

## PRIMERO UNAS RESPIRACIONES

**Dedica unos minutos a reflexionar sobre los mensajes y expectativas que has recibido a lo largo de tu vida sobre lo que significa ser un "hombre". ¿Qué te han dicho que debe ser, hacer o sentir un hombre? ¿De dónde provienen estos mensajes? (padres, familiares, amigos, profesores, medios de comunicación, etc.)**

**Identifica algunos ejemplos de estos mensajes o expectativas que te hayan hecho sentir limitado o presionado. ¿Te han dicho que no debes llorar, que debes ser fuerte todo el tiempo, que no debes expresar tus emociones, que debes ser exitoso a toda costa, etc.?**

**Reflexiona sobre cómo estos mensajes e imposiciones sociales han impactado tu vida. ¿Te han impedido expresarte libremente, perseguir tus sueños, construir relaciones sanas o sentirte cómodo con tu propia identidad?**

**Cuestiona la validez de estos mensajes e imposiciones. ¿Quién ha decidido qué significa ser un "hombre"? ¿Por qué deberías seguir estas reglas si no te hacen sentir bien o no te permiten ser tu verdadero yo?**

**Define tu propia versión de lo que significa ser un "hombre" para ti. ¿Qué valores, cualidades y comportamientos son importantes para ti? ¿Cómo quieres vivir tu vida?**



**Escribe una declaración personal que refleje tu nueva definición de masculinidad. Esta declaración puede ser un simple lema, una frase inspiradora o un párrafo que resuma tu visión personal.**

**Guarda tu declaración personal en un lugar seguro para que puedas revisarla en el futuro. Esta declaración puede servirte como guía y recordatorio para mantenerte fiel a ti mismo y a tus valores.**

## Desarrollo:

Busca un lugar tranquilo y cómodo donde puedas meditar sin interrupciones. Un lugar que te inspire paz y serenidad.

Siéntate o acuéstate en una posición cómoda. Enfóca tu atención en un punto fijo frente a ti.

Toma algunas respiraciones profundas y lentas. Inhala por la nariz y exhala por la boca, prestando atención a la sensación del aire entrando y saliendo de tu cuerpo.

Comienza a enfocar tu atención en tu cuerpo. Observa las sensaciones físicas que experimentas en este momento. ¿Sientes tensión, relajación, dolor, cosquilleo, etc.?

Lleva tu atención a tus emociones. ¿Cómo te sientes en este momento? ¿Hay alguna emoción que predomine? No juzgues tus emociones, simplemente obsérvalas sin apego.

Ahora, dirige tu atención a tus pensamientos. ¿Qué pensamientos pasan por tu mente? ¿Hay algún pensamiento recurrente sobre la masculinidad? Observa tus pensamientos sin juzgarlos, como si fueran nubes pasando por el cielo.

Reflexiona sobre lo que significa para ti ser un "hombre". ¿Qué valores, cualidades y comportamientos te definen? ¿Cómo te gustaría construir tu propia identidad masculina?

Reconoce que no hay una sola forma de ser un "hombre". Lo importante es que te sientas cómodo y auténtico contigo mismo.

Acepta y abraza todas las facetas de tu masculinidad. No reprimas ni niegues ninguna parte de ti mismo.

Comprométete a construir una masculinidad sana y empoderada. Sé un ejemplo positivo para los demás y contribuye a la creación de una sociedad más justa e inclusiva.





**Círculo de reflexión final**