

GUÍA DE CAPACITACIÓN

# TALLERES DE MASCULINIDADES

**“Reflexiones sobre la violencia contra la mujer:  
una mirada desde la experiencia masculina”**







Guía de Capacitación

**TALLERES DE MASCULINIDADES**  
**“Reflexiones sobre la violencia contra la mujer:  
una mirada desde la experiencia masculina”**

**©Movimiento Manuela Ramos**

Av. Juan Pablo Fernandini N° 1550, Pueblo Libre.

(511) 423 8840

postmast@manuela.org.pe

<http://www.manuela.org.pe>

Abril, 2019

Elaboración : Miguel Ángel Ramos Padilla (Consultor)

Coordinación : Elga Prado Vásquez/ Movimiento Manuela Ramos

Edición: Doris Moromisato / Kimochi Gestión Cultural

Las dinámicas de los talleres fueron tomadas de las siguientes publicaciones:

Ramos Padilla, Miguel A. (2012). *Manual de Capacitación a Líderes Locales en Masculinidades y Prevención de la Violencia Basada en Género*. Lima: Fondo de Población de las Naciones Unidas, UNFPA.

Ramos Brum, Valeria (2011). *XX Técnicas grupales en sexualidad para el trabajo con adolescentes y jóvenes*. Montevideo: Fondo de Población de las Naciones Unidas, UNFPA.

La presente guía de capacitación "Reflexiones sobre la violencia contra la mujer: una mirada desde la experiencia masculina" es una herramienta metodológica para el desarrollo de talleres dirigidos a la población masculina, por ello se ha empleado un lenguaje pensado exclusivamente para este sector.

Esta publicación forma parte del Programa

"Fortaleciendo la prevención frente a las violencias contra las mujeres, como vulneración extrema de derechos humanos y de origen estructural".



# ÍNDICE

## 9-12 INTRODUCCIÓN

---

## 13-47 PRIMER TALLER

### 1. Objetivos.

---

### 2. Temas y Dinámicas:

2.1 Construcción social y cultural del género.  
La construcción social y cultural de las masculinidades.

2.2 Dinámica: Presentación cruzada o en duplas.

---

### 3. La construcción social y cultural del género.

**Dinámica 1:** El Extraterrestre. Diferencias entre sexo y género.

**Dinámica 2:** La vida dentro de una caja. Estereotipos, expectativas de género para hombres y mujeres y sanciones sociales.

---

### 4. La construcción social y cultural de las masculinidades.

**Dinámica 1:** La vida de Juan (video). La socialización de la masculinidad hegemónica en las diversas etapas de la vida.

**Dinámica 2:** Patrones de crianza y socialización de los hombres (en el mundo interior, en relación con las mujeres y en los roles a jugar en la sociedad).

**Dinámica 3:** Los mandatos de la masculinidad.

**Dinámica 4:** Los hombres y su mundo emocional. Sentir y expresar lo que sentimos.

**Dinámica 5:** Caminando a ciegas. Las paternidades democráticas.

**Dinámica 6:** La sexualidad masculina y femenina. Sexualidad, pensamientos, sentimientos, discursos y prácticas.

## 48-77 SEGUNDO TALLER

### 1. Objetivos.

---

### 2. Temas y Dinámicas:

- 2.1 Temas: La masculinidad y la violencia de género. Resolviendo los conflictos sin violencia.
  - 2.2 Dinámica: Presentación cruzada o en duplas.
- 

### 3. La masculinidad y la violencia de género.

**Dinámica 1:** Los tipos de violencia.

**Dinámica 2:** La violencia emocional y los micromachismos. ¿Es cariño o es violencia emocional?

**Dinámica 3:** La violencia sexual. ¿Es o no es?

**Dinámica 4:** La homofobia. La cercanía de los cuerpos masculinos.

**Dinámica 5:** ¿Miedo de qué? (video).

Diversidad sexual y discriminación.

**Dinámica 6:** Yo y los otros. El respeto a las diferencias y la no discriminación.

---

### 4. Resolviendo los conflictos sin violencia.

**Dinámica 1:** Simulacro de riesgo fatal. Cómo evitar violentar.

**Dinámica 2:** Decisiones propias y compartidas. La negociación en las relaciones de pareja.

**Dinámica 3:** Mi compromiso con el cambio.

---

## EVALUACIÓN Y CLAUSURA

## 78-79

Indicación de Llenado de formulario y algunas reflexiones voluntarias

---

## 80-87

ANEXO 1: ESTRUCTURA DEL TALLER

ANEXO 2: PRUEBA DE ENTRADA

ANEXO 3: PRUEBA DE SALIDA

# Introducción



La violencia de género constituye uno de los problemas sociales más graves y dolorosos que atraviesan las mujeres de todas las culturas y de todas las condiciones sean sociales, de raza, etnia y edad; su origen se sustenta en la estructura patriarcal cuya manifestación es el machismo que predomina en las relaciones de poder, el cual está profundamente arraigado en la sociedad. La violencia se aprende a través de mensajes sociales y familiares, y en los diferentes escenarios en los que nos desenvolvemos; es una conducta aprendida: los agresores no nacen siendo violentos, los niños/as, las y los adolescentes aprenden conductas de control y dominación en base a sus experiencias personales.

Según la Convención Interamericana para Prevenir, Sancionar y Erradicar la Violencia Contra la Mujer- Convención de Belén Do Pará: “la violencia contra la mujer constituye una violación de los derechos humanos y las libertades fundamentales y limita total o parcialmente a la mujer el reconocimiento, goce y ejercicio de tales derechos y libertades; porque la violencia contra la mujer es una ofensa a la dignidad humana y una manifestación de las relaciones de poder históricamente desiguales entre mujeres y hombres”<sup>1</sup>.

En Perú, la alta prevalencia de la violencia basada en género está acompañada por la tolerancia social a la violencia; es decir,

---

1 Convención Interamericana para Prevenir, Sancionar y Erradicar la Violencia Contra La Mujer “Convención de Belem Do Pará” de 1995.

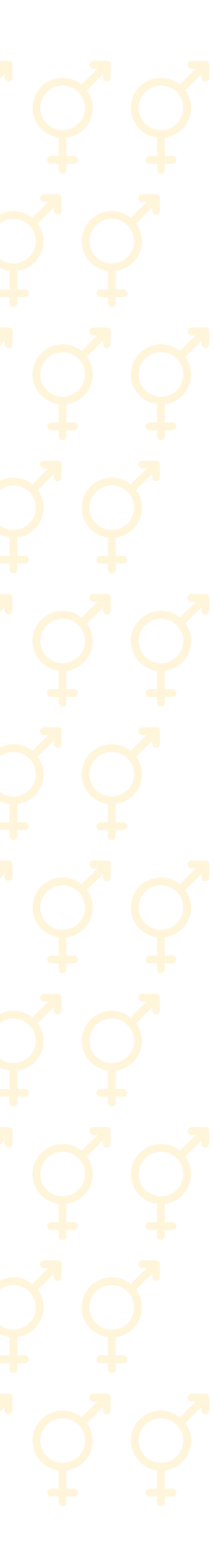
se toleran aquellas prácticas, opiniones, actitudes y percepciones que justifican la violencia de género y que producen una complicidad social que dificulta y/o impide las acciones de prevención, protección y sanción y, al mismo tiempo, la hace altamente estigmatizante para quienes son víctimas de ella y favorece un clima social que no debate su existencia<sup>2</sup>. La violencia de género está construida sobre la base de patrones culturales que desvalorizan lo femenino y que establecen como naturales las relaciones jerárquicas de hombres sobre mujeres en el contexto de una estructura socioeconómica y una política patriarcal, el

cual busca perpetuar el sometimiento de las mujeres y la dominación masculina. Este proceso no solo se da en las relaciones interpersonales, sino que se reproduce a todo nivel, donde las instituciones del Estado y de la sociedad civil juegan un papel preponderante.

Según diversos estudios poblacionales en el mundo y específicamente en Perú (Estudio Multicéntrico de la Organización Mundial de la Salud - 2000; las consecutivas Encuesta Demográfica y de Salud Familiar, ENDES, desde 2000) se comprueba que los hombres son los principales agresores de las mujeres en las relaciones de pareja. Las creencias de género que discriminan y desvalorizan a las mujeres están muy relacionadas con el ejercicio de la violencia contra



2 Erviti, J., Castro, R. e Itzel A. Sosa-Sánchez (2007). Identidades de género, sexualidad y violencia sexual. *LA MANZANA. Violencia masculina es igual a la Hombría a su máxima potencia. Una ecuación que reformular.* II(3) Julio - Septiembre. México: Universidad Autónoma de Puebla.



ellas y, además, conllevan a una alta complicidad masculina que justifican estas agresiones.

La línea de base del programa “Fortaleciendo la prevención a las violencias contra las mujeres, como vulneración extrema de derechos humanos y de origen estructural” del Movimiento Manuela Ramos (2016) ofrece evidencias importantes al respecto. Igualmente, un estudio reciente en tres países latinoamericanos (Chile, México y Brasil) demuestra que las creencias de género están muy arraigadas y comprueban que la correlación con la violencia masculina es altamente significativa<sup>3</sup>.

Se requiere, por lo tanto, desarrollar estrategias para involucrar a los hombres en la solución y promover/empezar/impulsar procesos largos de reeducación hacia el cambio. El que los hombres asuman esta cultura hegemónica, generalmente se considera que sólo les reditúa beneficios pues reproduce sus privilegios. No obstante, sin dejar de lado lo cierto de esta afirmación, en diversos estudios realizados en los últimos años se ha podido comprobar que el poder de los hombres es contradictorio porque, también, les acarrea malestar<sup>4</sup>. Son pocos los hombres que pueden emular al prototipo que la cultura exige; el resto, a pesar de intentarlo, no puede superar la valla de las exigencias sociales y vive en permanente malestar por la distancia entre sus realidades y esta meta de hombría impuesta. En sus esfuerzos por alcanzar esa aspiración arrasan con los derechos de las mujeres y de otras personas más débiles que ellos, además de violentarse a sí mismos. Justamente, es este malestar es el que

---

3 Barker, G. y Aguayo, F. (Coord.), (2012). *Masculinidades y Políticas de Equidad de Género: Reflexiones a partir de la Encuesta IMAGES y una revisión de políticas en Brasil, Chile y México*. Rio de Janeiro: Promundo.

4 Kaufman, Michael (1997). Las experiencias contradictorias del poder entre los hombres. En: Valdés, Teresa y Olavarria, José (Eds.). *Masculinidades. Poder y crisis* (pp. 63-81). Santiago de Chile, Chile: Isis Internacional. Ediciones de las Mujeres N°24.



da pistas para trabajar con ellos, pues permite cuestionar estas creencias y crear conciencia de lo que los hombres pierden con la manera que aprendieron de ser hombres. De esta manera se facilita la presentación de una propuesta más gratificante, más afectiva y más autónoma de ser hombres con respecto a alcanzar una vida más saludable de la que actualmente tienen, mejorando los escasos vínculos afectivos que mantienen con las personas que los rodean y brindándoles la posibilidad de satisfacer sus necesidades y deseos con libertad sin tener que demostrar nada a nadie.

La presente guía de capacitación “Reflexiones sobre la violencia contra la mujer: una mirada desde la experiencia masculina”, tiene como objetivo servir de herramienta metodológica para el desarrollo de talleres con hombres; contiene, además, una metodología participativa y vivencial que busca hacer reflexionar sobre la construcción de la propia masculinidad, con base a múltiples experiencias desde la niñez. A través de esta metodología se buscará cuestionar los falsos supuestos sobre los cuales se erigen las creencias de género y darle un nuevo significado a lo que es ser hombre: más autónomo y respetuoso con los derechos de las mujeres, y más libre de todo tipo de violencia.



# 1

## Taller



### 1. Objetivos:

- Que los participantes comprendan los conceptos acerca de la construcción social y cultural del género y las relaciones de poder basadas en el género.
- Que los participantes comprendan los procesos de construcción social y cultural de la masculinidad hegemónica y de las masculinidades subordinadas.
- Que los participantes reflexionen sobre su propia experiencia de construcción de sus masculinidades, en especial sobre la manera en que asimilaron los mandatos sociales sobre lo que es 'ser hombre', y las implicancias de su cumplimiento en sus propias vidas y en la de las demás personas con quienes han interactuado.

### 2. Temas y Dinámicas:<sup>5</sup>

#### 2.1 Temas: Construcción social y cultural del género. La construcción social y cultural de las masculinidades.

##### CONSTRUCCIÓN SOCIAL Y CULTURAL DEL GÉNERO

El género “es un concepto que alude a las diferencias construidas socialmente entre mujeres y hombres y que están basadas en

<sup>5</sup> Todas las dinámicas han sido tomadas de: Ramos Padilla, Miguel Ángel (2012). *Manual de capacitación a líderes locales en masculinidades y prevención de la violencia basada en género*. Lima: UNFPA; a excepción de la Dinámica 6 del Primer taller: “La sexualidad masculina y femenina. Sexualidad, pensamientos, sentimientos, discursos y prácticas”, que fue tomada de: Ramos Brum, Valeria (2011). *XX Técnicas grupales en sexualidad para el trabajo con adolescentes y jóvenes*. Montevideo: UNFPA.

sus diferencias biológicas”<sup>6</sup>. La construcción social y cultural de género hace referencia a los “roles, responsabilidades y atributos que se asignan a hombres y mujeres en la sociedad como producto de una construcción sociocultural basados en las diferencias sexuales”<sup>7</sup>.

Asimismo: “Las sociedades asignan a las personas distintas responsabilidades, roles y espacios de realización personal y social de acuerdo a su sexo biológico, determinando con ello la construcción de lo que se denomina roles tradicionales de género y que han originado que tanto mujeres como hombres no accedan ni disfruten de las mismas oportunidades y ventajas, construyendo, consecuentemente, profundas desigualdades sociales y económicas que afectan principalmente a las mujeres, desigualdades que se manifiestan en enormes brechas para su pleno desarrollo que pueden ser observadas al analizar la realidad”<sup>8</sup>.

### LA CONSTRUCCIÓN SOCIAL Y CULTURAL DE LA MASCULINIDAD HEGEMÓNICA Y DE LAS MASCULINIDADES

Tal como lo define De Keijzer, la masculinidad es un conjunto de “...atributos, valores, funciones y conductas que se suponen esenciales al varón en una cultura determinada”<sup>9</sup>, pero, a su vez: “La masculinidad es un constructo social que varía según el tiempo y el lugar”<sup>10</sup>, por lo tanto los hombres asumen e interiorizan creencias, conductas, hábitos, formas de ser en las diversas

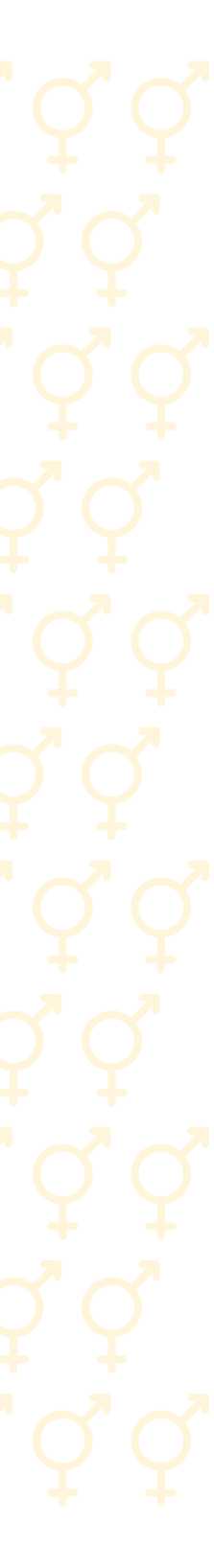
6 Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables (Diciembre 2017). *Conceptos fundamentales para transversalizar el enfoque de género*. Lima – Perú, p. 3.

7 Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables (Agosto 2014). *Hacia una publicidad que anuncie igualdad*. Lima – Perú, p. 9.

8 Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables (Diciembre 2017). *Conceptos fundamentales para transversalizar el enfoque de género*. Lima – Perú, p. 3.

9 Ramos Padilla, Miguel A. (2012). *Manual de Capacitación a Líderes Locales en Masculinidades y Prevención de la Violencia Basada en Género*. Lima: Fondo de Población de las Naciones Unidas, UNFPA, p. 21-22.

10 Ramos Padilla, Miguel A. (2012), p. 21-22



etapas de sus vidas pensando que son naturales o biológicas; así, en cada sociedad, sus costumbres, valores y concepciones van caracterizando qué es lo que debe ser ‘masculino’. Generalmente, la masculinidad se asocia al plano racional y se relaciona a lo fuerte, público, valiente, productivo, viril, a la toma de decisiones y a la generación de ingresos, a la superioridad frente a otros hombres, a la heterosexualidad.

Desde el momento del nacimiento de un ser humano, la sociedad se pone en movimiento para inculcar lo que entiende por ‘ser hombre’, alentando algunos comportamientos y reprimiendo otros; fomentando ciertas convicciones de lo que es ‘ser varón’ y haciéndole sentir que pertenece a un colectivo masculino que ostenta determinados privilegios y superioridad, poder y autoridad frente al colectivo femenino. Un aspecto fundamental, de la preparación a la cual son sometidos los hombres, es lograr que ellos no muestren signos de debilidad frente a sus pares como ante quienes se impone su autoridad; sus decisiones, y esto es fundamental, deben parecer lo más racionales posibles. Así, la expresión de diversos sentimientos como temor, dolor, tristeza, ternura, afecto, compasión, deseo de ser protegido, entre otros sentimientos similares, serán considerados femeninos y contraproducentes para los objetivos del control y el dominio y, por lo tanto, deben ser reprimidos.

La aparente “insensibilidad masculina” o esa falta de capacidad inculcada que muestran los hombres de no percibir una diversa gama de sentimientos, serviría como una coraza frente a los otros y las otras, así como hacia ellos mismos. Lo cierto es que estos sentimientos no desaparecen, aun cuando no logran ser percibidos fácilmente, es simplemente que se frenan o no se les permite desempeñar un papel pleno en la vida de los hombres. La frecuente minimización que hacen los hombres sobre

las consecuencias de su violencia contra sus parejas, podría estar en directa relación a la poca sensibilidad desarrollada por ellos y que forma parte de esta construcción de la masculinidad hegemónica. Lamentablemente, todo esto haría más remota la posibilidad de percibir y atender las necesidades de otros cuerpos, y dificulta el ejercicio de una paternidad que participe más cercanamente a la crianza cotidiana de hijas e hijos.

## **2.2 Dinámica: Presentación cruzada o en duplas**

- Se cuenta el número de participantes; por ejemplo, si son catorce se pide que se enumeren en voz alta, repitiendo por una vez cada número; así, una mitad estará compuesta del uno al siete y la otra mitad, también, del uno al siete.
- Se solicita que formen parejas entre quienes tienen números coincidentes; pero, si el número es impar y queda alguien sin pareja, entonces se formará una dupla con el/la facilitador/a del taller. Cada par se reunirá por separado en algún lugar de la sala de trabajo.
- Se les pide que cada miembro de la pareja se presente ante el otro, informándole su nombre, institución a la que pertenece, actividades que realiza, así como información personal que desee compartir y lo crea relevante. Además, le contará respecto a sus expectativas sobre el presente taller. Cada quien apuntará o memorizará la información que recibe.
- Posteriormente, se concurre a la plenaria y se solicita que cada quien presente a su pareja ante el grupo.

### 3. La Construcción Social y Cultural del Género



#### El extraterrestre. Diferencias entre sexo y género.

##### Objetivo:

Reflexionar y discutir sobre la forma en que se construyen los géneros, asignándole a cada ser humano una serie de roles, actividades, formas de ser y de actuar en función a sus distintas características sexuales. Poner en evidencia que el cumplimiento de estos roles reproduce relaciones desiguales de poder e impide la igualdad en el ejercicio de derechos, en detrimento de las mujeres. Es importante que los participantes entiendan la diferencia entre sexo biológico y género.

**Tiempo:** 45 minutos



##### Recursos:

- 04 papelógrafos
- 08 plumones gruesos para papel (4 negros y 4 rojos)
- 01 cinta masking tape

##### Desarrollo de la dinámica:

- Se solicita a seis voluntarios participantes, los cuales se colocan con sus sillas al frente y se sientan frente al facilitador/a.
- Se solicita otro voluntario para que escriba en una pizarra o en papelotes lo que los otros seis manifiesten.
- El/la facilitador/a explica a los seis que es un extraterrestre que ha llegado a la Tierra, junto a su compañero (que es el que toma las notas) y ha escuchado hablar de la existencia

de hombres y mujeres; sin embargo, no sabe cómo son, así que les pide que le dicten las características de cada hombre y mujer: en qué se diferencian para llevar esta información a su planeta.

- Al voluntario que tomará nota se le pide que separe la pizarra en dos partes (o que use papelotes distintos), una para hombres y otra para mujeres.
- El/la facilitador/a deberá conducir la descripción, preguntando sobre diversos aspectos para que los terrícolas no se queden en un solo aspecto; por ejemplo, sólo en diferencias biológicas. Estas podrían ser algunas de las preguntas:
  - ◆ ¿Los hombres y las mujeres se visten igual o hay diferencias?, ¿siempre los hombres se vistieron así?, ¿siempre las mujeres se vistieron así?
  - ◆ ¿Los hombres y las mujeres realizan actividades similares o diferentes?, ¿qué actividades son similares y cuáles de ellas son diferentes?, ¿las actividades de hombres y mujeres siempre fueron las mismas o han cambiado?, ¿cuáles han cambiado?
  - ◆ ¿Hombres y mujeres tienen las mismas responsabilidades en el hogar, en el trabajo, o son distintas?
  - ◆ ¿Hombres y mujeres se expresan de la misma forma o tienen maneras distintas de expresarse en sus relaciones cotidianas (al hablar, al sentir, al relacionarse con los/las que lo/la rodean), etc.
  - ◆ ¿Hombres y mujeres practican los mismos deportes?, ¿en los barrios, tienen los mismos espacios de esparcimiento y de práctica del deporte?
- Las respuestas podrían ser de este tipo:



## HOMBRE

Pene  
No se embarazan  
No pueden dar de lactar  
Fuerte  
Con pelo corto  
Con bigote  
Enérgico  
Racional  
Pantalones  
Trabaja fuera de casa  
Médico  
Ingeniero  
Mecánico  
Juegan fútbol



## MUJER

Vagina  
Se embarazan  
Dan de lactar  
Delicada, tímida  
Cabello largo  
Con maquillaje  
Maternal  
Emocional  
Falda  
Quehaceres del hogar  
Enfermera  
Decoradora de interiores  
Costurera  
Juegan vóley

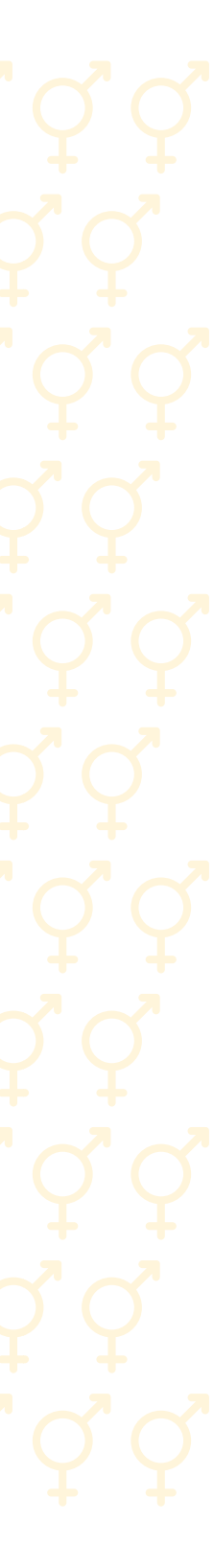


- Al terminar esta parte, el/la facilitador/a puede preguntarles si estas características siempre han permanecido a lo largo de la historia de la Tierra o han cambiado, o si en todos los lugares se repiten las mismas características, ¿cuáles permanecen y cuáles cambian? Generalmente contestan que las que permanecen son las características biológicas (genitales, textura física, embarazo, lactancia, etc.) y las que cambian son las demás. Si no hay respuestas espontáneas, se puede preguntar: ¿Por qué hay hombres que tienen pelo largo y mujeres que usan pantalones?, ¿por qué hay mujeres trabajando y hombres cambiando los pañales a sus hijos?, ¿por qué hay médicas y enfermeros?
- La expresión de sentimientos podría señalarse como una característica que no cambia: los hombres son menos sensibles o menos expresivos que las mujeres. Preguntar, entonces, si desde el nacimiento siempre fue así o se les educó para que sea así.



## **Ideas para reflexionar con los participantes:**

- Demostrar que algunas de las características corresponden a rasgos biológicos (sexuales) y otras a aspectos culturales o convencionales, o de costumbre (género). Señalar que las características y funciones que no cambian nunca son las físicas o biológicas/fisiológicas, también llamadas sexo, que son iguales para toda la especie humana: las mujeres paren hijos, dan de lactar, y los hombres tienen pene. El resto de características que nos diferencian, a hombres y mujeres en nuestra sociedad, son las diferencias en los roles de género.
- Estas características de género son aprendidas, cambian dependiendo de la cultura y el tiempo. La sociedad se encarga de transmitirnos convicciones de lo que es ser hombre o ser mujer, a través de nuestros padres y nuestras madres, amigos y amigas, maestros y maestras, medios de comunicación, redes sociales, etc.
- Hablar de las representaciones simbólicas como, por ejemplo, el valor que la cultura da a la maternidad en las mujeres y la importancia que la sociedad le asigna al hombre como jefe de familia y como autoridad. Las diferenciaciones simbólicas de los colores para vestir a niños y niñas (rosado para las niñas y celeste para los niños), los juguetes diferenciados, etc.
- Reflexionar sobre las normas que guían la vida de los individuos a lo largo de su vida con frases como, por ejemplo, la mujer debe obedecer a su esposo, los hombres no deben llorar, las mujeres deben aprender los quehaceres domésticos mientras los hombres realizan labores de mantenimiento de la vivienda, etc.
- Reflexionar sobre la manera en que se marcan fronteras en los roles públicos y privados de hombres y mujeres, respectivamente, en las familias; por ejemplo, los padres y las madres estimulan a que los niños jueguen en la calle con sus amigos



pero no dejan que las niñas hagan lo mismo. En el caso de las profesiones u oficios, los padres y las madres incentivan a sus hijos a seguir profesiones tecnológicas y de investigación como las ciencias exactas, mientras que a sus hijas las inducen a seguir profesiones u oficios destinados al servicio.

- Reflexionar sobre el hecho de cómo socialmente una actividad humana (profesión u oficio) se valoriza cuando se masculiniza, mientras que pierde importancia y sigue un proceso de desvalorización social cuando se feminiza. La industria culinaria podría ser un claro ejemplo: durante siglos las mujeres fueron las cocineras y quienes tenían el control del espacio doméstico de la cocina, pero, apenas los hombres se apropiaron de este territorio, se puso en valor la venta de comida y la culinaria pasó a llamarse gastronomía y los cocineros se autonombraron como ‘chef’.
- Señalar las convicciones o mentalidades que se transmiten sobre la subordinación de las mujeres a los hombres, aludiendo a supuestas características naturales de cada género. Por ejemplo, debido a la creencia de que supuestamente la mujer es débil e insegura por naturaleza, entonces necesita la protección y el control del esposo; o, también, que por el hecho de que ella es la que pare entonces se le asigna la responsabilidad principal del cuidado de los hijos e hijas, así como los quehaceres y todas las actividades conexas del hogar. Es necesario poner en evidencia estos roles que obstaculizan enormemente la realización de las mujeres en diversos campos; los cuales, además, le generan una desventaja en relación a los hombres y fortalece aún más el poder masculino.





## **La vida dentro de una caja. Estereotipos, expectativas de género para hombres y mujeres y sanciones sociales. Los hombres deben (...) las mujeres deben (...)**

### **Objetivo:**

Discutir sobre estereotipos y expectativas de género, y observar cómo los mismos limitan la vida de hombres y mujeres. Reflexionar sobre las implicancias de apartarse de la normatividad social y, sobre todo para la mayoría de los hombres, de la imposibilidad real de lograr alcanzar el nivel del arquetipo masculino del 'verdadero' hombre.

**Tiempo:** 60 minutos

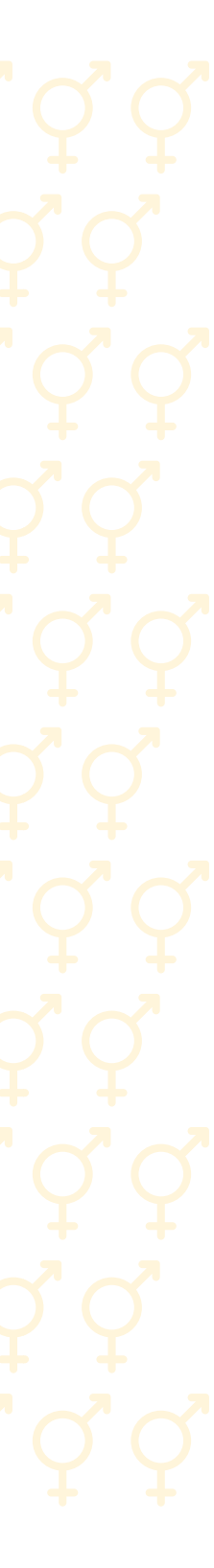


### **Recursos:**

- 04 papelógrafos
- 08 plumones gruesos para papel (4 negros y 4 rojos)
- 01 cinta masking tape

### **Desarrollo de la dinámica:**

- Forma grupos de tres o cuatro personas y distribuye papelógrafos a cada grupo. Comunica a los participantes que dibujen una raya en el medio del papel para contar con dos columnas. Pide que pongan en la lista cinco tipos de comportamientos o cualidades que en nuestra sociedad son definidas como apropiadas para hombres (a la derecha) y cinco para mujeres (a la izquierda). Comunica que las respuestas tienen que enfocarse más en lo que opina la sociedad sobre hombres y mujeres, y menos en lo que ellos piensan sobre el tema.

- 
- Reúne al grupo en plenario. Sobre un papelógrafo o pizarra dibuja dos columnas y escribe “hombre” y “mujer” en la parte superior de cada una de ellas. Pide que cada grupo comparta lo que discutieron sobre las mujeres. En la pizarra, en la columna “mujeres” anota las respuestas, marcando con palotes las que se van repitiendo. Pide ahora a cada grupo que comparta lo que discutieron sobre los hombres. En la pizarra, en la columna “hombres”, anota también las respuestas.
  - Pregunta a los participantes qué piensan de las listas y pide que hagan una comparación entre ellas. ¿Cómo resumiría el grupo cada lista? Tras escuchar las respuestas, plantea las siguientes preguntas:
    - ◆ ¿Se nace hombre o mujer, o se aprende a ser hombre o mujer?
    - ◆ ¿Qué comportamientos o cualidades enumeradas en la lista pueden ser definidas como biológicas? Es necesario resaltar que pocas o ninguna de las cualidades son biológicamente determinadas. En este punto, el/la facilitador/a puede introducir la distinción entre sexo biológico y construcción social de los géneros.
    - ◆ ¿Si no son naturales/biológicas, de dónde sacamos estas ideas?
  - Dibuja una caja alrededor de cada lista. Explica que cada caja representa un espacio en el que hombres y mujeres somos tradicionalmente estimulados y presionados a vivir.
    - ◆ **Mujeres que salen de la caja:** Pregunta a los participantes cuántas mujeres que conocen han “salido de sus cajas” —o sea, no encajan con los atributos o roles establecidos en el ámbito público y privado (estudios, oficios, empleos) de la lista de mujeres—. Comenta el

motivo que llevó a esas mujeres a cambiar. El/la facilitador/a puede comentar sobre el movimiento de mujeres o el movimiento feminista que ayudó a muchas mujeres a escapar de sus tradicionales cajas y luchar por la igualdad de derechos. ¿Cómo esas mujeres se beneficiaron al escapar de sus cajas?, ¿cómo son vistas las mujeres que no se adaptan a la caja de mujeres?, ¿hoy existen presiones para que las mujeres vivan de acuerdo al contenido de sus cajas?

- ◆ **Hombres que salen de la caja:** Pregunta a los participantes sobre cuántos hombres que conocen viven de acuerdo con todos los contenidos de la caja de hombres; es decir, con los atributos y roles que se les atribuye en el ámbito público y privado (estudios y ocupaciones). ¿Qué sucede cuando los hombres se atreven a escapar de la caja?, ¿fueron agredidos o se burlaron de ellos? ¿Qué sucede con los hombres que tratan de adaptarse al máximo a estas cajas? Se debe mencionar que existe un sistema de recompensas y de castigos para que los hombres se mantengan en sus cajas; un ejemplo de ello es la exaltación de virilidad que se da entre los hombres, elemento altamente valorado pero que, al mismo tiempo, los hace más vulnerables frente a la violencia. ¿De qué manera se les alerta o se les llama la atención a los hombres que no se adaptan a su caja?, ¿existen hoy presiones para que los hombres vivan de acuerdo a los contenidos de su caja?, ¿qué proporción de hombres logra poseer todas las características y cualidades que se exige para mantenerse en la caja?, ¿cómo se sienten y qué hacen los hombres que no logran alcanzar los contenidos de la caja?
- ◆ **Instituciones:** ¿Cuáles son las instituciones que nos enseñan estos estereotipos? Resaltar que existen varios

lugares donde aprendemos los comportamientos este reotipados para hombres y mujeres: la familia, la escuela e instituciones educativas, el barrio, la religión, los deportes, los medios de comunicación, las redes sociales virtuales, la música, etc.

■ Cierra esta actividad estimulando la reflexión en torno al hecho de que los hombres y las mujeres se pueden beneficiar si deciden vivir libres de las imposiciones de las cajas, con qué opciones se cuenta y qué podemos hacer en nuestras vidas para ayudarnos a escapar de las cajas.

- ◆ Vivimos en una cultura donde las normas sociales son muy marcadas. Desde que nacemos se educa a mujeres y hombres para tener actitudes acordes a los estereotipos de género imperantes, lo que muchas veces nos limitan y restringen.
- ◆ Los patrones de masculinidad hegemónica sustentan una cultura que permite formas de discriminación y violencia.
- ◆ “Salir de la caja” significa tener una actitud crítica frente a toda desigualdad o discriminación basada en el género, y una apertura a la diversidad de formas de vida y de comportamientos posibles para hombres y mujeres.



## 4. La Construcción Social y Cultural de las Masculinidades



### **La vida de Juan (video). La socialización de la masculinidad hegemónica en las diversas etapas de la vida.**

#### **Objetivo:**

Reflexionar y analizar en torno a los diferentes elementos y formas de la socialización masculina. El video, “La vida de Juan”, cuenta la historia de Juan desde que es bebé hasta que es padre adolescente. Juan enfrenta los desafíos para convertirse en hombre, también el machismo, la violencia intrafamiliar, la homofobia, las dudas con relación a su sexualidad, así como la primera relación sexual, el embarazo, una infección de transmisión sexual (ITS) y la paternidad.

**Tiempo:** 120 minutos



#### **Recursos:**

- Video
- Tarjetas impresas con las preguntas guía para cada grupo

#### **Desarrollo de la dinámica:**

- Se proyecta el video y se pide que tomen nota de los temas o situaciones que más les llame la atención.
- Culminada la proyección, se forman grupos de cinco o seis integrantes por grupo. Suponiendo que contamos con 24 o 25 participantes, se forman cuatro grupos de seis personas y se les reparte a cada grupo unas preguntas guía para la discusión. Como el video aporta diversos temas sobre la construc-

ción de la masculinidad, se dividen los temas por grupo y de la siguiente manera:

### GRUPO 1



- ❖ ¿Qué significa el lápiz y el borrador?
- ❖ ¿Qué observaron en la escena donde Juan era un bebé respecto a su relación con su mamá y papá?, ¿cuáles son los roles de hombres y mujeres en la casa, principalmente en la crianza de los hijos?
- ❖ ¿Qué sucede en la fiesta de cumpleaños de Juan?, ¿por qué Juan quiere jugar con la muñeca?, ¿cuál es la reacción del borrador?, ¿qué papel tienen los juegos infantiles para ir educando en roles diferenciales a hombres y mujeres, y en la mayor agresividad de los hombres?
- ❖ ¿Qué sucede cuando Juan quiere explorar y descubrir sensaciones como el maquillarse o ponerse zapatos con tacones altos?, ¿por qué se ve como un problema?, ¿qué temores existen?, ¿qué les parecen esos temores?
- ❖ ¿Qué modelos de hombres ve Juan cuando pasea en su bicicleta acompañado de su gato?, ¿qué expectativas tiene Juan en cuanto a lo que significa ser un “verdadero hombre”?

### Ideas para reflexionar con los participantes:



- Sobre el papel de la cultura y los mandatos sociales (lápiz y borrador)
- Sobre los roles de hombres y mujeres en la casa, principalmente en la crianza de los hijos.



- Sobre el papel de los juegos infantiles para ir educando en roles diferenciales a hombres y mujeres.
- Sobre el temor a la homosexualidad y sobre las formas diferenciales de vestirse de hombres y mujeres. Hacer notar que son cambiantes y lo que en un tiempo fue exclusivo de las mujeres ha variado muchas veces a lo largo de la historia; por ejemplo, el uso del cabello largo o el uso de los pantalones.
- Sobre los modelos de hombre que él ve: el fortachón, el rico y exitoso con las mujeres, el político aclamado por la muchedumbre. ¿Qué pasa con la mayoría de los hombres que no logra lo que exige la sociedad del ‘verdadero’ hombre?

## GRUPO 2



- ❖ ¿Qué significa el lápiz y el borrador?
- ❖ ¿Qué siente Juan cuando observa una discusión de su padre con su madre?, ¿cuáles son las consecuencias en los niños al presenciar la violencia en casa?
- ❖ ¿Por qué Juan, cuando estaba con sus amigos, lanzó una piedra al gato?, ¿realmente él quería hacerlo?, ¿piensan ustedes que los hombres son naturalmente violentos?, ¿cuál es el papel de la cultura para el ejercicio de la violencia por parte de los hombres?, ¿qué buscan los hombres demostrando violencia?
- ❖ ¿Posteriormente, qué busca Juan mostrándose violento con su pareja?

## Ideas para reflexionar con los participantes:



- Sobre las consecuencias que produce en los niños el presenciar la violencia en casa.

- Sobre el papel de la cultura que empuja a los hombres a la violencia para demostrar su hombría, a pesar de no desear hacerlo.

### GRUPO 3



- ❖ ¿Qué significa el lápiz y el borrador?
- ❖ ¿Por qué regresa Juan a buscar el gato y a cuidarlo luego de haberse mostrado violento con él?
- ❖ ¿Son los hombres insensibles por naturaleza?, ¿por qué los hombres no expresan su sensibilidad ante los demás?
- ❖ ¿Es común para un hombre hablar sobre sus sentimientos con sus amigos?, ¿generalmente qué sucede cuando un hombre se muestra muy sensible frente a sus amigos?, ¿es frecuente que el hombre hable de sus sentimientos y emociones con su pareja? Si lo hace, ¿en qué lo hace?
- ❖ ¿Qué papel jugó para Juan el alcohol en la expresión de sus sentimientos?, ¿qué pasa si un hombre, bajo los efectos del alcohol, se muestra sensible ante los demás?, ¿qué quiere mostrar el video cuando aumenta la lluvia cuando Juan llora?

### Ideas para reflexionar con los participantes:



- Sobre el hecho de que la cultura exige que los hombres sean insensibles, pero en la práctica hay hombres que nadan contra la corriente y expresan su compasión y ternura a pesar de las burlas de los demás.

- Sobre los hombres que no pueden expresar sentimientos de vulnerabilidad porque se consideran femeninos y si lo hacen se exponen a ser ridiculizados y feminizados. Solo lo pueden hacer bajo los efectos del alcohol.
- Sobre la necesidad de desfogue que presentan los hombres ante la represión de las emociones consideradas femeninas, tales como el miedo, el dolor, etc. El estado de embriaguez se convierte en una isla en la vida de los hombres en la cual, libre de la presión social, encuentra una licencia para mostrarse vulnerable, llorar o expresar afecto, sin cuestionarse su hombría.

#### GRUPO 4



- ❖ ¿Qué significa el lápiz y el borrador?
- ❖ ¿Cuáles son las expectativas y miedos que Juan tiene en su primera relación sexual?, ¿hay inseguridades masculinas en la práctica de su sexualidad?
- ❖ ¿Juan está informado que debe usar un condón para evitar contagiarse de una infección de transmisión sexual o el VIH/SIDA, y de embarazos no deseados?
- ❖ ¿Por qué si Juan y su enamorada están informados sobre el uso del condón, cuando se da la oportunidad sexual, prescinden de su uso?, ¿qué le dice la cultura?
- ❖ ¿Por qué Juan, si está enamorado de su chica, tiene relaciones con otra muchacha?, ¿realmente él quería tener estas relaciones?

#### **Ideas para reflexionar con los participantes:**



- Sobre los mitos del tamaño del pene, sobre el hecho de que la mujer tome la iniciativa y que tenga experiencia sexual.

Conversar sobre las inseguridades masculinas y el temor a ser comparado con otros varones.

- Sobre cómo las creencias de género se imponen, a pesar de que hombres y mujeres estén informados. Conversar sobre la creencia de que los hombres no deben desaprovechar una ocasión sexual aunque existan riesgos. Discutir sobre el desbalance de poder en la negociación respecto a las relaciones sexuales entre hombres y mujeres.
- Sobre la necesidad de demostrar hombría ante los pares, como característica de la sexualidad masculina, para que su heterosexualidad no sea cuestionada.
- Sobre la irresponsabilidad masculina en el ejercicio de su sexualidad, discutir la creencia de que “si hay un embarazo no deseado es porque ella no se cuidó”.



## **Patrones de crianza y socialización de los hombres (en el mundo interior, en relación con las mujeres y en los roles a jugar en la sociedad).**

### **Objetivo:**

Darle un nuevo significado a las pautas de crianza y socialización masculinas, a partir de dos criterios valorativos: 1) si aportan valor agregado, en términos de humanización para los hombres y, 2) si contribuyen a relaciones equitativas y dignas con las mujeres, en el ámbito de las relaciones afectivas y de pareja, y en el ámbito socio laboral (comunitario y/u organizacional).

**Tiempo:** 90 minutos



## **Recursos:**

- 12 papelógrafos
- 15 plumones gruesos de diferentes colores
- 04 cintas masking tape
- 30 tarjetas de cartulina de 3 colores de 20 cm x 13 cm

## **Desarrollo de la dinámica:**

- Conformar grupos de cinco o seis personas y pedir, a cada grupo, que identifique las frases o mandatos que, de manera más significativa, han influido en su aprendizaje en lo que es “ser hombre”, en cuanto a actitudes, posturas corporales, o relacionadas con:
  - ◆ El mundo interior; es decir, con atributos personales. Por ejemplo: “los hombres no lloran”, “los hombres no tienen miedo”, “habla como hombre”.
  - ◆ En relación con las mujeres; por ejemplo: “acompaña a tus hermanas”, “demuestra quién es el hombre en la casa”, “pareces un saco largo”.
  - ◆ Los roles a jugar en la sociedad; por ejemplo: “los hombrécitos juegan a ser doctores y las mujercitas tienen que jugar a ser enfermeras”, “el hombre es de la calle como la mujer de la casa”.
- Los grupos irán anotando, en tarjetas individuales de cartulina, cada una de las frases analizadas relacionadas a las tres dimensiones señaladas.
- Posteriormente, se pasa a una plenaria en donde cada grupo elegirá un representante y expondrá lo trabajado en común. El/la facilitador/a irá pegando las tarjetas en tres papelógrafos distintos, referidos a los tres bloques temáticos, para facilitar el análisis. Una vez recogidos todos los aportes, se debe generar el análisis colectivo a partir de las siguientes preguntas:

- ◆ ¿Cómo se sintieron al tratar de cumplir con esos mandatos? Hay que indagar si lograron cumplirlos, si tuvieron que aparentar que los cumplían o, al no poder cumplirlos, si recibieron burlas y cómo se sintieron.
  - ◆ Para cumplirlos, ¿tuvieron que causar humillación y dolor a otras personas?, ¿a quiénes?, ¿cómo se sintieron al hacerlo?
  - ◆ ¿Estos mandatos favorecieron relaciones de igualdad con las mujeres o han sido un obstáculo en sus relaciones afectivas con su pareja e hijos?, ¿cómo les afectaron? Y en el ámbito estudiantil o socio laboral, ¿En qué les favorecieron y cuándo fueron un obstáculo? Hay que provocar que brinden las principales razones.
  - ◆ ¿De qué manera puedo contradecir esos mandatos en mi búsqueda de una masculinidad más democrática y respetuosa con los derechos de las mujeres?
- Para finalizar, el/la facilitador/a hará un cierre en el que recogerá las ideas centrales del debate y resaltará las propuestas concretas de transformación para que, en el ámbito individual o por grupos de interés (estudiantil o laboral), los participantes sigan haciendo un balance de su proceso de construcción masculina, desde los criterios valorativos sugeridos.



### **Los mandatos de la masculinidad**

#### **Objetivo:**

Conocer las prácticas que llevan a la construcción de la masculinidad en diversas etapas de la vida de los hombres.

**Tiempo:** 60 minutos



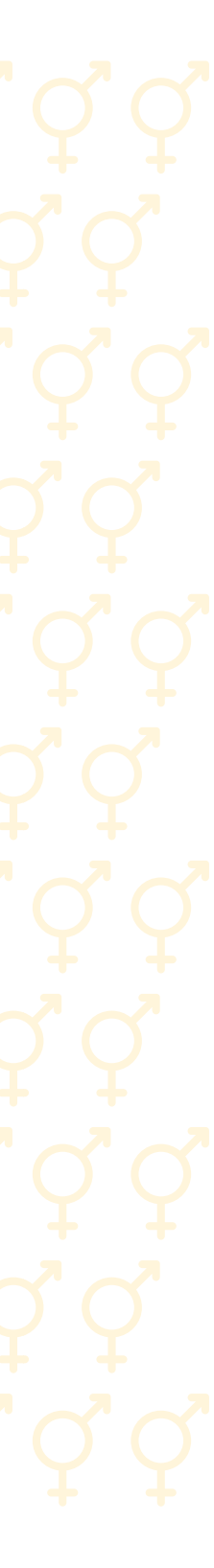
## **Recursos:**

- Hojas blancas para cada participante
- Lapiceros para cada participante

## **Desarrollo de la dinámica:**

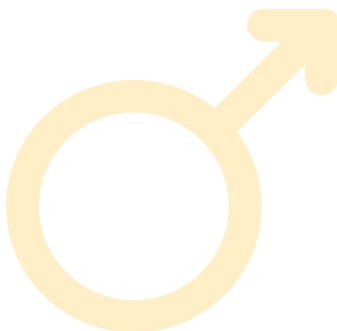
- Se reparten hojas blancas y lapiceros entre los asistentes. Se les pide que, colocando la hoja de manera horizontal, dibujen dos líneas, de forma tal que se establezcan tres columnas del mismo grosor.
- En la primera columna se solicita que escriban: ¿cuando era niño qué hacía para demostrar que era hombre? Se deja un tiempo para que respondan por escrito.
- En la segunda columna se pide que escriban: ¿cuando era adolescente y joven qué hacía para demostrar que era hombre? Se deja un tiempo para que respondan por escrito.
- En la tercera columna se solicita que escriban: ¿actualmente qué es lo que hago para demostrar que soy hombre? Se deja un tiempo para que respondan por escrito.
- Se solicita que se enumere cada columna del 1 al 3. Se indica que se doblen y corten con cuidado las diversas columnas. El facilitador o la facilitadora las recoge y hace tres grupos de papeles con ellas.
- Se indica a los asistentes que analizarán las respuestas; para ello, se pide que cada participante se enumere del 1 al 3. Se forman tres grupos, conformándose cada uno de estos con quienes tienen números similares. De acuerdo a la enumeración del grupo se les entregará a cada cual el conjunto de papeles correspondientes al número de columna. Se les pide que, en paleógrafos, escriban las ideas que más se repiten en las hojas con el fin de conocer las principales tendencias en cada edad.



- 
- Se va a una plenaria donde se exponen las conclusiones.

### **Se reflexiona con el grupo siguiendo las siguientes pautas:**

- En todas las etapas los hombres tienen que realizar actos donde demuestren su hombría, lo cuales están relacionados a fuerza, dureza, insensibilidad, homofobia y misoginia<sup>11</sup>. Por tanto, es común relacionar la identidad masculina, en las diversas etapas de la vida: con la violencia hacia las mujeres, contra otros hombres más débiles y/o cuya orientación sexual no sea la heterosexual, y violencia contra sí mismos al elegir muchas veces contra los propios deseos por cumplir las normas sociales.
- Los actos de riesgo para demostrar hombría se ven más en la adolescencia, en esta etapa es frecuente la necesidad de ser aceptado en el grupo de pares. En cambio, en la etapa adulta el tema de la violencia casi no se menciona, aunque aparecen actitudes de ejercicio de autoridad, control y poder que enmascaran actos violentos. En esta etapa aparece con fuerza el rol de proveedor y los hombres se conciben como responsables.



---

<sup>11</sup> Se refiere a cualquier forma, más o menos sutil –abierta o encubierta– de desvalorización, ridiculización, exclusión, violencia y opresión hacia las mujeres como género y a cada una en particular.





## **Los hombres y su mundo emocional. Sentir y expresar lo que sentimos**

### **Objetivo:**

Reconocer las dificultades que existen para expresar determinadas emociones debido a la forma como somos socializados, y analizar los costos de esa socialización para nuestra salud y bienestar. Reflexionar sobre cómo aprendemos a expresar las emociones.

**Tiempo:** 90 minutos



### **Recursos:**

- Hojas blancas para cada participante
- Lapiceros para cada participante
- 02 papelógrafos
- 02 plumones gruesos para papel (negro y rojo)
- 01 cinta masking tape

### **Desarrollo de la dinámica:**

- Introduce la actividad, explicando que se realizará un ejercicio para identificar cómo reconocer las diferentes emociones que experimentamos en nuestra vida cotidiana. Algunas emociones las manifestamos con mayor facilidad, mientras que otras nos causan incomodidad y, por eso mismo, muchas veces las evitamos.
- Escribe en un papelógrafo o pizarra, ubicados en un lugar visible de la sala, estas cinco emociones básicas encerradas en un cuadro como el que se presenta a continuación:

# MIEDO amor CÓLERA dolor tristeza

Al lado de este cuadro, copia la siguiente escala con letra grande y visible:

1

Emoción que expresas con más facilidad o libertad

2

Emoción que expresas con cierta facilidad o libertad, pero no tanto como la primera

3

Indiferente, o sea, no sientes ni dificultad ni facilidad para expresar esta emoción

4

Emoción que tienes algo de dificultad en expresar

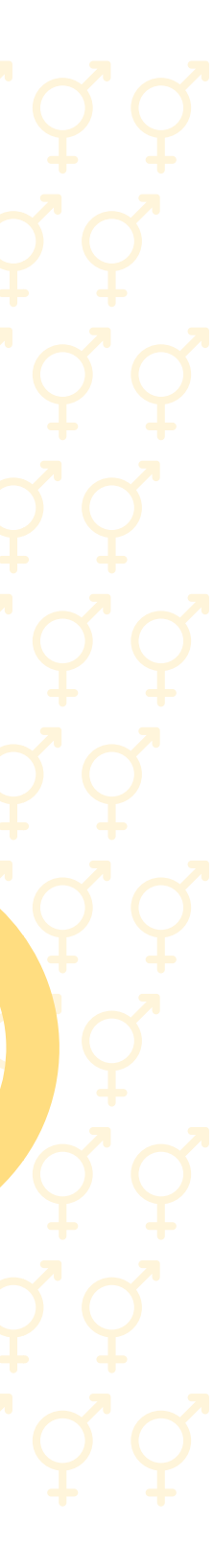
5

Emoción que tienes mucha dificultad en expresar



- Entrega una hoja a cada uno de los participantes, y pide que de manera individual copien la tabla de las emociones y le asignen a cada una un número del 1 al 5, de acuerdo a la escala presentada; por ejemplo, si la emoción que más fácilmente expresan es la cólera le deben asignar a esta el número 1; si la tristeza es la que más les cuesta expresar le deben asignar el número 5.
- Una vez que cada participante haya terminado de asignar un número, a cada emoción, pídeles que se reúnan en subgrupos de cinco o seis participantes durante 15 minutos y compartan con sus compañeros lo que reflexionaron. Solicita que conversen sobre qué les pasa con cada emoción, si les resulta fácil o difícil reconocerla y/o expresarla. Pide que cada grupo elija a alguien para moderar las opiniones de modo que todos alcancen a compartir.
- Una vez transcurridos los 15 minutos, pide a todos los participantes que se sienten en un círculo y que un representante de cada grupo presente una síntesis de lo conversado. Tras la exposición del representante, pregunta a los demás miembros de su grupo si tienen algo que agregar. Mientras se exponen los resultados, anota en el papelógrafo o pizarra las ideas fuerza o la síntesis de los conceptos que se vayan produciendo.
- Una vez que todos hayan expuesto, y en base a las notas que hayas hecho en el papelógrafo o pizarra, pide que el grupo reflexione en torno a las semejanzas y a las diferencias encontradas. Modera las intervenciones con las siguientes preguntas para la discusión:
  - ◆ ¿Cuál es la función de las emociones? Da ejemplos (el miedo es como una alarma natural que nos ayuda con las situaciones de peligro, la cólera





es para defendernos, etc.) y pide que el grupo piense en otros.

- ◆ ¿Por qué reprimimos la manifestación de ciertas emociones?
- ◆ ¿Cómo aprendemos a hacer esto?, ¿qué dificultades nos puede acarrear esto?
- ◆ ¿Cómo influyen mis emociones en las relaciones que establezco con las demás personas (compañeras/os, pareja, hijas/os, amigos/as, etc.)?
- ◆ ¿Cómo podemos aprender a expresar libremente nuestras emociones?

### **Pautas para la reflexión:**

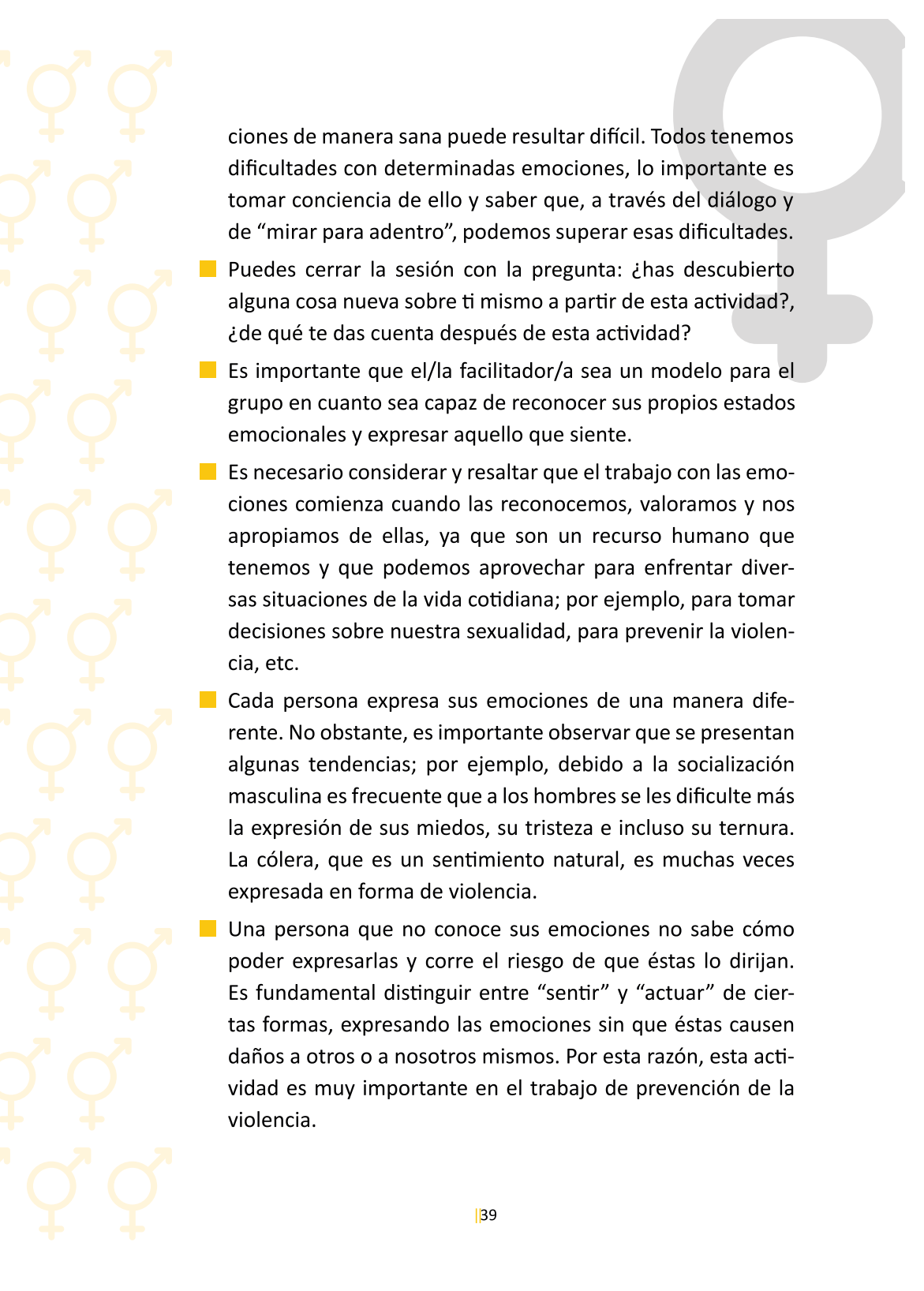
- Todas esas emociones son experimentadas por todos los hombres, pero a fuerza de reprimir varias de ellas ya no las identificamos y nos cuesta expresarlas.
- “Los hombres no lloran”: nuestra cultura favorece en los hombres la expresión de sentimientos como la cólera, porque puede ser utilizado como instrumento de dominación, y sanciona la expresión de sentimientos como la pena, el dolor, el miedo, la ternura, porque denotan debilidad.
- La manera en que reprimieron eficazmente la expresión de estas emociones fue mediante la ridiculización y la humillación al compararnos con mujeres u homosexuales si las expresábamos, puesto que aprendimos que estas personas supuestamente tenían menor valor.
- Esta insensibilidad aprendida atenta contra nuestro bien estar y el de las personas que nos rodean. Así, por ejemplo, el miedo es una reacción adaptativa que nos ayuda a frenar cualquier emergencia. Si este proceso natural es frenado porque “los verdaderos hombres no le temen a

nada”, entonces puede tomar acciones imprudentes al no escuchar los mensajes de peligro que le está enviando su organismo, o puede registrar emociones diferentes que de alguna manera se sobreponen al miedo. Muchos hombres sienten y expresan cólera o rabia, cuando en realidad solo tienen miedo<sup>12</sup>. También, la incapacidad para identificar nuestras emociones como el dolor, la tristeza o el miedo, no nos permite ser sensibles con los demás y nos limita la capacidad para cuidar los cuerpos de otras personas, tan importante en la crianza cercana de nuestras hijas e hijos. Nos crea barreras de relaciones afectivas cercanas con ellas y ellos.

- En sentir no hay engaño: todos tenemos el derecho a sentir libremente. Es saludable aprender a reconocer lo que sentimos, y ser asertivos al expresar nuestras emociones.
- Todos podemos educarnos más en nuestras emociones para poder reconocerlas, expresar lo que nos pasa, comunicarnos con otros desde la empatía, la comprensión y el respeto.
- Comenta que las emociones son características humanas, por ende, no son ni femeninas ni masculinas. También comenta que no somos responsables por sentir determinadas emociones, pero sí lo somos de lo que hacemos con ellas. En relación a la cólera, es importante que el grupo reconozca la diferencia entre la violencia y la expresión asertiva de la misma. Comunica al grupo que, como todo lo que hacemos en nuestras vidas, expresar saludablemente nuestras emociones requiere práctica; por ejemplo, para un joven que siempre escucha cosas como “estás llorando, pareces una niña” o “no seas miedoso, compórtate como hombre”, o “el sentimentalismo es para las mujeres”, reconocer sus emo-

---

12 Al respecto ver: Castañeda, Marina (2002). *El Machismo invisible*. México DF: Editorial Grijalbo.



ciones de manera sana puede resultar difícil. Todos tenemos dificultades con determinadas emociones, lo importante es tomar conciencia de ello y saber que, a través del diálogo y de “mirar para adentro”, podemos superar esas dificultades.


- Puedes cerrar la sesión con la pregunta: ¿has descubierto alguna cosa nueva sobre ti mismo a partir de esta actividad?, ¿de qué te das cuenta después de esta actividad?
- Es importante que el/la facilitador/a sea un modelo para el grupo en cuanto sea capaz de reconocer sus propios estados emocionales y expresar aquello que siente.
- Es necesario considerar y resaltar que el trabajo con las emociones comienza cuando las reconocemos, valoramos y nos apropiamos de ellas, ya que son un recurso humano que tenemos y que podemos aprovechar para enfrentar diversas situaciones de la vida cotidiana; por ejemplo, para tomar decisiones sobre nuestra sexualidad, para prevenir la violencia, etc.
- Cada persona expresa sus emociones de una manera diferente. No obstante, es importante observar que se presentan algunas tendencias; por ejemplo, debido a la socialización masculina es frecuente que a los hombres se les dificulte más la expresión de sus miedos, su tristeza e incluso su ternura. La cólera, que es un sentimiento natural, es muchas veces expresada en forma de violencia.
- Una persona que no conoce sus emociones no sabe cómo poder expresarlas y corre el riesgo de que éstas lo dirijan. Es fundamental distinguir entre “sentir” y “actuar” de ciertas formas, expresando las emociones sin que éstas causen daños a otros o a nosotros mismos. Por esta razón, esta actividad es muy importante en el trabajo de prevención de la violencia.



## Camino a ciegas. Las paternidades democráticas

### Objetivo:

Reflexionar sobre cómo se da la construcción de relaciones de poder en la familia, la comunidad y en la sociedad, con énfasis en el rol tradicional de autoridad del padre.

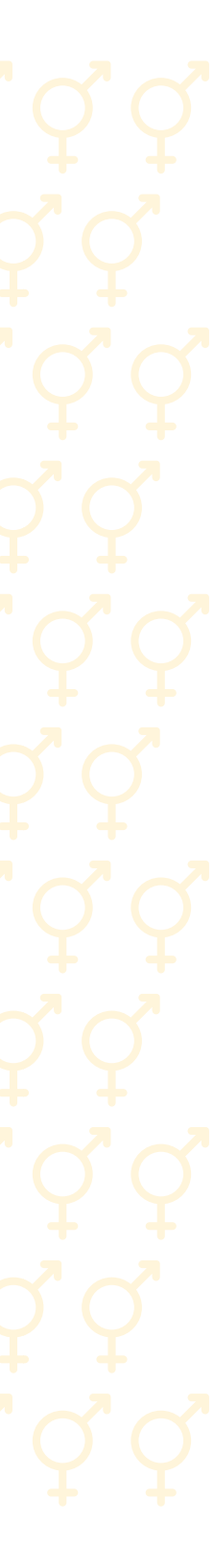
**Tiempo:** 90 minutos 

### Recursos:

- 01 soguilla delgada
- 05 pañoletas para vendar los ojos

### Desarrollo de la dinámica:

- Se forma un grupo de cinco personas que integrará una “familia” y el resto del grupo serán los observadores. La familia va a hacer un “viaje”, amarrados entre sí de la cintura y en este orden: padre, madre e hijos/hijas.
- Todos van vendados y deben guardar silencio entre sí, escuchando las indicaciones de quién facilita.
- Los tres obstáculos que la familia tiene que pasar se colocan en silencio cuando ya están vendados. Se colocan de manera silenciosa para que los “ciegos” crean que el camino está parejo.
- Cuando todos están vendados se quita la venda al padre y sólo él puede ver los obstáculos, aunque no se los puede comunicar. Los obstáculos pueden ser: pasar entre dos sillas, una cuerda a un metro de altura, un banco largo y bajo, etc.



Se les dice que tienen que escuchar muy bien las indicaciones de la persona que lleva la coordinación.

■ La familia hace tres recorridos con obstáculos:

- ◆ Primero: Pasarlo sin comunicarse verbalmente. Hacen el recorrido sin poder hablar.
- ◆ Segundo: El padre ya se puede comunicar verbalmente. Recorrido de regreso.
- ◆ Tercero: Pueden quitarse las vendas, pueden comunicarse entre ellos pero no pueden quitarse los amarres. Último recorrido.

### **Preguntas de reflexión:**

- ¿Qué observaron/ sintieron? Primero hablan quienes observaron y luego los miembros de la familia.
- ¿En qué se parece a la vida?
- ¿Qué diferencias hay entre estar vendados sin hablar, y el poder hablarse y comunicarse, al poder mirar todos?, ¿qué ventajas y desventajas tienen las distintas situaciones?
- ¿De qué manera se asigna poderes al padre y a los miembros de la familia en nuestra sociedad?
- ¿Qué tienen que ver esas situaciones (de manera positiva o negativa) con las relaciones de género, con las relaciones autoritarias y democráticas al interior de la familia?
- ¿Cómo podemos apoyarnos dentro de la familia para fortalecer nuestras relaciones de una manera equitativa y generar familias y paternidades democráticas?

### **Pautas para la reflexión:**

- Poner en evidencia que esta técnica vivencial ha sido muy útil como metáfora del funcionamiento de muchas familias



en donde el hombre, considerado “cabeza” de la misma, centraliza y controla la información y las decisiones, y los demás obedecen a ciegas, sin formar sus propios criterios.

- La metáfora muestra el peso que puede tener la idea de un mayor conocimiento, y una supuesta ventaja, que posee el hombre y que no es compartida; resultado: la familia no crece en conjunto. El peso de la responsabilidad masculina es muy grande y, además de permitir que el poder se acumule en una sola persona, produce que la familia no avance en conjunto y sea incapaz de enfrentar y dar solución a los problemas. Así, la técnica nos permite ayudar en la reflexión sobre los beneficios de la democratización de la información y las decisiones en la familia.



## **La sexualidad masculina y femenina: Sexualidad, pensamientos, sentimientos, discursos y prácticas.<sup>13</sup>**

### **Objetivo:**

Identificar, analizar y deconstruir modelos hegemónicos de sexualidad femenina y masculina desde un enfoque de derechos, género y diversidad. Reflexionar en torno a su impacto en la vivencia y el ejercicio de la sexualidad promoviéndola y restringiéndola.

**Tiempo:** 120 minutos



<sup>13</sup> Tomado de: Ramos Brum, Valeria (2011). *XX Técnicas grupales en sexualidad para el trabajo con adolescentes y jóvenes*. Montevideo: Fondo de Población de las Naciones Unidas, UNFPA.



## **Recursos:**

- 08 papelógrafos
- 08 plumones gruesos para papel (4 negros y 4 rojos)
- 04 cinta masking tape

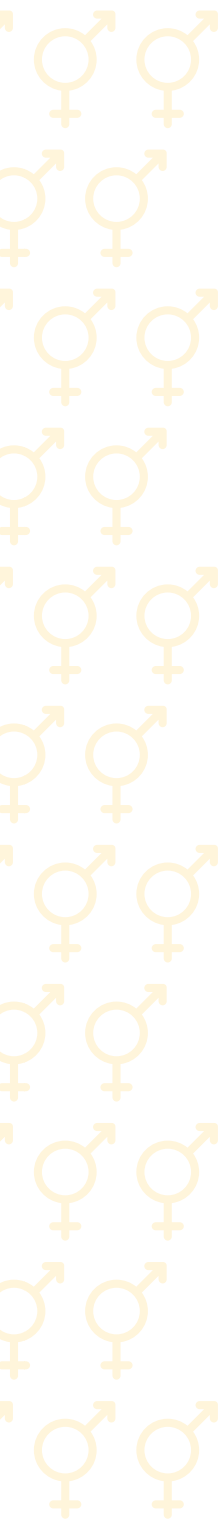
## **Desarrollo de la dinámica:**

- Se forman cuatro grupos de cinco o seis personas. Se solicita a cada grupo construir dos siluetas completas de personas en papelógrafos distintos: una de mujer y otra de hombre.
- Se les da la consigna de escribir lo siguiente:
  - ◆ En la zona de la cabeza: qué piensan y qué ideas tienen, mujeres y hombres, sobre la sexualidad (qué es lo que más les importa de la sexualidad).
  - ◆ En la boca: qué dicen hombres y mujeres sobre la sexualidad (qué es lo que hablan o comentan respecto a la sexualidad).
  - ◆ En la parte del corazón: qué sienten sobre la vivencia de la sexualidad en cada caso (las distintas emociones: miedos, dudas, afectos y deseos que sienten sobre su sexualidad).
  - ◆ En las manos: qué actividades hacen vinculadas con la sexualidad (qué prácticas sexuales o acciones concretas realizan con quién tienen esas prácticas, no solo con las manos).
  - ◆ En los pies: qué errores o “metidas de pata” cometen hombres y mujeres en el ejercicio de la sexualidad. Distinguir aquellos pensamientos, discursos, sentimientos, prácticas y “metidas de pata” comunes a ambos sexos; cuáles son específicos de los hombres o de las mujeres (descuidos, prejuicios, arrepentimientos, acciones riesgosas). Insistir en las “metidas de pata” ocurridas en su ámbito estudiantil.

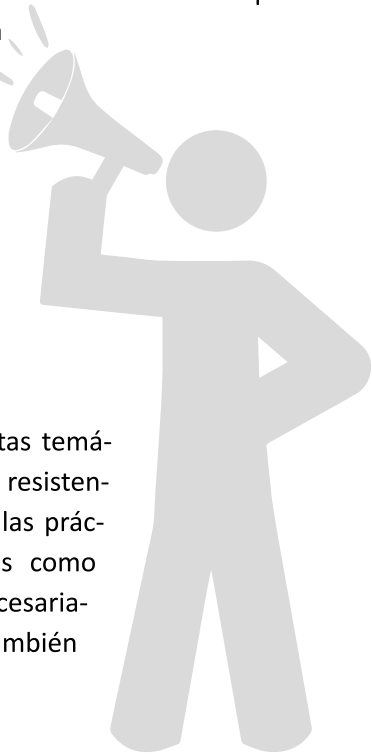
- Se abre una plenaria donde cada grupo presenta el resultado de lo trabajado.
- Para la presentación es recomendable que primero presenten un sexo y luego el otro. El/la facilitador/a anota lo sustantivo de las presentaciones. En un papelógrafo se realiza la síntesis con las palabras que frecuentemente se asocian a la sexualidad femenina y masculina en tres columnas: sexualidad femenina, sexualidad masculina y aspectos en común.

### **Pautas para la reflexión:**

- En la plenaria será enriquecedora e ilustrativa la comparación de las vivencias de la sexualidad entre mujeres y varones para identificar en quiénes aparece la dimensión del placer, en quiénes la dimensión reproductiva, cuándo aparece la dimensión del cuidado, cómo se presentan los cuerpos femeninos y masculinos, así como la comparación de los pensamientos, discursos, sentimientos, prácticas y “errores” en el ejercicio de las sexualidades femenina y masculina.
- Identificar si lo que piensan coincide con lo que sienten, dicen y hacen. Es importante problematizar la noción de error referido a la sexualidad, por ser un concepto relativo. A veces, en los grupos surgen “metidas de pata” que en realidad representan temores, actividades bajo coerción, prejuicios, etc.
- Es importante realizar un abordaje teórico y explicativo del concepto de sexualidad hegemónica desde un enfoque de género.
- El objetivo es articular lo que cada grupo presentó a través de las siluetas e identificar cómo estas construcciones e imaginarios de la vivencia de la sexualidad femenina y masculina inciden en los/as jóvenes promoviendo y restringiéndola. Se debe hacer énfasis en los derechos y la diversidad.



- Comúnmente se plantean ideas, prácticas, emociones y “metidas de pata” heterocentradas. En tal caso, es importante que la coordinación explicita ese elemento y trabaje sobre la diversidad sexual.
- También es importante trabajar la idea de que no todas las mujeres ni todos los hombres son iguales entre sí en sus comportamientos sexuales o en la manera en que viven su sexualidad, aunque el sistema trata de forzar que hombres y mujeres tengan un comportamiento similar entre sí.
- Un objetivo central es que el grupo visualice cómo estas diferencias, en el ejercicio de la sexualidad masculina y femenina, vulneran derechos para ambos y produce relaciones desiguales de poder para unos y, fundamentalmente, para otras.
- Es importante encuadrar el plenario en un ambiente libre de prejuicios, discriminaciones y ridiculizaciones. Alertar que el espacio no se convierta en una “guerra de sexos”, sino en un lugar cómodo para analizar cómo las pautas culturales de nuestra sociedad y los modelos hegemónicos de ser mujer joven y hombre joven determinan maneras particulares de vivir la sexualidad, lo que genera impactos positivos y negativos en cada individuo.
- Recordar que el tratamiento de estas temáticas, en ciertos momentos, genera resistencias debido al cuestionamiento de las prácticas cotidianas que naturalizamos como hombres y mujeres, en las que necesariamente debemos problematizar también las relaciones asimétricas de poder.



- Es necesario hacer énfasis en la dimensión placentera de la sexualidad, en el reconocimiento y el ejercicio de los derechos sexuales y reproductivos por parte de los/as adolescentes y jóvenes, y en promover la vivencia de la sexualidad plena, libre de prejuicios y discriminaciones.



# 2

## Taller



### 1. Objetivos:

- Que los asistentes expresen, de manera espontánea, sus creencias respecto a la violencia de género con la intención de reflexionar sobre ellas y cuestionarlas.
- Que los participantes pongan en evidencia la diversidad de actos violentos, algunos naturalizados y no reconocidos como tales.
- Que los participantes revivan las señales previas del ejercicio de la violencia cuando se cuestionan el poder y la autoridad de los hombres; que las reconozcan y aprendan a detener la violencia.
- Que los participantes reflexionen en las posibilidades de resolver los conflictos de manera no violenta, renunciando al ejercicio del poder y autoridad frente a las mujeres.

### 2. Temas y Dinámicas:

#### 2.1 La masculinidad y la violencia de Género

La masculinidad es un producto social y cultural que se recrea bajo las miradas de los distintos actores en una realidad. Lo que se conoce como masculinidad hegemónica o dominante es aquella que se presenta como “prácticas que legitiman el patriarcado, que garantiza la posición dominante de los hombres y

la subordinación de las mujeres”<sup>14</sup>. Además, es una construcción que se impone de manera dominante y dolorosa: a los hombres se les obliga a ser fuertes y a no quejarse del dolor, se les conmina a reprimir todo tipo de emociones y se les impide expresarlos; la fortaleza que construyen los hombres tiene como base el temor, la angustia y el dolor, las cuales son recreadas una y otra vez en sus interacciones cotidianas y son fuentes de violencias, discriminaciones y efectos perversos para la salud de las mujeres y los propios hombres.

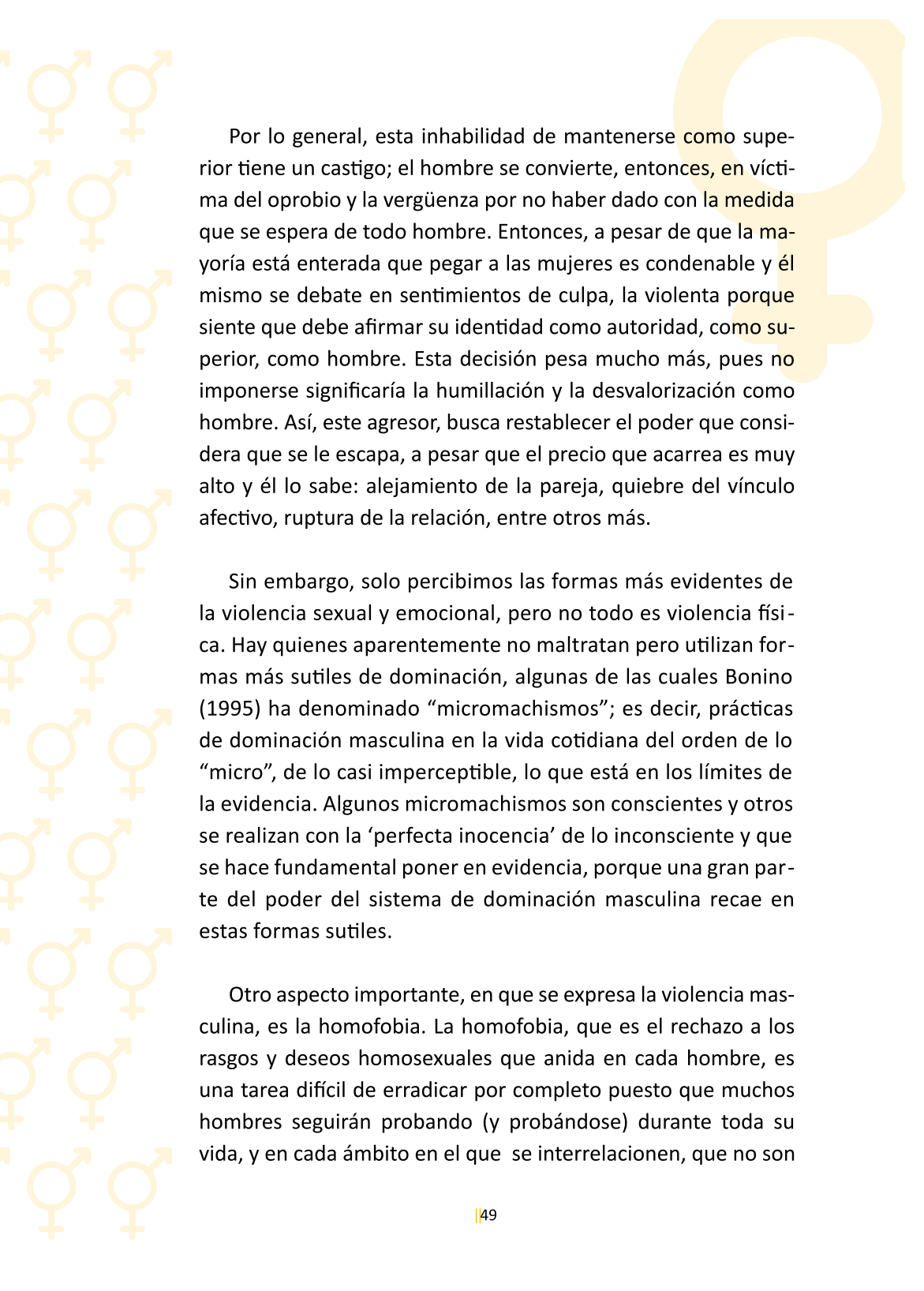
La masculinidad hegemónica y la violencia de género están relacionadas: “la violencia de género no es la consecuencia de una pérdida de control sino, por el contrario, una práctica que pretende reafirmar e imponer el control de los hombres a las mujeres”<sup>15</sup>. Es por ello que, según datos del Programa Nacional Contra la Violencia Familiar y Sexual del Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables, entre 2015 y marzo de 2019 se registraron 532 mujeres asesinadas<sup>16</sup>.

En el momento en el que los hombres, socializados en la convicción de que ‘ser hombre’ es imponerse sobre las mujeres, perciben que su autoridad es cuestionada porque no son obedecidos o no son servidos: sienten que su identidad como hombres se quiebra. Un hombre que fracasa en el intento de obtener que su esposa reconozca su autoridad última sobre ella y sobre la familia, pierde su condición masculina y es un “saco largo”, apelativo popular peruano que alude a que no se es suficientemente hombre.

14 El Mundo según las mujeres (2018). *Masculinidades en transición*. Bruselas, Bélgica, p. 06.

15 El Mundo según las mujeres (2018), p. 06.

16 Programa Nacional Contra la Violencia Familiar y Sexual. *Sistema de Registro de Femicidio y Tentativas de Femicidio - Programa Nacional Contra la Violencia Familiar y Sexual*. Consultado el 01 de mayo del 2019. Recuperado de <<https://www.mimp.gob.pe/contigo/contenidos/pncontigo-articulos.php?codigo=39>>



Por lo general, esta inhabilidad de mantenerse como superior tiene un castigo; el hombre se convierte, entonces, en víctima del oprobio y la vergüenza por no haber dado con la medida que se espera de todo hombre. Entonces, a pesar de que la mayoría está enterada que pegar a las mujeres es condenable y él mismo se debate en sentimientos de culpa, la violenta porque siente que debe afirmar su identidad como autoridad, como superior, como hombre. Esta decisión pesa mucho más, pues no imponerse significaría la humillación y la desvalorización como hombre. Así, este agresor, busca restablecer el poder que considera que se le escapa, a pesar que el precio que acarrea es muy alto y él lo sabe: alejamiento de la pareja, quiebre del vínculo afectivo, ruptura de la relación, entre otros más.

Sin embargo, solo percibimos las formas más evidentes de la violencia sexual y emocional, pero no todo es violencia física. Hay quienes aparentemente no maltratan pero utilizan formas más sutiles de dominación, algunas de las cuales Bonino (1995) ha denominado “micromachismos”; es decir, prácticas de dominación masculina en la vida cotidiana del orden de lo “micro”, de lo casi imperceptible, lo que está en los límites de la evidencia. Algunos micromachismos son conscientes y otros se realizan con la ‘perfecta inocencia’ de lo inconsciente y que se hace fundamental poner en evidencia, porque una gran parte del poder del sistema de dominación masculina recae en estas formas sutiles.

Otro aspecto importante, en que se expresa la violencia masculina, es la homofobia. La homofobia, que es el rechazo a los rasgos y deseos homosexuales que anida en cada hombre, es una tarea difícil de erradicar por completo puesto que muchos hombres seguirán probando (y probándose) durante toda su vida, y en cada ámbito en el que se interrelacionen, que no son



afeminados ni homosexuales. Hay diversos autores que han señalado que el odio y la violencia hacia los homosexuales, transexuales, etc., es producto el propio miedo a verse reflejados ellos mismos en estas personas. Se hace fundamental explorar en las emociones de los hombres, ponerlas en evidencia, cuestionar las creencias que las sustentan.

## **2.2 Dinámica: Presentación cruzada o en duplas**

- Se cuenta el número de participantes; por ejemplo, si son catorce se pide que se enumeren en voz alta, repitiendo por una vez cada número; así, una mitad estará compuesta del 1 al 7 y la otra mitad también del 1 al 7.
- Se solicita que formen parejas entre quienes tienen números coincidentes; pero, si el número es impar y queda alguien sin pareja, entonces se formará una dupla con el conductor del taller. Cada par se reunirá por separado en algún lugar de la sala de trabajo.
- Se les pide que cada miembro de la pareja se presente ante el otro, informándole su nombre, institución a la que pertenece, actividades que realiza, así como información personal que desee compartir y lo crea relevante. Además, le contará respecto a sus expectativas sobre el presente taller. Cada quien apuntará o memorizará la información que recibe.
- Posteriormente, se concurre a la plenaria y se solicita que cada quien presente a su pareja ante el grupo.



### 3. La masculinidad y la violencia de género



#### Los tipos de violencia

##### Objetivo:

Reflexionar y discutir respecto a los diferentes tipos de violencia contra la mujer. Se buscará, en primer lugar, que los participantes identifiquen acciones o frases que son violentas y les pondrán nombres, y, en segundo lugar, se buscarán las conexiones existentes entre ellas. Se trata de que los participantes logren poner en evidencia no sólo situaciones generalmente reconocidas como violentas sino, además, diversos actos utilizados en la vida cotidiana que se consideran “normales” y son ejecutados por quien tiene el mayor poder con la intencionalidad de someter y de quebrar la voluntad de la otra persona.

**Tiempo:** 60 minutos



##### Recursos:

- 04 papelógrafos
- 08 plumones gruesos para papel (4 negros y 4 rojos)
- 01 cinta masking tape

##### Desarrollo de la dinámica:

- Los participantes se dividen en cuatro grupos de cinco o seis integrantes.
- La tarea que se le asigna a cada grupo es el de explorar la violencia física, sexual, emocional, verbal y económica. Se les reparte plumones y papelógrafos a cada grupo.

- A cada grupo, según el tipo de violencia que les tocó, se les pide que escriban hechos que consideren propios a este tipo de violencia. Para los casos en que hubiere dificultad de identificarlos (ocurre sobre todo con la violencia emocional) el/la facilitador/a podría darles algún ejemplo.
- Una vez que hayan terminado se pegan los papelógrafos en la pared o en una pizarra y se da la palabra a un representante de cada grupo para que lea lo que escribieron. Se pregunta a los participantes de los otros grupos si desean agregar algún hecho más. El/la facilitador/a puede proponer al final algún otro hecho que considere importante y no ha sido consignado.

### **Pautas para la reflexión:**

- Se pide reflexionar en conjunto sobre la manera en que se interrelacionan cada tipo de violencia; también, sobre las consecuencias similares o diferentes que produce cada tipo de violencia. Hay que hacer notar, por ejemplo, que en el ejercicio de la violencia sexual también concurre la agresión física y generalmente está acompañada de violencia emocional y verbal.
- Hay que recalcar cuán importante es ponerle nombres a los actos de violencia, principalmente a los que corresponden a la violencia emocional que actúan de manera naturalizada, pues de esta forma se las identifica. No ponerle nombres a estos hechos es no darles existencia.
- Generalmente, el grupo al que le tocó desarrollar la violencia emocional es el que menos aporta, o se circunscriben a las situaciones más evidentes. El/la facilitador/a deberá ilustrar con diversos casos de violencia emocional, principalmente las que son más sutiles y, por tanto, más naturalizadas. Se aconseja leer el texto de Luis Bonino sobre micromachismos<sup>17</sup>.

17 El término micromachismo fue acuñado en 1991 por el psicoterapeuta Luis Bonino Méndez. Mayor información en: [https://www.joaquimontaner.net/Saco/dipity\\_mens/micromachismos\\_0.pdf](https://www.joaquimontaner.net/Saco/dipity_mens/micromachismos_0.pdf)



## **La violencia emocional y los micromachismos: ¿Es cariño o es violencia emocional?**

### **Objetivo:**

Que los asistentes pongan en evidencia las conductas violentas de tipo emocional a las que suele recurrir una persona para someter y controlar a otra.

**Tiempo:** 60 minutos



### **Recursos:**

- Hojas impresas con la historia de Rosa para cada participante
- 04 papelógrafos
- 08 plumones gruesos para papel (4 negros y 4 rojos)
- 01 cinta masking tape

### **Desarrollo de la dinámica:**

- Se conforman cuatro grupos de cinco o seis personas y se entrega a cada grupo papelógrafos, plumones y la hoja impresa con la historia de Rosa.
- Se solicita que una persona del grupo lea la historia de Rosa y los demás que tomen nota tratando de identificar los actos que a Rosa le causan malestar y angustia. Se puede repetir la lectura, a pedido de los integrantes del grupo.
- En el papelógrafo se dibujarán dos columnas: en la primera escribirán una lista de actos que molestan o angustian a Rosa y, en la segunda columna, se señalará si es un acto de cariño y consideración con ella o de violencia emocional. Si el grupo considera que es un acto violento: que reflexione qué es lo

que su pareja pretende con ese acto, qué consigue y cuáles son las consecuencias en Rosa.

- Se organiza una plenaria y un relator por grupo expone las conclusiones fundamentando cada caso. Cuando los tres grupos hayan terminado de exponer, se abre la discusión.
- Preguntas para conducir la discusión:
  - ◆ ¿Por qué estos actos son violentos?, ¿cómo distinguir un acto de galantería o de preocupación por la otra persona de un acto de violencia emocional sutil?
  - ◆ ¿Cuál es el objetivo central de todos esos actos de violencia emocional?
  - ◆ En el objetivo de someter a la otra persona, ¿cuál es la “ventaja” para los agresores con el uso de la violencia emocional sutil en relación a la violencia física?
  - ◆ ¿Por qué le es tan difícil a la víctima poder salir de una práctica continua de violencia emocional?
  - ◆ ¿Cuál es la clave para que una persona afectada por este tipo de violencia pueda salir de ella?

### **Pautas para la reflexión:**

- La violencia emocional o psicológica es una forma de maltrato. A diferencia del maltrato físico, este es sutil y más difícil de percibir o detectar. Se puede manifestar a través de palabras hirientes, descalificaciones, humillaciones, gritos e insultos, que buscan desvalorizar, ignorar y atemorizar a una persona; o, también, mediante actos sutiles que generalmente pasan desapercibidos para el resto y que permiten al agresor permanecer en una situación de poder y dominio sobre la persona afectada. La intención de la violencia emocional o psicológica es la de controlar, humillar, hacer sentir mal e insegura a una persona, deteriorando su propio valor.

- En la mayoría de los casos puede presentarse de manera muy sutil pues el hombre, aprovechando el vínculo afectivo, manipula a la mujer utilizando sus emociones o sentimientos para obligarla a hacer cosas que ella no quiere o para que cambie su forma de pensar, o para restringirle el poder, la autonomía y el equilibrio psíquico de las mujeres. En este tipo de chantaje, el hombre amenaza a la mujer directa o indirectamente con castigarla, abandonarla, dejar de quererla, si ella no hace lo que él quiere. Esta forma de violencia es difícil de identificar porque es insidiosa y no deja marcas aparentes; sin embargo, es muy destructiva y conduce a la muerte progresiva de los deseos y de la voluntad de la mujer.
- Una de las trampas con las que cuenta el agresor para mantener el control sobre su víctima es hacerla sentir culpable de sus sentimientos de malestar, minimizando el hecho y/o utilizando el chantaje emocional.
- Las víctimas de este tipo de violencia por lo general continúan sufriendo calladamente y por eso no reciben la ayuda que tanto necesitan. Una persona golpeada en su cuerpo puede mostrar las heridas y recibir ayuda; sin embargo, la que es golpeada sistemáticamente en su espíritu no tiene heridas físicas que mostrar al mundo para poder pedir ayuda. Como este tipo de abuso o violencia ocurre mayormente en la privacidad del hogar y generalmente pasa desapercibido a veces por muchos años. Las víctimas del maltrato muchas veces piensan que este no es lo suficientemente grave como para tratar de hacer algo para impedirlo. Algunas temen que no les creerán si denuncian al abusador, pues a menudo éste goza



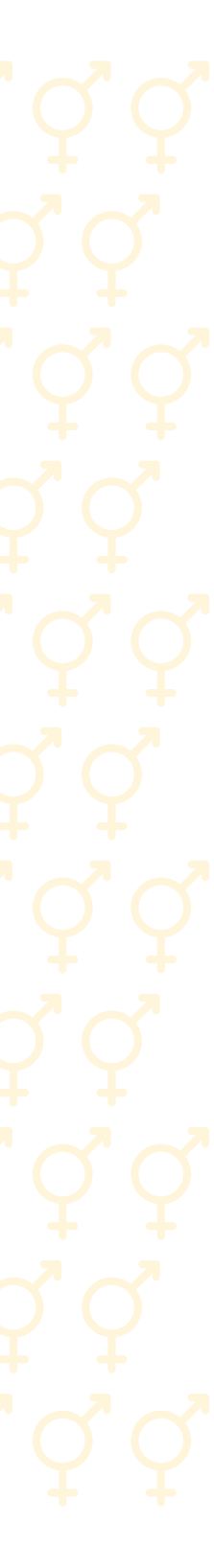
de una buena imagen pública o esos actos están tan normalizados que incluso son considerados como positivos.

- Una de las claves para que la persona afectada pueda salir de este tipo de violencia es lograr detectar la intencionalidad del agresor de controlarla, de someterla. Muchas veces es difícil descubrirlo sin la ayuda especializada de un profesional sensible o de otras personas que tengan una visión crítica de las relaciones de género.

### **Lectura: *La historia de Rosa***

*Rosa es secretaria, tiene 31 años. Está casada desde hace cuatro años con un abogado llamado Antonio, con quien tiene un niño de tres años. Ella piensa que su matrimonio es bueno porque siente que ambos se quieren; sin embargo, anímicamente se siente mal y no comprende porqué. En las noches le cuesta dormir y se siente angustiada durante el día. Se lo ha comentado a su hermana, pero ella le ha dicho que es absurdo que se sienta así, pues lo tiene todo: un marido y un hijo que la quieren, y ambos un trabajo donde ganan bien.*

*Hoy, como todas las mañanas, Antonio la dejó en la puerta de su trabajo y, antes de retirarse, le informó que en la tarde tenía que ver a un cliente, que si se demoraba en recogerla que la esperara sin moverse del trabajo. Así es todos los días. Durante la mañana, por lo menos, la llama por el celular un par de veces y por la tarde lo mismo. En muchas ocasiones lo hace mientras ella está en reuniones de trabajo con su jefe y se ve obligada a interrumpirlas.*



*En el primer año de casada esta práctica la hacía sentir halagada, pero ahora más bien se siente angustiada cuando suena el celular y está trabajando. Esa mañana, antes de despedirse, nuevamente le pidió a Antonio que no la llamara; él le dijo que lo hacía porque la extrañaba e incluso especuló que ella probablemente ya lo estaba dejando de querer y que, por eso, le hacía ese pedido. Una vez más ella se sintió culpable. Hace dos días, también, le había dicho que no era necesario que la recoja del trabajo, porque a veces tiene que quedarse a trabajar sobre tiempo y se siente presionada cuando él está esperándola; u ocasionalmente sus compañeras y compañeros de trabajo le piden que les acompañe al café de la esquina, luego de la jornada laboral, para celebrar algunos de sus cumpleaños, pero ella nunca ha podido aunarse a esas tertulias. Su marido le respondió que lo hacía porque se preocupaba mucho de su seguridad, ahora que hay tantos secuestrados al paso. Rosa se echó la culpa de su ingratitud y desconsideración ante esas atenciones.*

*Paulatinamente, Rosa fue perdiendo las relaciones con sus amistades e, incluso, veía muy poco a su familia. La semana pasada tuvo una invitación de sus ex compañeras de promoción para reunirse en un restaurante a celebrar los 15 años de egresadas del colegio; cuando le anunció a Antonio que salía a ese encuentro él le ofreció acompañarla, pero Rosa le replicó que habían acordado ir sin sus parejas. Antonio mostró un rostro compungido y le preguntó si lo iba a dejar solito y triste, sobre todo cuando*



*él había hecho el esfuerzo de venir temprano del trabajo para estar con ella, incluso había pensado invitarla a cenar fuera. Aunque ella insistió que era una sola vez, él se mostró muy mimoso con ella hasta hacerla sentir desarmada y terminó aceptando lo que él le proponía. Con su familia es más o menos lo mismo; Antonio aduce que él no le cae bien a la familia de Rosa y que la indisponen frente a él, por tanto no solo no quiere acompañarla sino que le disgusta que ella vaya, aunque no se lo impide. Sin embargo, el día que ella va de visita Antonio asume una actitud de indiferencia hacia ella, solo le contesta con monosílabos y a veces ni le contesta, todo lo cual le produce a Rosa una mezcla de dolor y de culpabilidad, por lo que ha optado por reducir al mínimo las visitas familiares. Rosa se siente mal, casi asfixiada y se siente culpable de sentirse así, piensa que es una malagradecida con lo que le ofrece la vida.*



### **La violencia sexual: ¿Es o no es?**

#### **Objetivo:**

Comprender qué es la violencia sexual y cómo se manifiesta en diversas situaciones. Educar en el derecho de las personas a tener encuentros y relaciones sexuales libremente elegidos y consensuados.

**Tiempo:** 60 minutos





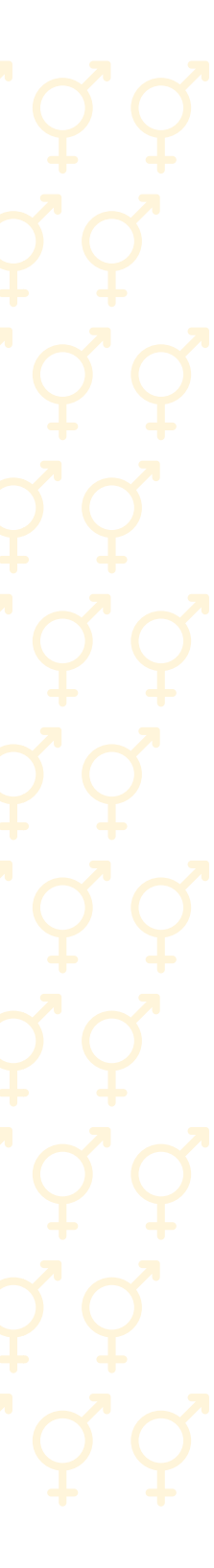
## **Recursos:**

- Hojas impresas (con el texto de hojas de apoyo)
- 04 papelógrafos
- 08 plumones gruesos para papel (4 negros y 4)
- 01 cinta masking tape

## **Desarrollo de la dinámica:**

- En la pizarra o papelógrafo, que deben estar dispuestos en un lugar visible de la sala, escribe las siguientes frases:
  - ◆ Sí es violencia sexual
  - ◆ No es violencia sexual
  - ◆ Tenemos dudas
- Divide a los participantes en grupos de entre cinco a seis miembros y entrega a cada grupo una copia de la Hoja de Apoyo “Violencia sexual: ¿es o no es?”. Explica que en 15 a 20 minutos los grupos deben leer los casos de la hoja de apoyo y deben clasificarlos de acuerdo a las tres categorías escritas en la pizarra o papelógrafo (sí es violencia sexual, no es violencia sexual, tenemos dudas).
- Después de que todos los grupos hayan discutido los casos, realizar una plenaria. Lee en voz alta cada caso y pide que un representante de cada grupo argumente cómo los clasificó y porqué se hizo esa elección. Anota en la pizarra o papelógrafo la clasificación que cada grupo hizo para cada caso. Si hay discrepancias entre los grupos; es decir, si un mismo caso se clasifica de distinto modo, abre la discusión, el debate y la reflexión en torno a los temas que vayan apareciendo.
- Después de discutir todos los casos, plantea las siguientes preguntas para el debate:

- ◆ ¿Qué nos muestra este ejercicio?, ¿qué les llama la atención?
  - ◆ ¿Existe la violencia sexual en relaciones íntimas como el enamoramiento, la convivencia, el matrimonio?
  - ◆ ¿Quiénes son más propensos a vivir situaciones de violencia sexual: los hombres o las mujeres?, ¿por qué?
  - ◆ ¿Los hombres también pueden ser víctimas de violencia sexual?
  - ◆ ¿Cuáles serían las consecuencias de haber sufrido violencia sexual?
  - ◆ ¿Qué se podría hacer para prevenir la violencia sexual?
- Pautas para la reflexión:
- ◆ Debemos tener claro que todo acto sexual que no es producto de una decisión libre, es violencia.
  - ◆ La violencia sexual muchas veces se presenta en forma invisibilizada. Hay situaciones en las que existe un aparente consentimiento, pero se realiza mediante presiones, chantajes, algunos sutiles, en el contexto de relaciones asimétricas de poder.
  - ◆ El machismo, en nuestra cultura, avala diversas formas de presión, acoso y violencia sexual, bajo el manto del rol de conquistador y seductor de los hombres.
  - ◆ Según el imaginario social, supuestamente los hombres siempre desean una relación sexual; por tanto, no puede existir violencia sexual contra los hombres, salvo que no lo deseen porque es homosexual. En este contexto, muchos hombres aceptan tener una relación sexual en contra de sus deseos, solo por miedo al qué dirán. Esto constituye violencia contra uno mismo.

- 
- ◆ La mayor parte de casos de violencia sexual ocurre entre conocidos, como enamorados, casados, convivientes, parejas y parientes.
  - ◆ Para prevenir la violencia sexual debemos comenzar por visibilizarla y hablar de ella.



## HOJA DE APOYO: VIOLENCIA SEXUAL ¿ES O NO ES? (Marcar con una X)

CASOS	Sí es	No es	Hay dudas
<p><b>CASO 1:</b> Todo el mundo dice que Mariana es mujer fácil. Ella vive diciendo que le gusta mucho el sexo y que, por lo mismo, ha estado con varios hombres en su vida. Un viernes ella va a la fiesta de Pedro, baila con él y bebe mucho, hasta que pierde el conocimiento. Pedro aprovecha la situación, la lleva a su dormitorio, cierra la puerta con llave y tiene sexo con Mariana mientras ella sigue desmayada. ¿Considerarías que esta es una situación de violencia sexual?</p>			
<p><b>CASO 2:</b> Leonardo tenía 15 años. Alicia, una amiga de su mamá, a veces se queda en la casa de ellos cuando sus padres salen por la noche. Alicia tenía la misma edad de su mamá. Una noche, cuando Leonardo fue a bañarse, Alicia entró con él al baño. Leonardo no sabía qué hacer. Se quedó parado delante de ella; entonces ella le dijo: “¿por qué estás ahí parado?, sé un hombre de verdad y hazme el amor”. Ella comenzó a manosearlo y Leonardo tuvo relaciones sexuales con ella. Después él se sintió extraño, pero no sabía si podría hablar con alguien sobre lo ocurrido. ¿Este caso corresponde a violencia sexual o no?</p>			
<p><b>CASO 3:</b> Matías había quedado en ir a un hotel con una chica. En el trayecto solo pensaba en todo lo que iba a pasar esa noche. Era la primera vez que entraba a un hotel para tener sexo y estaba excitado, con muchas expectativas. Ingresaron a la habitación... y ella le dijo: “¿qué tal si no hacemos nada de sexo hoy y nos ponemos a ver televisión?”. Él le increpó: “¿Qué?, ¡o sea que por las puras estamos acá!, ¡pero si habíamos acordado!, ¡qué te pasa!, ¡por qué actúas así!, ¿te estás burlando de mí?”. En esos momentos, Matías pensaba: “me está humillando y se está burlando de mí al traerme a un hotel y decirme esas estupideces... ¿me hace pagar un hotel para venir a ver televisión?, ¿qué le pasa a esta?”. Le empezó a reprochar. Ella le dijo: “¡Ya, bueno!” y accedió. Tuvo relaciones con ella, pero ella ni se movió y fue él quien hizo todo. Cuando terminó, ella se quedó callada y él también. Inmediatamente se marcharon del hotel porque, dijo Matías, que no había más nada que hacer ahí. ¿Considerarías que este caso se trató de una situación de violencia sexual?</p>			

**CASO 4:** Pedro y María Elena están casados desde hace dos años. A veces, Pedro llega tarde a la casa y María Elena ya está durmiendo; él la despierta para tener sexo con ella. A veces ella no quiere, pero aun así Pedro insiste tanto que ella tiene sexo con él. ¿Considerarías que este caso se trata de una situación de violencia sexual?

**CASO 5:** Jorge tiene 22 años y cada vez que ve pasar a una chica que él considera que está vestida provocativamente, la sigue un trecho diciéndole cosas que le parecen halagadoras respecto a las partes de sus cuerpos que llaman más su atención. Considera que si se visten de esa manera es porque quieren provocar a los hombres y ver si de esa forma pescan a alguno. Él, hasta el momento no ha tenido éxito e incluso varias han mostrado su molestia y lo han encarado. ¿Considerarías esta actitud como violencia sexual?

## Preguntas guías para la discusión en grupos:

- ¿Diga cómo los clasificaron y por qué se hizo esa elección?
- En cada caso, ¿existe un consentimiento libre?
- ¿Qué estrategias se utilizan para lograr el asentimiento?





## **La homofobia. La cercanía de los cuerpos masculinos**

### **Objetivo:**

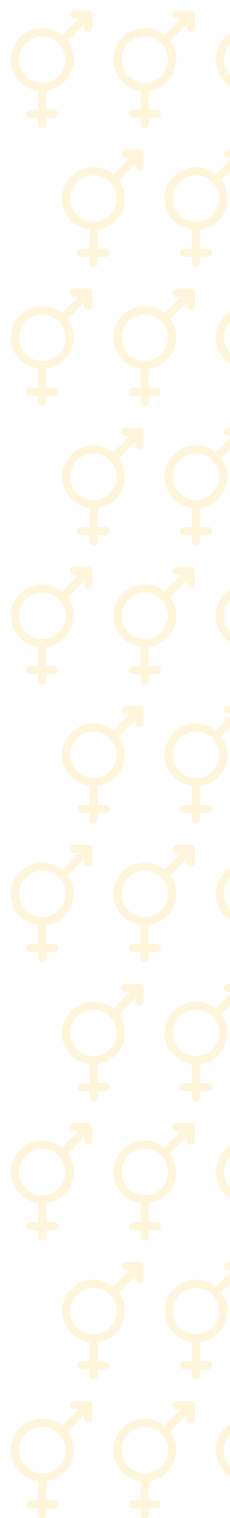
Experimentar sentimientos y pensamientos homofóbicos ante la cercanía de otro cuerpo masculino, para reflexionar sobre los obstáculos culturales de los hombres para ejercitar una sexualidad más autónoma y sin violencia

### **Desarrollo de la dinámica:**

- Se solicita que los participantes se pongan de pie y formen dos filas, asegurando que cada miembro de una fila tenga su pareja en la otra.
- Se pide que se ubiquen frente a frente con su pareja y se solicita que se miren fijamente, sin bajar la mirada.
- Luego se les pide que se acerquen ambos cada vez más, mirándose fijamente, sin bajar la mirada. Y así, que se acerquen poco a poco hasta quedar los rostros de ambos separados por solo 5 centímetros. Se les vuelve a pedir que mantengan la mirada fija en los ojos del otro, esperando que transcurra aproximadamente medio minuto.
- Luego, se les pide que vuelvan a sus lugares y que cada uno relate los sentimientos que les produjo la experiencia y lo que pensaron.

### **Pautas para la reflexión:**

- Generalmente los participantes aluden a sus sentimientos de malestar, angustia y sobre todo de miedo. Manifiestan miedo a ser sometidos por otro hombre más fuerte (en varios casos aluden al sometimiento sexual), en algunos casos hablan del temor a experimentar atracción sexual.



- Reflexionar sobre cómo los hombres generalmente se miran a los ojos y acercan sus cuerpos solo para seducir o para retar al otro. Hablar sobre la inseguridad masculina, sobre los miedos a la feminización y los fantasmas de la homosexualidad.
- Reflexionar que la única manera en que está permitido que el cuerpo de un hombre se acerque al de otro es a través de la violencia. Por esto los adolescentes, en su necesidad de contacto con sus pares, juegan a “luchitas” interminables y a golpear a sus amigos, cuando en el fondo les gustaría abrazarlos. Los hombres adultos se saludan dándose fuertes golpes en la espalda y evitando un abrazo tierno. O necesitan estar bajo los efectos del alcohol para decir más abiertamente el clásico “yo te estimo” y abrazar al amigo, pues solo en este contexto los hombres se dan ciertas licencias sin ser acusados de homosexuales.



## **Diversidad sexual y discriminación (video). ¿Miedo de qué?**

### **Objetivo:**

Reflexionar sobre la diversidad sexual y los miedos, prejuicios y mecanismos de la discriminación. En este video se cuenta la historia de Marcelo, muchacho común y corriente, con una infancia común y corriente que en su adolescencia se siente atraído por otro muchacho y descubre que le gustan los chicos de su mismo sexo. Al mismo tiempo descubre la reacción de rechazo y discriminación de las personas que lo rodean.

**Tiempo:** 90 minutos





## Recursos:

- 04 papelógrafos
- 08 plumones gruesos para papel (4 negros y 4)
- 01 cinta masking tape
- Proyector
- Parlantes externos

## Desarrollo de la dinámica:

- Se proyecta el video y se pide que tomen nota de los temas o situaciones que más les llamen la atención.
- Culminada la proyección, se forman tres grupos de seis o siete integrantes por grupo. Se les reparte a cada grupo unas preguntas guía para la discusión.

### GRUPO 1



- ❖ ¿Cuáles eran los sueños de Marcelo?, ¿cuáles eran las expectativas y los sueños del papá en relación a su hijo?, ¿qué ocurre cuando un hijo no alcanza las expectativas de los padres?, ¿cómo se siente el hijo?, ¿cómo se sienten ustedes cuando no logran lo que sus padres esperaban?
- ❖ ¿Cuál fue la reacción de los padres al enterarse de la homosexualidad de su hijo?, ¿qué opinan ustedes de eso?, ¿cómo deben reaccionar los padres?, ¿cómo ocurre en la vida real?
- ❖ ¿Por qué el video tiene ese nombre?, ¿qué miedos despierta en nosotros la homosexualidad?, ¿por qué?

## GRUPO 2



- ❖ ¿Cómo la sociedad ve la homosexualidad?, ¿qué escenas describen la reacción de la sociedad?, ¿cómo se siente Marcelo frente a estas escenas?
- ❖ ¿Es común que los homosexuales sean objeto de violencia?, ¿de qué tipo?, ¿han presenciado ustedes alguna escena de violencia contra homosexuales?, ¿de qué tipo?
- ❖ ¿Qué sucedió con la pareja homosexual que se besaba en el centro comercial?, ¿qué piensan ustedes de eso?, ¿dos personas del mismo sexo tienen derecho de besarse en público?
- ❖ ¿Por qué el video tiene ese nombre?, ¿qué miedos despierta en nosotros la homosexualidad?, ¿por qué?

## GRUPO 3



- ❖ Cuando Marcelo le cuenta a su mejor amigo que siente atracción por otro muchacho, ¿cómo reacciona él?, ¿después por qué cambia de idea?, ¿es común que jóvenes heterosexuales tengan amigos homosexuales?, ¿cómo es para un heterosexual ser amigo de un homosexual?, ¿es objeto de prejuicios también?
- ❖ ¿Cómo piensas que reaccionarías si Marcelo fuera tu hermano o tu amigo más cercano?, ¿y si fuera tu hijo?, ¿cuál es el papel de la familia en esta situación?
- ❖ ¿Por qué el video tiene ese nombre?, ¿qué miedos despierta en nosotros la homosexualidad?, ¿por qué?

## **Pautas para la reflexión:**

- El homosexual no opta por ser homosexual, como el heterosexual no escoge ser heterosexual. Son características espontáneas que deben ser respetadas, como todas las características individuales. Lo importante es respetar el deseo de cada uno(a), y garantizar que sus derechos se preserven y se ejerzan en plenitud.
- Generalmente existe una serie de prejuicios de lo que es ser homosexual y que causan pánico. Uno, que la homosexualidad es contagiosa, por lo que debería prohibirse que estén en contacto con niños, que no sean maestros y menos que adopten niños. Si la orientación sexual fuese “contagiosa”, prácticamente no existirían homosexuales, puesto que la casi totalidad de ellos proviene de padres heterosexuales. Dos, que ser homosexual es sinónimo de pedófilo, cuando la orientación sexual nada tiene que ver con tales actos repudiables y, en la mayoría de los casos, quienes cometen esos delitos son personas heterosexuales. Tres, que los homosexuales son seres hipersexuados y que siempre adoptan una actitud de acoso, por lo que asusta tenerlos como amigos. Igualmente, como en el caso anterior, el acoso sexual es un acto de violencia que puede ser asumido por personas de cualquier orientación sexual. A la vez, igual que con el caso de muchos heterosexuales, la mayoría de las personas gay son selectivas en sus gustos y respetuosas de las decisiones de las personas que las rodean.
- Usualmente, quienes tienen una actitud de rechazo y de violencia contra los homosexuales, denotan una gran inseguridad y mucho miedo de que la cercanía con los cuerpos de



otros hombres pueda provocarles deseos sexuales, ser seducidos o ser sometidos sexualmente y, por tanto, quedar supuestamente en una posición femenina que tanto se esforzaron por rechazar y desvalorizar.

- ¿Qué les pareció el final del video?, ¿qué tipos de apoyo o de medidas son necesarios para reducir la homofobia?, ¿qué puede hacer cada uno de nosotros para cambiar esta discriminación?



## **Yo y los otros. El respeto a las diferencias y la no discriminación**

### **Objetivo:**

Motivar la empatía con hombres de diversas realidades promoviendo actitudes de respeto hacia personas de diferente orientación sexual o que están viviendo diferentes condiciones y realidades que contradicen las normas sociales. Esta técnica utiliza la empatía y la dramatización para imaginar cómo sería si fuéramos otras personas, con diferentes condiciones y realidades.

**Tiempo:** 120 minutos.

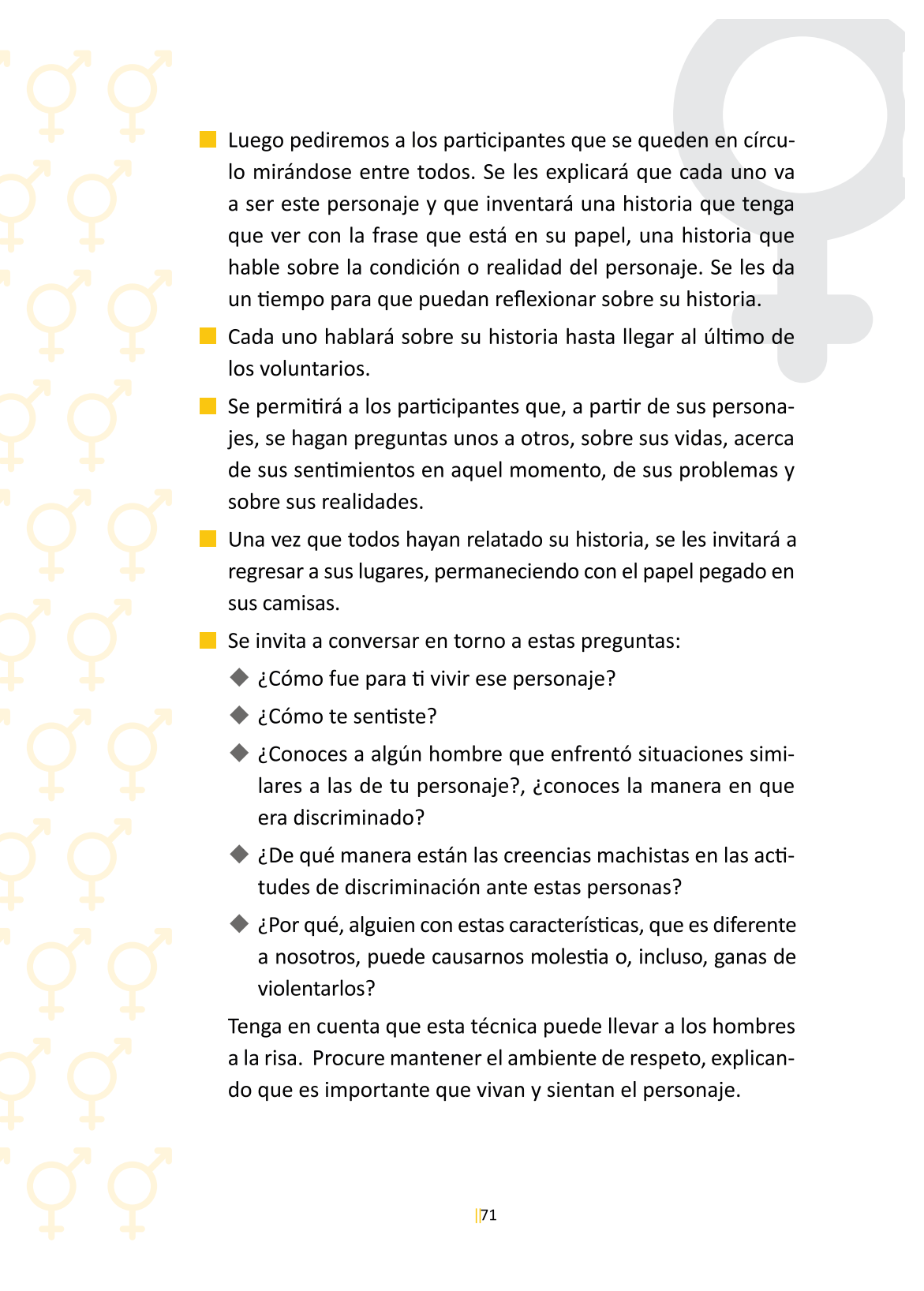


### **Recursos:**

- Tarjetas con frases
- 04 papelógrafos
- 08 plumones gruesos para papel (4 negros y 4 rojos)
- 01 cinta masking tape

## **Desarrollo de la dinámica:**

- Se selecciona con antelación frases respecto a condiciones que generalmente producen la estigmatización y la discriminación. Aquí algunos ejemplos:
  - ◆ Soy homosexual
  - ◆ Soy bisexual
  - ◆ Estoy enfermo de SIDA
  - ◆ Mi esposa me engañó con otro
  - ◆ Mi madre es una prostituta
  - ◆ Soy impotente
  - ◆ Mi hija de 15 años está embarazada
  - ◆ Estoy casado y me masturbo
  - ◆ A los 14 años me violaron
  - ◆ Tengo 25 años y soy virgen
- Se escribe estas frases con plumón en una hoja tamaño A4. Se selecciona un número suficiente de ellas que alcance para cada uno de los participantes (solo se pedirá 10 voluntarios y el resto del grupo funcionará como observador).
- Se pedirá a los participantes que se sienten en círculo y cierran los ojos. Se les explicará que recibirán una hoja de papel en sus manos, donde estará escrita una frase. Luego, los participantes deberán leerla sin hacer comentarios y deberán reflexionar sobre lo que ellos sentirían o harían si estuvieran en esa situación.
- Pediremos a cada uno que tome un pedazo de cinta adhesiva y que peguen el papel en su pecho.
- Solicitaremos que todos se levanten y caminen despacio por la sala con su papel pegado, leyendo las frases que los otros participantes tienen escritas, saludándoles (si quieren) con gestos pero sin hablar.

- 
- Luego pediremos a los participantes que se queden en círculo mirándose entre todos. Se les explicará que cada uno va a ser este personaje y que inventará una historia que tenga que ver con la frase que está en su papel, una historia que hable sobre la condición o realidad del personaje. Se les da un tiempo para que puedan reflexionar sobre su historia.
  - Cada uno hablará sobre su historia hasta llegar al último de los voluntarios.
  - Se permitirá a los participantes que, a partir de sus personajes, se hagan preguntas unos a otros, sobre sus vidas, acerca de sus sentimientos en aquel momento, de sus problemas y sobre sus realidades.
  - Una vez que todos hayan relatado su historia, se les invitará a regresar a sus lugares, permaneciendo con el papel pegado en sus camisas.
  - Se invita a conversar en torno a estas preguntas:
    - ◆ ¿Cómo fue para ti vivir ese personaje?
    - ◆ ¿Cómo te sentiste?
    - ◆ ¿Conoces a algún hombre que enfrentó situaciones similares a las de tu personaje?, ¿conoces la manera en que era discriminado?
    - ◆ ¿De qué manera están las creencias machistas en las actitudes de discriminación ante estas personas?
    - ◆ ¿Por qué, alguien con estas características, que es diferente a nosotros, puede causarnos molestia o, incluso, ganas de violentarlos?

Tenga en cuenta que esta técnica puede llevar a los hombres a la risa. Procure mantener el ambiente de respeto, explicando que es importante que vivan y sientan el personaje.

## **Pautas para la reflexión:**

- Desde una edad muy temprana, asumimos una serie de creencias como verdades incuestionables que no necesitan ser explicadas ni justificadas. Cuando nos hacemos adultos nos parecen de lo más natural del mundo. Esto ocurre con los prejuicios que nos hacemos de las personas con situaciones diferentes a las nuestras, en especial del orden sexual.
- Muchas personas están convencidas de que las ideas que manejan, por ejemplo, sobre gays y lesbianas (promiscuas, violadoras de menores, depravadas, enfermos mentales, etc.) no son falsas sino que se ajustan realmente a lo que son estas personas.
- Estos prejuicios -es decir, esas falsas ideas que tenemos por adelantado y sin constatarlas- nos provocan miedo hacia lo que es diferente y muchas veces incitan a comportamientos hostiles, vejatorios, excluyentes o directamente agresivos hacia aquellas personas que consideramos diferentes.
- Estas ideas no coincidirán luego con lo que realmente estamos juzgando, si nos diéramos la oportunidad de conocer a estas personas.
- Respetar a quien es diferente a uno es tratar de ponerse en el lugar del otro para comprenderlo desde adentro, vivir lo que él está viviendo y sintiendo, y adoptar, aunque sea por un momento, esa perspectiva diferente.
- Esto nos permite valorar a los otros como sujetos de derechos, los cuales no sólo merecen nuestro reconocimiento y nuestra tolerancia, sino que con nuestras acciones debemos contribuir a proteger y garantizar esos derechos.
- No se trata solo de decir “mientras no se metan conmigo, que hagan lo que quieran”, sino que debemos ser conscientes que están en una situación de mayor vulnerabilidad y les es difícil defender sus derechos y sus proyectos de vida sin el



apoyo de otras personas. Así, el respeto activo se convierte en solidaridad.

#### 4. Resolviendo los Conflictos sin Violencia



##### Simulacro de riesgo fatal

##### Objetivo:

Que los asistentes reconozcan sus señales de pensamiento, de sentimientos y de cuerpo, previas al ejercicio de la violencia, cuando su poder y autoridad en casa son cuestionados, y se comprometan a detener su violencia.

**Tiempo:** 60 minutos.



##### Recursos:

- Hojas blancas
- Lapiceros

##### Desarrollo de la dinámica:

- Se reparte hojas blancas a los participantes. Se les solicita que escriban dos o tres frases que, cuando sus parejas se los dicen, les causa mucha indignación. Se deja un tiempo para que escriban.
- Luego se les pide que se levanten de sus asientos con sus hojas en la mano y formen dos columnas y mirándose frente a frente a una distancia de 30 centímetros. Cuidar que cada quien tenga una pareja.



- Se pide que intercambien sus hojas escritas con el compañero que tienen al frente.
- Se solicita que, primero, los que están a la derecha imaginen que quienes están al frente son sus parejas. Se les indica que deberán estar atentos a sus sentimientos, pensamientos y a las sensaciones de sus cuerpos.
- Se les pide, primero a los que están a la derecha, que les lean en voz alta a los compañeros que tienen al frente las frases que estos escribieron en la hoja. Los que están al frente, ante cada demanda dirán: ¡ese soy yo y respeto lo que dices! Terminan de leer la hoja y volverán a leer las demandas de servicios desde el principio, hasta que el conductor del taller diga, luego de aproximadamente unos 3 minutos: ¡alto! El paso siguiente es el cambio de roles. Los que están en la fila de la izquierda se les hará las mismas recomendaciones y serán los que están al frente quienes dirán: ¡ese soy yo y respeto lo que dices!
- Se va a plenaria donde se reflexiona con el grupo siguiendo las siguientes pautas:
  - ◆ Se les pregunta a cada participante qué pensamientos pasaron por su cabeza, qué sentimientos percibieron y qué sensaciones en sus cuerpos pudieron notar cuando “su pareja” les decía esas frases.
  - ◆ Hacerles notar que esas constituyen señales que aparecen instantes previos a nuestra decisión de violentar, cuando sentimos que nuestro poder y autoridad están en juego.
  - ◆ Que la capacidad de identificarlas en ese instante nos permite tomar la decisión de retirarnos de la escena del conflicto, evitando violentar.



- ◆ Debe quedar claro que ese acto de “retiro”, para que no signifique un acto de desplante a nuestra pareja y, por tanto, una acción más de violencia, tiene que ser pactado en un momento donde no haya conflicto.
- ◆ Explicar que cuando nos retiramos es con el propósito de calmarnos, de reflexionar sobre el conflicto, de identificar las razones de nuestro malestar. Siempre, luego de ello, es absolutamente necesario volver a conversar con la pareja, adoptando una actitud de escucha y resolviendo el conflicto sin violencia.
- ◆ Resulta de gran ayuda para los participantes que los/las facilitadores/as hablen de sus experiencias, de las dificultades para aplicar estas técnicas y de la manera cómo lograron usarlas para detener su violencia.



## **Decisiones propias y compartidas**

### **Objetivo:**

Que los participantes reflexionen sobre las decisiones en sus espacios personales y sus espacios compartidos con la pareja.

**Tiempo:** 45 minutos.



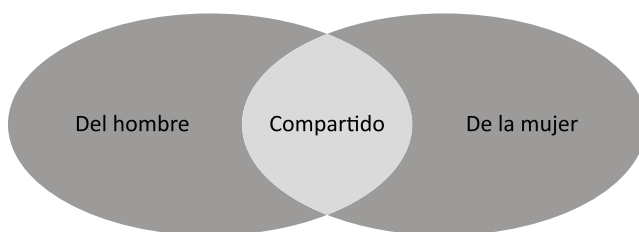
### **Recursos:**

- Hojas blancas para cada participante
- Lapiceros



## Desarrollo de la dinámica:

- Se entrega una hoja y un lapicero por participante, luego se les solicita que dibujen cómo es su relación de pareja a través de la relación de dos círculos, tomando en cuenta que el espacio compartido es el espacio de decisiones que toman juntos y el restante es el espacio de decisiones personales de cada uno. Se escribe una breve lista de las decisiones compartidas y de las no compartidas. Para ello se anotan algunos ejemplos en la pizarra o en el papelógrafo y se dan unos diez minutos para realizarlo individualmente.

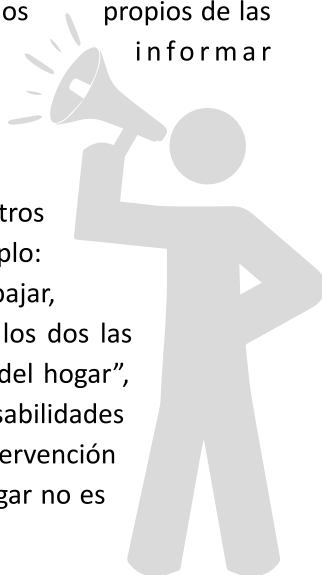


- Luego, cada quien expone su esquema ante el grupo, explicando cuáles cosas deciden juntos y cuáles no en cada pareja.

## Pautas para la reflexión:

- Generalmente los hombres anotan, en el espacio de decisiones personales de las mujeres, las tareas domésticas que se supone ellas deben realizar y no las consideran compartidas. En el espacio de decisiones compartidas muchas veces colocan la negociación de si ella pueda o no visitar a sus familiares o a sus amistades, si ella trabaja o no, o estudia o no, etc. Mientras que en sus espacios propios colocan sus actividades laborales y sus actividades de tiempo libre, como el jugar al fútbol.

- Señalar que hay decisiones que corresponde tomar en pareja y son las referidas a su proyecto colectivo, tales como las correspondientes al presupuesto familiar, a la adquisición y mantenimiento de la vivienda, a la educación de los hijos e hijas, a las tareas domésticas que tienen que ser repartidas equitativamente, a las decisiones sexuales y reproductivas, etc. Pero hay otras actividades que corresponden a derechos humanos individuales, los cuales no son negociables y pertenecen a los espacios estrictamente personales; por ejemplo, la decisión de estudiar, de trabajar, el contacto con la familia y las amistades, etc.
- Hay hombres que se sorprenden, pues creen que las mujeres pierden sus individualidades cuando se casan y todo pasa por la decisión de los hombres o por la negociación. Si se trata de esta última, a veces es motivo de conflicto y de resolución violenta, puesto que se presta para el chantaje. Así, por ejemplo, “si no haces lo que te digo, no vas a ver a tu familia o no te daré para la semana”. Explicar que en los casos en que se trata de los espacios propios de las mujeres, ellas tienen el deber solo de informar a la pareja y viceversa, en tanto viven juntos, y buscar entre ambos arreglos equitativos, en el caso de que esa decisión pueda implicar a otros miembros de la familia. Un ejemplo: cuando se declara “voy a volver a trabajar, veamos cómo nos repartimos entre los dos las labores de crianza y los quehaceres del hogar”, que quede bien claro que son responsabilidades compartidas al mismo nivel y que la intervención de los hombres en el cuidado del hogar no es un favor ni una ayuda a la mujer.






## **Mi compromiso con el cambio**

### **Objetivo:**

Propiciar el compromiso respecto del proceso vivido teniendo en cuenta los temas abordados. Fundamentalmente, respecto a la lucha por erradicar toda forma de violencia contra la mujer y desarrollar, con los hijos/as, una formación no sexista y respetuosa de los derechos de las/los demás.

**Tiempo:** 30 minutos. 

### **Recursos:**

01 madeja de pabilo

### **Desarrollo de la dinámica:**

Todos/as los/las participantes se sientan en círculo.

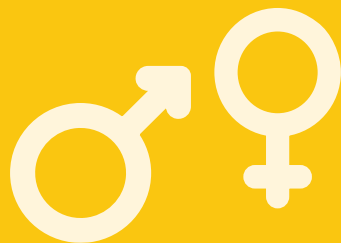
El/la facilitador/a toma un ovillo de pabilo y lo lanza a cualquiera de los participantes, sin soltar la punta, mientras dice en voz alta que se compromete a partir del proceso vivido.

Cada participante hace lo mismo: recibe el ovillo y lo lanza a otro compañero que aún no lo recibió, sin soltar una parte del pabilo, diciendo su compromiso.

El último participante se lo lanza al facilitador pronunciando su compromiso y cerrando de esta forma la maraña.

El facilitador puede realizar una analogía con la red o telaraña que se ha formado a partir de los compromisos de cada uno. Es decir, cómo debemos de trabajar para que esta red crezca, se logre tupir aún más y cubra poco a poco todos los aspectos de la vida cotidiana y todos los espacios en la sociedad para lograr cambios.

# Evaluación



## Mecanismo de Evaluación

Para evaluar el taller se tomará una prueba de entrada y otra de salida.

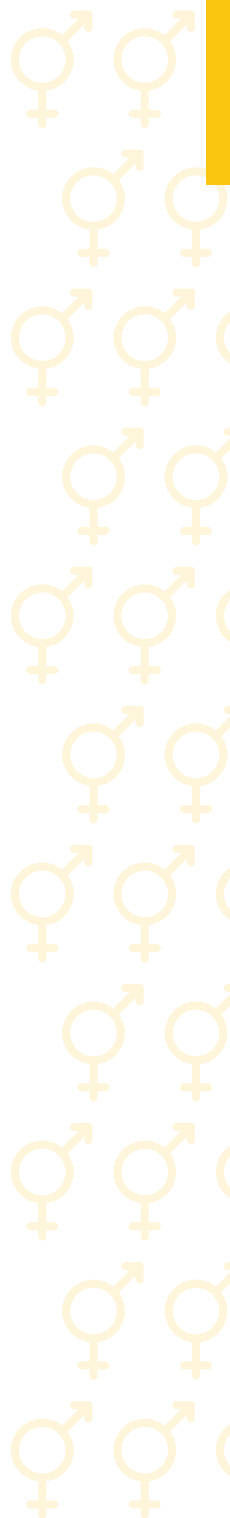
La prueba de entrada (ver Anexo 2) estará centrada en captar las creencias de género de los participantes antes del taller. Temáticamente, estarán relacionadas a las tres primeras competencias que se tiene como objetivo alcanzar con el taller:

1. Comprender los conceptos acerca de la construcción socio cultural de género y las relaciones de poder basadas en el género.
2. Comprender las interrelaciones entre la construcción social de la masculinidad hegemónica y el ejercicio del poder y la violencia contra las mujeres.
3. Aplicar el enfoque de género para el análisis crítico de las diversas formas de ejercicio de poder de los hombres y de la violencia en sus diversas manifestaciones, tanto en el ámbito público como privado, partiendo de la reflexión del propio comportamiento en la vida cotidiana.

La prueba de salida (ver anexo 3) buscará, en primer lugar, comprobar los cambios en los participantes respecto a las creencias relacionadas a las tres primeras competencias mencionadas arriba. Para eso, se repetirán las mismas preguntas que en la prueba de entrada.

En segundo lugar, se evaluará al taller mismo a través de las percepciones que tienen los participantes sobre su funcionamiento, su adecuación temática y, principalmente, como instrumento que los ayudó en sus procesos de cambio personal hacia la igualdad de género y la no violencia. Esto último se refiere a la cuarta competencia relacionada al inicio de procesos de cambio personal hacia una masculinidad más autónoma y respetuosa de los derechos fundamentales de las mujeres.

Por último, se recogerán apreciaciones generales respecto al taller, confrontando las expectativas de los participantes al inicio con lo alcanzado al final del taller. También se evaluarán las iniciativas de los participantes para involucrarse en los esfuerzos por prevenir toda forma de violencia.



# Anexo 1

## ESTRUCTURA DEL TALLER



PRIMER TALLER		
DÍA 1		
HORA	TEMAS	DINÁMICAS
9:00 - 9:30	Encuadre, presentación y distensión	Dinámica de presentación. Presentación de los objetivos del taller. Reglas consensuadas para el buen funcionamiento del taller.
9:30 - 11:00	La construcción social y cultural de los géneros	<b>Dinámica 1:</b> El Extraterrestre. Diferencias entre sexo y género. <b>Dinámica 2:</b> La vida dentro de una caja. Estereotipos, expectativas de género para hombres y mujeres y sanciones sociales
11:00 - 11:15	Refrigerio	
11:15 - 13:00	La construcción social y cultural de las masculinidades	<b>Dinámica 1:</b> La vida de Juan (Video). La socialización de la masculinidad hegemónica en las diversas etapas de la vida
13:00 - 14:00	Almuerzo	
14:00 - 16:00	La construcción social y cultural de las masculinidades	<b>Dinámica 2:</b> Patrones de crianza y socialización de los hombres (en el mundo interior, en relación con las mujeres y en los roles a jugar en la sociedad) <b>Dinámica 3:</b> Los mandatos de la masculinidad
DÍA 2		
9:00 - 9:30	Repaso de lo visto el día anterior	Discusión
9:30 - 11:00	La construcción social y cultural de las masculinidades	<b>Dinámica 4:</b> Los hombres y su mundo emocional. Sentir y expresar lo que sentimos
11:00 - 11:15	Refrigerio	
11:15 - 13:00	La construcción social y cultural de las masculinidades	<b>Dinámica 5:</b> Caminando a ciegas. Las paternidades democráticas
13:00 - 14:00	Almuerzo	
14:00 - 16:00	La construcción social y cultural de las masculinidades	<b>Dinámica 6:</b> La sexualidad masculina y femenina. Sexualidad, pensamientos, sentimientos, discursos y prácticas.



SEGUNDO TALLER		
DÍA 1		
HORA	TEMAS	DINÁMICAS
9:00 - 10:00	Revisión del proceso seguido por los hombres en el período no presencial	Discusión
10:00 - 11:00	La masculinidad y la violencia de género	<b>Dinámica 1:</b> Los tipos de violencia
11:00 - 11:15	Refrigerio	
11:15 - 13:00	La masculinidad y la violencia de género	<b>Dinámica 2:</b> La violencia emocional y los micromachismos. ¿Es cariño o es violencia emocional?
13:00 - 14:00	Almuerzo	
14:00 - 16:00	La masculinidad y la violencia de género	<b>Dinámica 3:</b> La violencia sexual. ¿Es o no es? <b>Dinámica 4:</b> La homofobia. La cercanía de los cuerpos masculinos
DÍA 2		
9:00 - 9:30	Repaso de lo visto el día anterior	Discusión
9:30 - 11:00	La masculinidad y la violencia de género	<b>Dinámica 5:</b> ¿Miedo de qué? (Video). Diversidad sexual y discriminación
11:00 - 11:15	Refrigerio	
11:15 - 13:00	La masculinidad y la violencia de género	<b>Dinámica 6:</b> Yo y los otros. El respeto a las diferencias y la no discriminación
13:00 - 14:00	Almuerzo	
14:00 - 15:00	Resolviendo los conflictos sin violencia	<b>Dinámica 1:</b> Simulacro de riesgo fatal. Cómo evitar violentar <b>Dinámica 2:</b> Decisiones propias y compartidas. La negociación en las relaciones de pareja
14:00 - 14:30	Resolviendo los conflictos sin violencia	<b>Dinámica 3:</b> Mi compromiso con el cambio
14:30 - 15:00	Evaluación y clausura	Llenado de formulario y algunas reflexiones voluntarias



## Anexo 2

### PRUEBA DE ENTRADA



#### TALLERES “REFLEXIONES SOBRE LA VIOLENCIA CONTRA LA MUJER: UNA MIRADA DESDE LA EXPERIENCIA MASCULINA”

SEUDÓNIMO: \_\_\_\_\_ EDAD: \_\_\_\_\_

LUGAR: \_\_\_\_\_

Marque con un aspa (X) si está de acuerdo, en desacuerdo, tiene dudas o no sabe respecto a las afirmaciones siguientes:

Afirmaciones*	De acuerdo	En desacuerdo	En duda o no sabe
Una buena esposa obedece a su esposo aunque ella no esté de acuerdo con él.			
Es importante para el hombre mostrar a su esposa/pareja quién es el jefe.			
Una mujer debe ser capaz de escoger a sus propias amistades aún si su esposo/pareja no está de acuerdo.			
Es obligación de la esposa tener relaciones sexuales con su esposo aún si ella no quiere.			
Si el hombre maltrata a su esposa/pareja, otras personas que no son de la familia deben intervenir.			
<b>En su opinión, un hombre tendría razón para pegar o maltratar a su esposa si: *</b>			
α) Ella no cumple con sus quehaceres domésticos a satisfacción del esposo.			
β) Ella lo desobedece.			
χ) Ella se niega a tener relaciones sexuales con él.			
δ) Ella le pregunta si él tiene otros compromisos.			
ε) Él sospecha que ella le es infiel.			
φ) Él descubre que ella le es infiel.			

**En su opinión, una mujer casada puede negarse a tener relaciones sexuales con su esposo en las siguientes situaciones: \***

α) Si ella no lo desea puede negarse.			
β) Si él está ebrio puede negarse.			
χ) Si ella está enferma puede negarse.			
δ) Si él la maltrata puede negarse.			

**En su opinión, una mujer es violada:**

α) Por la manera en que se viste.			
β) Por la actitud liberal y coqueta en que se relaciona con los hombres.			
χ) Porque primero acepta tener relaciones y luego desiste.			
δ) Porque es normal que ellas digan que no, pero en el fondo quieren y al final también gozarán.			
ε) Porque quien viola quiere demostrarse a sí mismo y/o ante sus amigos lo macho que es.			

(\*) Tomado del cuestionario de: Organización Mundial de la Salud - OMS (2005). *Estudio Multipaís sobre salud de las mujeres y violencia doméstica contra la mujer.*

En su opinión:	De acuerdo	En desacuerdo	En duda o no sabe
Los hombres son más violentos que las mujeres porque tienen mucha testosterona.			
Un hombre no maltrata por gusto; ella habrá hecho algo para provocarlo.			
Cuando un hombre está excitado sexualmente su pareja debe satisfacerle aunque no tenga ganas.			
Las mujeres, por naturaleza, tienen poco deseo sexual y es papel de los hombres despertar ese deseo.			
Piropear a las mujeres en la calle, aunque no sean piropos groseros, es un hecho de violencia.			
Cuando una mujer dice no, el hombre debe insistir porque “el que la sigue, la consigue”.			
Los hombres que expresan ternura pueden ser débiles y dejarse dominar.			
La homosexualidad va en contra de la naturaleza humana.			

**¿Cuáles son sus principales expectativas para participar en este curso-taller?**

# Anexos 3

## PRUEBA DE SALIDA



### TALLERES “REFLEXIONES SOBRE LA VIOLENCIA CONTRA LA MUJER: UNA MIRADA DESDE LA EXPERIENCIA MASCULINA”

SEUDÓNIMO: \_\_\_\_\_ EDAD: \_\_\_\_\_

LUGAR: \_\_\_\_\_

Marque con un aspa (X) si está de acuerdo, en desacuerdo, tiene dudas o no sabe respecto a las afirmaciones siguientes:

Afirmaciones*	De acuerdo	En desacuerdo	En duda o no sabe
Una buena esposa obedece a su esposo aunque ella no esté de acuerdo con él.			
Es importante para el hombre mostrar a su esposa/pareja quién es el jefe.			
Una mujer debe ser capaz de escoger a sus propias amistades aún si su esposo/pareja no está de acuerdo.			
Es obligación de la esposa tener relaciones sexuales con su esposo aún si ella no quiere.			
Si el hombre maltrata a su esposa/pareja, otras personas que no son de la familia deben intervenir.			
<b>En su opinión, un hombre tendría razón para pegar o maltratar a su esposa si: *</b>			
α) Ella no cumple sus quehaceres domésticos a la satisfacción del esposo.			
β) Ella lo desobedece.			
χ) Ella se niega a tener relaciones sexuales con él.			
δ) Ella le pregunta si él tiene otros compromisos.			
ε) El sospecha que ella le es infiel.			
φ) El descubre que ella le es infiel.			

**En su opinión, una mujer casada puede negarse a tener relaciones sexuales con su esposo en las siguientes situaciones: \***

α) Si ella no lo desea puede negarse.			
β) Si él está ebrio puede negarse.			
χ) Si ella está enferma puede negarse.			
δ) Si él la maltrata puede negarse.			

**En su opinión, una mujer es violada:**

α) Por la manera en que se viste.			
β) Por la actitud liberal y coqueta en que se relaciona con los hombres.			
χ) Porque primero acepta tener relaciones y luego desiste.			
δ) Porque es normal que ellas digan que no, pero en el fondo quieren y al final también gozarán.			
ε) Porque quien viola quiere demostrarse a sí mismo y/o ante sus amigos lo macho que es.			

(\*) Tomado del cuestionario de: Organización Mundial de la Salud - OMS (2005). *Estudio Multipaís sobre salud de las mujeres y violencia doméstica contra la mujer.*

<b>En su opinión:</b>	<b>De acuerdo</b>	<b>En desacuerdo</b>	<b>En duda o no sabe</b>
Los hombres son más violentos que las mujeres porque tienen mucha testosterona.			
Un hombre no maltrata por gusto; ella habrá hecho algo para provocarlo.			
Cuando un hombre está excitado sexualmente su pareja debe satisfacerle aunque no tenga ganas.			
Las mujeres, por naturaleza, tienen poco deseo sexual y es papel de los hombres despertar ese deseo.			
Piropear a las mujeres en la calle, aunque no sean piropos groseros, es un hecho de violencia.			
Cuando una mujer dice no, el hombre debe insistir porque “el que la sigue, la consigue”.			
Los hombres que expresan ternura pueden ser débiles y dejarse dominar.			
La homosexualidad va en contra de la naturaleza humana.			

## COMPETENCIAS LOGRADAS EN EL TALLER:

Marque con una (X) utilizando una escala de 0 a 3 para evaluar, donde:

- 0 significa que *“no se logró o muy malo”*.
- 1 significa *“regular”*.
- 2 significa *“bien” o “de acuerdo”*.
- 3 significa *“totalmente de acuerdo o muy bueno”*.

Competencias y resultados del aprendizaje	0	1	2	3
El taller me ayudó a darme cuenta que los atributos, comportamientos y roles considerados masculinos y femeninos no son naturales sino aprendidos.				
Mejoró mi comprensión acerca de la relación entre la construcción social de la masculinidad, la violencia y el poder que se ejerce sobre las mujeres.				
Me ayudó a poner en evidencia las formas en que ejercía violencia pero no las consideraba como tal.				
Me permitió reflexionar sobre mi responsabilidad en el ejercicio de alguna forma de violencia.				
Aprendí algunas técnicas para evitar ejercer violencia y tengo la voluntad de aplicarlas.				
Aprendí que puedo resolver los conflictos con mi pareja y con las demás personas sin ejercer violencia.				
Me permitió reflexionar sobre la manera en que podría contribuir a la prevención de la violencia sexual desde mi experiencia personal.				
Me ayudó a hacer un compromiso de erradicar toda forma de violencia en mi relación con las mujeres y las demás personas con quienes interactúo.				



## EVALUACIÓN DEL FUNCIONAMIENTO DEL TALLER:

Marque con una (X) utilizando una escala de 0 a 3 para evaluar, donde:

- 0 significa que **“no se logró o muy malo”**.
- 1 significa **“regular”**.
- 2 significa **“bien” o “de acuerdo”**.
- 3 significa **“totalmente de acuerdo o muy bueno”**.

	0	1	2	3
Las dinámicas utilizadas fueron las adecuadas para reflexionar sobre nuestras masculinidades y nuestra propia experiencia de violencia.				
Los temas tratados fueron los adecuados.				
Las dinámicas utilizadas fomentaron la participación.				
El facilitador fomentó la participación e hizo comentarios que nos permitieron una mayor reflexión.				
El facilitador demostró solvencia en los temas tratados.				
El tiempo utilizado para cada dinámica fue el adecuado.				
El tiempo total de duración de los talleres fue el adecuado.				

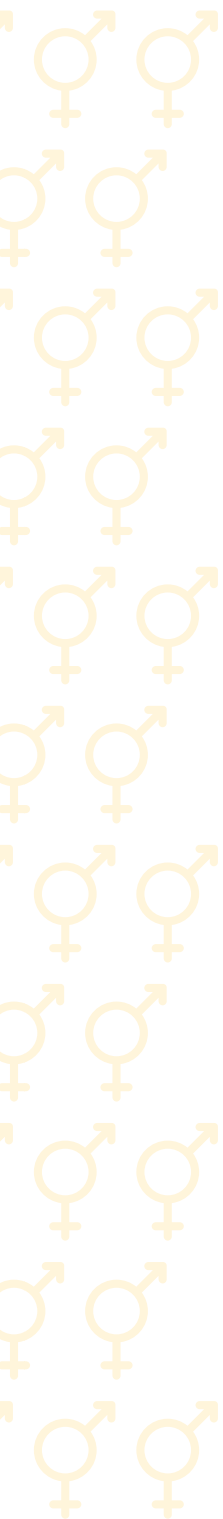
## APRECIACIONES

a. ¿Qué no me ha quedado claro y me hubiera gustado que se trabaje más?

---

---

---



b. Lo que más me ha gustado del taller es:

---

---

---

c. Lo que menos me ha gustado del taller es:

---

---

---

d. ¿Qué pueden hacer los hombres para prevenir la violencia?

---

---

---

e. ¿Las expectativas que tenía para participar en el taller han sido logradas? Por favor, explique porqué sí o porqué no.

---

---

---

f. ¿Qué recomendaciones haría para mejorar este taller?

---

---

---











 **Manuela Ramos**  
Una apuesta por la igualdad

 **ERAKUPENENAKO  
LANBIDEETAREN  
EUSKAL AGENTZIA**  
ADONCIA VASCA E.T.C.  
DOZUL-SOC. 29. 48.46  
PI. 78-SARRO I.D.

 **EUSKO JAURLARITZA  
GOBIERNO VASCO**

  
**medicusmundi**  
gipuzkoa

 **DONOSTIA  
SAN SEBASTIÁN**