necesidades básicas: comida, ropa, un techo sobre sus cabezas. Un violín, por hermoso que fuera, era un lujo que estaba fuera de su alcance. Sabía que su madre trabajaba largas horas solo para asegurarse de que no les faltara lo esencial, y jamás quiso pedirle algo tan caro, a pesar de eso no podía evitar soñar con tocar algún día el violín. Se imaginaba a el mismo estar frente a uno y contemplarlo, y se acordaba de la vez

que toco uno por primera vez fue en la escuela, el profe de música lo llevo, entonces él estaba feliz, sumergido en sus pensamientos. Eduardo piensa que ahora que esta grande y trabaja comprara una para que sus hijos en un futuro puedan tocarlos.

Lamina 13

En una habitación silenciosa y oscura, Luis estaba de pie con la cabeza gacha, cubriéndose el rostro. Su cuerpo parecía tenso. Detrás de él, sobre la cama, estaba su madre, con la piel pálida y el semblante sereno, como si estuviera en un profundo sueño.

Jesús había pasado horas junto a la cama de su madre, observando cómo su respiración se hacía cada vez más débil. Ella estaba enferma, sabía que el momento se acercaba, ese momento que había temido durante tanto tiempo pero que nunca pudo evitar. Su madre había sido su roca, su refugio en medio de las tormentas de la vida, y ahora, mientras ella se desvanecía lentamente, sentía que el suelo bajo sus pies se desmoronaba.

No podía mirarla, no en ese estado. Verla así, tan frágil y vulnerable, le rompía el corazón, al ya no sentir su respiración entro en desesperación, no sabía que hacer se reclamaba por cuidarla más, por no estar a su lado durante todo este tiempo, cuando más sintió dolor y sentía que se ahogaba, despertó, se había dado cuenta que todo era un sueño. Al levantar lo primero que hizo fue a buscar a su madre.

Mientras se sentaba allí, con la mano de su madre entrelazada con la suya, Jesús sintió una extraña mezcla de tristeza y gratitud. Sabía que el dolor de perderla nunca desaparecería por completo, pero también sabía que siempre llevaría consigo el amor que ella le había dado. Y aunque ese amor no pudiera curar su corazón roto, sería suficiente para seguir adelante, un paso a la vez.

TEST DEL TAT - CASO 8

Lamina 11

En un reino olvidado por el tiempo, había un camino estrecho, al fondo se ve un precipicio, bordeado por barrancos altos y peligrosos. En la distancia, el camino parecía casi desaparecer en la oscuridad, donde sombras indescifrables se movían como espectros silenciosos.

Un viajero, llamado Erick, era conocido en su pueblo como un joven valiente, aunque su vida había estado marcada por desafíos. Desde pequeño, había enfrentado tormentas y pruebas que le habían puesto en su pueblo. Una noche, mientras Erick recorría el peligroso valle, en el sendero, una figura emergió de la pared rocosa: parecía un fantasma imponente, el cual parecía vigilar el camino, su presencia era aterradora, cada vez que Erick daba un paso, este se enojaba, y se podían escuchar como voces a lo lejos gritándole, mientras más fuertes las voces y violentas, Erick se hacía pequeño y el miedo lo invadía, y el fantasma se hacía más grande y más fuerte, al sentir todo esto, se sentó desesperado en medio del camino rocoso se quería rendir, en eso a lo lejos se oyó una voz que le decía “tú puedes” esa voz se le hizo familiar entonces agarro mucho valor y siguió caminando, hasta que llego a la cima, una vez ahí arriba al otro lado se podía observar un valle más lindo, entonces comprendido que el esfuerzo valió la pena, y siguió su caminata hacia el nuevo valle.

Lamina 19

En un rincón remoto del mundo, escondida entre colinas cubiertas de nieve había una cabaña solitaria. La cabaña, pequeña, estaba rodeada por un campo blanco de nieve, que cubría todo, en esta cabaña vivía Elías, un hombre que se encontraba solo, por años había estado así, cada mañana, Elías se despertaba en la cabaña y miraba el campo nevado desde la ventana. Un día, mientras observaba cómo las nubes se agrupaban y se disipaban, Elías decidió salir a caminar por el campo. Mientras caminaba, Elías encontró un pequeño gato que parecía estar perdido y moribundo, se acercó a este y descubrió que estaba vivo, entonces lo tomo en brazos y apresuradamente regresó a la cabaña con una sensación de esperanza ya que anhelaba un compañero, al llegar nuevamente puso al animal en una manta y le brindo comida y protección, cosas que él hubiera deseado tener.

Lamina 3

Un joven, llamado Adrián, tenía el rostro escondido y agachado sobre una mesa, su gesto que denotaba agotamiento y desilusión. Su cuerpo estaba tenso, y el silencio en la habitación parecía cargado de una tristeza profunda durante años. Al lado de él se encuentra un arma, la cual él había encontrado, llena de sangre, el pensando lo peor se puso a llorar y callo rendido, se imaginó que habían matado a su familia, mientras más pensaba en sus hermanos y madre, sentía colera y odio por la persona que provoco todo eso, él se imaginó a el mismo utilizando el arma, en la cual se imaginaba que él podría aser lo mismo que les hicieron a su familia o también que podría acompañar a su familia, estaba sumergido, en sus pensamientos cuando de pronto escucha la puerta y era su familia estaba sana y salva, entonces corrió a abrazarlos y se preguntó que hacia esa arma ahí, a lo que observaron y resulto que no servía pero su hermano al jugar con ella se lastimo es por eso que había sangre.

Lamina 4

En una tarde lluviosa, en un restaurante, se encontraba una mujer llamada Clara, esperando en una mesa junto a la ventana. Ella esperaba una cita con David, su compañero de hace años, con la esperanza de resolver algunos problemas. David, un hombre que siempre había sido importante en la vida de Clara, llegó con una expresión de incertidumbre. Aunque ambos se habían conocido hace mucho tiempo las cosas entre ellos se habían vuelto complicadas y distantes. Cuando David se acercó a la mesa, Clara notó que su postura era rígida y sus movimientos eran cautelosos. Él se sentó frente a ella, Clara había estado esperando este encuentro durante semanas, ansiosa por aclarar las cosas y entender lo que había salido mal en su relación. David, por su parte, se sentía abrumado. Las primeras palabras intercambiadas fueron tensas. Clara trataba de recordar los buenos tiempos, mientras David, evitaba mirarla directamente. La conversación parecía estar atrapada en un ciclo de malentendidos y reproches, entonces se dieron cuenta que siempre sería así y que ya no existía un entendimiento y decidieron alejarse.

Lamina 12

Mateo era un joven que había vivido una vida llena de pérdida y la soledad. Esa noche estaba acostado indagando en decidieron experiencias de su vida, pensando en su pasado y su futuro, cuando de repente se acerca, un hombre llamado David, este era su padre, en cual expresaba tristeza y arrepentimiento, Mateo solo lo observaba, mientras David inclinándose y extendiendo la mano suavemente sobre su frente lo miraba fijamente tratando de transmitir un consuelo silencioso, y una muestra de cariño que nunca había sentido, ninguno de los dos hablaba, pero al verse ambos sabían a lo que sentían, que no necesitaban hablar simplemente sentir lo que siempre anhelaron, Mateo un gesto de cariño y aprobación y David un gesto de perdón, después de un rato se separaron y ambos siguieron sus caminos nuevamente.

Lamina 20

Un hombre llamado Tomás, se encuentra apoyado contra un poste de luz en una calle desierta. Tomás había llegado desde otra ciudad, no conocía el camino se encontraba perdido y con mucho frío, en una atmosfera que parecía que llovería en cualquier momento, se encontraba esperando un móvil, el cual pronto vendría por él, pero el tiempo le resulta una eternidad, ya que mientras más esperaba pensaba porque estaba ahí, y por qué había decidido viajar, una serie de emociones de arrepentimiento lo invadían, pero no había marcha atrás ya había decidido dejar todo su pasado atrás, este era un nuevo comienzo, asustado y con miedo de lo que le esperara mas allá decide alzar la maleta del costado y subir al móvil que acababa de llegar y lo llevara a su nueva vida, llena de esperanza.

Lamina 6

En un soleado, en asilo de ancianos, se encontraba Laura, una mujer mayor, con una expresión de orgullo en su rostro. Ella estaba de pie, observando desde una ventana y recordando a su hijo Mario, y todo lo que era capaz de hacer, Laura había trabajado incansablemente durante toda su vida para darle a Mario las mejores oportunidades, había pasado por tiempos difíciles y sacrificios personales, incluso acostaba de su propia felicidad, con la esperanza de que su hijo pudiera alcanzar sus sueños. Ella llevaba cuatro años en el asilo de ancianos, ella pensaba que su vida acabaría ahí, pero unos días antes recibió la llamada de Mario el cual le dijo que alistara sus cosas porque ya había conseguido trabajo y un apartamento y es hora de que vaya con él, es momento de cuidarla.

Lamina 9

Cuatro amigos se encontraban tendidos sobre el pasto, disfrutando de un merecido descanso después de una larga jornada de trabajo. Luis, el más viejo del grupo, estaba recostado con una expresión relajada en su rostro. A su lado, Carlos, con su característica sonrisa, contaba una de sus anécdotas favoritas. Javier, el más joven, escuchaba con atención mientras disfrutaba del aire fresco, y Andrés, el más callado, miraba al cielo, dejando que sus pensamientos se perdieran en las nubes que flotaban lentamente sobre ellos. Todos expresaban sus metas por salir adelante y como en el pasado vivieron cosas que les causo sufrimiento, todos aprendían de todos, cada jornada se había convertido en una oportunidad para compartir historias, reír y apoyarse mutuamente, ellos traban de ser familia, ya que todos habían crecido en ambientes de violencia y se alejaron, para poder tener un futuro mejor, así se quedaron conversando durante toda la tarde, hasta la hora de volver a casa.

Lamina 1

En un modesto apartamento, Samuel, un niño de diez años, estaba sentado en el rincón de la sala, con un violín entre sus manos. La luz de la tarde entraba a través de la ventana, iluminando el instrumento que él había soñado tener durante tanto tiempo. Samuel miraba el violín con una mezcla de esperanza. Sus padres, Marta y Luis, estaban en medio de una acalorada discusión sobre problemas económicos y desacuerdos personales. La tensión en el apartamento. Samuel sabía que sus padres estaban pasando por tiempos difíciles, pero también sabía que

el violín representaba algo muy importante para él, ese día era el primer día de las clases de violín, a lo cual su padre prometió llevarlo, pero estos por estar discutiendo se olvidaron, entonces samuel con la mirada triste dejó de esperar y se fue a su cuarto, después de un rato su padre, se acercó y disculpo por no llevarlo.

Lamina 13

En una habitación de hospital. Un joven llamado Diego estaba de pie junto a la cama de su madre, con una expresión de cansancio y debilidad. La habitación estaba llena de un silencio pesado. Diego, con su brazo cubriendo su rostro, trataba de ocultar su angustia. El peso de la situación lo abrumaba; su madre, con la que siempre había tenido una relación cercana, estaba gravemente enferma. A lo largo de los años, ella había sido su mayor apoyo, su guía y su amiga. Ahora, verla en una cama de hospital y no poder hacer mucho para mejorar su situación lo llenaba de una tristeza profunda.

La figura de la madre, aunque frágil y débil, parecía tranquila y serena. A pesar de su condición, había una paz en su rostro, como si estuviera aceptando lo que venía. Diego no podía comprender del todo, con un suspiro profundo, Diego se acercó lentamente a la cama, y abrazo a su madre pidiéndole disculpas, posteriormente se quedó junto a ella.

TEST DEL TAT - CASO 9

Lamina 11

Miguel, un joven de 22 años, había crecido en una aldea, bajo la fuerte influencia de su padre quien era el alcalde, Don Fernando, un hombre fuerte de aspecto robusto. Desde pequeño, Miguel había sido entrenado para ser el próximo líder, había estudiado y más, pero él sentía que jamás sería como su padre, también no quería ser alcalde como él, él no quería decirle a su padre por miedo a la decepción, un día, buscando un momento de paz lejos del control de su padre, Miguel decidió adentrarse en el bosque cercano. Mientras caminaba, se topó con un camino rocoso y oscuro, emanaba tristeza y miedo siguió caminando hasta la cima, y a lo lejos noto una cueva, decidido a inspeccionar siguió avanzando más adentro en la cueva, Miguel ya dentro de la cueva, encontró un antiguo libro cubierto de polvo. Lo abrió y leyó dentro se podían observar dibujos sobre héroes que luchaban contra criaturas, lo cerro y decidió volver al pueblo a mostrarle a su padre, Don Fernando, al principio incrédulo, y viendo la emoción de su hijo, decidió seguirle la corriente, pero al ver el libro se dio cuenta que era el libro que él había perdido cuando era niño, y los dibujos él los había realizado entonces recordó que él antes quería ser pintor y no alcalde, entonces vio a su hijo y comprendido que él era igual, pero que ahora dejaría que él cumpla su sueño.

Lamina 19

Andrés, un joven de 19 años, hace años dos años había escapado de la ciudad, porque había tenido problemas con su familia, había buscado refugio en una cabaña aislada en las montañas, lejos de la ciudad y de su padre, madre y hermanos. En la cabaña, Andrés se sentía en paz, pero también sentía que no fue lo mejor huir debía de enfrentarlos, pero no sabía cómo hacerlo, como volver, mientras cortaba leña, a lo lejos de la cabaña, vio lo que en mucho tiempo fue su refugio, una vieja cabaña abandonada, llena de nieve, parecía ser el único lugar habitable en kilómetros alejada de la ciudad, pero con un sentimiento de nostalgia y decisión, tomo la decisión de volver a la ciudad y, con valentía, confrontó a su familia. Quienes en vez de recibirlo de manera desagradable como él pensó, lo recibieron de manera muy amena y cariñosa.

Lamina 3

Marcelo, se encontraba solo en la sala de su apartamento, su cuerpo apoyado contra el sofá, y su cabeza descansando pesadamente sobre su brazo derecho. La habitación estaba en silencio, solo roto por el sonido del reloj en la pared, marcando el paso del tiempo. Marcelo estaba llorando se sentía atrapado en un ciclo de desesperanza del que no veía salida. Junto a él había un arma en el suelo, la cual le había pertenecido a su padre, que era policía y ahora era de él, se sentía muy triste ya que en una persecución policial, a unos ladrones, su compañero perdió la vida, él se sentía culpable, de no poder tener la rapidez suficiente, de reaccionar para salvarlo y ayudarlo a esquivar la bala que lo mato, Marcelo no sabe cómo reaccionara la familia de su amigo, él era padre de dos hijos y empieza a cuestionarse si es un amigo, o un buen policía, junto con eso recuerda que él nunca quiso ser policía simplemente era lo que padre esperaba, después de reflexionar y lamentarse se seca las lágrimas y en una posición de más erguida se lava la cara y procede a seguir trabajando.

Lamina 4

En un parque a las afueras de la ciudad, Carla, de 25 años, observaba a David, su esposo de 28 años, mientras él se apartaba. David se alejaba de Carla dando la espalda cada vez más, incapaz de enfrentar su mirada, o a ella. Un día antes, él había sido testigo de cómo ella, estaba con otro hombre en una cafetería, lo que le partió el corazón, para pensar las cosas, él no llegó a dormir esa noche a casa, él estaba sumamente triste y enojado por esa traición, pero no quería verse vulnerable así que opto por esa noche, hacerle lo mismo a Carla y

engañarla, posteriormente llamo a una compañera de trabajo y se quedó con ella, al otro día, sintiéndose más hombre y orgulloso de lo que hizo cito a Carla a las afueras, en un parque, ella llega feliz abrazándolo y el la rechaza con enfado, a lo que proceden a hablar, ella empieza contándole que el joven con el que se vio antes era, un doctor que le estaba dando una buena noticia, que los esfuerzos habían dado frutos finalmente estaba embarazada, a lo que David, con fuerte enojo e impotencia se levantó enojado y se fue, no podía, demostrar estar triste, estaba enojado con el mismo.

Lamina 12

En una sala apenas iluminada por la luz de una lámpara, Pablo, un joven de 23 años, está descansando en un sofá con los ojos cerrados. A su lado, inclinándose sobre él, estaba don Ernesto, su abuelo, con una mano extendida sobre la cara de Pablo. Don Ernesto había sido como un padre para él ya que él lo había criado, pero en este momento, Pablo estaba enfermo le habían diagnosticado una enfermedad un poco rara, a lo cual estaba sin esperanzas, entonces, Don Ernesto al ver a su nieto a si procede a animarlo y hacerle compañía mientras le comparte una reflexión, y le dice que están juntos en esto y siempre lo estarán, al ver esto Pablo observa lo fuerte que es su abuelo y decide no rendirse por él, así que con más energía procede a levantarse y abrazar a su abuelo.

Lamina 20

En una noche oscura y silenciosa, la figura difusa de un hombre, se encontraba apoyada contra un poste de luz en una calle vacía. era Marcos, un joven de 30 años, que había vuelto de la guerra, portaba un uniforme militar, un poco arrugado a los costados lo que significaba las largas horas de viaje. Marcos había luchado por su país, familia y creencias. Mientras se apoyaba contra el poste de luz, Marcos reflexionaba sobre sus decisiones Y pensaba que ya iban 8 años, que no veía a su familia, y cuanto había cambiado la ciudad en la que creció, todo parecía ser nuevo, se sentía como un extranjero, mientras tanto prendía un cigarro, se escuchó una bocina quien era de Armando su hermano quien lo fue a recoger, apenas lo logro reconocer, se dieron un cálido abrazo y le dijo “Todos te esperan” a lo que asintió y subió al auto con sensación de tranquilidad

Lamina 6

En una habitación iluminada por la luz de la tarde, Rosalía, una mujer mayor de 60 años, estaba de pie frente a una ventana, de espaldas a su hijo Julián, un joven de 27 años. Rosalía, vivía sola en el campo junto a los hermanos de Julián, el cual después de años había regresado a casa a visitarla, la comunicación entre ellos a lo largo de su vida no era muy buena, su madre siempre estuvo enojada con él porque se fue de la casa, buscando un futuro mejor, y lo logro, pero su madre piensa que la dejo sola y la abandono, ellos se sentaron en unos sillones de la casa a conversar y ver cómo eran sus vidas ahora, en una de esas, Julián le dice a su madre que se ira del país ya que, encontró una mejor oferta de trabajo, para lo cual ella nuevamente se molesta, entonces surge una conversación un poco fuerte, ahí es cuando Julián decide ir al jardín a pensar las cosas y es que piensa en todo lo que paso a pesar de todo Rosalía es su madre, vuelve a la casa, le expresa a su madre que jamás la abandonaría y que la quiere, es entonces que su madre comprende que debe soltarlo y dejarlo ir.

Lamina 9

En una ciudad, cuatro colegas de oficina se encontraban en el parque, tomando un merecido descanso durante su hora de almuerzo. Eran las 2 de la tarde, y se alistaban para entrar nuevamente al trabajo. Rodrigo el más alegre de ellos, recibió una llamada de sus familiares y expresaban que su padre había tenía un accidente, él no era cercano a su padre ya que sus padres se habían divorciado hace años, pero lo veía de vez en cuando, pero cuando recibió la llamada un sentimiento de nostalgia broto en él, estaba molesto con su padre por todo el daño que les hizo, pero este les pidió perdón, a lo que él le costaba disculparlo, entonces es que se acerca, Benito el compañero de trabajo más mayor de ellos y quien es como familia para Rodrigo y le pregunta que había pasado, este procede a contarle todo, y es entonces que este entiende y le da el día libre y lo anima para ir a visitarlo, y sincerarse con su padre.

Lamina 1

En un pequeño pueblo, en una casa sencilla llena de ruido, vivía un niño llamado Tomás. Desde temprana edad, Tomás había sentido una fascinación especial por la música. Su mayor sueño era aprender a tocar el violín, un instrumento que había visto tocar a su abuelo. Sin embargo, su familia no compartía su entusiasmo. Para ellos, la música no era una prioridad, cada vez que Tomás mencionaba su deseo de aprender a tocar el violín, su padre le decía que no, que no hay futuro en eso, un día, mientras Tomás caminaba por el pueblo, a lo lejos vio llegar a su abuelo, quien consigo trajo un violín, corrió abrazarlo. El hombre había escuchado de parte de su hija la madre de Tomas, que soñaba tocar ese instrumento como él y que lo inspiraba así que no lo pensó y partido su viaje, en busca de su nieto, al cual regalo el violín que le había acompañado por años, con la esperanza de que lo cuide y aprenda y cumpla su sueño

Lamina 13

En una pequeña sala de espera de un hospital, un hombre joven llamado Richard, de unos 30 años, estaba de pie, de espaldas a la cama con la cabeza agachada y el brazo cubriendo su rostro, tratando de contener su angustia. Había estado esperando durante horas mientras los médicos atendían a su pareja, que yacía en una cama en la sala de emergencias, la mujer, era su novia, había sido ingresada de urgencia debido a una grave complicación médica en un accidente donde se cayó del tercer piso de su casa por meterse entre las peleas que tenía su padre con su madre, en la cual ella sin querer fue empujada por defender a su madre, al enterarse esto Richard corrió a verla como estaba, estaba ahí por horas el no encontraba consuelo ya que era su novia, entonces a lo que el médico les dijo que había pasado el peligro y que ya estaba más estable, entonces el sintió una sensación de alivio.

TEST DEL TAT - CASO 10

Lamina 11

Creo que por ese lugar habitaba una familia compuesta por 3 personas, en ese entonces la vida en el campo era muy bonita porque todo lo producía la tierra, a la niña le gustaba ir ahí al río a jugar en las tardes, al pasar el tiempo con la contaminación todo se fue secando al igual niña que ahora era adolescente seguía yendo pero sus padres deciden marcharse por que se ve que ya no era habitable, para lo cual ella está triste, pero ella tenía un macetero con una flor que cuidada, al despedirse el último día ella dejó su flor a la orilla del río y se fue, al pasar los años el lugar se volvía más feo, pero lo bonito es que aquella flor seguía con vida, se mantenía hermosa como un recuerdo de lo que un día fue ese lugar

Lamina 19

Es un lugar donde hace frío, un lugar inhóspito por la nieve, y veo que nadie vive por ahí y solo una persona se atrevió a vivir ahí, un lugar inhóspito donde vive una familia, es una casa grande, la familia luchó para construir un lugar ahí y pienso que con el tiempo ese lugar será poblado y va a crecer, como en un cuento de navidad también veo dos ojos que están viendo la casa lo relaciona cunado sientes que alguien te ve en las noches o debajo la cama, siento que observan la casa para hacer fechorías, siento que en el día se ve calmado pero en la noche como que pasa algo malo, pienso que es una familia medio grande porque es grande la casa, al fondo veo que todo está cubierto por nieve

Lamina 3

Puedo ver, una niña que tiene la ilusión de casarse con su príncipe azul, tiene todo planeado como vida en sueño con un perrito llamado cometa, pero ahora veo una mujer que está con vestido y votas cortas al verla puedo ver que está agotada o triste, está recostada en su sillón y en el suelo, es como que ella creía que iba a ser su vida no resultó como pensaba, y veo alguien que no tuvo pareja, parece ser que está soltera, veo tijeras en el piso, pienso que vive en monotonía con todo planeado y aburrido, al ver las tijeras creo que está planeando algo para después, es como si estuviera decepcionada y no se ve en un futuro.

Lamina 4

Yo veo dos cosas, veo al chico enojado con cara de furia pero ella está tranquila, no entiendo por qué está así, veo que se está dando en un acontecimiento, veo que la chica lo mira sospechosamente, no violenta pero algo trama, es como si fuera una pareja pero no son esposos los cuales están en una época de jóvenes parecen de 35 o 37 por los años 80, siento que el chico tiene ataque de celos es como si alguien estaría por ahí, veo que la chica lo agarra para que se alivie con mal sentido porque también demuestra furia, es como si estaría enojado con alguien de esa fiesta y alguien le espere afuera pero es como si la chica lo agarrara para no ir, y el chico en un futuro le puede reclamar y van a terminar y probablemente quizá en esta historia la chica lo haya engañado y es por eso que él está así y reacciona así.

Lamina 12

Ve un hijo malo, y está recostado tiene una enfermedad terminal, y veo que es su papa pero que está en espíritu queriéndole tocar, para es como la historia de un niño, malagradecido con sus padres, y a medida que pasa el tiempo, es como si él provocó la muerte de su padre, no aparece su madre, puede que el descuido, cosas del camino de la vida lo sacaron del camino que le enseñaron pero se ve que a pesar de todo se queda solo, se ve que es un joven que quizá esté bien económicamente y todo pero se queda solo, se ve que su padre está ahí acompañándolo hasta el último momento pero nunca perdona a su padre porque parece que el padre hizo algo malo y él aún no lo perdona y no lo quiere por eso lo mira enojado

Lamina 20

Es un chico que no pasa de los 24 años, está bien vestido con las manos en el bolsito, pero está en la oscuridad, pienso que fue un niño que sobresalió solo, como pudo, quizá sea una persona que no confía en nadie por siempre estuvo solo y salió adelante solo, es solitario, está apoyado en la pared al fondo se ve una ciudad en este momento es de noche pero no creo que sea mala persona solo que sufrió y confía en nadie, pienso que en los

años conoció una mujer y se enamoró pero no puede estar con ella por sus prejuicios y así el aleja a todos los demás porque no puede salir de esa soledad

Lamina 6

Es una madre molesta o decepcionada, y él es su hijo por los años 80 donde vestían peinados y ropa formal, su madre le está llamando la atención al niño, veo a su madre que se cría sin su mama y hace todo para que mami sea feliz sin importan su felicidad, pero a pesar de todo lo que hacía en el futuro le afecta, creo que se alejó de amigos y felicidad por complacer a su madre, es por eso que veo que tampoco tiene o tubo una pareja estable, y en la historia cero que él se enamora y a su madre no le agrada la idea y está enojada, se cabizbajo por que estaría arrepentido y la mama lo ve con desaprobación, él debe tener 33 y la señora 70 o 80 años, el chico está hablando con su madre y le está dejando a su mama pero no, la mamá a él sino el a su mama, aunque se siente triste porque entiende que es la vida, y creo que en un futuro será feliz tendrá 3 hijos y un perro, él es feliz pero de vez en cuando se acuerda de su mama y le agradece y ahora va avistarle al cementerio con flores junto a su nueva familia

Lamina 9

Son 4 personas las cuales dos descansan y dos ven algo y lo raro es que 3 tan con sombreros y uno no tiene y creo que ese es menor, podría decirse que son amigos y trabajan buscando oro y se hicieron una promesa que cuando sean grandes serán así como los que buscan tesoros, y al crecer cumplieron su sueño, y se nota que hoy fue un día agotador y encontraron lo que querían dos están descansan y otros observando las piedras preciosas que encontraron yo creo que después irán a su casita y venderán todo lo que encontraron cada uno hará su vida y serán feliz pero no pasa eso con el menor, el falleció y los demás siguieron con su camino, el persona principal de mi historia se enamora pero no le va muy bien ya que cree que la mujer no le entiende por qué todos hicieron su vida pero el recuerda su pasado y quiere volver a esa época con sus amigos se siente culpable, no supera la muerte de su amigo se queda con un recuerdo de su amigo, que es un calor y cada vez que va a excavar mira el collar y una lagrima sale de su ojo y me lo imagino a el de viejito en una hoguera después de trabajar y consiente de que será su último día agarra el collar y fallece pero está feliz porque se encontrara nuevamente con sus amigos en el más allá

Lamina 1

Veo un niño que está agotado, y hay un violín y unas partituras, creo que es su historia del niño que creció en cuna de oro, el niño tenía sus amiguitos que son hijos puede decirse de los trabajadores de sus padres, pero sus papas no les debajo juntarse con ellos y lo obligaban a tocar todos los instrumentos pero a él se ve que no le gusta, en un futuro el decide escaparse de su familia se va muy lejos, pero cuando sea joven se encuentra con su amigo de la infancia, con lo cual sus padres no le dejaban juntarse, lo que más anhelaba era su libertad por eso se escapó, y su amigo lo invita a su casa y él va, y conoce a toda la familia de ellos y trabaja con ellos y se gana la vida es cansador pero feliz, al pasar los años se van de fiesta y conoce a una chica, apostaron que la conquistaría pero se enamoró de ella porque hubo química y conociéndose más y más se hicieron pareja y al pasar el tiempo se casaron y tuvieron su casita se dedicó a la panadería junto a su esposa y siempre estuvo también con su amigo apoyándose

Lamina 13

Todo empieza con un niño que vivía en un hogar donde su madre maltrataba a su padre, el niño siempre se decía que al crecer no sería como el, muy joven se fue de su casa, para salir adelante, en la universidad se enamoró, se graduaron y consiguieron empleo al pasar los años tuvieron un hijo, al fondo de la imagen hay una foto de su familia, parece que es calmado pero de vez en cuando se descontrola, es como una bomba de tiempo, ahora él está calmado pero podría decirse que un día él estaba con su mujer normal, y él se enteró que su mujer hizo algo malo, como un hombre lo traicionada, se enteró y a él le dolía, en un punto él se cansó, una noche llego del trabajo su mujer los esperaba para tener intimidad, pero el al enojarse y acordarse de todo, en la que la estrangulo en un ataque de ira, se ve que el llego recién por que seguía con la ropa de trabajo y está llorando porque igual le duele lo que hizo, él se fue a una cantina a tomar se emborracho mucho que al volver en plena carretera perdió la vida, y buscaban a la mujer por que su hijo lloraba y encontraron a la mujer desnuda y muerta

