

GUÍA METODOLÓGICA DE LA CAMPAÑA DE EDUCACIÓN SOBRE LA CONSTRUCCIÓN DE NUEVAS MASCULINIDADES

PROYECTO **JUNTAS**:

"Fortaleciendo capacidades de erradicar la violencia de género y todas formas de violación de los derechos de las mujeres, promoviendo la construcción de redes locales de atención, incidencia y veeduría y la protección de las defensoras de DDHH". No. **EIDHR/2017/393-513**



© Centro de Desarrollo Humano (CDH)

Colonia Matamoros, Circuito Gallegos, Calle Santander, casa # 2919
Tegucigalpa, M.D.C., departamento de Francisco Morazán, Honduras.
Correo: dirección@centrocdh.org
www.centrocdh.org

Equipo facilitador: Petra Bonometti, Especialista de género - ProgettoMondo Mlal; Teresa López Andino, Coordinadora proyecto Juntas - CDH

Revisión: Adelina Vásquez, Directora Ejecutiva CDH; Petra Bonometti, Especialista de género - ProgettoMondo Mlal

Primera edición: Tegucigalpa, 2019.

Diseño e ilustración: Eica/Karen Medina

Impresión:

Esta experiencia ha sido posible gracias a la facilitación del Centro de Desarrollo Humano (CDH), ProgettoMondo.Mlal. Se agradece a las redes de mujeres y redes juveniles, que fueron parte de la consulta para el diseño del presente material.

La realización, edición e impresión del MANUAL DE PREVENCIÓN DE VIOLENCIA DE GÉNERO Y DERECHOS HUMANOS, CON ALCANCE A DEFENSORAS DE TIERRA-TERRITORIO, ha sido posible en el marco del Proyecto Juntas: "Fortaleciendo capacidades de erradicar la violencia de género y todas formas de violación de los derechos de las mujeres, promoviendo la construcción de redes locales de atención, incidencia y veeduría y la protección de las defensoras de DDHH", EIDHR/2017 393-513, financiado por la Comisión Europea.

El contenido del mismo es responsabilidad exclusiva de CDH y en ningún caso debe considerarse que refleja los puntos de vista de la Unión Europea.

Contenido

1. ANTECEDENTES	5
2. METODOLOGÍA DEL MANUAL	6
3. ESTRUCTURA DEL PROCESO DE FORMACIÓN	9
3.1. Curricula del proceso	9
3.2. Ejes transversales de documento	10
3.3. Los elementos metodológicos	10
3.4. La Facilitación.	11
4. MARCO CONCEPTUAL:	
LA CONSTRUCCIÓN DE LAS NUEVAS MASCULINIDADES	12
4.1. Hombres y sus comunidades, trabajando para eliminar la violencia y a favor del crecimiento personal	14
4.2. Importancia del abordaje de la Masculinidad.	15
4.3. Elementos que conforman el Modelo Tradicional Masculino	15
4.4. Fragilidad masculina y violencia	16
4.5. ¿Cómo construir nuevas masculinidades?	16
5. MÓDULOS DE FORMACIÓN	18
5.1. Módulo 1: identidad y masculinidad hegemónica	18
5.1.1. Guión metodológico módulo 1.	20
5.1.2. Algunas recomendaciones para el facilitador:	24
5.2. Módulo 2: Las identidades de Género y la violencia	27
5.2.1. Guión metodológico Módulo 2	28
5.2.2. Algunas recomendaciones para el facilitador:	34
5.3. Módulo 3: Afectividad y Sexualidad	41
5.3.1. Guión metodológico Módulo 3	42
5.3.2. Algunas recomendaciones para el facilitador	44
5.4. Módulo 4: Forjando relaciones justas	48
5.4.1. Guión metodológico módulo 4	49
5.4.2. Algunas recomendaciones para el facilitador:	53
6. CONCEPTUALIZACIÓN	55
7. Anexos	73

1. ANTECEDENTES

El Centro de Desarrollo Humano CDH es una organización de sociedad civil, que promueve procesos de desarrollo humano alternativo, integral y sostenible, acompañando procesos de empoderamiento social, político, económico, ambiental y cultural, de actores locales y nacionales, con énfasis en niñez, jóvenes y mujeres, con perspectiva de movimiento social.

Con este propósito el CDH desarrolla acciones orientadas a promover el desarrollo humano de sectores menos favorecidos de la población hondureña (niños y niñas, jóvenes, mujeres, pueblos indígenas, campesinos) que se ven afectados por violaciones a sus derechos humanos y/o que se encuentran en situaciones de riesgo, por acciones asociadas. Considerando este marco de referencia, el CDH en alianza con ProgettoMondo MLAL (PMM) y la Asociación Calidad de Vida ACV, con el apoyo financiero de la Unión Europea están ejecutando el Proyecto denominado **JUNTAS: "Fortaleciendo capacidades de erradicar la violencia de género y todas formas de violación de los derechos de las mujeres, promoviendo la construcción de redes locales de atención, incidencia y veeduría y la protección de las defensoras de DDHH"**. Ref. No. **EIDHR/2017/393-513 CDH**

A nivel de resultados el proyecto en mención, se propone: 1) Fortalecer servicios locales de atención médica, psicológica, social y jurídica, que favorezcan la protección de mujeres y adolescentes campesinas e indígenas víctimas de violencia, 2) Empoderar grupos organizados de mujeres rurales e indígenas, redes de la sociedad civil e instituciones públicas, y promover su coordinación, para la participación e incidencia en temas de protección de los derechos de las mujeres y prevención de la violencia de género; y, 3) Reducido su nivel de exposición al riesgo, de defensoras de DDHH y activistas en pro de los derechos de las mujeres/adolescentes, su nivel de exposición al riesgo, y propiciar el acceso a sistemas de protección más eficaces y eficientes. La cobertura de la Acción, es en 8 municipios de los departamentos de Choluteca (El Triunfo y Choluteca), Valle (Amapala y San Lorenzo); La Paz (Chinacla, Santa María, Santa Elena); e Intibucá (San Francisco de Opalaca).

El Proyecto se propone una intervención integral que involucre los distintos actores de los territorios de intervención, a nivel de instituciones públicas y de grupos de base organizados, para plantear estrategias eficaces de intervención e incidencia, compartidas y concertadas, dirigidas a reducir el fenómeno de la violencia de género, la exposición al riesgo de las defensoras de los DDHH y de igual forma brindar servicios de atención directa a mujeres víctimas de violencia, sensibilizando igualmente a la población en general y a grupos clave, en particular, en materia de prevención.

Para fines de los alcances del proyecto, a nivel de participación, sensibilización e información en el tema de protección de los derechos de las mujeres y prevención de la violencia de género, se considera que es fundamental el desarrollo de procesos de formación, orientados a la sensibilización/educación a personas vinculadas a centros educativos en el tema de género, masculinidad, prevención de la violencia a mujeres/niñas. Con este fin, el Proyecto prevé el diseño de una Campaña de sensibilización/educación en estos temas dirigida a padres/madres (con especial énfasis en hombres), maestros, personal docente, y NNA en centros educativos.

2. METODOLOGÍA DEL MANUAL

Justificación del manual y materiales didácticos

El presente manual y los materiales didácticos asociados constituyen las herramientas centrales de un proceso orientado a los objetivos siguientes:

A nivel general, desarrollar una campaña de sensibilización/educación en tema de género, masculinidad, prevención de la violencia a mujeres/niñas dirigida a padres de familia, docentes, niños, niñas y adolescentes NNA de centros educativos. La campana pretende mejorar el conocimiento sobre la violencia de género y reflexión sobre los roles de género y la prevención de la violencia, basados en el respeto de las diferencias y en la equidad, dirigiéndose a docentes que la puedan aplicar y reproducir a los alumnos/as de los centros educativos de primaria y secundaria y en las escuelas de padres.

A nivel específico:

- a) Constituir la base didáctica para la formación y sensibilización de padres de familia de los centros educativos, orientada a generar un proceso de sensibilización sobre los roles de género y cómo influyen directamente en la vida de cada uno.
- b) Constituir la base didáctica para la formación y sensibilización de docentes de centros educativos a fin de ampliar sus conocimientos en las temáticas de violencia de género y derechos humanos de las mujeres y que puedan prepararse para la fase de réplica con sus estudiantes, a fin de promover una nueva definición de los roles de alumnos y alumnas basados en el respeto de las diferencias y en la equidad de género.
- c) Constituir la base didáctica orientativa para la formación y sensibilización de estudiantes de centros educativos para ampliar los conocimientos de los estudiantes en el tema de la equidad de género y de prevención de la violencia, logrando formar jóvenes comprometidos con la erradicación de la violencia basada en género.
- d) Constituir la base del proceso de inducción al personal técnico, lideresas de OSC y grupos de base organizados para la implementación correspondiente
- e) Constituir una base didáctica de referencia para las distritales y departamentales de educación de las zonas meta del proyecto Juntas, a fines de reproducción en otros centros educativos

Propósito del manual

El propósito de este manual es brindar a facilitadores y facilitadoras de CDH y docentes de instituciones educativas, orientaciones y recomendaciones que apoyen en la sensibilización de estudiantes (particularmente varones) y de padres de núcleos familiares de estudiantes.

Objetivo del manual

El objetivo del presente Manual es proporcionar herramientas metodológicas para la facilitación del trabajo en materia nuevas masculinidades y de esa forma reducir la violencia

contra las mujeres, a partir de la educación primaria y de las comunidades que se desarrollan alrededor de las escuelas, que incluyen: estudiantes, docentes, padres y madres, y el nivel directivo, en lo que concierne la difusión y replica de los conocimientos a través de un proceso de institucionalización.

Los contenidos expuestos en este Manual son una propuesta para las y los facilitadores de cada módulo, quienes trabajarán con hombres.

En este escenario, el material aquí entregado busca sugerir contenidos, actividades, metodologías, evaluaciones y material de apoyo que permitan potenciar en las y los participantes destrezas, conocimientos y competencias personales para la identificación de a) Identidad y masculinidad hegemónica b) Las identidades de Género y la violencia y c) afectividad y sexualidad y d) forjando relaciones justas basados en derechos económicos de mujeres.

¿Quién puede utilizar este Manual?

Este manual está dirigido a facilitadores y facilitadoras, maestros y maestras que inicien o se encuentren en el desarrollo de procesos educativos sobre género, nuevas masculinidades, prevención de la violencia y protección, dirigido a alumnos (as) de primaria y secundaria y a sus padres y madres. Para ello, el Manual propone una metodología que se materializa en guías didácticas para el desarrollo de los talleres, acompañadas de contenidos específicos que refuercen nuestros conocimientos/ actitudes sobre el tema que vamos a trabajar. En este sentido, los guiones y herramientas metodológicas que aparecen en este manual son precisamente eso: una guía orientadora que se puede ajustar a un determinado proceso o situación.

Bajo esta mirada, se invita a quien haga uso de los mismos (en particular los/las docentes) a que aporte con su creatividad e ingenio, los elementos que crea puedan ser útiles para su propia experiencia de formación.

Algunas indicaciones generales de uso del Manual

Este manual está dirigido a facilitadores, pero el público final es también lo de alumnos de primaria y secundaria. En este sentido, el público directo es conformado por adultos, pero el público de segundo nivel es constituido por niños y adolescentes. En efecto, el manual se acompaña de materiales entregables para padres y alumnos de primaria y secundaria. El manual se constituye de temas y actividades que los docentes deberán adaptar a alumnos en las réplicas en las escuelas, así como, por otro lado, a adultos de escuelas de padres. En este sentido es importante indicar lo siguiente:

- En cada tema se indica el público. Todos los temas son elaborados para adultos. Los docentes podrán adaptarlos a alumnos según su conocimiento y capacidad; en el texto se brindan indicaciones sobre como sería posible (si lo es) adaptar la actividad/tema al público de alumnos de primaria y/o secundaria.
- Se pueden priorizar unos temas de cada módulo, de acuerdo con el tiempo disponible

y a la oportunidad y pertinencia de profundizar en algunos ejercicios y discusiones. Cada tema se puede acompañar de un debate y discusión de varia portada y profundidad. En ese sentido, la facilitación podrá desarrollar todos o parte de los módulos propuestos: por ello, la suma de la duración de los diferentes temas, pueden no corresponder exactamente con la duración de cada taller indicada en el cuadro general del punto 3.1. Curricula del proceso.

- Cada Módulo contiene un apartado con las indicaciones específicas para abordar los diferentes temas: contenidos y cuestiones claves, y sugerencias sobre la manera en la que proponerlos.
- El primer módulo propone un cuestionario de evaluación sobre conocimientos de género a proporcionar a los participantes a principio del proceso, que se puede reducir, simplificar, adaptar según las necesidades y especificidades de cada grupo meta, y reproducir a finales del ciclo completo de formación, a fines de evaluación de los aprendizajes.

3. ESTRUCTURA DEL PROCESO DE FORMACIÓN

Este proceso de formación estará dividido en 4 módulos que se desarrollan en 3 talleres con una duración de 8 horas, equivalentes a 24 horas de trabajo en el desarrollo de la formación. Se incorporarán metodologías activas participativas que permiten a los y las participantes una discusión crítica de la temática, así como orientar el aprendizaje acorde con los retos y problemas del contexto social, comunitario, profesional, organizacional e investigativo.

Los talleres también contemplan ejercicios de aplicación práctica como el estudio de casos y el aprendizaje basado en la resolución de problemas a través de un proceso activo, participativo y dinámico. El proceso de formación estará dirigido a: docentes, para que o adapten y repliquen en sus escuelas (primaria y secundaria) y padres de familia de estudiantes de esas escuelas.

3.1. Curricula del proceso

Los temas base de discusión serían (aproximaciones temáticas al marco conceptual)

Temario de los módulos	Objetivos	Número de horas	Número de días
Bloque A			
Modulo # 1: Identidad y masculinidad hegemónica	i.Guiar una reflexión colectiva acerca de la construcción social de las identidades de Género, la masculinidad hegemónica y sus efectos en las relaciones sociales.	8	1+
Modulo #2: Las identidades de Género y la violencia	ii.Motivar una reflexión para analizar de que forma la violencia en todas sus manifestaciones, tiene como origen las relaciones desiguales de poder entre las personas y sus efectos en la sociedad.	8	1+
Temario de los módulos	Objetivos	Horas	Número de días
Bloque B			
Modulo # 3 Afectividad y Sexualidad	iii.Desarrollar una discusión bajo el enfoque afectivo -sexual como una herramienta para aprender a valorar la condición humana de mujeres y hombres en sociedad.	4+	1+
Modulo # 4 Forjando relaciones justas	iv. Diseñar una agenda de trabajo con acciones que promuevan la equidad entre mujeres y hombres tendientes a contribuir a la prevención de violencia basada en Género en los espacios de intervención de las y los participantes.	4+	

3.2. Ejes transversales del documento

- a) **RESILIENCIA:** Como un proceso de construcción de capacidades y potencialidades de las personas, familias y comunidades para enfrentarse, recuperar y sobreponerse ante cualquier aspecto externo y sobreponerse ante las desigualdades y vulnerabilidad social con equidad.
- b) **EQUIDAD DE GENERO:** Construcción simbólica que alude al conjunto de atributos socioculturales asignados a las personas a partir del sexo y que convierten la diferencia sexual en desigualdad social, por lo tanto nuestra labor institucional propone un tratamiento diferenciado a mujeres y hombres de acuerdo a las desigualdades existentes con el objetivo de alcanzar una igualdad real en materia de oportunidades, capacidades, acceso, control sobre los recursos y ejercicio de sus derechos como eje transversal de los procesos de desarrollo para generar nuevos modos de convivencia interpersonal, familiares y comunitarios que ofrezcan la posibilidad de plena realización y de dignidad de las mujeres y los hombres.
- c) **PUEBLOS ORIGINARIOS:** Incorporando el análisis del racismo estructural e histórico y sus efectos en los pueblos indígenas, respetando y promoviendo el derecho a tomar decisiones sobre su propio desarrollo económico, social y cultural, impulsando su empoderamiento y respetando todas las disposiciones y principios básicos establecidos en el convenio 169 de la OIT.
- d) **INTERSECCIONALIDAD:** Entendida como el análisis de los sistemas de opresión que se eslabonan, este análisis posibilita examinar las múltiples identidades que habitan en las personas y devela las distintas discriminaciones, exclusiones y violencias presentes en sus vidas y sus cuerpos. Entender las distintas relaciones de poder y sus interrelaciones de género, clase y raza contextualizadas en el tiempo y territorio.

3.3. Los elementos metodológicos

- a) **Construcción colectiva de los saberes:** la metodología aplicada en el taller pretende ser altamente participativa, retomando los saberes y las experiencias de los participantes. Todo concepto partirá del conocimiento que cada quien tenga y quien facilite la experiencia solo será quien logrará coordinar acciones para facilitar el conocimiento que tenga el grupo de participantes.
- b) **Las relaciones desiguales de poder:** El lente con el cual se facilitará la experiencia educativa, son las relaciones desiguales de poder entre los géneros que se plantean en la teoría de género, desde esa perspectiva se analizarán los conocimientos y los saberes. Estas relaciones desiguales de poder que colocan a las niñas, jóvenes y mujeres en condiciones de desigualdad, exclusión y explotación.
- c) **La cultura patriarcal:** como sistema de dominación hegemónica en las prácticas culturales, institucionales, políticas y familiares. Este elemento permitirá que se analicen los elementos metodológicos con técnicas que permitan analizar las prácticas, relaciones y subjetividades de las y los actores sociales.
- d) **La cosmovisión cultural:** Desde esta cosmovisión que está relacionada con el saber

ancestral y las prácticas culturales se mediarán los contenidos para una mayor apropiación de los conocimientos socializados, colocando ejemplos concretos de casos potenciales ocurridos en las comunidades y partiendo de las experiencias y conocimientos culturales de la región.

e) La perceptiva indígena. En el presente Manual se abordarán los temas de la identidad, género y masculinidades desde una perspectiva indígena, con particular énfasis en la región Lenca. Los pueblos indígenas han atravesado diferentes momentos marcados por fenómenos adversos como la discriminación, exclusión, incompreensión, acarreados por la colonialidad/modernidad o las diferentes globalizaciones.

3.4. La Facilitación

Cuando se habla de “facilitación de procesos” nos referimos a la capacidad o al arte de acompañar a grupos de personas con el propósito de lograr acuerdos sociales orientados al bienestar entre personas. En el caso de procesos educativos, entendemos que “facilitar” es acompañar el proceso de formación que cada una de las personas puede ir desarrollando. Cada ser humano/a es único, por lo tanto, las experiencias de aprendizaje, también lo son.

Por lo tanto, un facilitador(a) debe, como su nombre, lo indica, facilitar el conocimiento y la creación colectiva, entendiendo que no todos los procesos son iguales. Cada proceso (educativo o social) tiene sus características particulares, dependiendo de quienes sean los actores/as involucrados, los temas que se abordarán y las capacidades técnicas/ logísticas con las que contemos.

El rol de la facilitación

El proceso formativo debe convertirse en un espacio atractivo y significativo para las mujeres y jóvenes, en este sentido el papel de la facilitación es clave. Nuestra concepción educativa nos orienta a buscar que las sesiones se constituyan en fuente de comunicación, de alegría y de informaciones claves para transformar su entorno desde lo íntimo/personal hasta lo empresarial y social.

Por lo tanto, la facilitación tiene una participación interactiva con el grupo, donde procurará un ambiente relajado y de empatía con las/los participantes. Por un lado, sirve como guía y acompañante del proceso de aprendizaje, animando la discusión y presentando nuevos conocimientos e informaciones claves; y por otro, aprende y se forma con el intercambio de conocimientos que brindan todas las/los participantes. Las siguientes reflexiones profundizan sobre este rol:

- La facilitadora(r) es una persona comprometida con su propio aprendizaje. Tiene como primera responsabilidad conocer bien los materiales de formación, practicar previamente las técnicas a utilizar, preparar sus propios materiales para el desarrollo de los talleres y dada la especialidad de los contenidos, es una persona comprometida con el enfoque de género, juventud y empoderamiento.
- La facilitadora(r) reconoce que el carácter participativo del espacio reside en la habilidad de escucha activa, respeto a las diferentes opiniones y perspectivas, horizontalidad y confianza entre las/los participantes y quien facilita.

- Finalmente, quien facilita conceptualiza el aprendizaje como un proceso comunicativo donde el conocimiento se crea y recrea colectivamente, se revalorizan las experiencias de vida y se parte de la realidad y del entorno que las rodea.

4. MARCO CONCEPTUAL: LA CONSTRUCCIÓN DE LAS NUEVAS MASCULINIDADES¹

Los estudios sobre Masculinidades, desde sus inicios ha estado relacionado con el cambio social; se consolidan en la década de los años ochenta después de que emerge en países como Estados Unidos, en el contexto de los movimientos por los derechos de los hombres y del feminismo académico, que para entonces había avanzado en aportaciones teóricas, categorías y herramientas para los estudios de género cuestionando la desigualdad ².

Su primer objetivo fue “estudiar a los hombres como hombres”, observando sus diferencias y sus relaciones con las mujeres, con su entorno, y entre ellos a lo largo de la historia; pues las masculinidades no son estáticas ya que están situadas en escenarios particulares y dependen de las relaciones entre hombres, así como de las relaciones entre hombres y mujeres.

Mientras los estudios de género analizan y critican la diferenciación desde donde se construye la desigualdad; las masculinidades se observan desde las posiciones y dinámicas de los hombres, su clase social, etnia, edad y relación que tienen con los modelos dominantes de género. Esto lleva a pensar que existen diferencias regionales y culturales de la construcción de identidades masculinas y relaciones de género.

Así, tenemos que el trabajo sobre masculinidades realizado a lo largo de la década de los años noventa en América Latina se caracterizó por:

- a) el análisis desde el modelo de masculinidad hegemónica, abarcando ejes temáticos como la construcción de la identidad masculina, la paternidad, los ámbitos de la homosocialidad masculina y salud reproductiva versus la sexualidad masculina. La propuesta al respecto es suplir la masculinidad por masculinidades para reconocer la diversidad de experiencias e identidades de los hombres. Al respecto debe considerarse que si bien el análisis de clase es importante, este debe integrarse a otros análisis como los de generación, etnia y región, a fin de comprender algunos aspectos de las desigualdades sociales, y entender la significación de lo regional para el modelo de masculinidad hegemónica, que se contrapone a la idea de que la dominación masculina asume expresiones nacionales únicas ³.

Es decir, este análisis ayuda a entender cómo las identidades masculinas varían culturalmente entre regiones; por ejemplo: hombres de zonas rurales pauperizadas y pertenecientes a

¹ Identidad indígena, género y masculinidades en un mundo globalizado. Proyecto PARTICIPA – Unión Europea/Konrad Adenauer Stiftung e.V., 2016.

² Emilia Perujo. Guía para el Debate. ¿Qué son las Masculinidades? (México: Espolea A.C, 2012) 3-4.

³ Oscar Hernández, “Estudios sobre masculinidades, aportes desde América Latina”, en Revista de Antropología Experimental, No 8, Texto 5 (2008): 68.

grupos étnicos o raciales conciben ser hombre de forma más allegada al machismo que los hombres de zonas urbanas-desarrolladas y mestizos, quienes replantean sus identidades masculinas y abogan más por relaciones de género igualitarias. Pero también se considera que las diferencias de clase en las zonas urbanas inciden en las concepciones de ser hombre; y que en general, las migraciones producen un desfase cultural en hombres y mujeres.

- b)** También se ha estudiado la construcción y el significado de la masculinidad basados en a). - el comportamiento tanto público como doméstico de los hombres, bajo ejes como la sexualidad, trayectoria laboral, relaciones conyugales y el ejercicio de la paternidad. Esto conduce a una perspectiva doméstica desarrollada por Gilmore (1990) quién habla del poder doméstico al señalar cómo las mujeres, desde diferentes posiciones y estrategias, negocian relaciones de poder con los hombres e diferentes ámbitos y situaciones de interacción social.
- c)** El análisis de clasificaciones populares o etiquetas es el tercer campo que se ha estudiado. En la vida cotidiana, hombres y mujeres construyen etiquetas para clasificar los comportamientos de los hombres; pero estas llegan a tener un significado diferente para mujeres que para hombres y de una región a otra.

Estas constituyen etiquetas culturales entrecruzadas; donde la palabra *cabrón* es utilizado para referirse a la capacidad sexual y de conquista del hombre, a la habilidad en el trabajo reconocida socialmente y al valor de hacer frente a conflictos interpersonales; en tanto la palabra *responsable* se asocia con el hombre proveedor y participativo en las labores del hogar y la crianza de los hijos.

- d)** Un cuarto campo en el análisis de hombres y masculinidades también se ha centrado el interés en la homosexualidad masculina, considerada una noción de masculinidad marginada y catalogada como subalterna y dependiente. Al respecto en México, Guillermo Núñez Noriega ha abordado el tema desde el punto de vista del análisis de las relaciones sexuales entre hombres y planteando que las nociones de masculinidad y las categorías dicotómicas de actividad/pasividad sexual son borrosas. Lo propio han hecho González Pérez (2003) y Carrillo (2003).

Merece la pena mencionar que, al respecto de estos estudios, pero transversalizado por el aspecto geográfico, regional y cultural, el trabajo sobre la *Muxheidad* que Amaranta Gómez (2016) ha desarrollado en la población zapoteca de Juchitán, Oaxaca, en el Istmo de Tehuantepec, donde se les llama *muxes* a las personas nacidas con sexo masculino que asumen roles femeninos en los ámbitos social, sexual y personal. También Marianela Miano (2002) abordó la cuestión *Muxe'* en el Istmo de Tehuantepec, en el marco de los estudios de género desde una comunidad indígena zapoteca.

- e)** El machismo corresponde al quinto campo desde donde se estudian las masculinidades, aunque Guttman (2000) plantea que el estereotipo del macho mexicano como violento, agresivo, emocionalmente distante y aislado ya no opera, al menos en la actualidad. En el mismo sentido el trabajo desarrollado por Ramírez Solórzano (2002) y Ramírez Rodríguez (2003) sobre violencia y relaciones de Género cotidianas.

Aunque se ha avanzado en el estudio de los hombres y las masculinidades, aún falta por hacer, reconociendo la importancia y el papel que ha jugado la economía, como elemento

que incide para el cambio de roles, máxime en esta etapa de la globalización, cuando cada vez más mujeres participan de las actividades económicas fuera de casa; cuando son frecuentes las crisis económicas y el desempleo.

En esta etapa, el capital cuestiona los roles, desdibujando la tradicional división sexual del trabajo; por lo que valdría la pena analizar, por ejemplo, la feminización de labores desempeñadas tradicionalmente por hombres, o los efectos de la reestructuración económica en los proyectos y experiencias de vida masculinas. De este modo en la interacción Género-Masculinidades-Globalización se tiene al sexo como la base de las diferencias que la Globalización puede potenciar o aligerar, según se quiera ver.

4.1. Hombres y sus comunidades, trabajando para eliminar la violencia y a favor del crecimiento personal

Este documento brinda algunas herramientas para que los hombres nos podamos involucrar activamente en mejorar la calidad de vida de nuestro entorno, partiendo de tres ideas básicas:

- A) La violencia hacia las mujeres y muchas formas de violencia hacia otros hombres son aprendidas, por lo tanto, pueden desaprenderse. Esto se logra dándonos cuenta de las formas de ser hombre que promueven la violencia.
- B) Al mismo tiempo que se desaprende la violencia, **se pueden aprender formas pacíficas de relacionarnos** con las otras personas, formas con las cuales, estas personas y nosotros mismos, crezcamos como seres humanos.
- C) **Los mismos hombres podemos impulsar estos procesos** de crecimiento humano. Para ello es importante:

La promoción:

- i) Es la **transformación cultural** de nuestra comunidad y de su gente.
- ii) Entiende a las personas de la comunidad –**hombres** y mujeres, jóvenes y adultos– como agentes **transformadores**.
- iii) Significa hacer alianzas con instituciones del Estado, con el gobierno local, con otros grupos organizados y con nuestros vecinos y amigos.

La prevención:

- iv) Es el estímulo de las **potencialidades personales y colectivas** para reducir los factores que contribuyen a que exista violencia. Esto se debe hacer siguiendo varios enfoques, tales como el de masculinidad –que reconoce la socialización diferenciada de los varones en esta sociedad–, el enfoque de la diversidad –que incorpora las diferencias según edad, clase social, cultura, ocupación, región de procedencia, orientación sexual, etc, el enfoque generacional –que considera las necesidades diferenciadas de las personas de acuerdo con el momento de su ciclo vital –y el enfoque comunitario –que implica las potencialidades de la propia comunidad en la transformación de su realidad–.

De igual manera, existen principios orientadores que deben ser respetados:

- a) Nada justifica la violencia intrafamiliar y de género.
- b) Todas las personas tienen derecho a vivir libres de violencia.
- c) La igualdad y la equidad de género debe ser una prioridad.
- d) El trabajo con hombres es necesario para la erradicación de la violencia intrafamiliar y de género.
- e) La promoción y la prevención deben priorizarse en la respuesta social a la violencia intrafamiliar y de género.
- f) La prevención de la violencia es una responsabilidad de las personas y de las instituciones.

Para impulsar estos procesos de crecimiento humano con otros hombres, **debemos adquirir algunas herramientas**. Y, como ya dijimos, este documento brinda algunas de esas herramientas. Este es un manual que describe, paso a paso, cómo se debe realizar los talleres para desarrollar este proceso de crecimiento humano.

4.2. Importancia del abordaje de la Masculinidad.

Desde el momento en que nacemos a las personas se nos asignan expectativas, valores y normas de acuerdo a nuestro sexo biológico, es decir, aprendemos la forma en que debemos actuar, pensar y sentir según esta condición.

De acuerdo con diferentes autores y autoras, **no existe una sola forma de ser hombre**, pues, aunque existen conductas generalizadas, cada individuo va adquiriendo sus propias expresiones, por lo que **no se puede hablar de masculinidad, si no de masculinidades**.

La masculinidad es un conjunto de características, valores y comportamientos que una sociedad impone como el "deber ser de un hombre". Los hombres construyen su masculinidad, es decir, aprenden a comportarse como tales de acuerdo con el lugar y momento histórico en el que viven.

4.3. Elementos que conforman el Modelo Tradicional Masculino

El **modelo tradicional de masculinidad** se apoya en cuatro elementos esenciales:

- **Restricción emocional:** consiste en no hablar acerca de los propios sentimientos, especialmente con otros hombres.
- **Obsesión por los logros y el éxito:** la socialización masculina, es decir, la forma en que los hombres aprenden a relacionarse con otras personas, se apoya en el mito del ganador. Esto implica estar en un permanente estado de alerta y competencia, ejerciendo un autocontrol represivo que regula la exteriorización del dolor, la tristeza, el placer, el temor, etc. es decir, de aquellos sentimientos generalmente asociados con la debilidad.

- **“Ser fuerte”:** lo que hace a un hombre, es que sea confiable durante una crisis, que parezca un objeto inanimado, una roca, un árbol, algo completamente estable que jamás demuestre sus sentimientos.
- **Ser atrevido:** tener siempre un aura de atrevimiento, agresión, toma de riesgos y vivir al borde del precipicio.

Estos cuatro elementos básicos se traducen en un estilo de relación con el mundo **caracterizado por un comportamiento afectivo limitado**, por una conducta sexual ilimitada y riesgosa, por **actitudes basadas en modelos de control, poder y competencia**, así como en una dificultad para el cuidado de la salud.

Para Elisabeth Badinter, filósofa y experta en temas de género, la identidad masculina se adquiere por oposición, negando el lado femenino, es decir, el hombre debe convencer a los demás de tres cosas: que no es una mujer, que no es un bebé y que no es homosexual.

4.4. Fragilidad masculina y violencia

El “fracaso” en alguno o todos los cuatro aspectos arriba señalados puede ser muy dañino para el hombre, de ahí la fragilidad de la identidad masculina tradicional. Para muchos hombres el **enfrentarse a la “fragilidad” de su masculinidad es profundamente aterrador, por lo que pueden reaccionar con violencia**, hacia sí mismos o hacia otras personas.

De aquí que los hombres se vuelvan violentos porque:

- **El medio social los impulsa a ser violentos**, implica priorizar el enfrentamiento sobre el dialogo.
- **No se les enseña a enfrentar sus temores** e inseguridades, sino a “huir atacando”
- El hombre que se rehúsa a pelear y enfrentar, que no es brusco o dominante, es sujeto de abuso por otros hombres.

4.5. ¿Cómo construir nuevas masculinidades?

Este enfoque aboga por un rescate de las características positivas de la masculinidad, sobre todo de aquellas que le permitan al hombre mantener la confianza y seguridad en sí mismo, y aboga por un cambio hacia una personalidad más pacífica, abierta al dialogo y respetuosa de las necesidades propias y de las demás personas, lo que no significa que anule o disminuya su energía masculina.

Por ello, los **nuevos modelos de masculinidad** deberían estar basados en las siguientes premisas:

- Aceptar su propia vulnerabilidad;
- Aprender a expresar emociones y sentimientos (miedo, tristeza, etc);
- Aprender a pedir ayuda y apoyo;

- Aprender métodos no violentos para resolver los conflictos;
- Aprender y aceptar actitudes y comportamientos tradicionalmente etiquetados como “femeninos”, como elementos necesarios para un desarrollo humano integral.

Se trata de **modelos de masculinidad basados en una concepción igualitaria y no jerárquica**, cuyo sentido se mida no en sus éxitos personales, sino en la manera en que su labor revierta en la mejora de la sociedad a la que se sienta responsablemente vinculado. Unas masculinidades nuevas, antisexistas, antirracistas, antihomofóbicas, promotoras de una vivencia de la masculinidad amplia y diversificada, plural y abierta.

En suma, conocer las **limitaciones y peligros del modelo tradicional de masculinidad** nos ayuda a entender la **urgencia del cambio cultural y la necesidad de redefinir la hombría**, con miras a construir una sociedad mucho más igualitaria y libre de violencia contra las mujeres. Razón por la cual el proyecto “JUNTAS” busca implementar un proceso de formación que abarque a maestros(as), padres y madres y alumnos de centro educativos.

5. MODULOS DE FORMACIÓN

5.1. Módulo 1: identidad y masculinidad hegemónica

El Módulo 1 abordará la construcción de la identidad de género, efectos de la masculinidad hegemónica en las relaciones sociales y familiares.

El presente módulo de formación será un proceso introductorio a los elementos básicos de la teoría de género y una aproximación a los elementos de la masculinidad. La construcción metodológica del mismo buscará aproximar a los participantes a los siguientes temas:

- Exceptivas y temores en torno a la participación en un proceso de formación en Masculinidad.

Bloque: ¿Qué es ser hombre en esta cultura? ¿Impacto en las vidas personales?

- Tema 1.1: El significado de ser hombre en nuestra cultura: la construcción de un cuerpo masculino y de un cuerpo femenino.
- Tema 1.2: La vida dentro de una caja: Los hombres deben (...).... las mujeres deben (...).
- Tema 1.3: Video "Érase una vez María."
- Tema 1.4: Las frases incompletas sobre masculinidad y feminidad

**¡EL ROSA NO ES UN
COLOR DE NIÑAS!**

los colores son solo eso, colores, no hay razón para encasillar la mente de las niñas y niños.



TIEMPO	TEMA	PROCEDIMIENTO / ACTIVIDAD	METODOLOGIA	RECURSOS	PRODUCTO	RESPONSABLES	REFERENCIA
Ejercicio de introducción a la jornada: Inscripción de los participantes							
20 MINS.	Inscripción de los participantes	<ul style="list-style-type: none"> • Circular herramienta de registro en formato pre-elaborado. 	Auto inscripción	<ul style="list-style-type: none"> • Formato de listado de participantes. 	<ul style="list-style-type: none"> • Listado de participantes 	Facilitación	
10 MINS.	Palabras de Bienvenida	<ul style="list-style-type: none"> • Presentación de facilitador • Presentación de los objetivos del taller. 	Presentación	<ul style="list-style-type: none"> • Rotafolio. 	<ul style="list-style-type: none"> • Introducción al taller. 	Facilitación	
30 MINS.	Introducción al taller EXPECTATIVAS Y TEMORES	<ul style="list-style-type: none"> • Solicitar a los/las participantes que en una hoja pequeña de papel anoten una palabra o una frase corta que indique: qué fue lo primero en que pensaron cuando supieron que vendrían a este taller. • Una vez que se han clasificado todas las "expectativas" y "temores", el facilitador aclarará cuáles son los alcances y limitaciones del taller (qué temas se abordarán y cuáles no). 	Trabajo Personal	<p>Dos pliegos de papel pegados en la pared.</p> <p>Cinta Adhesiva.</p> <p>Un marcador grueso.</p> <p>Una o dos hojas de papel pequeño para cada participante. Post It</p> <p>Un lápiz para cada participante.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Lista de Expectativas y Temores • Se cuenta con una línea de base de conocimientos y aprendizaje de los temas a tratar 	Facilitación	
1 HORA	Medición inicial de aprendizaje	<ul style="list-style-type: none"> • Aplicación de Cuestionario de percepción sobre género, discriminación, violencia y nuevas masculinidades 	Trabajo personal	<ul style="list-style-type: none"> • Cuestionario auto aplicado Ver anexo 0: Cuestionario 		Facilitación	

5.1.1. Guion metodológico Módulo 1

1. ¿Qué es ser hombre en esta cultura? Impacto en las vidas personales		
OBJETIVO: Reflexionar acerca de las implicaciones que tienen sobre nuestras vidas las identidades masculinas tradicionales.		
RECURSOS: Papelógrafos, marcadores, masking tape (en vez de papelógrafos puede usarse una pizarra acrílica grande).		
REFERENCIA: Instituto Nacional de la Mujer, 2009 "Hombres que impulsan el cambio "Manual para la prevención de la violencia y la promoción del crecimiento personal desde una perspectiva de la masculinidad"; San José. (pag 48)		
TIEMPO	TEMA	PROCEDIMIENTO / ACTIVIDAD
1 HORA	1.1. El significado de ser hombre en nuestra cultura: de un cuerpo masculino y de un cuerpo femenino.	<ul style="list-style-type: none"> • Se solicita a seis voluntarios dentro de los presentes, los cuales se adelantan con sus sillas y se colocan frente al facilitador. • Se solicita a otro voluntario que escriba en una pizarra o en papelotes lo que los otros seis digan. • El facilitador explica a los seis voluntarios que él es un extraterrestre que ha llegado a la Tierra, junto a su compañero (que es el que tomará nota) y ha escuchado hablar de la existencia de hombres y mujeres, pero no sabe cómo son, así que les pide que por favor le digan sus características y 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 secciones (o que use papelotes distintos) una para hombres y otra para mujeres. (en caso que sean alumnos(as) se separan por niños y niñas. • El facilitador deberá conducir la descripción de qué hacen, 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: <ul style="list-style-type: none"> o ¿Los hombres y las mujeres se visten igual o hay diferencias? ¿Siempre los hombres se vistieron así? ¿Siempre las mujeres se vistieron así? o ¿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? o ¿Hombres y mujeres tienen las mismas responsabilidades en el hogar, en el trabajo, o son distintas? o ¿Hombres y mujeres se expresan de la misma forma o tienen formas distintas de expresarse en sus relaciones cotidianas (al hablar, al sentir, al relacionarse con los/las que lo/la rodean), etc.? • Al terminar esta parte, el facilitador 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. o ¿Cuáles permanecen y cuáles cambian? Generalmente contestan que las que permanecen son las características biológicas (genitales, embarazo, lactancia, etc.) y las que cambian son las demás. o 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?
RESPONSABLES: Facilitación		
METODOLOGÍA: Trabajo colectivo y Exposición		
PÚBLICO: Adultos(as) alumnos(as) de primaria y o secundaria		
PRODUCTO <ul style="list-style-type: none"> • Introducción a los elementos básicos de sexo – género y construcción de identidad de género. • Conocimientos sobre la existencia de una serie de creencias arraigadas en la cultura, que caracterizan la socialización masculina. 		

		<ul style="list-style-type: none"> • Podrían señalar como característica que no cambia la expresión de sentimientos: Los hombres son menos sensibles que las mujeres. Preguntar entonces si desde el nacimiento siempre fue así, o se les educó para que sea así. 	
<p>METODOLOGÍA: Trabajo colectivo y Exposición PÚBLICO: Adultos(as) alumnos(as) de primaria y o secundaria)</p> <p>REFERENCIA: Ramos Padilla Miguel Angel, 2012 "Manual de capacitación a líderes locales en masculinidades y prevención de la violencia basada en Género." (primera edición) Pag 51.</p>			
TIEMPO	TEMA	PROCEDIMIENTO / ACTIVIDAD	PRODUCTO
	<p>1.2. La vida dentro de una caja: Los hombres deben (...) las mujeres deben (...)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Formar grupos de tres o cuatro personas y distribuye papelógrafos a cada grupo. Decir a los participantes que tracen una raya en el medio del papel para contar con dos columnas. Pedir que pongan en la lista cinco tipos de comportamientos o cualidades que en nuestra sociedad son definidas como apropiadas para hombres (niños) (a la derecha) y cinco para mujeres (niñas) (a la izquierda). Señalar que las respuestas tienen que enfocarse en lo que la sociedad opina de hombres y mujeres, y no tanto en lo que ellos piensan sobre el tema. • Reunir al grupo en plenario. Sobre un papelógrafo o pizarrón dibujar dos columnas y escribir "hombre" y "mujer" en la parte superior de cada una de ellas. Pedir que cada grupo comparta lo que discutieron sobre las mujeres. En la pizarra en la columna "mujeres", anotar las respuestas, marcando con palotes las que se van repitiendo. Pedir ahora que cada grupo comparta lo que discutieron sobre los hombres. En la pizarra, en la columna "hombres", anotar también las respuestas. • Preguntar a los participantes qué piensan de las listas y pedir que hagan una comparación entre ellas. ¿Cómo resumiría el grupo cada lista? Tras escuchar las respuestas, plantear las siguientes preguntas: <ul style="list-style-type: none"> o ¿Se nace hombre/mujer o se aprende a ser hombre/mujer? o ¿Qué comportamientos o cualidades enumeradas en la lista pueden ser definidas como biológicas? (Como ya sabes, pocas o ninguna de las cualidades son biológicamente determinadas. En este punto, el facilitador puede introducir la distinción entre sexo biológico y construcción social del género). o ¿Si no son naturales/biológicas, de dónde sacamos estas ideas? • Dibujar una caja alrededor de cada lista. Explicar que cada caja representa un espacio en el que hombres y mujeres somos tradicionalmente estimulados y presionados a vivir. <ul style="list-style-type: none"> o Mujeres que salen de la caja: Preguntar a los participantes cuántas mujeres que conocen han "salido de sus cajas" –o sea, no encajan con los atributos de la lista de mujeres–. Comentar qué llevó a esas mujeres a cambiar. (El facilitador puede comentar cómo el movimiento de mujeres o el movimiento feminista ayudó a muchas mujeres a escapar de sus tradicionales cajas y luchar por la igualdad de derechos). ¿Cómo se beneficiaron esas mujeres al escapar de sus cajas? ¿Cómo son vistas las mujeres que no se adaptan a la caja de mujeres? ¿Existen hoy presiones para que las mujeres vivan de acuerdo al contenido de sus cajas? o Hombres que salen de la caja: Preguntar a los participantes cuántos hombres que conocen viven de acuerdo con todos los contenidos de la caja de hombres. ¿Qué sucede cuando los hombres se atreven a escapar de la caja? 	<ul style="list-style-type: none"> • Discutir sobre estereotipos y expectativas de género, y observar cómo éstos limitan la vida de hombres y mujeres. • Reflexionar sobre las implicancias de apartarse de la normatividad social.

		<p>¿Fueron agredidos o se burlaron de ellos? ¿Qué sucede con los hombres que tratan de adaptarse al máximo a estas cajas? (Lo que observamos es 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 la 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 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?</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Instituciones: ¿Cuáles son las instituciones que nos enseñan estos estereotipos? (Hay varios lugares donde aprendemos los comportamientos estereotipados para hombres y mujeres: la familia, la escuela, la religión, los deportes, los medios de comunicación, la música, etc.). ● Cierra esta actividad estimulando la reflexión en torno a cómo los hombres y mujeres se pueden beneficiar si deciden vivir libres de las imposiciones de las cajas; que opciones tenemos, y qué podemos hacer en nuestras vidas para ayudarnos a escapar de las cajas. 	
METODOLOGÍA: Trabajo colectivo y Exposición			RESPONSABLES: Facilitación
RECURSOS: link: https://www.youtube.com/watch?v=f9i0OHIVFPs			
REFERENCIA: Ramos Padilla Miguel Angel, 2012 "Manual de capacitación a líderes locales en masculinidades y prevención de la violencia basada en Género." (primera edición) pag. 53			
PÚBLICO: Adultos(as) adaptable a alumnos de primaria/secundaria, poniendo otros videos, como: IDENTIDAD DE GÉNERO: https://www.youtube.com/watch?v=2d7K7nP-2Ro o https://www.youtube.com/watch?v=rbLIV7xFFs0 .			
TIEMPO	TEMA	PROCEDIMIENTO / ACTIVIDAD	PRODUCTO
1 HORA	1.3. Video "Érase una vez otra María"	<ul style="list-style-type: none"> ● Este video presenta la historia de María, una niña como muchas otras, que comienza a cuestionar estas expectativas de como ella debe o no debe ser. Desde los recuerdos de la infancia hasta los sueños para el futuro, se inicia un proceso de reflexión sobre cómo las niñas son educadas y cómo eso influye en sus deseos, comportamientos y actitudes. Es un video educativo que aborda las experiencias y los desafíos que mujeres jóvenes enfrentan en sus relaciones, incluyendo la salud sexual y reproductiva, la violencia, el embarazo, la maternidad y el trabajo. ● Salud sexual y reproductiva – derechos reproductivos <ul style="list-style-type: none"> ○ Ella tiene información de cómo cuidarse, pero, en el momento en que es sexualmente requerida por su pareja, acepta hacerlo sin protección. ○ Frente a un embarazo no deseado, experimenta el rechazo, la irresponsabilidad y la violencia contra ella de parte de su pareja. ○ La posición de los padres frente al embarazo de una hija adolescente, no siempre es de apoyo, hay mucha recriminación y la idea de que definitivamente truncó su vida. ○ Las disyuntivas a la que se enfrenta María: optar por el aborto o tener el hijo. Los costos de cada decisión. ● Empoderamiento de las mujeres <ul style="list-style-type: none"> ○ María no asume una actitud resignada, sino que combina su rol de madre adolescente soltera con otras actividades que permiten su desarrollo, impidiendo que la frustración la paralice. ○ Opta por no continuar la relación con el padre de su hijo y da inicio a otra relación. ● Preguntas orientadoras para la reflexión: <ul style="list-style-type: none"> ○ ¿De qué manera en el entorno familiar les son transmitidos los guiones de género a una muchacha de su edad? 	<ul style="list-style-type: none"> ● Discutir sobre estereotipos y expectativas de género, y sobre las dificultades y posibilidades de nadar contra la corriente de las normas sociales para lograr auto-nomía y disfrutar del ejercicio de derechos.

		<ul style="list-style-type: none"> o ¿Es cierto que a las niñas espontáneamente no les nace jugar al fútbol o a los carritos y a los niños, por naturaleza, no les atrae jugar a las muñecas? o ¿Qué otros comportamientos que María quiere expresar con naturalidad no le son permitidos? o ¿Por qué a las niñas se les inculca los juegos suaves, no competitivos, que adiestran su sensibilidad y el servicio a otros? ¿Por qué a los hombres se les inculca los juegos agresivos, competitivos y que les permite desarrollar la fortaleza física? ¿Les atrae naturalmente a niñas y niños respectivamente ese tipo de juegos? o ¿Qué pasa con los niños a quienes no les gusta el fútbol o jugar a las guerras? ¿Qué ocurre con María y otras niñas a quienes les gusta los juegos destinados a los varones? o ¿Qué representa el lápiz? ¿Cuáles son los mecanismos que utiliza la cultura para reprimir a niñas y niños, encasillándolos en los roles socialmente asignados? o ¿Cuáles son las creencias que impulsan a incentivar la hiper sexualidad en los hombres y reprimirla en las mujeres? ¿Las mujeres no tienen los mismos deseos sexuales que los hombres? ¿Cuáles son los temores respecto a que las mujeres desarrollen con mayor libertad su sexualidad? o ¿Y a pesar de todas las incidencias y represiones que sufre ¿María logra nadar contra la corriente? ¿Cuáles son los costos de esa actitud y qué ventajas consigue? 	
METODOLOGIA: Trabajo colectivo y Exposición		RESPONSABLES: Facilitación PÚBLICO: Adultos(as)	
RECURSOS: • Papelógrafos, plumones, masking tape (en vez de papelógrafos puede usarse una pizarra acrílica grande).			
REFERENCIA: Ramos Padilla Miguel Angel, 2012 "Manual de capacitación a líderes locales en masculinidades y prevención de la violencia basada en Género." (primera edición) Pag 47			
TIEMPO 1 HORA	TEMA 1.4. Las frases incompletas sobre masculinidad y feminidad	PROCEDIMIENTO / ACTIVIDAD <ul style="list-style-type: none"> • El facilitador divide la pizarra en dos columnas (o usa dos papelógrafos) y escribe: "Soy... y creo que los hombres somos..."; "Soy... y creo que las mujeres son..." en la parte superior de cada una de ellas. • y Imparte al grupo la siguiente instrucción: Vamos a presentarnos diciendo nuestro nombre y completando la frase en forma corta, con la primera idea que se nos venga a la cabeza. En primer lugar, completaremos la frase de la izquierda y luego continuaremos con la de la derecha. • Se escoge a un participante de un extremo del grupo para que inicie el ejercicio repitiendo y completando la frase. Quien se encuentre a su lado debe continuar y así sucesivamente. El facilitador apunta lo expresado por cada asistente en las columnas correspondientes. Terminada la primera columna se inicia el mismo proceso con la segunda columna. • Al terminar se debe hacer un breve silencio para dejar que el grupo reflexione sobre lo dicho. Luego el facilitador subrayará las ideas más recurrentes y hará una reflexión sobre éstas. Advertirá que utilizará las palabras y expresiones como una oportunidad para la reflexión. Finalizada la reflexión, invitará a los participantes a comentar o preguntar al respecto. 	PRODUCTO <ul style="list-style-type: none"> • Que los asistentes se presenten y pongan en evidencia las ideas y pensamientos que tienen acerca de lo que es ser hombre y ser mujer en nuestra sociedad.

5.1.2. Algunas recomendaciones para el facilitador:

TEMA: ⁴El significado de ser hombre en nuestra cultura: la construcción de un cuerpo masculino y de un cuerpo femenino.

- Demostrar que algunas de las características corresponden a rasgos biológicos (sexuales) y otras a aspectos culturales o convencionales, de costumbre (de género). Señalar que las características, 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. 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 en el tiempo. Las personas nacen con rasgos biológicos de hombre o mujer: sin embargo, es la sociedad la que se encarga de transmitirnos convicciones de lo que es ser hombre o mujer (Nuestros padres, amigos, maestros, medios de comunicación, etc.).
- Para explicar los elementos del concepto de género, el facilitador deberá utilizar ejemplos obtenidos, tanto de su propia experiencia como de la de los participantes.
- 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 varón como jefe de familia y autoridad. También hacer referencia a las diferenciaciones simbólicas en lo que respecta a los colores para vestir a niños y niñas (rosado para las niñas y celeste para los niños), etc.
- Reflexionar sobre las normas que guían la vida de los individuos a lo largo de su vida. Por ejemplo: la mujer debe obedecer a su esposo, los hombres no deben llorar, etc.
- Reflexionar sobre cómo en las familias marcan fronteras en los roles público y privado de hombres y mujeres. Por ejemplo, los padres estimulan a los niños a que jueguen en la calle con sus amigos, pero no dejan que las niñas hagan lo mismo.
- Señalar las convicciones acerca de la subordinación de la mujer al hombre que se transmiten aludiendo a supuestas características naturales de cada género. Por ejemplo, dada la creencia de que supuestamente la mujer es débil por naturaleza, entonces ésta necesita protección y control del esposo, etc.

TEMA: ⁵La vida dentro de una caja: Los hombres deben (...). las mujeres deben (...)

- Vivimos en una cultura con ideologías de género muy marcadas. Desde que nacemos se educa a mujeres y hombres para tener actitudes acordes a los estereotipos de género imperantes, los que muchas veces nos limitan y restringen.
- Las ideologías de género sustentan una cultura que permite formas de discriminación y violencia.
- “Salir de la caja” significa tener una actitud crítica frente a toda inequidad o

⁴ Ramos Padilla Miguel Ángel, 2012 “Manual de capacitación a líderes locales en masculinidades y prevención de la violencia basada en Género.” (primera edición)
⁵ Ramos Padilla Miguel Ángel, 2012 “Manual de capacitación a líderes locales en masculinidades y prevención de la violencia basada en Género.” (primera edición)

discriminación basada en el género, y una apertura a la diversidad de formas de vida y de comportamientos posibles para hombres y mujeres.

- Esta actividad trabaja las distinciones entre sexo (las diferencias biológicas entre hombres y mujeres) y género (las construcciones socioculturales de lo masculino y lo femenino). Al contrario de nuestro sexo, que tiene características generalmente inmutables, las definiciones de género cambian de generación en generación, de una cultura a otra y dentro de los diferentes grupos socioeconómicos, étnicos, entre otros. Como dice el título de la actividad, las construcciones de género usualmente están cargadas de estereotipos que colocan a hombres y mujeres “dentro de cajas”, las cuales dictan lo que es apropiado e inapropiado para cada uno, limitando su capacidad de aprendizaje y crecimiento.

Tema: “Video “Érase una vez otra María

Temas que presenta el video: <https://www.youtube.com/watch?v=f9i0OHIVFPs>

- Roles de hombres y mujeres en casa:
 - o María es obligada a realizar labores domésticas junto a su madre. Sin embargo, ella quiere que su padre y hermano también participen en esos quehaceres y le molesta que no asuman esas responsabilidades, porque la cultura y la sociedad plantean que esas no son tareas de hombres.
 - o Aprende que la manera de comportarse de hombres y mujeres es distinta. No obstante, ella quiere expresarse con libertad, contra-diciendo lo que socialmente se espera. Así, por ejemplo, quiere sentarse como lo hacen los hombres (con las piernas abiertas), pero se considera inadecuado y se le exige sentarse como supuestamente se debe sentar una mujer.
 - o María, a diferencia de otras niñas, no quiere jugar sólo con las muñecas, sino que se siente atraída por el fútbol, además, quiere practicarlo, pero se le reprime porque se considera que es cosa de hombres.
 - o Sueña con ser una jugadora de fútbol y ser famosa, pero la sociedad le va recordando en todo momento que sólo debe soñar con ser madre.
- La construcción de la sexualidad:
 - o Se le inculca a María que es sólo de hombres pensar en el sexo y no se le está permitido a las mujeres.
 - o La pornografía sólo es consentida para los hombres e incluso bajo el beneplácito de los papás.
- Las mujeres desde pequeñas, contradiciendo sus deseos, interiorizan los mandatos sociales y auto reprimen sus deseos y necesidades sexuales.
- Temores de las mujeres ante la posibilidad de una relación sexual:
 - o De acuerdo con la experiencia de otras mujeres, ellas anidan una serie de temores respecto a sus relaciones amorosas y al acercamiento sexual con los hombres. Temen:

- o Que los hombres las rechacen y se vayan si ellas no aceptan sus requerimientos sexuales.
- o Quedar embarazadas.
- o Que sus parejas, luego de la relación sexual, dejen de ser amables con ellas y se conviertan en posesivos, groseros y que ya no las respeten.

Tema : 7 las frases incompletas sobre masculinidad y feminidad

- Generalmente se señalan características estereotipadas de lo que es ser hombre (trabajador, fuerte, racional, violento, poco sensible, etc.) y ser mujer (emotiva, sensible, delicada, cariñosa, débil, etc.), las cuales aparecen como opuestas y muchas veces excluyentes. Hay que preguntar si realmente cada uno de los participantes es así como se pinta que los hombres deben ser. Se encontrará que existen distancias entre lo que realmente somos y lo que nos exige la sociedad, pero la mayoría nos esforzamos por alcanzar lo que la sociedad nos demanda, a costa de ir contra nuestros deseos, violentándonos y violentando en ese propósito a las/los demás.
- Reflexionar que en la realidad hay hombres que por muchas características de su forma de ser se acercan más a lo que se espera de las mujeres y viceversa, pero la sociedad trata a hombres y mujeres como grupos homogéneos y opuestos.
- Es común que cuando se refieran a los hombres, algunos participantes los caractericen con adjetivos negativos (machistas, violentos, irresponsables, mujeriegos) y otros con adjetivos positivos (buen padre, trabajador, cariñoso). Hay que señalar que los hombres podemos ser todo eso a la vez. Preguntar, por ejemplo: ¿En qué caso creen que un hombre cariñoso y buen padre puede transformarse en violento o irresponsable? Es la oportunidad para reflexionar sobre cómo los hombres podemos ser excelentes, pacíficos, mientras no cuestionen nuestra autoridad y poder.
- Generalmente sale a colación la definición de que las mujeres son “el complemento de los hombres”, “la media naranja de los hombres”. Sin embargo, los hombres nunca se definen como la “media naranja de las mujeres” ni como “el complemento de ellas”. Los hombres se definen en sí mismos y no en relación a las mujeres. Hacer notar que cuando las mujeres se niegan a ser el “complemento” de los hombres”, tal como muchos hombres lo interpretan y exigen, éstas son violentadas.

5.2. Módulo 2: Las identidades de Género y la violencia

El Modulo 2 abordará procesos personales de construcción de la masculinidad. Tiene por objetivo desarrollar un proceso de autoexploración, y autoconocimiento de las emociones en los participantes, relacionados a su comportamiento y rol asignado en sociedad.

Con las actividades a desarrollar se pretende identificar conductas autodestructivas a la masculinidad e indicar la importancia de una nueva construcción de masculinidad, a través de la siguiente temática:

Tema 2.1: Los juguetes.

Tema 2.2: La Lotería de la Vida.

Tema 2.3: Visualizando la construcción de nuestra identidad.

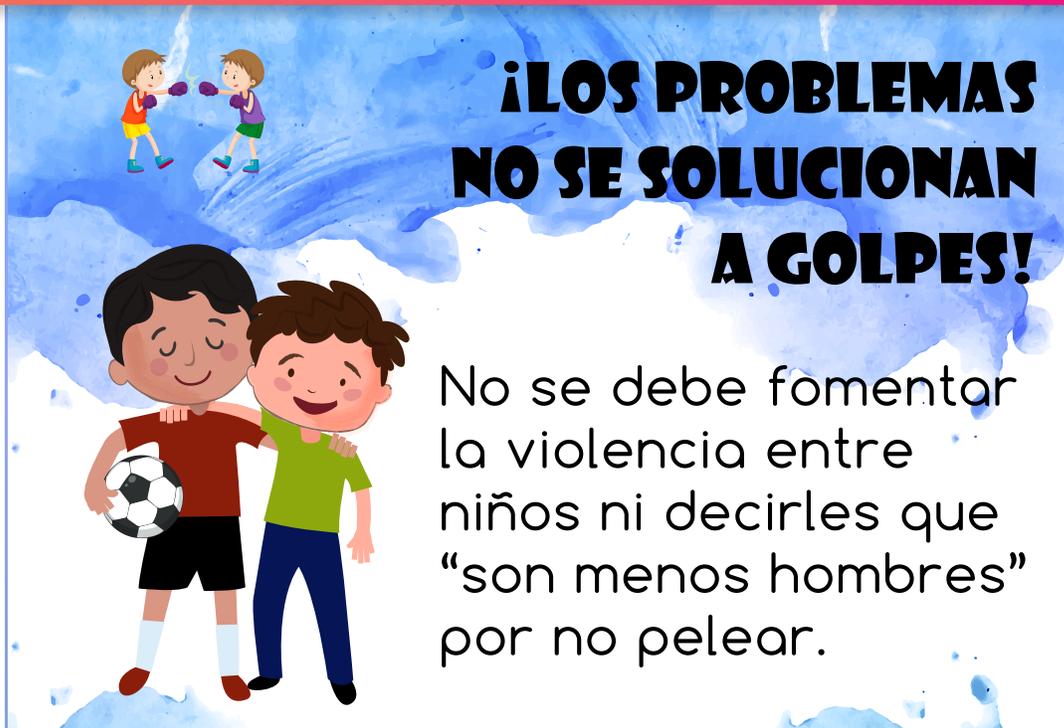
Tema 2.4: Los hombres que nos marcaron.

Tema 2.5: La vida de Juan

Tema 2.6: Reconociendo nuestras emociones

Tema 2.7: Violencia emocional ¿es o no es?

Tema 2.8: Un nuevo significado a mis sentimientos



5.2.1. Guion metodológico Módulo 2

2.a. Procesos personales de construcción de la masculinidad		
OBJETIVO: Explorar los sentimientos y emociones asociados al ser hombre a partir de la reflexión y análisis de los diferente comportamientos		
RESPONSABLES: Facilitación		
METODOLOGÍA: Dinámica de los Juguetes y presentación grupal. Exposición		
REFERENCIA: Instituto Nacional de la Mujer, 2009 "Hombres que impulsan el cambio" Manual para la prevención de la violencia y la promoción del crecimiento personal desde una perspectiva de la masculinidad, San José. (pag 54)		
TIEMPO	TEMA	PROCEDIMIENTO / ACTIVIDAD
40 MINUTOS	2.1. Los juguetes	<ul style="list-style-type: none"> • Se les solicita a los participantes que, sentados en sus lugares, recuerden aquel juguete con que más les gustaba jugar cuando eran niños(as) y por el que sentían un cariño particular. • Luego se les indica que se van a convertir durante algunos minutos en ese juguete, que ese juguete va a cobrar vida a través de ellos y que en el momento en que se les indique empezarán a funcionar y a interactuar con los otros juguetes. • Se les da la indicación y se brindan unos 10 minutos para que interactúen los juguetes bajo la consigna de tratar de descubrir cuál es el juguete de mi compañero y dejar claro cuál juguete represento yo. • Posteriormente, se les solicita a las personas que, sin dejar de ser juguetes, se acomoden en un círculo y se sienten en el suelo. • Por último, se le pide a cada juguete que pase al centro del círculo y le cuente a los otros juguetes quién es él, por qué fue importante para su dueño, cómo llegó a las manos de su dueño, dónde está en este momento, etcétera. • Una vez que hayan pasado todos los juguetes, solicítele que se reúnan en subgrupos y durante 10 minutos la consigna será que conversen libremente de lo que recordaron o sintieron al ver juguetes. • Pasados los 10 minutos, solicítele a los participantes que recojan los elementos comunes que encuentran en los juegos, las diferencias entre los juguetes para hombres y para mujeres; además, qué les decían los adultos que tenían que hacer y que consecuencias creen que tiene para los hombres la diferencia entre los juguetes para los varones y para las mujeres. Se puede plantear la pregunta ¿Cuáles creen que podrían ser las repercusiones de esos juegos para los hombres en la vida adulta?
RESPONSABLES: Facilitación		
METODOLOGÍA: Juego de Lotería y Plenario. Exposición		
RECURSOS: Premio Simbólico, Cartones de lotería" para cada participante, Un cartel con un "cartón de lotería" en grande para anotar las respuestas. Cartón de Lotería. Anexo 1		
PÚBLICO: Adultos(as) y alumnos de secundaria. Adaptación: Se puede adaptar a un público de alumnos de primaria, modificando las preguntas		
REFERENCIA: Instituto Nacional de la Mujer, 2009 "Hombres que impulsan el cambio" Manual para la prevención de la violencia y la promoción del crecimiento personal desde una perspectiva de la masculinidad, San José. (pag 56)		

TIEMPO	TEMA	PROCEDIMIENTO / ACTIVIDAD	PRODUCTO
45 MINUTOS	2.2 La Lotería de la Vida	<ul style="list-style-type: none"> Se divide a los participantes en grupos de 4 o 5 personas. Los participantes que van a participar de un bingo y que quien acierte más casillas, tendrá un premio. Se entrega un "cartón de lotería" a cada grupo. Se muestra un cartón a los participantes, informando que en él existen tres columnas: Hombre, Mujer y Ambos. El grupo deberá responder a las preguntas del cartón, marcando con una X la respuesta que cree correcta. Dar 20 minutos para que el grupo discuta y marque las respuestas s Enseguida recoja los cartones. Se reproduce el cartón en una cartulina mayor y lea cada punto, pregunte las repuestas de los grupos y marque con una X la respuesta correcta. Se explora las respuestas de los grupos, solicitando justificaciones para las respuestas, particularmente cuando hayan marcado Mujer o Ambos. Al final, aclare que, en todas las categorías, realmente los hombres son la mayoría. Abra el debate: ¿Habían escuchado de esto? ¿Por qué creen que sucede? ¿Cómo es posible evitarlo? 	<ul style="list-style-type: none"> Identificar los mandatos sociales hacia los hombres, que llevan al desarrollo de conductas autodestructivas como formas de expresión de la masculinidad
<p>RECURSOS: Anexo 2 Ejercicio de Visualización</p> <p>PÚBLICO: Adultos (as) Adultos(as) Adaptación: se puede adaptar a alumnos de primaria o secundaria, cambiando la época de la visualización, que ya no sería una infancia lejana sino una reflexión sobre el tiempo presente y sobre como lo que los rodea les hace tomar conciencia que son varones.</p> <p>REFERENCIA: Instituto Nacional de la Mujer, 2009 "Hombres que impulsan el cambio" Manual para la prevención de la violencia y la promoción del crecimiento personal desde una perspectiva de la masculinidad, San José. (pag 59)</p>			
2 HORAS	2.3. Visualizando la construcción de nuestra identidad	<ul style="list-style-type: none"> Se solicita a los participantes que se sienten lo más cómodos y relajados que sea posible. Se les indica que cierren los ojos y solicíteles que respiren profundamente tres o cuatro veces de manera que se puedan relajar. Pausadamente, indíqueles que imaginen una energía que parte de su frente, baja por hombros, brazos y manos, pecho abdomen, piernas y pies. De manera pausada, indíqueles que se remonten a su pasado, y que recuerden aquel o aquellos momentos de su vida en que cobraron conciencia de ser un "hombre". Se leerá la visualización de manera sencilla y dando énfasis donde se considere necesario. 	<ul style="list-style-type: none"> Sensibilización sobre nuestras construcciones masculinas.
<p>RESPONSABLES: Facilitación</p> <p>METODOLOGÍA: (socio drama) actuando su presencia en nuestras vidas</p> <p>PÚBLICO: Adultos(as) Adaptación: Se puede (eventualmente) adaptar a alumnos de primaria y secundaria, haciéndoles reflexionar sobre las características del hombre que constituye referencia masculina en el presente (primaria) o en el pasad reciente (alumnos secundaria)</p> <p>REFERENCIA: Instituto Nacional de la Mujer, 2009 "Hombres que impulsan el cambio" Manual para la prevención de la violencia y la promoción del crecimiento personal desde una perspectiva de la masculinidad, San José. (pag 70)</p>			

TIEMPO	TEMA	PROCEDIMIENTO / ACTIVIDAD	PRODUCTO
1 HORA 30 MINUTOS	2.4. Los hombres que nos marcaron:	<ul style="list-style-type: none"> • Se divide a los participantes en dos grupos. • Se solicita que ambos grupos caminen alrededor del salón, pero pida que un grupo camine en una dirección y otro en la dirección contraria, de manera que, al caminar, se encuentren. • Leer las siguientes instrucciones mientras todos/as caminan, y haga una pequeña pausa cuando aparezcan tres puntos dentro de dos paréntesis, de esta manera: (...). Si aparecen dos veces: (...) (...), espere un poco más. o o "Cada participante va a identificar a un hombre (un varón) que de alguna manera fue muy importante en su vida. Es un hombre que ha tenido una influencia sobre usted (...). o Piense cómo saludaría este hombre (...). Ahora, salude de la manera en la que él lo haría, a quien viene pasando enfrente de usted (...) salude de esa manera a varias personas (...). o Ahora, piense en la cara de ese hombre cuando estaba feliz, ¿cómo era? (...) o Haga esa cara a las personas que vengan pasando enfrente de usted (...) o Piense, ahora, en la cara de ese hombre cuando estaba preocupado, ¿cómo era? (...) o Haga esa cara a las personas que vengan pasando enfrente de usted (...) o Ahora, piense en la cara de ese hombre cuando estaba enojado, ¿cómo era? (...) o Haga esa cara a las personas que vengan pasando enfrente de usted (...) o Ahora piense para sus adentros qué cosas le gustan a usted de la manera en que era ese hombre (...), qué cosas le aportó este hombre a Usted que fueron positivas para su vida. o Piense para sus adentros qué cosas no le gustan a usted sobre la manera en que era ese hombre y que usted cambiaría. • Se solicita a las personas participantes que se detengan y busquen a un compañero o compañera y que compartan su recuerdo. Pida a continuación, que esta pareja se quite con otra pareja y haga lo mismo. Debe indicar que cada persona comparte con sus compañeros/as únicamente lo que desee y hasta donde se sienta cómoda. • Indique que el grupo formado debe preparar una pequeña obra de teatro, a partir de los elementos comunes o que le parecieron más importantes de lo que se compartió en el grupo. • Señale que esta obra de teatro será muda, que nadie hablará y que sólo deben utilizar la ex-presión de sus cuerpos. • Una vez que todos los grupos preparen su obra, la presentarán uno por uno al resto de los grupos. Al finalizar la presentación del primer grupo, debe preguntar al "público": <ul style="list-style-type: none"> o ¿De qué trataba la presentación? ¿Qué nos quisieron decir? o Y más importante, ¿Qué sensaciones nos produjo? ¿Qué nos agradó y qué nos desagradó de la situación que representó este grupo? • Inmediatamente, debe dar la palabra a los integrantes del primer grupo que hizo la representación: <ul style="list-style-type: none"> o ¿Realmente trataba su representación sobre las cosas que el "público" dijo?, si no es así ¿De qué se trataba? o Y más importante: ¿Cómo se sintió cada miembro del grupo en el papel que le tocó representar? ¿Qué sensaciones le produjo ese papel? ¿Qué le gustó y qué no le gustó de ese papel? • Realice este mismo procedimiento con todos y cada uno de los grupos restantes. 	Reflexionar acerca de las implicaciones que tiene sobre nuestras vidas las identidades masculinas tradicionales
2b. Los hombres y las emociones: sexualidad relaciones de pareja y sentimientos desde la masculinidad			
OBJETIVO: Explorar los sentimientos y emociones asociados al ser hombre			

RECURSOS: <ul style="list-style-type: none"> • Video "La Vida de Juan" link: https://www.youtube.com/watch?v=EbT-kpKyHZk • Data show, Parlantes, • Anexo 3 de mitos de la sexualidad masculina. 		RESPONSABLES: Facilitación METODOLOGÍA: Presentación de video Trabajo grupal. Exposición	
REFERENCIA: Ramos Padilla Miguel Angel, 2012 "Manual de capacitación a líderes locales en masculinidades y prevención de la violencia basada en Género." (primera edición) Pag 59		PÚBLICO: Adultos(as)	
TIEMPO	TEMA	PROCEDIMIENTO / ACTIVIDAD	PRODUCTO
1 HORA	2.5. La Vida de Juan	<ul style="list-style-type: none"> • Se hace una breve introducción del video, señalando que lo que van a ver es la historia de un hombre desde que era un niño hasta ser adulto joven y que pongan mucha atención a todas aquellas sensaciones que les genera el video. • Una vez que se pasa el video, se les solicita a los participantes que recuerden aquella escena que más les llamó la atención, sin decir por qué lo hizo, incluso se les aclara que el porqué de su elección no interesa tanto como lo espontáneo de su escogencia. • Se les pide que digan en voz alta la escena escogida y se les solicita que se agrupen según coincidan sus escogencias. • En subgrupos, van a discutir por qué les llamó la atención la escena sin analizarla, simplemente que compartan desde el sentimiento que les generó la escena. • En plenaria, se analiza lo sucedido y se discute acerca de las limitaciones que tienen los hombres para reconocer sus sentimientos y como esto podría perjudicarlos. <p>NOTA: Presentación de los mitos sobre la sexualidad masculina</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Exploración los diferentes momentos de la vida de un hombre desde su infancia hasta la adultez joven. • Exploración de la sexualidad masculina. • Desarrollar en los participantes reflexión y análisis en torno a los diferentes elementos y formas de la socialización masculina.
RECURSOS: <ul style="list-style-type: none"> • Hojas de papel bond. Lapiceros. • Anexo 4: Cuento el Otro YO • Anexo 5: Metodología para el trabajo con las emociones 		RESPONSABLES: Facilitación METODOLOGÍA: Lectura de cuento. Preguntas motivadoras.	
REFERENCIA: Instituto Nacional de la Mujer, 2009 "Hombres que impulsan el cambio" Manual para la prevención de la violencia y la promoción del crecimiento personal desde una perspectiva de la masculinidad, San José. (pag 73)		PÚBLICO: Adultos(as) alumnos(as) de primaria y o secundaria)	
TIEMPO	TEMA	PROCEDIMIENTO / ACTIVIDAD	PRODUCTO
1 HORA.	2.6. Reconociendo Nuestras Emociones	<ul style="list-style-type: none"> • Pedimos al grupo que se sienten en círculo y dé lectura al cuento: "EL OTRO YO" • Preguntas alrededor del cuento: • ¿Qué les llamó más la atención del cuento? • ¿En qué se parece a la vida? • Durante un minuto recuerden los aspectos, actitudes, emociones que han dejado de lado, y ¿por qué? • ¿Para qué les sirvió dejarlo a un lado y cuáles son las áreas, actitudes y emociones que tuvieron que desarrollar más? • ¿Cuál ha sido el costo de esta pérdida? • Trabajo sobre las emociones 	Identificar las principales emociones que experimentan los hombres y reflexionar acerca de ellas y de la forma en que las manejan
RECURSOS: ¿Qué es la violencia emocional? / "Hombres: casos de la vida real" Anexo 6 PÚBLICO: Adultos(as) Adaptación: Se puede adaptar a alumnos de primaria y secundaria, modificando el texto de los casos a situaciones pertinentes con las edades del alumnado		RESPONSABLES: Facilitación METODOLOGÍA: Trabajo de grupo y plenaria. Exposición	
REFERENCIA: Instituto Nacional de la Mujer, 2009 "Hombres que impulsan el cambio" Manual para la prevención de la violencia y la promoción del crecimiento personal desde una perspectiva de la masculinidad, San José. (pag 77)			

		<ul style="list-style-type: none"> • Se coloca un recipiente con plumones de distintos colores en el medio del grupo y se indica que pueden usarlos para dibujar e iluminar. Se pide que comiencen a dibujar. (5 minutos) • Se solicita que compartan con el grupo lo que dice su hoja y el dibujo que elaboraron. Si es un grupo numeroso, se pide que hagan parejas y compartan lo que dice su hoja. (5 minutos) • Se solicita que tomen la hoja en la que han trabajado y escriban o dibujen algo creativo con su sentimiento de enojo. Algo que los beneficie sin violentar a sus parejas y sin violentarse a si mismos. Algo que les permita enfrentar esos conflictos con ellas, pero sin violencia. (5 minutos). • Nuevamente, se solicita que compartan con el grupo lo que dice su hoja y/o el dibujo que elaboraron. Si es un grupo numeroso, se pide que hagan parejas y compartan lo que dice su hoja. (10 minutos) • Una vez que terminaron se va a plenaria, se pregunta al grupo cómo se sintieron y de qué se dieron cuenta. (12 minutos) • Al terminar cada uno de los participantes escribe un propósito de cambio, en donde se comprometa a una acción que le permita cambiar su actitud hacia la pareja. • Luego del espacio de reflexión en grupos, se solicita al grupo que hagan una círculo. • En medio del círculo se coloca una candela encendida en un recipiente de metal. Y se solicita que cada participante lea en voz alta el propósito de cambio y el grupo al finalizar cada lectura aclama en voz alta "te escuchamos y te acompañamos". Se procede a quemar la nota y colocarla en el recipiente. • Al finalizar entre todos se abre un espacio de dialogo y para finalizar un ejercicio de energía.
--	--	---

5.2.2. Algunas recomendaciones para el facilitador:

TEMA: Los juguetes

Esta técnica permite abordar el tema de la educación de la masculinidad desde el afecto, prueba de ello, es que se trabaja con algo muy cercano durante la infancia: el juguete preferido.

- Es importante que se aclare que la educación de la masculinidad no es algo impuesto de manera violenta; más bien, por el contrario, la mayoría de las veces se da de un modo sutil y rodeado de cariño y afecto. Es por esto que recordar los juguetes nos permite reconocer la forma en que, asociado a un objeto cargado de amor, la cultura transmite valores patriarcales como la violencia física. Estos valores quedan ocultos por el mismo afecto depositado en ellos. Los juegos con soldados, con pistolas y rifles, los robots o los juegos de video, están cargados de un fuerte contenido violento que es incorporado en los afectos de los hombres desde muy temprana edad. De esta manera, y debido a que no se tiene conciencia de los mandatos asociados a la violencia, esta es vista como natural.
- Las repercusiones para la vida adulta podrían ser, entre otras, el que a los hombres se les enseña a agredir, a ser violentos y a las mujeres a cuidar a otros (muñecas, casita, barbie); que a los hombres se les enseña la osadía y la valentía destructiva (juegos de guerra) y a las mujeres a conectarse con las necesidades de las otras personas (cocineta, trastitos).
- Ambos casos tienen sus ventajas y sus desventajas, pero en el caso del hombre, que es el que nos ocupa, la imposibilidad de conectarnos con la otra persona y la barrera en la escucha de sus necesidades a través del aprendizaje de la violencia, marcan e interfieren en las relaciones que establecen los varones a lo largo de su vida.
- Debe enfatizarse que la violencia aprendida por los hombres puede ser desaprendida. También debe dejarse claro que el hecho de que “la sociedad nos programara” para ser violentos, sin darnos cuenta, no justifica que los hombres sigan ejerciendo la violencia. Haga énfasis en que los hombres, como todos los seres humanos, somos sujetos capaces de aprender y de hacernos responsables de nuestros actos, por lo que no somos simples víctimas pasivas. Somos personas susceptibles de cambiar y de producir cambios.

TEMA: ⁸La lotería de la vida

- Hasta este momento, se ha desarrollado durante las sesiones previas el concepto de que los mandatos alrededor de la masculinidad implican que el hombre se comporte de manera agresiva; ser valiente, no mostrar miedo, ocultar los sentimientos y una larga cadena de etcéteras. Sin embargo, las consecuencias perjudiciales de estas exigencias sociales para el varón no se habían abordado tan directamente como en este punto.

Todo aquello que no se dice, que se tiene que callar por presión social, se manifiesta de alguna manera. Las emociones que son duales, que se componen de pares que forman parte de una misma estructura como amor-odio, valentía-miedo, tristeza-alegría, en el caso de los hombres, tienden a negar una de las dos. Por ejemplo: ocultan la ternura o el amor y muestran el odio o el enojo; esconden la tristeza, y tratan de mostrar siempre alegría o al

⁸ Instituto Nacional de la Mujer, 2009 “Hombres que impulsan el cambio” Manual para la prevención de la violencia y la promoción del crecimiento personal desde una perspectiva de la masculinidad, San José.

menos proyectar que se sienten bien. La parte que ocultan se manifiesta de otras formas, por ejemplo a través de síntomas físicos o formas reflejas e inconscientes de actuar, que pueden atentar contra su propia vida o afectar a otras personas.

- Es importante aclarar que muchas veces se piensa que la violencia que se le enseña al hombre sólo tiene consecuencias negativas para las mujeres, pero con este ejercicio se muestra cómo las consecuencias negativas alcanzan e impactan al varón también. Es decir, muchos hombres ejercen violencia contra otros hombres, por lo general física, pero también sexual y emocional.
- Es recomendable que el facilitador revise algunas estadísticas relacionadas con la población masculina que le permita darse una idea de las dimensiones del problema en Costa Rica. Como ejemplo ofrecemos algunos datos que sustentan las afirmaciones anteriores.

TEMA: ⁹Visualizando la construcción de nuestra identidad

- Debe analizarse cómo las diferencias señaladas en esta actividad tienen efectos sobre la construcción de la desigualdad entre hombres y para mujeres.
- Si bien es cierto que uno de los elementos más visibles de la desigualdad es el desempeño de roles diferenciados (mujeres trabajando en las tareas domésticas, hombres en trabajo remunerado), debe tenerse en cuenta que la situación suele ser más compleja. En primer lugar, muchas mujeres suelen desempeñar dobles jornadas, pues realizan tanto trabajo doméstico como trabajo remunerado fuera de la casa. Mientras tanto, la gran mayoría de los hombres aporta poco o nada a los trabajos domésticos y otra parte no asume sus responsabilidades económicas, especialmente cuando se separan de la madre de sus hijos/as.
- Sin duda, el desempeño de los roles antes anotados es de gran importancia para la construcción de las identidades femeninas y masculinas; sin embargo, no son los únicos elementos importantes. Puede darse el caso de algunos hombres que laven platos, cocinen o desempeñen otro tipo de labores domésticas, y a pesar de ello, no tener relaciones igualitarias con las mujeres al compartir la toma de decisiones en cosas de gran relevancia para las parejas y las familias.
- En la construcción de la identidad de los hombres también son relevantes otros elementos. A continuación, tiene una guía que puede servir de ejemplo:

Los hombres tienen muchas ventajas que contribuyen a que sean más libres y con mayores capacidades de desarrollo personal:

- Mayor posibilidad de moverse en espacios más amplios, fuera de la casa.
- Mayor posibilidad de usar activamente el cuerpo.
- Mayores libertades y permisos (salir de fiesta, tener muchas novias).

Las mujeres tienen muchas desventajas que limitan su libertad de movimiento, su desarrollo físico y limitan su proyecto de vida:

- Deben desenvolverse en espacios más reducidos, muchas veces restringidos a la casa.

⁹ Instituto Nacional de la Mujer, 2009 "Hombres que impulsan el cambio" Manual para la prevención de la violencia y la promoción del crecimiento personal desde una perspectiva de la masculinidad, San José.

- Se les restringe más el uso de su cuerpo y, a excepción de los oficios domésticos, deben hacer cosas más pasivas.
- Tienen más restricciones y menos permisos (no pueden salir tanto a las fiestas, llegar tarde, ni tener novios).

Los hombres tienen importantes desventajas:

- Se censura la posibilidad de expresar afectos.
- Disfrutan menos de sus hijos e hijas, si los tienen.
- Se exponen más a los accidentes, por practicar juegos violentos.
- Tienen la obligación de controlar a otras personas, lo que significa ejercer un poder negativo.

Señale que el control es una forma de violencia contra las mujeres: la violencia emocional. Señale que esta forma de violencia limita sus vidas personales, las vuelve simples objetos, produce profundos daños psicológicos y afecta la autoestima. Todo ello viola sus derechos humanos.

El ejercicio del control también afecta a los mismos hombres que lo ejercen. El control implica negar la posibilidad de identificarse con el dolor y el sufrimiento de las mujeres. Es decir, dificulta la empatía o capacidad de “ponerse en sus propios zapatos”. Esta dificultad empática significa que los hombres deben reprimir sus emociones, de manera tal que no sólo obstaculizan la felicidad de las mujeres, sino además la suya propia. Esto se observa cuando el amor es desvirtuado y se convierte en celos dañinos: principalmente para las mujeres, pero también para los mismos hombres.

- El amor, que puede ser capacidad creadora, al convertirse en violencia se vuelve capacidad de destrucción de las otras personas y de autodestrucción.
- Muy posiblemente existan participantes con experiencias de vida, en mayor o menor medida, distintas. Puede ser que algunos hogares repartieran más equitativamente las tareas del hogar entre hombres y mujeres, que los hombres participaran más activamente en la crianza de hijos e hijas y que las mujeres salieran a trabajar remuneradamente, tuvieran amigos y amigas con quienes salir sin que hubiera problema con sus padres o sus parejas. De no ser así, pregunte si conocen familias que funcionen de esta manera o, señale que usted las conoce. Es importante que enfatice estas posibilidades de cambio.

TEMA: Los hombres que nos marcaron

Señale que hay hombres que fueron importantes en nuestras vidas, que hacían muchas cosas buenas, por lo tanto, es importante valorarlas y tenerlas presentes en nuestras vidas.

- Pero estos hombres hacían otras cosas que no eran agradables y que no eran tan buenas para ellos ni para las personas que estaban a su alrededor. Posiblemente esto fue así porque no pudieron aprender otra cosa mejor. Posiblemente estas cosas las aprendieron de otros hombres y otras mujeres mayores que ellos que también fueron muy importantes para sus vidas.
- Pero nosotros/as tenemos la posibilidad de no aprender esas cosas que no son agradables.

También tenemos la posibilidad de decidir que ya no las queremos más en nuestras vidas porque nos hacen sentir mal, porque no nos permiten desarrollarnos como personas, porque nos lastiman a nosotros y porque lastiman a otras personas que son importantes para nuestras vidas.

- Así, podemos elegir nuestra propia herencia: quedarnos con lo bueno, y eliminar lo que causa daño. Esta también será nuestra propia herencia para las personas que queremos.

TEMA: ¹⁰La vida de Juan

Introducir el video y pedir que tomen nota de los temas o situaciones que más les llame la atención.

Se puede comenzar con una discusión y reflexión abierta. Si el grupo es algo tímido podemos hacer algunas de las preguntas siguientes, que sirven de referencia para cubrir varios de los principales temas:

- ¿Qué observaron en la escena donde Juan era un bebé? – Reflexionar sobre los roles de hombres y mujeres en la casa, principalmente en la crianza de los hijos.
- ¿Qué significa el lápiz y el borrador? – Reflexionar sobre el papel de la cultura.
- ¿Qué sucede en la fiesta de cumpleaños de Juan? ¿Por qué Juan quiere jugar con la muñeca? ¿Cuál es la reacción del borrador?
- Reflexionar sobre el papel de los juegos infantiles para ir educando en roles diferenciales a hombres y mujeres.
- ¿Por qué es un problema que un niño quiera maquillarse o ponerse zapatos con tacones altos? – Reflexionar 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 (por ejemplo, el uso del pelo largo) ha variado muchas veces a lo largo de la historia (o el uso de los pantalones).
- ¿Qué siente Juan cuando él observa una discusión de su padre con su madre? – Reflexionar sobre las consecuencias en los niños de presenciar la violencia en casa.
- ¿Piensan ustedes que los hombres son naturalmente violentos? ¿Por qué Juan lanzó una piedra al gato? – Reflexionar sobre el papel de la cultura que empuja a los hombres a la violencia para demostrar hombría, a pesar de no desear hacerlo.
- ¿Por qué regresa a buscarlo y a cuidar de él? – Reflexionar que la cultura exige que los hombres seamos 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.
- ¿Qué expectativas tiene Juan en cuanto a su futuro? – Reflexionar 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?

¹⁰ Ramos Padilla Miguel Ángel, 2012 "Manual de capacitación a líderes locales en masculinidades y prevención de la violencia basada en Género." (primera edición)

TEMA: ¹¹Reconociendo nuestras emociones

- Un punto importante para comentar dentro del grupo es que las emociones no son ni buenas ni malas, ni femeninas ni masculinas, sino que son recursos humanos. Y que no somos responsables de cómo las sentimos, pero sí de lo que hacemos por lo que sentimos. En relación con el enojo, es importante que el grupo pueda reconocer la diferencia entre la violencia y la expresión directa y verbal de un enojo. Preguntas como ¿Qué podemos hacer para expresar libremente nuestras emociones? ¿Cómo puedo flexibilizar la expresión de lo que siento? pueden ayudar al autoconocimiento, para propiciarlo, se les puede sugerir anotar sus reflexiones personalmente y, si lo desean, se puede compartir en pequeños grupos.
- Señale: suele suceder que el sentimiento más permitido para algunos hombres sea el enojo. El enojo es un sentimiento humano que tienen tanto mujeres como hombres; el problema es cuando no se expresa adecuadamente y termina expresándose en grandes estallidos de ira, que pueden ir acompañados de violencia verbal y emocional y, no pocas veces, de violencia física contra las mujeres, o algunas veces también contra otros hombres.
- Como CIERRE, debe enfatizarse que las emociones pueden ser vistas como una forma de energía que nos permite sacar aquello que nos oprime y daña internamente. Lograr su expresión sin dañar a otros nos ayuda a fortalecernos más y a relacionarnos mejor con el mundo que nos rodea. Las diferentes emociones son sencillamente el reflejo de necesidades afectivas, lo mejor es no instalarse en una o dos emociones, sino moverse en todas ellas según vayan apareciendo sucesos en nuestras vidas. Generalmente, desde edades muy tempranas se les suele proponer/imponer a los niños que no se deben enojar o ser miedosos y que las niñas se ven feas cuando muestran su enojo. La salud emocional tiene que ver con la flexibilización en el manejo de las emociones, pues éstas son recursos para identificar y expresar nuestras necesidades.

TEMA : ¹²Violencia emocional! ¿es o no es?

Para este ejercicio la persona facilitadora debe tomar en cuenta que la violencia emocional es:

Todo acto que realiza una persona para humillarla y para controlar sus acciones, comportamientos, creencias y decisiones. Esto se puede realizar mediante intimidación, amenazas, manipulación, humillaciones, acusaciones falsas, vigilancia, persecución o aislamiento. Se produce cuando, por ejemplo, se prohíbe salir de la casa, trabajar o estudiar, no se permite tener amigos o amigas, o visitar a los familiares, se amenaza con quitar a los hijos y a las hijas. También sucede cuando no se deja hablar a alguien o se ridiculiza sus opiniones. Afecta la autoestima, seguridad y confianza de la persona que la recibe, así como su salud mental y psicológica. Crea un clima de temor y de control sobre la vida de quien sufre esta violencia (CMF: 1995, p.9; PROCAL: s.a., p.10).

¹¹ Instituto Nacional de la Mujer, 2009 "Hombres que impulsan el cambio" Manual para la prevención de la violencia y la promoción del crecimiento personal desde una perspectiva de la masculinidad, San José.

¹² Instituto Nacional de la Mujer, 2009 "Hombres que impulsan el cambio" Manual para la prevención de la violencia y la promoción del crecimiento personal desde una perspectiva de la masculinidad, San José.

CASO 1

Al llegar a la casa, Fulanito se dio cuenta de que su pareja no estaba. Ella le avisó, en un mensaje de celular, que tenía que pasar haciendo unas compras al supermercado. Pero Fulanito piensa que ya debía haber llegado y que seguramente hay otro hombre que a ella le gusta. Por eso, Fulanito le prohibió salir de la casa, a menos que él la acompañe.

Comentarios sobre el Caso 1: *es violencia emocional porque Fulanito está controlando las acciones de su pareja al prohibirle salir sola de la casa. De esta manera, la está aislando. Además, la humilla al decir que a ella le gusta otro hombre. Esta es una idea falsa, pues ella sólo estaba en el supermercado. Para sentirse tranquilo y que su pareja esté tranquila, Fulanito debería confiar en ella y estar agradecido porque ella también trabaja para el bienestar de la casa cuando va de compras.*

CASO2:

A Menganito no le gusta que su novia vea a sus amigos y amigas. Piensa que ella no tiene nada que hacer con los amigos varones y que sus amigas le meten ideas equivocadas sobre cómo deben comportarse las mujeres –como salir, reunirse sólo entre ellas o con sus compañeros del colegio o del trabajo-. Por eso, Menganito le ha prohibido ver a sus amigas y amigos y le dijo que, si lo hacía, se comportaba como una cualquiera.

Comentarios sobre el Caso 2: *es violencia emocional porque Menganito está manipulando a su novia para que no vea a sus amistades, lo cual significaría privarla de su libertad como ser humano. Además, la insulta al decirle que “se comporta como una cualquiera”. El pensamiento de Menganito es falso, pues el hecho de que hombres y mujeres sean amigos no significa que ni unos ni otras sean infieles a la relación de pareja. Menganito debería considerar que, en este siglo, hombres y mujeres tienen derecho a divertirse sanamente, a compartir con amigos y amigas. Por eso, Menganito debería pensar que él sufre sin necesidad y también hace sufrir a su novia y que si él no cambia, se quedará solo y perderá a una magnífica persona.*

CASO 3:

Perensejo piensa que su esposa es demasiado libre porque le gusta conversar con toda la gente, participar de las actividades de la comunidad y llevar cursos de manualidades. Por eso, Perensejo le pide a otras personas que la vigilen.

Comentarios sobre el Caso 3: *Todos los seres humanos tenemos habilidades para comunicarnos, unos más que otros. Este es el caso de la esposa de Perensejo. Eso no significa que ella esté haciendo nada malo, ni que quiera dejar en mal a su esposo. Por eso, Perensejo tiene una idea falsa sobre lo que hace su esposa al comunicarse con otras personas y está cometiendo violencia emocional pidiéndoles a otros que la vigilen. La persecución y la vigilancia atentan contra la integridad y la tranquilidad de las personas. Perensejo debería relajarse y confiar en su pareja.*

TEMA: Un nuevo significado a mis sentimientos

- Es importante reconocer los sentimientos que surgen ante los conflictos con la pareja y reflexionar con qué realmente nos estamos enojando.
- Reflexionar sobre las imágenes y símbolos que asociamos con nuestros sentimientos nos permite darles forma, conocernos y hacernos responsables de ellos. Si no les ponemos nombre ni forma a nuestros sentimientos es como si no existieran.
- Aparentemente la pareja genera nuestro malestar, pero si nosotros somos quienes sentimos, sólo nosotros podemos hacernos responsables de nuestros sentimientos. Por ejemplo, si nos enojamos cuando ella sale y no sabemos dónde se encuentra, o porque tarda en regresar. Los sentimientos que experimentamos no son responsabilidad de la pareja. Habría que preguntarnos qué temores, qué inseguridades desata ese hecho, y qué creencias están detrás de esos sentimientos.
- Entonces, no es mi pareja la que provoca mi enojo, sino soy yo el que está enojado, producto de mis creencias, de mis miedos e inseguridades. De esta manera, se disculpa a la pareja y cada uno se hace responsable de sus sentimientos.
- Al reconocer los sentimientos con la pareja y hacerse responsable de éstos, se puede hacer algo creativo con ellos, sin violentarla y sin violentarnos. Eso permite perder el miedo a nuestros malestares y buscar soluciones que partan del esfuerzo por cuestionar nuestras creencias y superar nuestros miedos e inseguridades.

5.3. Módulo 3: Afectividad y Sexualidad

El Módulo 3 abordara la afectividad y sexualidad y como su mal manejo provocan manifestaciones de violencia, relaciones desiguales de poder

- Tema 3.1. La identidad del género masculino
- Tema 3.2: La sexualidad Masculina
- Tema 3.3: La violencia Sexual es o no es

¡LA VIOLENCIA NUNCA SERÁ AMOR!

El aprecio no se demuestra agrediendo, no diga: "Si te pega es porque le gustas"



5.3.1. Guion metodológico Módulo 3

3. Identidad de Género y masculinidad	
OBJETIVO: Explorar los sentimientos y emociones asociados al ser hombre a partir de la reflexión y análisis de los diferente comportamientos	
RECURSOS: Hojas blancas A4, lapiceros, papelógrafos, plumones, masking tape (en vez de papelógrafos puede usarse una pizarra acrílica grande).	
REFERENCIA: Ramos Padilla Miguel Angel, 2012 "Manual de capacitación a líderes locales en masculinidades y prevención de la violencia basada en Género." (primera edición) Pag 62	
TIEMPO	PROCEDIMIENTO / ACTIVIDAD
30 MINUTOS	<p>TEMA</p> <p>3.1. La identidad del género masculino</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 queden tres columnas del mismo grosor. • En la primera columna se solicita que escriban ¿Cuáles son las cuatro características más importantes que generalmente identifican a los hombres? (Aclarar que no se trata de características físicas). Se deja un tiempo para que escriban. • En la segunda columna se pide que escriban ¿Cuáles son las características opuestas a aquellas que escribi en la primera columna? Se deja un tiempo para que escriban. • En la tercera columna se solicita que escriban ¿Cuáles de las características de las dos anteriores columnas me definen a mí? Se deja un tiempo para que escriban. • Se hace una primera ronda donde deben responder a las siguientes preguntas: Las características que más te definen ¿se acercan más a la primera o a la segunda columna, o es una mezcla de las dos? Dependiendo de cuál fue su respuesta ¿Cómo te sientes al acercarte o al alejarte de lo que se considera que es ser hombre? • El conductor del taller pega en la pared tres papelógrafos (o usa una pizarra acrílica grande y divide el espacio en tres columnas de igual grosor). Cada papel o columna de la pizarra coincidirá con el contenido de cada columna dibujada por los participantes en sus respectivos papeles. Se les solicita que cada asistente lea lo que anotó en cada columna y se escribe en los papelógrafos. En los casos donde los otros participantes repitan lo ya escrito, se colocará al costado palotes, enumerando las veces que esta característica se repitió en la misma columna. Se subrayan sólo las características que más se repiten.
	<p>RESPONSABLES: Facilitación</p> <p>METODOLOGIA: participativa</p> <p>PÚBLICO: Adultos(as) alumnos(as) de primaria y o secundaria</p> <p>PRODUCTO</p> <p>Que los asistentes reflexionen sobre su identidad de género masculino y sobre cómo viven sus propias masculinidades.</p>

RECURSOS: Letra de canciones populares, Data show, Parlantes Anexo 7		RESPONSABLES: Facilitación	
PÚBLICO: Adultos(as), alumnos(as) de primaria y/o secundaria)		METODOLOGÍA: Análisis grupal de las canciones Exposición	
REFERENCIA: Instituto Nacional de la Mujer, 2009 "Hombres que impulsan el cambio" Manual para la prevención de la violencia y la promoción del crecimiento personal desde una perspectiva de la masculinidad, San José. (pag 81)			
TIEMPO	TEMA	PROCEDIMIENTO / ACTIVIDAD	PRODUCTO
1 HORA	3.2. La Sexualidad Masculina	<ul style="list-style-type: none"> • Previo a la sesión se seleccionan canciones populares que presenten visiones acerca de lo que es ser hombre y del ejercicio de la masculinidad a través de la sexualidad. • Es importante que las canciones sean transcritas para que los participantes las puedan leer al momento de escucharlas, esto para facilitar el análisis. • Cada vez que se escucha una canción, se abre un espacio para que los participantes comenten acerca de la visión de hombre y de sexualidad masculina que se maneja en ellas. • Se considera importante no saturar a los participantes con canciones, ya que esta actividad es introductoria, y lo que interesa no es hacer un análisis de la cultura a través de las canciones sino mostrar que existe una visión social de la sexualidad masculina que es exaltada y que se transmite a través de la música. 	Identificar la imagen de sexualidad masculina a partir del análisis crítico de canciones populares
RECURSOS: Papelógrafos. Marcadores. Lapiceros, Cinta adhesiva, Casos en anexo 8		RESPONSABLES: Facilitación	
REFERENCIA: Instituto Nacional de la Mujer, 2009 "Hombres que impulsan el cambio" Manual para la prevención de la violencia y la promoción del crecimiento personal desde una perspectiva de la masculinidad, San José. (pag 88)			
TIEMPO	TEMA	PROCEDIMIENTO / ACTIVIDAD	PRODUCTO
1 HORA 15 minutos	3.3. Violencia Sexual ¿es o no es?	<p>Antes de la actividad, escriba las siguientes frases, una en cada pliego de papel:</p> <p>"¿es violencia sexual?" "¿no es violencia sexual?" "No estoy seguro"</p> <ul style="list-style-type: none"> • Explique a los participantes que usted va a leer una serie de casos y que quiere que piensen sobre si la situación descrita es o no un caso de violencia sexual. Dígalos que pueden decir que no saben o que no están seguros. • Pegue las tres hojas de papel con cada una de las frases escritas, a una buena distancia de ellos. Explique que leerá un caso y que entonces preguntará para los participantes en qué situación encaja su opinión. • Aclare que una vez que ellos hayan tomado una decisión, usted pedirá a uno o más miembros del grupo que defiendan su punto de vista de acuerdo con las respuestas que dieron. • Antes de iniciar esta técnica, piense en los casos más apropiados y, si lo cree conveniente, también invente otros. 	Análisis de los participantes en relación a la violencia sexual, condiciones que la fomentan y medidas de prevención

5.3.2.

Algunas recomendaciones para el facilitador

TEMA : ¹³La identidad del género masculino

- Generalmente los hombres son caracterizados como duros, fuertes, independientes, poco sensibles, dominantes, buenos proveedores. Sin embargo, cuando se autodefinen, comúnmente se rompe con el estereotipo y se nota que circulan entre ambas características.
- Es posible que haya un grupo de hombres que exprese su malestar y vergüenza por alejarse de la primera columna. Mientras que los que describieron sus realidades más cercanas a la primera columna, pueden mostrarse más satisfechos. Reflexionar que esto ocurre porque las características de la masculinidad hegemónica siguen siendo las más valoradas socialmente.
- Reflexionar sobre algunos de los costos al intentar emular las características señaladas en la primera columna, tales como la manera en que los hombres acumulamos autoridad y poder, pero rompemos los vínculos afectivos con nuestros seres queridos. O los costos de ser un buen proveedor, o el principal proveedor, en un contexto de falta de empleo o de empleos adecuados, de la irrupción masiva de las mujeres en el mercado de trabajo, que produce que en muchos casos dejemos de ser los principales proveedores y sobre el uso de la violencia para compensar la sensación de pérdida de autoridad y poder por ese hecho.
- En general, esta dinámica permite revelar los malestares de los hombres porque la vivencia de sus masculinidades, en la mayoría de los casos, se aleja de los ideales de masculinidad que pocos pueden alcanzar. La brecha existente se intenta llenar con violencia contra las mujeres, violencia contra otros hombres más débiles y violencia contra uno mismo.

TEMA: ¹⁴La sexualidad masculina

Sugerencia de canciones para realizar dicha actividad:

- **Dime que no (Ricardo Arjona)** [https://www.bing.com/videos/ /search?q=dime+que+no&&view=detail&mid=7EA54E140AD7599D6E677EA54E140AD7599D6E67&&FORM=VRDGAR](https://www.bing.com/videos/?search?q=dime+que+no&&view=detail&mid=7EA54E140AD7599D6E677EA54E140AD7599D6E67&&FORM=VRDGAR)

Esta canción es ideal para trabajar el mandato social hacia el hombre pues afirma que éste debe insistir siempre en tener relaciones sexuales y que, además, nunca debe negarse a tenerlas.

Otro elemento que se puede tocar a partir de esta canción es el mito popular masculino que dice que cuando la mujer dice "NO" en realidad quiere decir "SI" y que por eso el hombre debe insistir. Esto lleva al acoso u hostigamiento sexual en contra de las mujeres.

Debe tenerse en cuenta que "el hostigamiento sexual es una forma de discriminación, que incluye cualquier conducta de naturaleza sexual no deseada, que surge en una relación de trabajo, de estudio o de prestación de un servicio, y que genera una consecuencia negativa en la persona que la recibe" (Azurdia: 2008, 3). La ley 7476 en contra del Hostigamiento Sexual en el Empleo y la Docencia, fue promulgada en el año 1995. La ley estipula que "el hostigamiento sexual puede manifestarse a través de comportamientos tales como requerimientos de favores sexuales, uso de palabras de naturaleza sexual, escritas u orales, que resulten ofensivas o humillantes para quien las recibe, y/o acercamientos corporales u

¹³ Ramos Padilla Miguel Ángel, 2012 "Manual de capacitación a líderes locales en masculinidades y prevención de la violencia basada en Género." (primera edición)

¹⁴ Instituto Nacional de la Mujer, 2009 "Hombres que impulsan el cambio" Manual para la prevención de la violencia y la promoción del crecimiento personal desde una perspectiva de la masculinidad, San José.

otras conductas físicas de naturaleza sexual indeseados u ofensivos" (Idem).

"El acoso u hostigamiento sexual tiene consecuencias graves en el bienestar de las personas que lo viven, en las condiciones de estudio y a nivel personal, social y familiar. Estas consecuencias van desde disminución en el rendimiento académico, sentimientos negativos, tales como culpabilidad, ansiedad y malestar; consecuencias físicas, tales como dolor de cabeza o de estómago, náuseas, insomnio y depresión. La persona puede sentirse triste sin saber por qué exactamente, muchas veces tiene ganas de llorar y no se explica cuál es la razón" (Idem).

Así, pues, se debe trabajar el hecho de que los límites que pone una persona deben ser respetados y si ésta manifiesta su renuencia a tener relaciones sexuales, y es obligada, es una violación, lo cual es un delito grave.

- **Fuiste mia (Julio Iglesias)**

<https://www.bing.com/videos/search?q=fuiste+mia&view=detail&mid=7DB16186D177ACEE57867DB16186D177ACEE5786&FORM=VIRE>

Esta canción permite trabajar la idea de que el hombre es el que le otorga a la mujer su feminidad a través del acto sexual. Además de ver a la mujer como un objeto que es ganado (como un premio o trofeo), el hombre debe tener mucha experiencia sexual para poder instruir a la mujer y de esta forma iniciarla.

Se puede discutir además acerca de la idea de posesión sobre la mujer que desarrolla el hombre a través de la sexualidad y del control que deriva de este ("fuiste mía, solo mía, mía, mía").

- **Atrevete-te-te (calle 13)**

<https://www.bing.com/videos/search?q=atrevete-te-te&view=detail&mid=3A20C0BE4714774A88D13A20C0BE4714774A88D1&FORM=VRDGAR>

Esta canción se presta para trabajar muy bien con los jóvenes el tema de la cosificación de la mujer a través del sexo. Se aprecia claramente la manera en que el hombre utiliza la sexualidad como un medio para convertir a la mujer en un objeto de satisfacción sexual.

El lenguaje agresivo e insultante con el que hace referencia a la mujer, habla de una visión de ésta como un ser inferior al que se le ordenan una serie de comportamientos sexuales encaminados a satisfacer únicamente al hombre, sin importar sus sentimientos.

TEMA : Violencia sexual ¿es o no es?

Caso 1

Leonardo tenía 12 años y una amiga de su mamá, Alicia, a veces se quedaba con él cuando sus padres salían por la noche. Alicia tenía la misma edad de su mamá. Una noche, cuando Leonardo fue a bañarse, Alicia entró en la ducha con él. Leonardo no sabía que hacer. Se quedó parado delante de ella. Entonces ella le dijo: ¿Por qué estás ahí parado? Sé un hombre de verdad y ten sexo conmigo". Leonardo tuvo sexo con ella. Después él se sintió extraño, pero no sabía si podría hablar con alguien sobre esto. ¿Es violencia sexual?

Comentarios sobre el Caso 1: *En el caso de Leonardo, a pesar de que accede a tener relaciones sexuales, se considera violencia sexual por la diferencia de edades, él es menor de edad y además existe una marcada relación de poder entre ambos.*

Caso 2

Pedro y María Elena están casados 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 aún así Pedro la fuerza e insiste y tienen sexo. ¿Es violencia sexual?

Comentarios sobre el Caso 2: *El hecho de estar casados no obliga a ninguno de los dos cónyuges a tener relaciones sexuales sin consentimiento. Aunque ocurra en el ámbito de un matrimonio, si hay coerción para que la otra persona realice el acto sexual contra su voluntad es catalogado como violación, y por supuesto, violencia sexual.*

Caso 3

Luisa dice que ella quisiera tener sexo con Fred. Ella se quita la ropa y está en la cama con él, cuando decide que no quiere tener sexo. Él la obliga. ¿Es violencia sexual?

Comentarios sobre el Caso 3: *Nuevamente, al igual que en el caso anterior, sin importar las particularidades de la situación, si la otra persona decide no tener relaciones sexuales y es obligada es violencia sexual. En este caso no aplican argumentos como que ella lo sedujo o que ya están en la cama desnudos; no importa en qué momento se decida, si alguno de los dos escoge la opción de no continuar y es obligado/a, es violencia sexual.*

Caso 4

Todo el mundo dice que Linda tiene cara de “cualquiera” (chica fácil). Ella vive diciendo que hace mucho sexo y que le gusta. Va a la fiesta de Pedro y bebe mucho hasta desmayarse. Pedro tiene sexo con ella aún desmayada y le dice a los amigos que también lo hagan. ¿Es una violencia sexual?

Comentarios sobre el Caso 4: *En este caso, la reputación que tenga Linda no justifica tener relaciones sexuales sin su consentimiento. Uno de los indicadores principales de presencia de violencia sexual es que la víctima no está en condiciones de aceptar o rechazar el encuentro sexual. En el caso de Linda, la violación y el ultraje no sólo se da de parte de Pedro sino también de sus amigos, si acceden también a tener relaciones sexuales con ella.*

Caso 5

Felipe comenzó, hace pocos meses, un trabajo como asistente administrativo en una firma bien conocida y le está gustando el trabajo de la firma. Una noche, el jefe de él, Roberto, dijo que le gustaba Felipe, que lo veía muy afeminado y que quería tener sexo con él. Le dijo a Felipe que si tenía sexo con él, lo ayudaría a subir puestos en la empresa.

¿Es violencia sexual?

Comentarios sobre el Caso 5: *En el caso de Felipe, si bien es cierto que se puede argumentar que este tiene la posibilidad de aceptar o rechazar el ofrecimiento de su jefe, la relación de jefe-empleado hace que se considere violencia sexual desde el ofrecimiento mismo, debido a la relación de poder tan claramente marcada.*

La manipulación, el chantaje y las posibles repercusiones negativas en el trabajo que puede llegar a tener Felipe, hacen que el ofrecimiento de su jefe sea considerado violencia sexual. La decisión de Felipe no es libre, está mediatizada por la relación de poder entre ambos, dicha decisión sí podría ser libre en un ambiente no laboral, sin coerción de ningún tipo.

Es importante que se aclare que las víctimas de acoso sexual laboral pueden denunciarlo, para ello existen leyes que protegen a las personas que sufren este tipo de violencia.

Caso 6

Ricky tiene 15 años y nunca había tenido sexo. Sus amigos siempre se rieron de él diciendo que era virgen y que por eso no era hombre. Una noche ellos lo llevaron a un prostíbulo y le buscaron una trabajadora sexual. Él no quería tener sexo con ella pero acabó haciéndolo porque se sintió presionado por los amigos. ¿Es violencia sexual?

Comentarios sobre el Caso 6: *Este caso es uno de los más comunes, ya que obligar a un hombre virgen a ir a un prostíbulo, es uno de los medios mediante los cuales la presión social impulsa a los varones a iniciarse en la sexualidad aún en contra de su voluntad.*

También, es violencia sexual ya que no hay consentimiento, la persona actúa por presión de grupo, la experiencia lejos de ser placentera resulta desagradable, descrita incluso por muchos hombres como traumática.

Caso 7

Marta y Miguel tienen 17 años y son amigos desde la escuela. Hace aproximadamente un año que Miguel se siente muy atraído por Marta y le ha pedido en varias ocasiones que tengan relaciones sexuales. Ella accede por lástima. ¿Es violencia sexual?

Comentarios sobre el Caso 7: *Este caso presenta la particularidad de que, en la forma en que está planteado, NO es violencia sexual. Veamos porqué.*

Miguel no obliga a Marta, no la amenaza, no la manipula, no hay una relación de poder, Marta cuenta con todas las facultades para poder decidir y por lo tanto no hay violencia. Son muchos los casos en que las relaciones de amistad, sobre todo si son de muchos años tienden a confundirse o se da el caso como el que se presenta, en que uno de los dos cambia la forma de percibir al otro.

En este caso Miguel lo dice de manera abierta y honesta, expresa lo que siente, pero no manipula a Marta con su amistad ni la amenaza con perderlo si no accede. Si esto sucediera SI habría violencia porque hay manipulación, de manera sutil, pero la hay.

Conceda a cada grupo alrededor de 5 minutos para discutir cada caso.

5.4. Módulo 4: Forjando relaciones justas

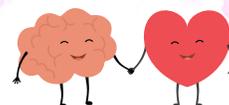
El Módulo 4 abordará el reconocimiento y la des construcción de la violencia verbal y la búsqueda de compromisos a asumir para promover la equidad, social y política de la mujer en los espacios sociales y familiares.

- Tema 4.1: Fortalecimiento de los participantes
- Tema 4.2: Mensajes que curan vs mensajes que duelen
- Tema 4.3: Buscando formas de comunicación enfocadas en el crecimiento personal
- Tema 4.4: La dinámica de la violencia física
- Tema 4.5: Atajando la violencia física
- Tema 4.6: Decisiones propias y compartidas en mi relación de pareja

¡EXPRESAR SENTIMIENTOS NO ES DE DÉBILES!



los niños, tiene derecho a tener sus propios sentimientos y a expresarlos. No deben crecer creyendo que expresar emociones como amor o tristeza, no son “cosa de hombres”.



5.4.1. Guion metodológico Módulo 4

4. Reconocimiento y reestructurando la violencia verbal		
<p>OBJETIVO: Explorar los sentimientos y emociones asociados al ser hombre</p> <p>PÚBLICO: Adultos(as)</p> <p>RESPONSABLES: Facilitación</p> <p>METODOLOGÍA: Ejercicio de visualización. Trabajo de grupos. Plenaria</p> <p>REFERENCIA: Instituto Nacional de la Mujer, 2009 "Hombres que impulsan el cambio" Manual para la prevención de la violencia y la promoción del crecimiento personal desde una perspectiva de la masculinidad, San José. (pag. 93)</p>		
TIEMPO	TEMA	PROCEDIMIENTO / ACTIVIDAD
1 HORA	<p>4.1. Fortalecimiento de los participantes</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Se solicita a las personas participantes que se levanten y caminen alrededor del espacio donde se desarrolla la actividad. • Se les pide a cada uno que, mientras camina, piense en tres características de su personalidad que le hayan permitido salir adelante en la vida, fortalezas que le hayan ayudado a enfrentar situaciones difíciles y por las cuales realmente valora su personalidad. • A continuación, se señala que, una vez que cada uno/a haya ubicado esas tres fortalezas, se detenga en el lugar donde esté. • Una vez que todas las personas se hayan detenido, se les pide que busquen a otro compañero con el que sientan confianza o empatía, y que cada uno le cuente al otro sus tres fortalezas personales. • Finalizada la parte anterior, se realiza una actividad en plenario, en el mismo lugar en que se encuentran las parejas. A cada miembro de la pareja, se le pide que le cuente al resto de participantes lo que le impresionó, así como lo que admira de su pareja, considerando lo que ésta le acaba de comentar. • Se deja que todas y cada una de las parejas hagan uso de la palabra y pase a la siguiente actividad.
		PRODUCTO
		<ul style="list-style-type: none"> • Brindar a los participantes herramientas emocionales para la sesión
RECURSOS: Anexo 9 Frases positivas y negativas		
PÚBLICO: Adultos(as) alumnos(as) de primaria y o secundaria)		
REFERENCIA: Instituto Nacional de la Mujer, 2009 "Hombres que impulsan el cambio" Manual para la prevención de la violencia y la promoción del crecimiento personal desde una perspectiva de la masculinidad, San José. (pag. 95)		
TIEMPO	TEMA	PROCEDIMIENTO / ACTIVIDAD
45 MINUTOS	<p>4.2. Mensajes que curan VS mensajes que duelen</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Se divide el grupo en dos y se les solicita que una de las partes se siente en el extremo más alejado del salón o espacio de trabajo. De ser posible, pida a la otra mitad del grupo que salga y lo espere afuera. • Se le indica a la parte del grupo que se quedó sentada, que cierre los ojos, se relaje, respire profundo y espere. • A la parte del grupo que salió del espacio, se les indica que debe pensar en varios mensajes negativos. Sugiera, como ejemplos. Anexo 9 • Se le pide que vayan entrando en una fila y que, uno por uno, digan en voz alta uno de los mensajes negativos a quienes se encuentran sentados. Luego de decir el mensaje, se ubicarán de nuevo en la fila y, cuando les llegue de nuevo el turno, dirán otro mensaje negativo.
		PRODUCTO
		<ul style="list-style-type: none"> • Evidenciar el papel de la violencia verbal en la vida cotidiana. • Mostrar la posibilidad de una comunicación que propicie el crecimiento personal
RESPONSABLES: Facilitación		
METODOLOGÍA: Trabajo de grupo, discusión de grupos, Plenaria. Exposición.		

	<ul style="list-style-type: none"> Se le dice que, a una señal suya, comiencen a decir los mensajes positivos, siguiendo la misma dinámica anterior. Luego de dos turnos, se da por finalizada esta primera parte y se les pide a todas las personas que se sienten. Primero, se les solicita a quienes estaban sentados recibiendo los mensajes positivos y negativos, que describan lo que sintieron. Se debe tomar en cuenta varias posibles reacciones: A continuación, se les solicita a quienes dijeron los mensajes que describan cómo se sintieron. 	
	<p>RECURSOS: Dos hojas pequeñas de papel y un lapicero por cada participante. Una candelita, fósforos y un recipiente mediano, preferiblemente de metal. Un recipiente pequeño con agua y un paño. Cinta adhesiva y un pliego grande de papel pegado en una pared.</p> <p>REFERENCIA: Instituto Nacional de la Mujer, 2009 "Hombres que impulsan el cambio" Manual para la prevención de la violencia y la promoción del crecimiento personal desde una perspectiva de la masculinidad, San José. (pag. 101)</p>	<p>RESPONSABLES: Facilitación PÚBLICO: Adultos(as)</p>
TIEMPO	TEMA	PRODUCTO
1 HORA	<p>4.3. Buscando formas de comunicación enfocadas en el crecimiento personal</p> <ul style="list-style-type: none"> Se les indica a los participantes que escriban individualmente en una de las hojas de papel, aquellos sentimientos destructivos que provoca la violencia verbal y que quisieran eliminar de su vida y de la vida de las personas que los/las rodean y a las que quiere. Se les pide que en el otro papel escriban su compromiso personal sobre cómo mejorar la comunicación con las personas más cercanas y a las que quieren. Esta tiene que ser una forma de comunicación no violenta, que ayude a crecer a los demás y que lo haga mejor persona. En algunos casos, la consigna puede ser que se escriban aquellas cosas que la persona hace en ese momento y que funcionan para tener una relación buena y no basada en la violencia. Cuando todos hayan terminado, se les pide a los participantes que, uno a uno pasen al centro y digan en voz alta el sentimiento destructivo que quieren eliminar de su vida o de la vida de los demás, al mismo tiempo que lo queman, utilizando la candelita. Luego deberán depositarlo en el recipiente de metal. Al inicio, se le dice al grupo que el fuego significa la posibilidad de eliminar de nuestras vidas aquellos aspectos que impiden el crecimiento personal y el de las otras personas. De esta manera, tanto nosotros como quienes nos rodean, podremos seguir adelante con una mejor calidad de vida. Inmediatamente, esta misma persona pegará en el pliego de papel su hoja con el compromiso escrito sobre cómo mejorar la comunicación. Indique que, al mismo tiempo que pega cada papel, debe decir en voz alta ese compromiso. Indique al principio, que este es un compromiso que cada uno asume, pero que al mismo tiempo es un compromiso con la colectividad, es decir: con las personas que se encuentran en este espacio, con nuestros seres queridos y con la sociedad en general. Una vez que la última persona haya terminado la dinámica, pida un fuerte aplauso colectivo, para celebrar la esperanza del cambio y del crecimiento personal. 	<ul style="list-style-type: none"> Posibilitar compromisos para eliminar la violencia verbal
RECURSOS:	<ul style="list-style-type: none"> Varios pliegos grandes de papel, marcadores gruesos, cinta adhesiva <p>PÚBLICO: Adultos(as), alumnos(as) de primaria y/o secundaria)</p>	<p>RESPONSABLES: Facilitación</p> <p>METODOLOGIA: Participativa y socialización de experiencias</p>
<p>REFERENCIA: Instituto Nacional de la Mujer, 2009 "Hombres que impulsan el cambio" Manual para la prevención de la violencia y la promoción del crecimiento personal desde una perspectiva de la masculinidad, San José. (pag. 103)</p>		

TIEMPO	TEMA	PROCEDIMIENTO / ACTIVIDAD	PRODUCTO
30 MINUTOS	4.4. La dinámica de la violencia física	<ul style="list-style-type: none"> Solicítele a los participantes que caminen alrededor del espacio donde se desarrolla la sesión y solicítele que piensen en un hecho de violencia física de un hombre hacia una mujer en el cual ellos hayan estado involucrados o que hayan presenciado. Solicítele que identifiquen cuáles fueron los hechos que dieron origen a este acto de violencia y cómo se comportaron cada una de las partes. Solicítele que identifiquen qué sintieron antes del acto de violencia y qué sintieron después. 	<ul style="list-style-type: none"> Reconocimiento de las formas que adquiere el ejercicio de la violencia física en la vida de los sujetos.
RECURSOS: Hojas blancas tamaño carta, lápices			RESPONSABLES: Facilitación grupal METODOLOGÍA: Trabajo y participación grupal PÚBLICO: Adultos(as)
REFERENCIA: Instituto Nacional de la Mujer, 2009 "Hombres que impulsan el cambio" Manual para la prevención de la violencia y la promoción del crecimiento personal desde una perspectiva de la masculinidad, San José. (pag. 107)			
TIEMPO	TEMA	PROCEDIMIENTO / ACTIVIDAD	PRODUCTO
1 HORA	4.5. Atajando la violencia física	<ul style="list-style-type: none"> La persona facilitadora debe tener preparados: Un pliego grande de papel pegado sobre una superficie y un marcador grueso para escribir. Un pliego grande de papel con un encabezado que diga: Atajando los sentimientos que van antes de la violencia. Este será su papelógrafo #3. Un grande de papel con un encabezado que diga: ¿Cómo actuar para detener la violencia? Este será su papelógrafo #4. Los participantes deben tener tres o cuatro hojas de papel. El facilitador debe pedirles a los participantes que identifiquen los sentimientos y pensamientos que van antes de los actos violentos y que luego los escriban en una o más hojas de papel. Mencione que, en algunos casos, no se llega al acto de violencia física, pero que muchas veces existen deseos de ejercer violencia física. Señale que estos sentimientos también cuentan y deben ser escritos Pídales que los peguen en el Papelógrafo #3: Atajando los sentimientos que van antes de la violencia. Por último, solicítele a los participantes que escriban en otro papel tres estrategias para detener el acto violento, inmediatamente antes de que este suceda. Pida que los peguen en el Papelógrafo #4: ¿Cómo actuar para detener la violencia? 	<ul style="list-style-type: none"> Reconocimiento de los sentimientos que preceden a la violencia física. Desarrollo y conocimiento de herramientas para no actuar de manera violenta.

RECURSOS: Varios pliegos grandes de papel, marcadores gruesos, cinta adhesiva. Tres o cuatro hojas de papel, un lápiz o por participante.		RESPONSABLES: Facilitación	
REFERENCIA: Ramos Padilla Miguel Ángel, 2012 "Manual de capacitación a líderes locales en masculinidades y prevención de la violencia basada en Género." (primera edición) Pag 121		METODOLOGÍA: Participación individual	
TIEMPO	TEMA	PROCEDIMIENTO / ACTIVIDAD	PÚBLICO: Adultos(as)
1 HORA 30 MINUTOS	4.6. Decisiones propias y compartidas en mi relación de pareja	<ul style="list-style-type: none"> 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 son las que deciden juntos y cuáles no, en cada pareja 	PRODUCTO
			<ul style="list-style-type: none"> Reflexión en los participantes sobre las decisiones en sus espacios personales y sus espacios compartidos con la pareja.
RECURSOS: Varios pliegos grandes de papel, marcadores gruesos, cinta adhesiva. Tres o cuatro hojas de papel, un lápiz o por participante.		RESPONSABLES: Facilitación	
REFERENCIA: Ramos Padilla Miguel Ángel, 2012 "Manual de capacitación a líderes locales en masculinidades y prevención de la violencia basada en Género." (primera edición) Pag 127		METODOLOGÍA: Participación grupal	
TIEMPO	TEMA	PROCEDIMIENTO / ACTIVIDAD	PÚBLICO: Adultos(as) alumnos(as) de primaria y o secundaria)
	El ovillo	<ul style="list-style-type: none"> Todos los participantes se sientan en círculo. El facilitador toma un ovillo de pabilo y lo lanza a cualquiera de los participantes, sin soltar la punta, mientras dice, en voz alta, a qué 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 haga más tupida y cubra poco a poco todos los aspectos de la vida cotidiana y todos los espacios en la sociedad para lograr cambios 	PRODUCTO
			Propuestas de compromisos personales y familiares para evitar actos de violencia contra la mujer

5.4.2. Algunas recomendaciones para el facilitador:

TEMA: Fortalecimiento de los participantes

Para que el facilitador se oriente con respecto a lo que es violencia verbal, se brinda a continuación una definición:

Esta forma de violencia es una manifestación de la violencia emocional. Se produce cuando una persona insulta, ofende o le dice cosas degradantes, humillantes a otra. Afecta la autoestima, la seguridad y la confianza en sí misma, su salud mental y psicológica. Algunos ejemplos de violencia verbal pueden ser insultos, críticas destructivas, burlas, comparaciones que ridiculizan, etc. (CMF: 1995, p.9; PROCAL: s.a., pp. 10-11).

TEMA: Mensajes que curan vs mensajes que duelen

ES MUY IMPORTANTE que, a partir de lo anterior, la persona que facilita deje en claro los siguientes elementos:

- Para muchos de nosotros/as, desde muy pequeños/as, los mensajes que duelen han estado muy presentes; a veces más que los mensajes que nos ayudan a crecer.
- Por eso, cuando nos relacionamos con otras personas, muchas veces es más fácil recurrir a los mensajes negativos que a los positivos.
- Al igual que a nosotros/as nos dolieron los mensajes negativos, a otros y otras, mujeres y hombres, les dolerá si nosotros/as les decimos estos mensajes.
- Estos mensajes negativos son una forma de violencia. A nosotros/as nos violentaron cuando nos los dijeron y nosotros ejercemos violencia cuando los decimos a otras personas, hombres y mujeres.
- Depende de nuestra decisión y es nuestra propia responsabilidad, poner un alto a esta forma de violencia.

TEMA: La dinámica de la violencia

Quien facilita el taller debe tener en cuenta que la violencia física **es toda acción que implique el uso de la fuerza contra otra persona, o toda acción que dañe su integridad corporal**. Es la violencia más visible pues puede dejar cicatrices, moretes u otras señales visibles. Esta forma de violencia puede consistir en golpes con puños, manos u objetos, patadas, tirones, arrojar objetos al cuerpo, mordiscos, quemaduras, heridas, choques eléctricos, amarrar alguna parte del cuerpo, encerrar. También puede ser **una omisión que arriesga la integridad corporal de otra persona**. Esto sucede cuando alguien está sufriendo un daño y, pudiendo solucionar el problema, no se toman las acciones para hacerlo (CMF: 1995, p.8; PROCAL: s.a., p.11).

TEMA: Atajando la violencia física

Señale que algo muy importante es que el cuerpo nos envía señales cuando estamos molestos, con cólera y que estos son sentimientos que tienen todos los humanos. El problema es que no nos enseñan a reconocer estos sentimientos y que, además, nos enseñan a canalizarlos mal, usando la violencia física y otras formas de violencia (la violencia verbal y emocional).

Por eso es importante reconocer estos sentimientos antes de canalizarlos violentamente con el fin de actuar para detener la violencia.

Una vez que reconocemos nuestros sentimientos, insista en que nada justifica la violencia y que se pueden tomar varias medidas para prevenirla:

- Hacer un alto completo. Detener la situación en la que estamos y que genera la cólera.
- Tomar un tiempo fuera. Es tomar un tiempo para nosotros alejados de la situación. Se debe abandonar el lugar en el que se están generando los sentimientos y, si es necesario, alejarse de la persona hacia la cual se están generando tales sentimientos. Si se puede, debe decirse a la otra persona que después hablarán, pero que en este momento prefiere tomarse un tiempo fuera. Si no se puede seguir hablando, simplemente debe irse.
- Respirar profundamente. Hasta que se pueda relajar.
- Salir a caminar. Hasta que se pueda sentir tranquilo.

IMPORTANTE: verifique si estos elementos ya fueron mencionados en las hojas de papel y si así fue reafírmelos. Si no fue así, anote estos pasos para que las personas los tengan muy claros.

TEMA: decisiones propias y compartidas en mi relación de pareja

Los hombres generalmente anotan, en el espacio de decisiones personales de las mujeres, las tareas domésticas que se supone que ellas deben realizar y no las consideran compartidas. En el espacio de decisiones compartidas muchas veces colocan la negociación de si ella puede o no visitar a sus familiares o a sus amistades, si ella trabaja o no, o estudia o no, etc. Por otro lado, 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 amistades, etc.

Hay hombres que se sorprenden, pues creen que las mujeres pierden sus individualidades cuando se casan y todo pasa o 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". Explicar que en los casos en que se trata de los espacios propios de las mujeres, ellas tienen el deber sólo 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. Por ejemplo, "voy a volver a trabajar, veamos cómo nos repartimos entre los dos las labores de crianza y los quehaceres del hogar"

6. CONCEPTUALIZACIÓN

a) El problema de la violencia contra la mujer por parte de la pareja

La violencia contra la mujer por parte de la pareja es un problema que en Honduras alcanza altísimas proporciones. Según la Encuesta Demográfica y de Salud Familiar – ENDESA 2011, de cada 100 mujeres entre 15 y 49 años de edad, 38 han sufrido violencia física por parte de su pareja en algún momento de su vida conyugal y nueve han sido forzadas a tener relaciones sexuales en contra de su voluntad. No obstante, la violencia más extendida, según esta encuesta, es la de tipo psicológico o emocional. Teniendo en cuenta sólo una de sus manifestaciones, como es la del control a la mujer, la cual se expresa mediante actos que buscan aislarla, y quebrar su autonomía y voluntad, éste alcanza a 66 de cada 100 mujeres. Además, hay que añadir que el 22.6 por ciento de las mujeres alguna vez unidas había sufrido situaciones humillantes, y una de cada cinco mujeres fue amenazada por su pareja con irse de la casa o quitarle los hijos o la ayuda económica.

Las consecuencias de la violencia contra la mujer por parte de la pareja son múltiples, comprometiendo, por un lado, su salud física sexual y mental, y por otro sus capacidades reproductivas y creativas con repercusiones negativas en el orden individual, familiar y social. La violencia contra la mujer fue reconocida como problema de Salud Pública por la Organización Mundial de la Salud – OMS en 1996, poniendo de manifiesto las graves consecuencias que sobre la salud y el sistema sanitario tiene este enorme problema social. A la vez, es considerada por la Organización de las Naciones Unidas como “una violación de los derechos humanos y las libertades fundamentales (que) impide total o parcialmente a la mujer gozar de dichos derechos y libertades” (ONU, 1993).

b) ¿Qué es violencia?

Podemos definir a la violencia como la forma impositiva de resolver conflictos mediante el uso deliberado de la fuerza –ya sea física, sexual, verbal, emocional, económica o política– que afecta de manera negativa la integridad física o psicológica de la otra persona si se trata de relaciones interpersonales, o que anula el potencial de realización colectiva si se trata de violencia social o política.

Hay quienes plantean que la violencia emerge de lo más hondo de la naturaleza de todos los seres humanos, y que ha sido más bien el desarrollo de las instituciones y el avance en las legislaciones vigentes en cada país los que se han constituido en reguladores de las conductas violentas y han permitido una mejora en la convivencia entre las personas². Sin embargo, estas afirmaciones confunden violencia con agresividad.

c) ¿Qué es la agresividad?

Es un recurso de todo ser vivo que le permite preservar la vida, resistir o enfrentar un medio adverso que le impide satisfacer sus necesidades básicas o que atenta contra su vida. En el caso de los seres humanos, se trata de respuestas basadas en la interpretación que hace cada uno de la realidad como provocadora o amenazante y frente a la cual reacciona con conductas de ataque y defensa. La agresividad no es buena ni mala, forma parte de la experiencia humana (Corsi, 1994).

¿La violencia es sólo agresividad?

La violencia no es sólo agresión, por más que produzca daño físico o psicológico a quien la recibe, sino que tiene una intencionalidad, la de controlar, intimidar y someter al otro (Jacobson y Gottman, 2001). Tiene que haber condiciones de posibilidad, y éstas se basan en la existencia de un desbalance de poder físico, económico, político o cultural (Corsi, 1995).

Pongamos un ejemplo: un niño pequeño está llorando porque tiene hambre, pero su madre no le hace caso. El niño va por detrás y le pega un puntapié a la madre, entonces ella voltea y le aplica un coscorrón al niño para que se calle y no moleste más. El niño intenta satisfacer una necesidad y no encuentra otra forma de manifestarlo que actuar agresivamente y aunque él quisiera someter a la madre, el desbalance de poder frente a ella es inmenso y no podría. Pero, cuando la madre actúa frente al niño, su agresión sí es violenta, pues busca someterlo y lo hace desde una posición de mayor poder.

La violencia es desatada por quien ostenta ese mayor poder, cuando interpreta que su posición de superioridad está en peligro o encuentra obstáculos para el ejercicio de ese poder.

d) ¿La violencia es inevitable para resolver los conflictos?

Uno de los mitos más generalizados es el de considerar que la violencia emerge inevitablemente como la forma de resolver los conflictos de intereses que aparecen en toda interacción social o interpersonal. Quienes conciben que existe un cordón umbilical entre conflictos y violencia, plantean que para prevenir la violencia habría que evitar que surjan los conflictos. Pero, definitivamente, como individualidades diferentes, incluso como colectividades diferentes, siempre tendremos diversidad de intereses, deseos y valores y esto hace casi inevitable el conflicto en cualquier interacción social. Lo que sí es evitable, es el resolverlo violentamente. Es decir, es posible lograr acuerdos entre las partes mediante la puesta en juego de conocimientos, aptitudes y habilidades comunicativas, donde haya concesiones mutuas y satisfacción de ambas partes (Corsi, 1994).

e) La violencia contra la mujer

En 1994, la Organización de los Estados Americanos convocó a la Convención Interamericana para Prevenir, Sancionar y Erradicar la Violencia contra la Mujer, más conocida como “Convención do Belem do Pará”, por el lugar en Brasil donde se realizó el evento. En ésta, se definió la violencia contra la mujer como “cualquier acción o conducta, basada en su género, que cause muerte, daño o sufrimiento físico, sexual o psicológico a la mujer, tanto en el ámbito público como en el privado” (Artículo 1). Se entiende que violencia contra la mujer incluye violencia física, sexual y psicológica: y “que tenga lugar dentro de la familia o unidad doméstica o en cualquier otra relación interpersonal, ya sea que el agresor comparta o haya compartido el mismo domicilio que la mujer, y que comprende, entre otros, violación, maltrato y abuso sexual; y que tenga lugar en la comunidad y sea perpetrada por cualquier persona y que comprende, entre otros, violación, abuso sexual, tortura, trata de personas, prostitución forzada, secuestro y acoso sexual en el lugar de trabajo, así como en instituciones educativas, establecimientos de salud o cualquier otro lugar, y que sea perpetrada o tolerada por el Estado o sus agentes, donde quiera que ocurra.” (Artículo 2).

f) La violencia de género

En términos generales, podemos definir la violencia de género como todos los actos de agresión física, sexual y emocional, que se desarrollan en un contexto de desequilibrio de poder basado en la manera cómo se construyen los géneros en nuestra sociedad, a través de los cuales quien detenta el mayor poder busca doblegar la voluntad del otro u otra para mantener el ejercicio de ese poder cuando encuentra resistencias, o cuando siente amenazado el orden establecido del cual emana su mayor poder. Dado que por razones sociales y culturales existen relaciones asimétricas de poder favorables a los varones, la violencia mayormente ha sido dirigida en contra de las mujeres, y también, aunque en menor medida, contra varones considerados más débiles, los cuales se alejan del estereotipo hegemónico del varón heterosexual (Ramos, 2006). Respecto a esto último, nos referimos, por ejemplo, a la violencia homofóbica contra hombres homosexuales, por no seguir la norma de género bajo la cual se supone que ellos deben vivir. Sin embargo, no sólo son violentados hombres con orientación homosexual, sino todo aquel cuyos rasgos físicos o comportamientos no se sujete estrictamente a lo que se espera de un “verdadero hombre”. Así, los llamados hombres “afeminados” o “amanerados” son víctimas de la burla, de la humillación y de la violencia física. Por ejemplo, el “bullying escolar” tiene un alto componente de violencia homofóbica.

g) Los tipos de violencia contra la mujer

Los hombres ejercen diversos tipos de violencia contra las mujeres con el objetivo de controlarlas y someterlas, los que pueden ejecutarse de manera independiente o combinada. En el caso de la violencia sexual, por ejemplo, es muy posible que se utilice de manera simultánea la violencia física y la de tipo emocional. Todas las formas de violencia dejan graves secuelas en la salud física y psicológica de quienes la sufren. Pero también las consecuencias recaen en los niños y niñas que son testigos de esa violencia, tanto en graves efectos emocionales, como en la internalización y naturalización de la violencia que condicionará a que, ellos y ellas, se puedan convertir más adelante en agresores y víctimas, respectivamente.

Violencia física: Se denomina así a cualquier acción que cause daño físico de forma no accidental. Esto puede darse bajo la forma de puntapiés o patadas, puñetazos, bofetadas, jalones de cabello, empujones, tirar al suelo, golpes con palos, leñas, maderas, bastones, ahorcamiento o intento de asfixia, latigazos, correazos, golpes con sogas, heridas con arma punzocortante o arma de fuego, golpes con otros objetos contundentes (piedras, fierros, botellas, herramientas), otras agresiones físicas con el cuerpo (arañazos, mordeduras, rodillazos, cabezazos, pisotones, etc.) y otros.

Violencia psicológica: Es el conjunto de acciones que de manera sistemática atacan la esfera psicosocial de la mujer. Esto se puede manifestar bajo la forma de gritos, insultos, indiferencia, rechazo, desvalorización y humillación, amenazas de daño o muerte a la víctima, impidiéndole estudiar y/o recibir visitas o salir, rompiendo o destruyendo las cosas del hogar o los efectos personales de la mujer, así como a través de una vigilancia continua. Incluye, además, la humillación y el trato degradante. Este tipo de violencia puede darse antes y después de la violencia física o acompañarla; sin embargo, no siempre que hay violencia

psicológica o emocional tiene que haber necesariamente violencia física. Si bien en su forma más descarada es más fácil de distinguir, aquella que se presenta de manera sutil es muy difícil de reconocerla y generalmente es asumida como una forma “normal” en la que un hombre se relaciona con una mujer. En estos casos, las mujeres identifican su malestar, pero no comprenden por qué se sienten así e incluso el agresor tiene la habilidad de trasladar la culpa a la mujer agredida. Están, por ejemplo, las expresiones de enojo en el rostro, los gestos desaprobatorios, hoscos u hostiles que luego niega verbalmente; las bromas que rebajan la autoestima y luego se acusa a la víctima de ser hipersensible; el no responderle o ignorarla cuando ésta hace alguna pregunta o comentario; el interrumpir sus conversaciones o responder por ella cuando alguien le dirige una pregunta; las críticas sobre la apariencia física, el comportamiento o la forma de hacer o decir las cosas afirmando que son para ayudar a la víctima, pero que la llevan a perder seguridad; el hacer sentir a la víctima estúpida o incapaz, negando haber tenido la intención de dañar, restar mérito o mostrar indiferencia ante los logros de ella, entre otras.

Violencia sexual: Es todo acto sexual o el intento de realizar un acto sexual en contra de la voluntad de la mujer. También constituyen violencia sexual los comentarios o insinuaciones sexuales no deseadas por ellas, o las acciones para comercializar o utilizar de cualquier otro modo su sexualidad mediante coacción por otra persona, independientemente de la relación de ésta con la mujer, en cualquier ámbito, incluidos el hogar y el lugar de trabajo. La violencia sexual abarca el sexo bajo imposición de cualquier tipo, es decir el uso de fuerza física, las tentativas de obtener sexo bajo presión, la agresión mediante los órganos sexuales, el acoso sexual incluyendo la humillación sexual, el acoso en la calle usando palabras y/o miradas obscenas, también el restregar los órganos sexuales ante el cuerpo de una mujer aprovechando la aglomeración en el transporte público, el matrimonio o convivencia forzados, entre los que se cuenta el matrimonio de menores, la prostitución forzada y comercialización de mujeres, el aborto forzado, el impedimento de ejercer el derecho a hacer uso de la anticoncepción o a adoptar medidas de protección contra enfermedades de transmisión sexual, y los actos de violencia que afecten la integridad sexual de las mujeres, tales como la mutilación genital femenina y los exámenes para comprobar la ¹⁵virginidad.

Violencia económica: Ésta es otra forma de controlar a la persona, haciéndola dependiente. Incluye el control y manejo del dinero, propiedades y, en general, de todos los recursos de la familia por parte de una persona. Algunas manifestaciones de este tipo de violencia son: hacer que la persona, mujer por lo general, tenga que dar todo tipo de explicaciones cada vez que necesita dinero, ya sea para uso de la familia o del suyo propio; dar menos dinero del que se necesita a pesar de tener solvencia económica; inventar que no hay dinero para gastos que la persona considera importantes; disponer del dinero de la persona (sueldo, herencia, etc.); hacer que las propiedades derivadas del matrimonio estén a nombre de una sola persona; privar de vestimenta, comida, transporte o refugio, etc.

h) ¿Por qué las mujeres son las que más sufren el ejercicio de la violencia por parte de los hombres?

Si bien los hombres pueden sufrir violencia por parte de las mujeres, las evidencias de múltiples estudios demuestran, comparativamente, que son las mujeres las principales afectadas

¹⁵ Elaborado en base a OMS, 2003.

y son los hombres los que ejercen violencia contra ellas en una proporción abrumadora. También se ha comprobado que quienes ejercen violencia contra las mujeres, no son sólo un pequeño grupo de hombres con problemas de alcoholismo, de drogadicción o de alguna patología mental, tampoco están focalizados exclusivamente en hombres de bajo nivel educativo y/o en situación de pobreza. Las estadísticas muestran que se trata de un importante segmento de la población masculina que, sólo en lo que respecta a la violencia física o sexual, en muchos casos se acerca a la mitad del total de hombres, donde se incluyen los pertenecientes a todos los estratos socioeconómicos y abarca a los comprendidos en todos los niveles educativos. También se comprueba que los hombres violentan sobrios o embriagados, pero en todos los casos son conscientes de sus actos y responden a su libre albedrío (Güezmes, Palomino y Ramos, 2002).

Generalmente, quienes son interpelados por sus actos violentos, los justifican con diversos argumentos, como “ella me provocó”, “ella me faltó el respeto”, pero que en última instancia se reduce a una reacción considerada supuestamente normal en todo hombre ante el no reconocimiento de su autoridad por parte de las mujeres. Los hombres que han construido su identidad masculina fuertemente ligada al ejercicio de la autoridad sobre las mujeres basados en una supuesta superioridad, ejercen violencia contra ellas cuando interpretan que esta autoridad es cuestionada o se presentan obstáculos para su ejercicio. Esto nos exige comprender el concepto de género.

i) ¿Qué es género?

Cuando hablamos de género, no solamente estamos aludiendo a pertenecer a determinado sexo, sino a la asignación diferencial de funciones, actividades, comportamientos, sentimientos, formas de pensar, etc. que se consideran propios de cada sexo, de acuerdo a las características sexuales distintas con que nacen los varones y las mujeres. Pero todas estas asignaciones diferentes y opuestas no parten de la naturaleza biológica, sino que son construidas socioculturalmente. Así, por ejemplo, no hay nada en su naturaleza biológica que impida a un hombre lavar su ropa, cocinar o cambiar los pañales al bebé; sin embargo, la cultura machista/patriarcal asigna de manera exclusiva esas funciones a las mujeres. De la misma forma, nada de su naturaleza biológica impide a la mujer trabajar en una fábrica, manejar un bus, desarrollar actividad política, no obstante, generalmente estas funciones se les asignan culturalmente a los hombres, y mediante la cultura machista/patriarcal se estimula a que, a priori, se descalifique a las mujeres en estas actividades. Este tipo de asignación de características y roles de género es diferente en las distintas sociedades, culturas y épocas¹⁶.

Las actividades fuera del hogar son socialmente las más valorizadas porque se consideran como lo único creativo y, por tanto, dan prestigio y más poder a quienes las realizan. Las actividades de crianza y en general todos los quehaceres domésticos tienen menor valor, pues se estima que son consecuencia natural del rol reproductor de las mujeres (Lagarde, 1992).

Entonces, cuando hablamos de género, no solamente estamos aludiendo a pertenecer a determinado sexo, sino a la valoración que se le otorga a cada ser humano de acuerdo a sus roles determinados social y culturalmente por sus características sexuales y cómo, a través de esa valoración, se construye una desigualdad social. Es decir, sobre la base de algunas

¹⁶ Al respecto, son muy ilustrativos los estudios de Margaret Mead en diversas comunidades en Nueva Guinea que cuestionan los roles estereotipados por género, a través de sus descubrimientos de roles trastocados entre lo que conocemos como femenino y masculino, según culturas diferentes (Mead, 1999).

diferencias biológicas en los órganos reproductivos y sexuales, socialmente se piensa que los hombres tienen mayor valor, mayor autoridad, más oportunidades y más derechos que las mujeres.

Nuestro sistema de géneros considera que ser hombre o ser mujer nos hace a los sujetos absolutamente distintos entre sí, cada cual, con un conjunto de cualidades, aptitudes, esquemas y destrezas diferenciadas, siendo las del género masculino las más valoradas socialmente. Mediante un largo proceso de socialización, en el cual la sociedad en su conjunto se pone en juego, los roles a jugar por cada género aparecen como “naturales” e inmutables y, por tanto, no se cuestionan con facilidad.

j) La socialización

El género se aprende y se interioriza a través de la socialización. Es un proceso que se inicia desde el nacimiento y continúa a lo largo del ciclo de vida. Así, desde el mismo momento en que un recién nacido es identificado por sus genitales como varón o mujer, la sociedad en su conjunto se pondrá en movimiento para hacer de él o ella, lo que la sociedad entiende por “ser hombre” o “ser mujer”. Se inculcará determinadas formas de vestirse, de comportarse, de expresarse, muy distintas para hombres y para mujeres, y en muchas ocasiones, opuestas, reprimiéndoles a cada quien la posibilidad de comportamientos o expresiones no señalados para cada sexo (Marques, 1997).

Observemos como, desde el nacimiento, sobre el niño y la niña ocurren prácticas con un fuerte significado de diferenciación: sólo a las niñas se les coloca aretes, el tipo y color de ropa es diferente, a medida que pasan los días el corte de pelo y peinado son distintos. En los primeros años de vida, cuando no existen diferencias físicas notorias entre niños y niñas, cuando no se los exhibe desnudos y no pueden notar sus órganos sexuales diferentes, estas prácticas permiten al niño y a la niña saber que pertenecen a colectivos distintos. Posteriormente, el trato que reciben de las personas mayores y la observación de comportamientos propios del género en el que se identifican, les indica cómo debe actuar él o ella. Los medios de comunicación, en especial la televisión, juegan un papel importante en reforzar el aprendizaje de los roles por género, de las creencias sexistas y discriminadoras por género y contribuyen a normalizar creencias machistas y patriarcales.

Aquí, algunos ejemplos:

- La captación de la mayor importancia del padre en casa, de cómo es servido por la madre y de cómo él tiene la última palabra en las decisiones.
- El probable trato preferente hacia él mismo respecto a las mujeres. A sus hermanas, aún a las menores que él, se les ordena que le presten servicios.
- La captación en el medio, de la importancia de los varones y de las ocupaciones de ellos. Principalmente del rol como proveedor.
- La percepción, en los medios de comunicación, de que los roles protagónicos, de mando, son desempeñados por hombres en el ámbito público.
- La captación de que las mujeres siempre deben ser protegidas y tuteladas por los hombres

en los espacios públicos. Desde muy niños interiorizan el mandato de proteger a las mujeres (por ejemplo, cuando ellas quieren salir a la calle, inmediatamente se le ordena al niño o al adolescente que acompañe y cuide a sus hermanas), incluso cuando éstas son mayores. Como cuando el padre sale de viaje y le dice: “Ahora tú eres el hombre de la casa, cuida a tu mamá y a tus hermanas”.

- El aprendizaje desde niños del supuesto privilegio de los hombres de invadir, en diversas circunstancias, el cuerpo de las mujeres cuando éstas no están acompañadas por un hombre. Como cuando en época de carnavales los niños y jóvenes varones consideran que es normal agredir tanto a niñas como a mujeres “solas” en las calles.

Los niños aprenden que ser hombres encierra la capacidad de mantener autoridad sobre las mujeres, de ser servido por ellas. También, que su hombría depende de la capacidad de proteger a las mujeres, consideradas como suyas, del acoso sexual de otros hombres.

k) La construcción de la masculinidad

“La masculinidad sería entonces un conjunto de atributos, valores, funciones y conductas que se suponen esenciales al varón en una cultura determinada. Para el caso de América Latina existe un modelo dominante de masculinidad, visto como un modelo que cada cultura construye y en el cual se presenta al varón como esencialmente ‘superior’ por lo cual puede discriminar y subordinar a la mujer y a otros hombres que no se adaptan a dicho modelo” (De Keijzer, 1998). A esta cultura que considera que los hombres son superiores a las mujeres, por lo cual los varones tendrían el privilegio de ser servidos por ellas, que además mujeres y varones tendrían roles distintos y opuestos en la sociedad, ellas adscritas a las actividades domésticas y ellos a las actividades en el ámbito de lo público, se le denomina cultura machista.

Si bien, la sociedad trata a los hombres como si fueran iguales, suponiendo que por naturaleza deberán encarnar todo lo que se espera de ellos, en la práctica todos los hombres son distintos. Un grupo de ellos, incluso tendrá características que supuestamente son atribuidas exclusivamente a las mujeres (gran sensibilidad, poca fortaleza física, etc.) y lo mismo ocurre con un segmento de mujeres quienes mantienen atributos supuestamente masculinos (gran fortaleza física, pocas expresiones sensibles, mayor agresividad, etc.). La tendencia es que la mayoría de los hombres, aún en contra de su voluntad y de poseer características innatas que puede empujarlos a ser distintos, intenta acercarse a los modelos masculinos que la sociedad impone. No obstante, a pesar de sus esfuerzos, pocos varones lo logran, aunque algunos se distancian de manera consciente, nadan contra la corriente, cuestionan las normas sociales que les impiden ser autónomos y logran ser respetuosos de los derechos de las mujeres y comprometidos con la crianza cercana de hijos e hijas. Así, encontraremos hombres que se acercan o se alejan del estereotipo masculino, formando masculinidades distintas. También hay diferencias en la vivencia de la masculinidad producto de la diversidad de nacionalidades, clase, etnia, edad, orientación sexual, etc. Es por eso que se recomienda hablar de la masculinidad en plural, es decir hablar de **masculinidades**. Eso quiere decir que, si bien cada hombre comparte características comunes con otros hombres, no sólo biológicas sino culturales, también pueden diferenciarse en otros aspectos.

l) La represión de las emociones en la construcción de la masculinidad

Una de las características centrales en la preparación como hombres, es decir, en el aprendizaje del rol como autoridad y dominador, es a través de la represión de los sentimientos supuestamente considerados de debilidad, de vulnerabilidad y por tanto femeninos. Estos son, la expresión del dolor, del miedo, del afecto y la ternura, de la compasión, de la vergüenza, los cuales son calificados como contraproducentes para los objetivos de control y dominio y en consecuencia son reprimidos (Kaufman, 1997). Una de las formas más eficaces de represión cuando se expresa cualquiera de estas emociones es feminizando al niño y de esta manera colocándolo en ridículo. El niño aprende que ser comparado con una niña o con un "maricón" (es decir, con alguien que se parecería a una mujer) es desvalorizarlo, pues las mujeres supuestamente tendrían menos valor que los hombres y por ese motivo se siente atacado en su autoestima.

Sin embargo, la ira cuando es expresada por los niños no es objeto de burla, puesto que esta emoción cumple un papel importante en el ejercicio de la autoridad sobre las mujeres. No es que los sentimientos considerados femeninos ya no serán experimentados por los hombres, sino que, a fuerza de represión, poco a poco ya no son identificados. Entonces, cada vez que los hombres sienten dolor o miedo ya no los identifican y todo lo confunden con la cólera o la rabia. De esta manera, la llamada "natural insensibilidad masculina" no es tal, sino que es aprendida. En los varones, esa falta de capacidad inculcada de no percibir una diversa gama de sentimientos haría que tampoco puedan ser percibidos en los demás, pues actuaría como una "coraza" tanto hacia los otros(as) como hacia ellos mismos (Amufan, 2002).

Muchos hombres se sienten como si estuvieran encerrados en sí mismos; tienen el deseo de acercarse a otras personas, pero se sienten incapaces. Es como si a lo largo del proceso de crecimiento hubieran aprendido a dejar atrás su ser emocional (Seidler, 2000).

De la misma forma, la llamada "intuición femenina" o la "sensibilidad natural de las mujeres" no es exclusiva de ellas, sino de todos los seres que tienen una posición subordinada y de servicio (por ejemplo, esto ocurría en tiempos anteriores con siervos y esclavos de ambos sexos, pues el mayor desarrollo de esas cualidades era esencial para anticiparse a los deseos y las necesidades del amo y de esta manera evitar el castigo e incluso la muerte (Bourdieu, 2000). Los roles de servicio y de crianza impuestos a las mujeres de manera exclusiva, hacen que estas competencias hayan sido incentivadas en ellas desde la infancia.

La minimización frecuente que hacen los hombres que ejercen violencia de las consecuencias de su violencia contra sus parejas, podría estar en relación a la poca sensibilidad desarrollada como parte de la construcción de la masculinidad hegemónica. El negarse a muchas necesidades de sus cuerpos haría que éstas no sean identificadas y con ello se perdería la capacidad del autocuidado, dependiendo entonces de los cuidados femeninos. Esto haría a su vez remota la posibilidad de percibir y atender las necesidades de otros cuerpos, dificultando el ejercicio de una paternidad cercana que participe de la crianza cotidiana de hijas e hijos (Ramos, 2006).

m) La masculinidad como homofobia

El mayor temor de los hombres es ser avergonzados o humillados delante de otros hombres

ante la posibilidad de que descubran que no alcanzan los estándares de los “verdaderos hombres”. Existe un miedo permanente a la burla de los otros, a la humillación, a la vergüenza de cometer actos que aparentemente son poco viriles en relación a lo que se espera culturalmente de ellos (Kimmel, 1997). “Amanerado” es una etiqueta de gran desprecio para quien parece afeminado, blando, sensible. De la misma manera que calificar a cualquier hombre de “saco largo” o “pisado” tiene la intención de desvalorizarlo, pues dichos apelativos significan que no es lo suficientemente hombre para imponerse y someter a la mujer y hacer respetar su mayor autoridad en casa.

Por eso, todo hombre aprende, desde la niñez, que permanentemente tiene que probar, ante los demás y ante sí mismo, que es un verdadero hombre, que cumple con los requisitos de hombría, aunque para ello tenga que violentar a los demás e incluso violentarse a sí mismo. El propósito de la violencia es disminuir la intensidad de la vergüenza y reemplazarla, en la medida de lo posible, por su opuesto, el orgullo, siempre que logre probar su hombría sometiendo a las mujeres y a otros hombres más débiles. Al hombre machista le importa sobremanera lo que piensan de él los demás, y es extraordinariamente sensible a cualquier señalamiento (Castañeda, 2002).

De la aceptación de los demás depende la masculinidad, su valoración social como hombre y su autoestima, lo que crea una permanente sensación de temor e inseguridad en los hombres “respecto a si pasarán la prueba”. Son sentimientos contradictorios que conforman el mundo subjetivo de los varones, en donde las sensaciones de poder y privilegios se mezclan con las de malestar y dolor (Kaufman, 1997). Con esto no intentamos compadecer a los hombres ni compararlos con el dolor provocado en las mujeres, sino sólo poner en evidencia las características contradictorias de la construcción del género masculino, las cuales se constituyen en verdaderas pistas para trabajar los cambios en los hombres.

Una de las expresiones de la homofobia es el rechazo, el odio e incluso la violencia contra los homosexuales. Quienes actúan de esa manera generalmente responden al pánico que los atormenta al imaginar cómo se verían si se expresaran los caracteres femeninos de su propia personalidad y las consecuencias sociales que les acarrearía. Hay estudios que comprueban que las personas más homofóbicas son las más inseguras de su propia masculinidad, tal como lo exige la sociedad, es decir, son aquellas que luchan contra sus propios deseos homosexuales. La violencia irracional contra los gays sería el resultado de la proyección de un sentimiento insoportable de identificación inconsciente con la homosexualidad. Es como la manifestación del odio hacia uno mismo, o, mejor dicho, contra la parte homosexual de uno mismo que no queremos ver. El imaginar que todos pueden llegar a tener, en algún momento, deseos o relaciones homosexuales, inquieta profundamente (Borrillo, 2001). La homofobia sería el temor, la ansiedad, el miedo al homoerotismo, hacia el deseo y el placer erótico con personas del mismo sexo¹⁷.

n) La sexualidad masculina hegemónica

Durante la adolescencia, la sexualidad se convertirá en el eje que pondrá a prueba la hombría. La sexualidad de cada adolescente se expondrá a la revisión pública de sus pares. Deberá “hacer gala” de todos sus actos, para que no quepa la menor duda de que se actúa sexualmente como se espera que actúe el “verdadero hombre”. De la aceptación de los otros respecto al comportamiento sexual, dependerá la masculinidad.

¹⁷ Uno de los ejes centrales de la galardonada película «Belleza Americana» es la homofobia. Al final de la misma, el personaje ex-militar, súper macho, rabiosamente homofóbico, siente cómo los patrones machistas, que durante toda su vida han tenido encajonados a su cuerpo, mente y espíritu, se esfuman y son momentáneamente vencidos. Emerge su verdadero «yo». Besa a otro hombre. En llantos y suplicando cariño y ternura planta un beso en la boca del objeto de su deseo.

En este contexto, la sexualidad masculina aparece como:

- **Obligatoria:** Porque el “verdadero hombre” no puede decir “no” ante la posibilidad de una relación sexual, pues de lo contrario se dudará de su hombría. Se supone que los hombres siempre desean tener relaciones sexuales y si no es así deberán aparentar que lo desean. Lo central de esta característica es demostrar la actividad sexual.

- **Competitiva:** Con otros hombres, puesto que se sentirá más seguro de su hombría en tanto pueda exhibir más conquistas sexuales que los demás. Esta sexualidad se disfruta, muchas veces, no tanto por sí misma o por el placer de estar con otra persona, sino por la sensación de que se aumenta una raya más en la pared con el número de sus conquistas. El placer se encuentra en la derrota de los otros reales o imaginados. Una masculinidad sujeta cada día a ser probada mantiene a muchos hombres en una inseguridad permanente, respecto a si pasarán o no la prueba.

- **Violenta:** Lo anterior hace que los mismos hombres no respeten sus propios ritmos y gustos, pues se ven culturalmente obligados a adaptarse al modelo propuesto del “verdadero hombre”. Por lo tanto, el varón ejerce, en primer lugar, violencia contra sí mismo. En segundo lugar, esta sexualidad es violenta para las personas con quienes está el varón, pues sólo las utiliza para alcanzar una mayor puntuación que los demás y, por ende, tampoco son consideradas sus necesidades, ritmos, tiempos y placeres. La sexualidad es fantaseada como una forma de sometimiento de los débiles tal como son consideradas las mujeres y los homosexuales.

- **Mutilada:** Porque el “verdadero hombre” sólo utiliza el pene para la relación sexual, ya que únicamente de esa forma mantendrá su rol activo. El hecho de incorporar otras partes de su cuerpo para lograr placer significaría colocarse en una posición pasiva, como las mujeres y los homosexuales. De esta manera, los hombres que se acercan a este estereotipo sexual pierden las inmensas posibilidades de riqueza sensorial que se manifiestan al incluir a todo el cuerpo como receptor de caricias placenteras y de cercanía afectiva con la otra persona. Por eso mismo, asumir esta característica de la sexualidad masculina hegemónica incluye necesariamente una automutilación.

- **Homófoba:** El sentimiento de inseguridad que constantemente ronda en los hombres, por la manera en que se construye la masculinidad, produce el rechazo a la cercanía del cuerpo de otro hombre, por el temor a que entre en sospecha el objeto de su deseo sexual a los ojos de los demás y, en consecuencia, ser acusado de homosexual. El temor también se extiende por el riesgo a ser dominado y feminizado sexualmente por otros hombres más fuertes. La única forma autorizada de tocar el cuerpo de otro hombre es a través de golpes y violencia. La homofobia llega a ser una verdadera cruz para aquellos que por algún contacto sexual con otro hombre, en algún momento de su vida, viven con la eterna duda sobre su orientación sexual.

- **Irresponsable:** El mito de la sexualidad masculina como naturalmente irrefrenable, impulsiva e incontrolable ha trasladado la responsabilidad del control a las mujeres. Ellas, que supuestamente son pasivas por naturaleza, sin la avidéz sexual de los varones, tienen la posibilidad de poder controlarse, los hombres no, pues ellos sólo responden a su naturaleza. Los hombres consideran que irán tan lejos en la práctica sexual como las mujeres se lo permitan. Si de ello resulta un embarazo no deseado, no es responsabilidad del varón, sino de ellas porque no se cuidaron. Es irresponsable también respecto a la propia salud y la vida,

ya que la obligatoriedad de esta sexualidad los expone a enfermedades de transmisión sexual y al contagio del VIH-sida, pues aunque en el momento de la oportunidad sexual no tengan a la mano protección alguna (un condón), no será de hombres rechazarla¹⁸.

o) El rol de proveedor

Otro de los mandatos sociales que podría causar mucho malestar en los hombres en el contexto latinoamericano es el de proveedor económico, el cual está duramente inscrito en el imaginario masculino. El empleo y la capacidad de proveer aseguran la condición de adulto al varón, que constituye el condicionante para poder establecer una familia y es la principal fuente de reconocimiento social como “hombre pleno”.

El fracaso en conseguir un empleo que sea adecuado a los ojos de los pares puede anular cualquier otra forma de logro personal y hacer que se convierta, ante sí mismo y ante los demás, en un “pobre diablo”, es decir, alguien sin valor alguno (Fuller, 1997). El “mantenido” no es bien visto y su imagen se desvaloriza porque es considerado como un hombre incompleto, incapaz de asegurar el bienestar material de los suyos. Como se ha observado, el desempleo y el subempleo tienen repercusiones muy negativas, no sólo en la salud mental de los hombres, sino también en otras dimensiones de su vida como, por ejemplo, en la vivencia de su sexualidad, expresada en una serie de disfunciones sexuales que, a la vez, como en un círculo vicioso, los hunde en una mayor depresión (Ramos, 2003). Las consecuencias pueden ser aún más graves, como lo señalado por algunos estudios que relacionan incremento de suicidios masculinos con el deterioro de las condiciones que permiten el acceso al mercado de trabajo. Estos estudios muestran que de cada cuatro suicidios tres son masculinos y que la causa más frecuente, por lo menos en una parte de éstos, podría estar relacionada al hecho de sentir que habrían fracasado como proveedores.

En algunos estudios desarrollados en diversos lugares de América Latina se ha encontrado que los contextos familiares de mayor violencia física eran aquéllos en los que la mujer se hacía responsable de la manutención del hogar estando presente el marido desempleado. Al parecer, al sentirse fracasados en su papel de proveedores, los maridos reafirmaban su autoridad utilizando la violencia como último recurso (García, 1995).

p) Las paternidades

Junto con el rol de proveedor, la norma social plantea que ser padre es fundamental para todo hombre adulto, pues sólo así será reconocido como un hombre pleno. La capacidad procreadora prueba la heterosexualidad y la potencia viril.

Aunque muchas cosas están cambiando, subsisten creencias que no cuestionan que ser un buen padre es fundamentalmente sinónimo de ser un buen proveedor y sigue considerándose poco, dentro de sus roles, el cuidado y la crianza cercana de los hijos. Uno de los argumentos esgrimidos para fundamentar el desapego, supuestamente natural, del padre con los hijos es que el embarazo y la lactancia imponen una distancia clara en la relación padre-hijo, y explican el por qué la relación con la madre es más intensa. Sin embargo, hay muchos estudios que demuestran que todas las prácticas maternas de cuidado y de acercamiento afectivo son construidas social y culturalmente (Laquear, 1992), al igual que los roles paternos ajenos

18 Estas características de la sexualidad masculina fueron tomadas y adaptadas de Hernández, 1995.

a la crianza, con sus características de trato duro, frío y eminentemente racional con hijas e hijos. En consecuencia, lo que se denomina instinto materno es un conjunto de prácticas amorosas construidas histórica e ideológicamente, de las cuales se han excluido a los varones (Thomas, 1997).

Habitualmente, todo hombre aprende a ser padre desde la infancia, mediante la relación con el propio padre, observando cómo éste se relaciona con sus otros hijos, hijas y con su pareja. A falta del mismo, el niño se fijará en otras figuras paternas del entorno. Este aprendizaje muchas veces es doloroso cuando, además de las carencias afectivas, el padre ejerce una relación autoritaria con él y con los demás miembros de la familia. Niños y niñas son socializados/as en relaciones antidemocráticas de obediencia a través del miedo producido por el castigo y el maltrato. Cuando el niño se convierte en adulto, generalmente se identificará con el padre, y a pesar de haber sido víctima de relaciones que le causaron daño, considerará que es la forma natural de expresar la hombría y de transmitir la seguridad y autoridad que su familia necesita. Esto tiene costos también para los hombres, de los que muchos son conscientes, pues significa la ruptura de los vínculos afectivos con las personas que más quiere, su aislamiento y los sentimientos de malestar y dolor que experimenta, situación que Guillermo Figueroa, filósofo mexicano, denominó “soledad de la paternidad” (Figueroa, 1997).

q) La violencia como recurso para recuperar el poder y el control

Los varones, socializados en la convicción de que su condición de ser hombres les exige imponerse sobre las mujeres, cuando perciben que su autoridad es cuestionada, porque no son obedecidos o servidos, sienten que su identidad como hombres se quiebra. Un varón que fracasa en el intento de obtener que su esposa reconozca su autoridad última sobre ella y sobre la familia, pierde su condición masculina, es un “saco largo” (Fuller, 1997), apelativo popular peruano que alude a que no se es lo suficientemente hombre. Por lo general, esta inhabilidad de mantenerse como superior tiene un castigo, siendo entonces víctima del oprobio y de la vergüenza por no haber dado con la medida que se espera en todo hombre. Entonces, a pesar de que la mayoría está enterada que pegar a las mujeres es condenable, en segundos opta entre provocar sus sentimientos de culpa (porque sabe que violentar a la mujer es malo) y la necesidad de reafirmar su identidad como autoridad, como superior, como hombre. Esto última pesa mucho más, puesto que no imponerse significaría la humillación y desvalorización como hombre y por lo tanto decide violentar (Ramos, 2006). De esta manera, se busca restablecer el poder que se escapa, a pesar del precio que acarrea (del que son conscientes muchos agresores): el alejamiento de la pareja, el quiebre del vínculo afectivo, la ruptura de la relación, etc.

El ejercicio de la violencia no siempre se realizaría como actos premeditados, sino como una especie de resorte que dispara las respuestas violentas cuando se interpreta que la conducta de otra persona resulta amenazante a su identidad masculina. Es como un disparador automático inscrito en lo más íntimo de los cuerpos, por el inmenso trabajo previo de socialización (Bourdieu, 2000). Esto explicaría el que muchos hombres actúen impulsivamente, distinguiendo automáticamente al objeto de su agresión, que casi siempre será alguien con menos poder físico y social y que culturalmente es subalterno. Hay fibras muy sensibles en los hombres, que están en lo más recóndito del inconsciente, que cuando son tocadas producen

dolor, miedo y sentimientos que no son reconocidos y que son confundidos con la ira, haciendo que en fracciones de segundo se decida ejercer violencia.

r) **Cómo detener la violencia contra la mujer**¹⁹

El proceso de desechar las creencias machistas que sostienen el ejercicio de la violencia contra las mujeres y el darle un significado más autónomo, menos competitivo y demostrativo al hecho de ser hombre y, al final, más gratificante, es largo, porque lo que hemos aprendido en muchos años y se ha enraizado profundamente en nosotros, no es posible cambiarlo de la noche a la mañana. Sin embargo, es posible empezar este proceso deteniendo la violencia en la casa. Si tenemos el sincero propósito de cambiar, debemos ser constantes en este esfuerzo. A continuación, mostraremos algunas pautas indispensables a seguir:

- **No minimizar nuestros actos violentos** – Hay la tendencia de no aceptar el malestar de la mujer frente a nuestra violencia con frases tales como: “no es para tanto”, “si apenas te toqué”, “pero si ni siquiera te dolió”, etc. Recordar que no hay violencia chica o grande, todas deben ser rechazadas y detenidas.

- **Responsabilizarnos por nuestros actos violentos** – No hay nada que haga o diga la otra persona que justifique nuestra violencia. Generalmente echamos la culpa a la mujer de nuestra violencia: “es que tú me provocas”, “para qué me levantas la voz”, “el que busca, encuentra”, etc. Cada persona es responsable de sus actos. Incluso, si recibimos agresiones de otros, somos responsables si nos enganchamos o no con esa violencia.

- **No esperar servicios de las mujeres** – Quizás ésta sea una de las tareas más difíciles de cumplir, por que choca con nuestras creencias de superioridad, de autoridad y de privilegios. No obstante, autosatisfacer nuestras necesidades sin esperar a que ellas lo hagan, es un paso clave que desmonta la mayoría de los conflictos que llevan a que las violentemos.

- **Reconocer nuestras señales previas al ejercicio de nuestra violencia** – Muy pocos hombres han aprendido a observar su cuerpo y menos aún a identificar sus emociones. En lo que sí estamos muy entrenados es en identificar nuestros pensamientos. Momentos antes de ejercer violencia tenemos señales que indican que estamos a punto de agredir y éstas son de: pensamiento, de sentimientos y de cuerpo. La clave está en aprender a identificar esas señales, porque sólo cuando lo logremos podremos detener la violencia:

- **Señales de pensamiento** – Son las ideas que los hombres construimos frente a un conflicto con la pareja ocasionado, por ejemplo, por un servicio que se esperaba de ella pero que no le fue concedido, y lo hacemos desde nuestras creencias de superioridad: “Esta mujer no me respeta”, “lo hace a propósito con el fin de provocarme”, “me quiere mangonear”, “ya no le intereso, seguro que está con otro”, “me trata como si fuera un tonto, se burla de mí”, etc.

- **Señales de sentimientos** – Son las emociones que nos produce a los hombres el conflicto surgido. Ésta es la parte más difícil de identificar, porque desde muy pequeños se nos enseñó a reprimir la expresión de nuestras emociones por ser consideradas como femeninas. Entonces, el único sentimiento rápidamente identificado es la ira, la rabia. Sin embargo, hay otros sentimientos presentes no identificados, como el miedo, el dolor o la vergüenza que son más importantes que la cólera en el ejercicio de la violencia.

- **Señales de cuerpo** – Son las sensaciones corporales que se experimentan cuando

¹⁹ Este acápite responde a la experiencia de 6 años de trabajo de Miguel Ramos en el “Programa de Hombres que Renuncian a su Violencia” de la Universidad Peruana Cayetano Heredia, con el apoyo inicial de CORIAC A.C. de México y que fue plasmada en una publicación anterior: RAMOS, Miguel. “Guía Educativa Masculinidad y Violencia Familiar”. Movimiento Manuela Ramos. Lima, septiembre de 2007.

enfrentamos un conflicto. En cada hombre serán distintas, unos sentirán que la cara les arde o que le tiemblan las manos; otros, que se les seca o amarga la boca; otros, tensión en el cuello y hombros o dolor en la boca del estómago. Generalmente tampoco reparamos en estas señales.

Cuando los hombres experimentamos estas señales, estamos en una situación que llamamos de "riesgo fatal", pues interpretamos que nuestro poder y autoridad están en peligro y con ello nuestra identidad como hombres está en riesgo de muerte. El identificar las señales toma tiempo y un esfuerzo por observarse. Una forma de ejercitarse en la observación e identificación es tener un cuaderno, como un diario donde, fuera del momento del conflicto, debemos tratar de escribir nuestras señales. Es importante darle nombre a cada señal, principalmente a los sentimientos, pues si no los podemos nombrar, es como si no existieran.

• **Al reconocer nuestras señales decido hacer el "retiro" o el "tiempo afuera"** – El asunto es que cada vez que sentimos alguna de estas señales debemos decirnos fuerte a nosotros mismos y a nuestra pareja: "necesito hacer el retiro" o "necesito tomarme un tiempo". Previamente, en un momento cuando no haya conflicto, debemos de haber conversado al respecto con nuestra pareja sobre esta técnica para detener la violencia, porque si nos retiramos de una discusión sin haberlo conversado previamente, será un acto de violencia más, ya que nuestra pareja lo interpretará como que no se toma en cuenta lo que ella dice y que no estamos dispuestos a escucharla.

Nunca debemos intentar continuar una discusión en esas condiciones, pues no estaremos dispuestos a escucharlas, sólo importará lo que nosotros pensemos y sintamos y seguramente terminará en un acto de violencia. Es común pensar "sí lo puedo manejar, sí me puedo controlar", pero cuando estamos en "riesgo fatal" no es posible solucionar un conflicto que satisfaga a ambas partes.

Es difícil "hacer el retiro" porque los hombres consideramos que retirarse ante un conflicto es una señal de debilidad, de mostrar que somos vulnerables y que nos afecta lo que nuestra pareja nos dice, o que es de cobardes retirarse de una pelea. Pero, si ya estamos embarcados en el propósito sincero de cambiar ¿Es más importante nuestra imagen del "verdadero hombre" o detener la violencia que tanto daño hace a los que me rodean y a mí mismo? Decidamos.

También sucede con frecuencia que al principio nuestra pareja no acepte que yo haga el retiro, aunque lo hayamos acordado previamente. Esto se debe a que aún no confía en nosotros, puesto que piensa que queremos evadir el problema que nos plantea, que no nos interesa lo que ella tiene que decir. Cuando ella constate en la práctica que siempre buscaremos conversar con ella luego del retiro y de manera más calmada, empezará a confiar más.

• **El momento del retiro debe ser una oportunidad para tranquilizarnos** y entrar en intimidad con nosotros mismos. Debemos salir de nuestras casas por espacio de una hora, pero nunca para buscar a los amigos que entrarán en complicidad con nosotros y nos alentarán a la violencia, tampoco para beber alcohol y menos debemos conducir un auto. Lo mejor es caminar, correr o realizar alguna actividad física. Esto nos ayudará a tranquilizarnos. Luego de una hora, ni más ni menos, busquemos conversar con ella. Si nuestra pareja no quiere conversar, respetemos su decisión y busquemos otro momento donde ella acepte hacerlo. Lo ideal es primero escuchar atentamente lo que ella tiene que decir, eso desmontará en parte la indignación de la otra persona, porque una de las cosas que alteran más es no sentirse

escuchado o tomado en cuenta. Conversemos con ella sobre qué nos hizo enojarnos, haciéndonos responsables de nuestros sentimientos. Así, por ejemplo, “me sentí enojado porque no sabía dónde estabas” y no “tú me hiciste enojar porque no me dijiste dónde ibas”.

Éste es un paso importante para luego preguntarnos ¿por qué me siento tan enojado cuando no sé dónde está? ¿Será enojo lo que estoy sintiendo? Esto nos permite explorar otros sentimientos como el miedo, el dolor o la vergüenza. Muchos hombres ante una situación similar tienen miedo al abandono, dolor ante el posible desamor, vergüenza ante la posibilidad de que se vaya con otro más hombre que yo. Sin embargo, lo único que identifican es la cólera. Estos sentimientos son desatados ante una mínima información que inconscientemente nos hace revivir situaciones dolorosas de abandono, de desamor durante la infancia, o de humillaciones por no demostrar suficientemente nuestra hombría. Son heridas que parecen olvidadas, pero están allí, jugando permanentemente un papel en la violencia. Cuando logramos darnos cuenta de esa asociación, desculpabilizamos a nuestra pareja, “no eres tú la causante de estos sentimientos, sino soy yo que arrastro una historia dolorosa a través de la cual aprendí cómo ser hombre”. Entonces, es nuestra responsabilidad buscar formas de resolver nuestro problema, solicitando ayuda profesional y/o participando en grupos de autoayuda de hombres que trabajen con perspectiva de género.

- **La resolución de conflictos.** Qué es negociable y qué no es negociable – Los conflictos son normales en cualquier interacción personal o social, puesto que somos individualidades diferentes, con gustos, intereses, opiniones y objetivos distintos. Esto hace que no siempre estemos de acuerdo. Para resolver un conflicto hay dos opciones, una es mediante la negociación donde ambas partes cedemos algo y llegamos a un acuerdo que satisfaga en buena medida a cada una. Sin embargo, para que esto ocurra tiene que ser una negociación entre iguales. La otra forma de resolver el conflicto es de manera violenta, es decir, que una de las partes imponga por la fuerza sus intereses y sea la única que salga satisfecha. La base para que esto último ocurra es la existencia de un desbalance de poder. Generalmente, la violencia que ejercen los hombres contra las mujeres es la forma de resolver un conflicto en función sólo de sus intereses y de su voluntad, sin tener en cuenta lo que las otras personas sientan, piensen o deseen. Y los hombres que violentan pueden hacerlo de esta manera porque tienen más poder que las mujeres.

No es que a estos hombres no les importe los sentimientos de las mujeres, lo que comúnmente ocurre es que, al no ser sensibles con ellos mismos, al tener la incapacidad de identificar sus sentimientos, menos podrán identificar los sentimientos y necesidades de las otras personas. El negociar en igualdad de condiciones, además de renunciar a nuestro poder y posición de autoridad, lo cual es fundamental, también requiere lograr empatía con la otra persona. Es decir, tener la capacidad de “ponerse en los zapatos de la otra persona” y ser sensibles a sus sentimientos, sólo de esa forma llegaremos a resolver un conflicto de manera que satisfaga a ambas partes.

Otro tema importante es respecto a que muchos hombres piensan que todo es negociable en relación a la vida de las mujeres. Es decir, quieren discutir o imponerse sobre asuntos que les conciernen sólo a las mujeres y, por tanto, son causa de muchos conflictos resueltos de manera violenta. Así, por ejemplo, quieren discutir si ella va a visitar o no a sus familiares, si

visita o no a sus amistades, si continúa o no sus estudios, si busca o no trabajo fuera de casa. Todos ellos forman parte de los derechos fundamentales de la persona humana, consagrados por las constituciones de cada país y protegidos por las leyes, los cuales no son negociables. Por tanto, se ubican en el ámbito de las decisiones autónomas de cada persona. Lo único que podemos esperar es que nos informen de esas decisiones, puesto que nos interesa y nos preocupa la seguridad y el bienestar de cada miembro de nuestra familia.

¿Qué asuntos son negociables? Todo lo que tenga que ver con la marcha de nuestro hogar frente a lo cual debemos tomar decisiones conjuntas. Por ejemplo, la educación de nuestros hijos, la economía del hogar, la construcción y/o remodelación de nuestra vivienda, los lugares y el momento de salir de paseo con toda la familia o nosotros como pareja, nuestras relaciones sexuales, las decisiones reproductivas, etc.

Negociar en un plano de igualdad nos puede resultar difícil a la mayoría de los hombres, porque nos hemos acostumbrado a imponer o a negociar desde un plano de mayor poder. Algunas de nuestras negociaciones resultan ser chantajes como, por ejemplo, el condicionar la entrega del ingreso semanal a que ella acepte mis requerimientos sexuales cuando no tiene deseos. También decimos que llegamos a acuerdos, cuando lo que hicimos fue imponernos, interpretando el silencio de ella como una aceptación, cuando en realidad se trata de temor a nuestras represalias.

Sólo renunciando a nuestros privilegios, asumiendo que la autoridad en casa debe ser compartida en igualdad con nuestras parejas, y llegando a acuerdos con nuestras hijas e hijos en los que se tenga en cuenta los intereses de todas y todos, se puede construir una autoridad democrática. Frente a eso escuchamos decir: “Es que siempre tiene que existir una autoridad, y si no mando yo, manda mi mujer”. Lo que pasa es que hemos aprendido del modelo dictatorial, donde una persona es la que manda y los demás obedecen, y no se nos ocurre que la autoridad puede compartirse.

También decimos con frecuencia: “Es que, si no me impongo, mis hijas e hijos me faltarán al respeto”. Responde al mismo patrón autoritario pensar que quienes no ostentan autoridad no tienen capacidad de opinión y menos de decisión. Nos es difícil aceptar que los acuerdos deberían tomarse logrando consensos y que se puede llegar a acuerdos aún con los más pequeños. Si lo que hacemos es imponernos por el simple hecho de que somos la autoridad, nuestras hijas e hijos sólo acatarán las órdenes por miedo al castigo y no con la convicción de que hacen las cosas en provecho de todas y todos. El miedo se acaba cuando los demás se sienten más fuertes, entonces la violencia cambia de sentido. Si, además, en los acuerdos que tomamos en conjunto también nos involucramos y no sólo ordenamos, nuestra autoridad será aún más legítima. Esto es lo que verdaderamente nos generará el respeto y el reconocimiento como verdaderos hombres.

s) Algunos elementos a tener en consideración para el cambio en los hombres

Pocos esfuerzos aún se han hecho para evidenciar que el poder y privilegios que ostentan los hombres también suponen aislamiento, alienación y que no sólo causan dolor y sufrimiento a las mujeres, niñas y niños, sino también angustia, malestar, soledad y dolor en los varones. Este aspecto constituye una pista importante para trabajar sus cambios hacia una nueva masculinidad más democrática y plena.

La mayoría de los hombres no es consciente de que el malestar que sienten es debido fundamentalmente a la brecha existente entre sus realidades y lo que la sociedad espera de los “verdaderos hombres”. Generalmente no quieren aceptar que esforzarse por “comportarse como verdaderos hombres” les cause sufrimiento, porque los estereotipos de la masculinidad hegemónica siguen siendo socialmente valorados. Cuando, a través de un proceso reeducativo como el que se propone en este manual, se va poniendo en evidencia las creencias, se las desnaturaliza y se las cuestiona, un buen grupo de varones por primera vez relacionan su malestar a esas creencias y comienzan a quitarse paulatinamente el peso que cargan encima, logrando mucho alivio.

Simultáneamente, en la medida que los hombres se van despojando de la “coraza” que fueron construyendo desde la infancia para protegerse de los peligros de la humillación y que les impedía ser sensibles consigo mismos y, por ende, con los demás, perciben cómo su pareja, hijas e hijos encuentran la posibilidad de estrechar vínculos afectivos con ellos. Llegando a esta situación pueden comparar que lo que ganan es superior a lo que pierden en poder y privilegios. Esto hace sostenibles los cambios en los hombres.

Cuando los hombres aceptemos nuestro rol en la crianza cercana de nuestros hijos e hijas no como una carga, sino como la posibilidad de gozar y recrearnos con su compañía, sentiremos las inmensas oportunidades de desarrollo humano que tradicionalmente dejamos pasar. Los hombres tenemos que ir aprendiendo a recuperar nuestra capacidad sensitiva y de expresión amorosa y recobrar esa parte de la humanidad que la sociedad y la cultura se empeñó en atrofiar.

ANEXOS

Anexo 0 Cuestionario Inicial

Formación en nuevas masculinidades

Diagnóstico sobre conocimientos de teoría de género, discriminación, masculinidad y violencia contra las mujeres.

Nombre: _____

Fecha: _____ Edad: _____ Organización: _____

Instrucciones de opción múltiple: Lea con atención y marque el inciso que contenga la respuesta que considera correcta a cada pregunta.

Genero

1 Género es:

- | | | |
|--------------------------|-----|--|
| <input type="checkbox"/> | 1.1 | Una Imposición y/ o una moda |
| <input type="checkbox"/> | 1.2 | Algo que no entiendo bien |
| <input type="checkbox"/> | 1.3 | Algo importante a conocer para promover la equidad |
| <input type="checkbox"/> | 1.4 | No sabe / no contesta |

2 Género es:

- | | | |
|--------------------------|-----|--|
| <input type="checkbox"/> | 2.1 | Únicamente una clasificación gramatical de las palabras |
| <input type="checkbox"/> | 2.2 | Tiene que ver con mujeres |
| <input type="checkbox"/> | 2.3 | Tiene que ver con las relaciones entre hombres y mujeres |
| <input type="checkbox"/> | 2.4 | No sabe / no contesta |

3 Sexo y Género son la misma cosa

- | | | |
|--------------------------|-----|---|
| <input type="checkbox"/> | 3.1 | Totalmente de acuerdo |
| <input type="checkbox"/> | 3.2 | Creo que no es lo mismo pero no estoy segura(o) |
| <input type="checkbox"/> | 3.3 | Son cosas diferentes |
| <input type="checkbox"/> | 3.4 | No sabe / no contesta |

4 ¿Qué piensa de la afirmación "el género es cosa de mujeres"?

- | | | |
|--------------------------|-----|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> | 4.1 | Totalmente de acuerdo |
| <input type="checkbox"/> | 4.2 | Hay pocos hombres que tengan interés |
| <input type="checkbox"/> | 4.3 | En desacuerdo |
| <input type="checkbox"/> | 4.4 | No sabe / no contesta |

5 Equidad de género es lo mismo que igualdad de Género

- | | | |
|--------------------------|-----|--|
| <input type="checkbox"/> | 5.1 | Totalmente de acuerdo |
| <input type="checkbox"/> | 5.2 | No es lo mismos pero no se la diferencia |
| <input type="checkbox"/> | 5.3 | La equidad es el medio para lograr la igualdad |
| <input type="checkbox"/> | 5.4 | No sabe / no contesta |

6 ¿Está usted de acuerdo con la afirmación " las mujeres tienen que cumplir con su rol tradicional de madre y cuidadora del hogar porque es su función natural"?

- | | | |
|--------------------------|-----|-----------------------|
| <input type="checkbox"/> | 6.1 | Totalmente de acuerdo |
| <input type="checkbox"/> | 6.2 | Un poco de acuerdo |
| <input type="checkbox"/> | 6.3 | En desacuerdo |
| <input type="checkbox"/> | 6.4 | No sabe / no contesta |

7 ¿Opina usted que la frase "los hombres son más fuertes, aventureros, valientes y no deben llorar; mientras que las mujeres son más sensibles y lloronas es verdadera?"

- | | | |
|--------------------------|-----|-----------------------|
| <input type="checkbox"/> | 7.1 | Totalmente de acuerdo |
| <input type="checkbox"/> | 7.2 | Un poco de acuerdo |
| <input type="checkbox"/> | 7.3 | En desacuerdo |
| <input type="checkbox"/> | 7.4 | No sabe / no contesta |

8 ¿Qué piensa de la afirmación "no está bien que una mujer gane más que un hombre, sobre todo si es su marido"?

- | | | |
|--------------------------|-----|-----------------------|
| <input type="checkbox"/> | 8.1 | Totalmente de acuerdo |
| <input type="checkbox"/> | 8.2 | Un poco de acuerdo |
| <input type="checkbox"/> | 8.3 | En desacuerdo |
| <input type="checkbox"/> | 8.4 | No sabe / no contesta |

9 ¿Qué piensa de la afirmación "Las mujeres son más honestas y honradas en el uso y manejo de los recursos en comparación con los hombres"?

- | | | |
|--------------------------|-----|-----------------------|
| <input type="checkbox"/> | 9.1 | Totalmente de acuerdo |
| <input type="checkbox"/> | 9.2 | Un poco de acuerdo |
| <input type="checkbox"/> | 9.3 | En desacuerdo |
| <input type="checkbox"/> | 9.4 | No sabe / no contesta |

10 ¿Cree usted que es normal que los hombres ganen más que las mujeres, pues de los hombres depende el ingreso de la familia?

- | | | |
|--------------------------|------|-----------------------|
| <input type="checkbox"/> | 10.1 | Totalmente de acuerdo |
| <input type="checkbox"/> | 10.2 | Un poco de acuerdo |
| <input type="checkbox"/> | 10.3 | En desacuerdo |
| <input type="checkbox"/> | 10.4 | No sabe / no contesta |

11 ¿Cree usted que los grupos de trabajo conformados en exclusiva por mujeres son más problemáticos que aquellos que son constituidos en exclusiva por hombres?

- | | | |
|--------------------------|------|-----------------------|
| <input type="checkbox"/> | 11.1 | Totalmente de acuerdo |
| <input type="checkbox"/> | 11.2 | Un poco de acuerdo |
| <input type="checkbox"/> | 11.3 | En desacuerdo |
| <input type="checkbox"/> | 11.4 | No sabe / no contesta |

12 Una organización comunitaria equitativa es aquella que cuenta con 50% de hombres y 50% de mujeres en su personal

- | | | |
|--------------------------|------|-----------------------|
| <input type="checkbox"/> | 12.1 | Totalmente de acuerdo |
| <input type="checkbox"/> | 12.2 | Un poco de acuerdo |
| <input type="checkbox"/> | 12.3 | En desacuerdo |
| <input type="checkbox"/> | 12.4 | No sabe / no contesta |

13 ¿Cree usted que el tema de género tiene implicaciones directas con su trabajo y con el desempeño de cada persona en la organización?

- | | | |
|--------------------------|------|-----------------------|
| <input type="checkbox"/> | 13.1 | Totalmente de acuerdo |
| <input type="checkbox"/> | 13.2 | Un poco de acuerdo |
| <input type="checkbox"/> | 13.3 | En desacuerdo |
| <input type="checkbox"/> | 13.4 | No sabe / no contesta |

14 ¿Qué grado de interés cree que tiene en general el resto del personal de las organizaciones comunitarias en cuestiones de género?

- | | | |
|--------------------------|------|-----------------------|
| <input type="checkbox"/> | 14.1 | Ninguno |
| <input type="checkbox"/> | 14.2 | Un poco |
| <input type="checkbox"/> | 14.3 | Mucho |
| <input type="checkbox"/> | 14.4 | No sabe / no contesta |

15 ¿Qué opina de la afirmación "sin equidad de género no hay desarrollo humano, sin desarrollo humano no hay equidad de género"?

- | | | |
|--------------------------|------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> | 15.1 | Totalmente en desacuerdo |
| <input type="checkbox"/> | 15.2 | Creo que sí, pero no lo tengo claro |
| <input type="checkbox"/> | 15.3 | De acuerdo |
| <input type="checkbox"/> | 15.4 | No sabe / no contesta |

Discriminación

16 En su organización ¿existen puestos o tipos de tareas que estén "reservados " solo para hombres?

- | | | |
|--------------------------|------|---|
| <input type="checkbox"/> | 16.1 | Sí, para algunos puestos se toman solo varones. |
| <input type="checkbox"/> | 16.2 | Sí para algunos/as es difícil pensar en mujeres |
| <input type="checkbox"/> | 16.3 | No explícitamente, pero de hecho sucede |
| <input type="checkbox"/> | 16.4 | No, hay ambos sexos en todos (o casi) los puestos |

17 ¿Cree usted que las mujeres tienen facultades naturales para desarrollar actividades de servicio?

- | | | |
|--------------------------|------|--|
| <input type="checkbox"/> | 17.1 | Sí, estoy de acuerdo. |
| <input type="checkbox"/> | 17.2 | Más o menos de acuerdo |
| <input type="checkbox"/> | 17.3 | No explícitamente, estoy en desacuerdo |

18 ¿Cree usted que los hombres saben mandar mejor en las organizaciones?

- | | | |
|--------------------------|------|--|
| <input type="checkbox"/> | 18.1 | Sí, estoy de acuerdo. |
| <input type="checkbox"/> | 18.2 | Más o menos de acuerdo |
| <input type="checkbox"/> | 18.3 | No explícitamente, estoy en desacuerdo |

19 La solicitud de examen de embarazo para contratar mujeres se requiere para cumplir con la ley y proteger la salud de la mujer y el bebe

- | | | |
|--------------------------|------|--|
| <input type="checkbox"/> | 19.1 | Sí, estoy de acuerdo. |
| <input type="checkbox"/> | 19.2 | Más o menos de acuerdo |
| <input type="checkbox"/> | 19.3 | No explícitamente, estoy en desacuerdo |

20 ¿Cree usted que es mejor que los motoristas sean hombres porque las mujeres son un desastre al volante?

- | | | |
|--------------------------|------|--|
| <input type="checkbox"/> | 20.1 | Sí, estoy de acuerdo. |
| <input type="checkbox"/> | 20.2 | Más o menos de acuerdo |
| <input type="checkbox"/> | 20.3 | No explícitamente, estoy en desacuerdo |

21 La perspectiva de género permite:

- | | | |
|--------------------------|------|---|
| <input type="checkbox"/> | 21.1 | Tener una visión científica, analítica y política sobre las desigualdades entre hombres y mujeres y las vías para transformarlas. |
| <input type="checkbox"/> | 21.2 | Visibilizar la desigualdad entre mujeres y analizar la discriminación que éstas sufren. |
| <input type="checkbox"/> | 21.3 | Tener una visión política sobre los estereotipos y cómo transformarlos. |
| <input type="checkbox"/> | 21.4 | No sé |

22 La discriminación hacia las mujeres en el ámbito laboral:

- | | | |
|--------------------------|------|--|
| <input type="checkbox"/> | 22.1 | Se debe a que las mujeres realizan tareas que no son propias de su sexo |
| <input type="checkbox"/> | 22.2 | Es prácticamente inexistente porque actualmente las mujeres han ocupado puestos directivos y participan en gran proporción en el mercado laboral |
| <input type="checkbox"/> | 22.3 | Hunde sus raíces en la diferencia del valor asignado al trabajo reproductivo y productivo. |
| <input type="checkbox"/> | 22.4 | No sé |

De acuerdo con tu opinión indica si las siguientes frases son falsas o verdaderas:

23 Muchas mujeres se desempeñan como enfermeras, maestras, cocineras y trabajadoras domésticas, pues naturalmente ellas son más aptas para cuidar a los demás, son maternas, y en general tienen más paciencia que los hombres

- | | | |
|--------------------------|------|-----------|
| <input type="checkbox"/> | 23.1 | VERDADERO |
| <input type="checkbox"/> | 23.2 | FALSO |

24 Las mujeres siguen siendo las principales encargadas del trabajo doméstico debido a que los hombres no comparten de manera equitativa el cuidado de niñas/os y personas adultas o enfermas; ni las labores del hogar

- | | | |
|--------------------------|------|-----------|
| <input type="checkbox"/> | 24.1 | VERDADERO |
| <input type="checkbox"/> | 24.2 | FALSO |

25 Los hombres deben tener mayores ingresos pues ellos son jefes de familia y quienes proveen a los miembros de sus hogares, porque el sueldo de las mujeres es sólo un apoyo para el sostén de las familias

- | | | |
|--------------------------|------|-----------|
| <input type="checkbox"/> | 25.1 | VERDADERO |
| <input type="checkbox"/> | 25.2 | FALSO |

26 Es mejor que no existan muchas mujeres ocupando puestos con poder de decisión, pues en los espacios laborales se necesita objetividad y neutralidad y ellas no lo pueden ser, porque pasan por procesos biológicos y hormonales que las hace subjetivas y cambiantes en la toma de decisiones

- | | | |
|--------------------------|------|-----------|
| <input type="checkbox"/> | 26.1 | VERDADERO |
| <input type="checkbox"/> | 26.2 | FALSO |

27 La discriminación contra las mujeres se produce cuando

- | | | |
|--------------------------|------|---|
| <input type="checkbox"/> | 27.1 | Se otorga un trato especial a los hombres en relación con las mujeres |
| <input type="checkbox"/> | 27.2 | Se otorga un trato diferente hacia las mujeres el cual afecta su derecho al trabajo |
| <input type="checkbox"/> | 27.3 | Se otorga un trato diferenciado a las mujeres en los espacios laborales |
| <input type="checkbox"/> | 27.4 | No sé |

Masculinidad

28 Hay cosas de mujeres y hay cosas de hombres todo el mundo lo sabe.

- | | | |
|--------------------------|------|-----------------------|
| <input type="checkbox"/> | 28.1 | Totalmente de acuerdo |
| <input type="checkbox"/> | 28.2 | Un poco de acuerdo |
| <input type="checkbox"/> | 28.3 | En desacuerdo |
| <input type="checkbox"/> | 28.4 | No sabe / no contesta |

29 El expresar sentimientos es cosa de mujeres.

- | | | |
|--------------------------|------|-----------------------|
| <input type="checkbox"/> | 29.1 | Totalmente de acuerdo |
| <input type="checkbox"/> | 29.2 | Un poco de acuerdo |
| <input type="checkbox"/> | 29.3 | En desacuerdo |
| <input type="checkbox"/> | 29.4 | No sabe / no contesta |

30 Ver un hombre llorando me avergüenza.

- | | | |
|--------------------------|------|-----------------------|
| <input type="checkbox"/> | 30.1 | Totalmente de acuerdo |
| <input type="checkbox"/> | 30.2 | Un poco de acuerdo |
| <input type="checkbox"/> | 30.3 | En desacuerdo |
| <input type="checkbox"/> | 30.4 | No sabe / no contesta |

- 31 Un hombre de verdad aprende de sus aciertos y de sus errores.
- | | | |
|--------------------------|------|-----------------------|
| <input type="checkbox"/> | 31.1 | Totalmente de acuerdo |
| <input type="checkbox"/> | 31.2 | Un poco de acuerdo |
| <input type="checkbox"/> | 31.3 | En desacuerdo |
| <input type="checkbox"/> | 31.4 | No sabe / no contesta |
- 32 No creo en la amistad entre un hombre y una mujer es una relación poco natural.
- | | | |
|--------------------------|------|-----------------------|
| <input type="checkbox"/> | 32.1 | Totalmente de acuerdo |
| <input type="checkbox"/> | 32.2 | Un poco de acuerdo |
| <input type="checkbox"/> | 32.3 | En desacuerdo |
| <input type="checkbox"/> | 32.4 | No sabe / no contesta |
- 33 La mayor aspiración de un hombre es gozar intensamente de la vida, haciendo lo que realmente le gusta.
- | | | |
|--------------------------|------|-----------------------|
| <input type="checkbox"/> | 33.1 | Totalmente de acuerdo |
| <input type="checkbox"/> | 33.2 | Un poco de acuerdo |
| <input type="checkbox"/> | 33.3 | En desacuerdo |
| <input type="checkbox"/> | 33.4 | No sabe / no contesta |
- 34 El sexo es básicamente una fuente de placer, sin excesivas implicaciones afectiva.
- | | | |
|--------------------------|------|-----------------------|
| <input type="checkbox"/> | 34.1 | Totalmente de acuerdo |
| <input type="checkbox"/> | 34.2 | Un poco de acuerdo |
| <input type="checkbox"/> | 34.3 | En desacuerdo |
| <input type="checkbox"/> | 34.4 | No sabe / no contesta |
- 35 El sexo es lo que más importa, por mucho que se diga lo contrario.
- | | | |
|--------------------------|------|-----------------------|
| <input type="checkbox"/> | 35.1 | Totalmente de acuerdo |
| <input type="checkbox"/> | 35.2 | Un poco de acuerdo |
| <input type="checkbox"/> | 35.3 | En desacuerdo |
| <input type="checkbox"/> | 35.4 | No sabe / no contesta |
- 36 El sexo sólo resulta verdaderamente gratificante cuando produce sensación de dominio y posesión.
- | | | |
|--------------------------|------|-----------------------|
| <input type="checkbox"/> | 36.1 | Totalmente de acuerdo |
| <input type="checkbox"/> | 36.2 | Un poco de acuerdo |
| <input type="checkbox"/> | 36.3 | En desacuerdo |
| <input type="checkbox"/> | 36.4 | No sabe / no contesta |
- 37 Fuerte, decidido, valiente, inteligente y líder así es como todo hombre debería de ser.
- | | | |
|--------------------------|------|-----------------------|
| <input type="checkbox"/> | 37.1 | Totalmente de acuerdo |
| <input type="checkbox"/> | 37.2 | Un poco de acuerdo |
| <input type="checkbox"/> | 37.3 | En desacuerdo |
| <input type="checkbox"/> | 37.4 | No sabe / no contesta |

38 Lo que es preciso para un hombre es ser buena persona.

- | | | |
|--------------------------|------|-----------------------|
| <input type="checkbox"/> | 38.1 | Totalmente de acuerdo |
| <input type="checkbox"/> | 38.2 | Un poco de acuerdo |
| <input type="checkbox"/> | 38.3 | En desacuerdo |
| <input type="checkbox"/> | 38.4 | No sabe / no contesta |

39 Tierno, delicado, emotivo, sensible, empático, detallista es más bien un perfil de mujer.

- | | | |
|--------------------------|------|-----------------------|
| <input type="checkbox"/> | 39.1 | Totalmente de acuerdo |
| <input type="checkbox"/> | 39.2 | Un poco de acuerdo |
| <input type="checkbox"/> | 39.3 | En desacuerdo |
| <input type="checkbox"/> | 39.4 | No sabe / no contesta |

40 Ser padre significa entender y orientar a los hijos, estar presente cuando te necesitan, escuchar, comprender, reforzar y ayudar a su familia.

- | | | |
|--------------------------|------|-----------------------|
| <input type="checkbox"/> | 40.1 | Totalmente de acuerdo |
| <input type="checkbox"/> | 40.2 | Un poco de acuerdo |
| <input type="checkbox"/> | 40.3 | En desacuerdo |
| <input type="checkbox"/> | 40.4 | No sabe / no contesta |

41 Ser padre significa transmitir normas claras de conducta y hacerlas cumplir, tener autoridad para educar y corregir a sus hijos, que tenga fortaleza y energía para salir adelante, ver las cosas con objetividad, saber tomar decisiones, defender a su familia

- | | | |
|--------------------------|------|-----------------------|
| <input type="checkbox"/> | 41.1 | Totalmente de acuerdo |
| <input type="checkbox"/> | 41.2 | Un poco de acuerdo |
| <input type="checkbox"/> | 41.3 | En desacuerdo |
| <input type="checkbox"/> | 41.4 | No sabe / no contesta |

42 Ser padre significa amistad, complicidad, que puedas divertirse con su familia e hijos, que enseñe y comparta con sus hijos sus aficiones, transmitir ilusión, optimismo y alegría.

- | | | |
|--------------------------|------|-----------------------|
| <input type="checkbox"/> | 42.1 | Totalmente de acuerdo |
| <input type="checkbox"/> | 42.2 | Un poco de acuerdo |
| <input type="checkbox"/> | 42.3 | En desacuerdo |
| <input type="checkbox"/> | 42.4 | No sabe / no contesta |

43 Un hombre cuida de los suyos compartiendo su tiempo con ellos.

- | | | |
|--------------------------|------|-----------------------|
| <input type="checkbox"/> | 43.1 | Totalmente de acuerdo |
| <input type="checkbox"/> | 43.2 | Un poco de acuerdo |
| <input type="checkbox"/> | 43.3 | En desacuerdo |
| <input type="checkbox"/> | 43.4 | No sabe / no contesta |

44 Todos los hombres tenemos la necesidad de llorar.

- | | | |
|--------------------------|------|-----------------------|
| <input type="checkbox"/> | 44.1 | Totalmente de acuerdo |
| <input type="checkbox"/> | 44.2 | Un poco de acuerdo |
| <input type="checkbox"/> | 44.3 | En desacuerdo |
| <input type="checkbox"/> | 44.4 | No sabe / no contesta |

- 45 Con mis amigos hablo de deportes, mujeres y otras cosas.
- | | | |
|--------------------------|------|-----------------------|
| <input type="checkbox"/> | 45.1 | Totalmente de acuerdo |
| <input type="checkbox"/> | 45.2 | Un poco de acuerdo |
| <input type="checkbox"/> | 45.3 | En desacuerdo |
| <input type="checkbox"/> | 45.4 | No sabe / no contesta |
- 46 Con mis amigos hablo de mis problemas.
- | | | |
|--------------------------|------|-----------------------|
| <input type="checkbox"/> | 46.1 | Totalmente de acuerdo |
| <input type="checkbox"/> | 46.2 | Un poco de acuerdo |
| <input type="checkbox"/> | 46.3 | En desacuerdo |
| <input type="checkbox"/> | 46.4 | No sabe / no contesta |
- 47 Me cuesta expresar mis sentimientos y mostrarme débil.
- | | | |
|--------------------------|------|-----------------------|
| <input type="checkbox"/> | 47.1 | Totalmente de acuerdo |
| <input type="checkbox"/> | 47.2 | Un poco de acuerdo |
| <input type="checkbox"/> | 47.3 | En desacuerdo |
| <input type="checkbox"/> | 47.4 | No sabe / no contesta |
- 48 Cuando me provocan evito responder agresivamente, prefiero retirarme.
- | | | |
|--------------------------|------|-----------------------|
| <input type="checkbox"/> | 48.1 | Totalmente de acuerdo |
| <input type="checkbox"/> | 48.2 | Un poco de acuerdo |
| <input type="checkbox"/> | 48.3 | En desacuerdo |
| <input type="checkbox"/> | 48.4 | No sabe / no contesta |
- 49 Entre mis amigos son frecuentes las burlas a los homosexuales.
- | | | |
|--------------------------|------|-----------------------|
| <input type="checkbox"/> | 49.1 | Totalmente de acuerdo |
| <input type="checkbox"/> | 49.2 | Un poco de acuerdo |
| <input type="checkbox"/> | 49.3 | En desacuerdo |
| <input type="checkbox"/> | 49.4 | No sabe / no contesta |
- 50 Las tareas domésticas son de las mujeres, pero a mí me parece bien ayudarlas.
- | | | |
|--------------------------|------|-----------------------|
| <input type="checkbox"/> | 50.1 | Totalmente de acuerdo |
| <input type="checkbox"/> | 50.2 | Un poco de acuerdo |
| <input type="checkbox"/> | 50.3 | En desacuerdo |
| <input type="checkbox"/> | 50.4 | No sabe / no contesta |
- 51 Es natural que a los hombres nos preocupe el tamaño del pene
- | | | |
|--------------------------|------|-----------------------|
| <input type="checkbox"/> | 51.1 | Totalmente de acuerdo |
| <input type="checkbox"/> | 51.2 | Un poco de acuerdo |
| <input type="checkbox"/> | 51.3 | En desacuerdo |
| <input type="checkbox"/> | 51.4 | No sabe / no contesta |

52 Las mujeres están para satisfacer las fantasías de los hombres, sometiéndose a sus caprichos.

- | | | |
|--------------------------|------|-----------------------|
| <input type="checkbox"/> | 52.1 | Totalmente de acuerdo |
| <input type="checkbox"/> | 52.2 | Un poco de acuerdo |
| <input type="checkbox"/> | 52.3 | En desacuerdo |
| <input type="checkbox"/> | 52.4 | No sabe / no contesta |

53 Cuando algo me sale mal me pongo de muy mal humor y acostumbro a buscar culpables

- | | | |
|--------------------------|------|-----------------------|
| <input type="checkbox"/> | 53.1 | Totalmente de acuerdo |
| <input type="checkbox"/> | 53.2 | Un poco de acuerdo |
| <input type="checkbox"/> | 53.3 | En desacuerdo |
| <input type="checkbox"/> | 53.4 | No sabe / no contesta |

54 Cuando me equivoco o soy injusto con alguien suelo pedir disculpas

- | | | |
|--------------------------|------|-----------------------|
| <input type="checkbox"/> | 54.1 | Totalmente de acuerdo |
| <input type="checkbox"/> | 54.2 | Un poco de acuerdo |
| <input type="checkbox"/> | 54.3 | En desacuerdo |
| <input type="checkbox"/> | 54.4 | No sabe / no contesta |

55 La ira es un sentimiento negativo de intensa irritación, que solo se mitiga atacando al o la causante

- | | | |
|--------------------------|------|-----------------------|
| <input type="checkbox"/> | 55.1 | Totalmente de acuerdo |
| <input type="checkbox"/> | 55.2 | Un poco de acuerdo |
| <input type="checkbox"/> | 55.3 | En desacuerdo |
| <input type="checkbox"/> | 55.4 | No sabe / no contesta |

Violencia contra las mujeres

De acuerdo con tu opinión indica si las siguientes frases son falsas o verdaderas:

56 La violencia contra las mujeres es ejercida por personas desconocidas

- | | | |
|--------------------------|------|-----------|
| <input type="checkbox"/> | 56.1 | VERDADERO |
| <input type="checkbox"/> | 56.2 | FALSO |

57 La violencia contra las mujeres es un problema de las clases sociales más pobres

- | | | |
|--------------------------|------|-----------|
| <input type="checkbox"/> | 57.1 | VERDADERO |
| <input type="checkbox"/> | 57.2 | FALSO |

58 La violencia contra las mujeres es un problema privado. Nadie debe meterse

- | | | |
|--------------------------|------|-----------|
| <input type="checkbox"/> | 58.1 | VERDADERO |
| <input type="checkbox"/> | 58.2 | FALSO |

59 Las mujeres provocamos la violencia contra nosotras, por la forma de vestir o de comportarnos.

- | | | |
|--------------------------|------|-----------|
| <input type="checkbox"/> | 59.1 | VERDADERO |
| <input type="checkbox"/> | 59.2 | FALSO |

60 La violencia contra las mujeres es ejercida por hombres enfermos o que están bajo los efectos de las drogas y el alcohol.

- | | | |
|--------------------------|------|-----------|
| <input type="checkbox"/> | 60.1 | VERDADERO |
| <input type="checkbox"/> | 60.2 | FALSO |

61 Si una mujer sufre violencia y se queda con el agresor, o vuelve con él, es porque le gusta que la violenten. Es masoquista

61.1 VERDADERO

61.2 FALSO

62 Cuanto más se quiere a una mujer, más el hombre la controla y la ceba

62.1 VERDADERO

62.2 FALSO

63 La violencia contra las mujeres sucede en espacios oscuros y solitarios

63.1 VERDADERO

63.2 FALSO

De acuerdo con tu opinión indica si las siguientes frases son falsas o verdaderas:

64 La violación es una relación sexual

64.1 VERDADERO

64.2 FALSO

65 La persona violada provoca la violencia sexual

65.1 VERDADERO

65.2 FALSO

65 Sólo la violación es violencia sexual

66.1 VERDADERO

66.2 FALSO

67 La mayoría de sobrevivientes no conoce al agresor.

67.1 VERDADERO

67.2 FALSO

68 La mayoría de agresiones sexuales ocurren en lugares solos y apartados

68.1 VERDADERO

68.2 FALSO

Anexo 1

(Tema 2.2): Cartón de Lotería

1. ¿Quién vive menos?			
2. ¿Quién muere más por asesinato?			
3. ¿Quién muere más en accidentes de tránsito?			
4. ¿Quién muere más por suicidios?			
5. ¿Quién comete más asesinatos?			
6. ¿Quién comete más robos?			
7. ¿Quién consume más bebidas alcohólicas?			
8. ¿Quién muere más por ahogamiento?			
9. ¿Quién está más infectado/a con el VIH/SIDA?			
10. ¿Quién viola más?			
11. ¿Quién comete más abusos sexuales?			
12. ¿Entre los jóvenes quiénes mueren más?			
13. ¿Quiénes usan más drogas?			
14. ¿Quiénes mueren más por ataques cardíacos?			

Anexo 2

(Tema 2.3): Ejercicio de Visualización

Cierre los ojos y respire profundamente. Siéntase completamente relajado, relajada. Va a realizar un viaje mental por el tiempo, va a retroceder poco a poco en el tiempo. Visualice qué actividades realizó durante diciembre pasado (...) ¿Fue este diciembre distinto a los diciembre anteriores? (...) Trate de ir retrocediendo y recuerde cómo eran los diciembre durante su infancia, reviva las sensaciones, los olores que quedaron grabados (...). Recuerde qué era lo que hacía durante esos días de infancia, ¿tenía la oportunidad de jugar? Visualice qué jugaba (...), Muchas veces niños y niñas jugaban cosas diferentes ¿En qué eran diferentes estos juegos? Fije estas imágenes en su mente.

Ahora piense en su casa de infancia, trate de revivir su color y sus olores, piense en aquellos objetos que en ella se encontraban. (...) Trate de ubicar a su familia o a las personas importantes

de su vida en ese espacio, recuérdelas moviéndose en este espacio (...). ¿Qué cosas hacían las mujeres mayores que Usted? (...), ¿Qué tipo de cosas hacían los hombres mayores que Usted? (...). Fije estas imágenes en su mente.

Ahora, trate de recordar los mensajes que estas personas decían sobre cómo debían ser los hombres (...) qué le decían de cómo debían ser los hombres (...) qué cosas no debían hacer (...). Y, ¿cómo debían ser las mujeres? ¿Cómo no debían ser? Fíjelo en su mente (...)

Recuerde aquellos tiempos de infancia (...) quizá los tiempos en que iniciaba su adolescencia ¿Iba Usted a la escuela? ¿A dónde quedaba? Piense en el camino de regreso a su casa (...), las calles o los trillos (...), los edificios o los árboles, (...) aquellas cosas o personas que Usted veía en su recorrido y que le impresionaban. (...) Una vez que llegaba a su casa, en medio del ir y venir de su familia, recuerde qué obligaciones tenía Usted en su casa (...) ¿Qué tipo de responsabilidades tenía Usted? (...) ¿Tenía hermanos o hermanas? ¿Debía Usted cuidar de ellos? ¿Qué cosas debía hacer para ellos? (...) Recuerde si en su infancia o en su adolescencia, tuvo que salir a trabajar para ayudar a su familia. Si es así...¿Qué cosas tuvo que hacer?¿Cómo fue para Usted?

El tiempo va pasando entre fiestas de quince años, quizá tiempo después, cerca de la mayoría de edad habían algunos bailes ¿Salía Usted a bailar? ¿Salía con sus amigos o amigas, quizá con alguien que le gustara? Ahora recuerde, ¿qué cosas no les estaba permitido hacer a las mujeres y sí estaba permitido hacer a los hombres? ¿Qué se decía para justificar esta diferencia?

Vinieron amores de adolescencia y juventud, algunos no pudieron ser (...) quizá algunos terminaron en emparejamientos (...) Para algunos y algunas habrán venido hijos e hijas (...) en general, vinieron mayores responsabilidades (...) ¿Qué responsabilidades ha tenido que asumir Usted en su edad adulta? (...) Adéntrese en su hogar actual ¿qué cosas le corresponde hacer dentro de su hogar?(...) ¿comparte su espacio vital con otras personas? Piense por un instante en qué cosas les corresponde hacer a aquellos hombres o a aquellas mujeres que comparten su hogar (...) Fije la imagen de estas responsabilidades en su mente (...). Ahora respire profundamente una vez(...) otra vez (...) una vez más (...) Poco a poco va ir recogiendo en su mente las imágenes de cuando usted entró en este lugar, de las personas que están aquí con Usted (...) Y abrirá los ojos cuando esté preparada, cuando esté preparado

Anexo 3

(tema 2.5.): Mitos sobre la sexualidad masculina

Algunos mitos presentes en relación con la sexualidad masculina que podrían ser trabajados son:

- Los hombres no lloran, no muestran sus sentimientos. Como se ha señalado en otros capítulos, este es uno de los primeros mitos que se le enseñan al hombre. Sin embargo, es falso, tanto el hombre como la mujer tienen la capacidad de sentir dolor y de expresarlo; además, una persona no se hace menos hombre por manifestar sus sentimientos.

- Los hombres tienen más deseo sexual que las mujeres. Los hombres y las mujeres tienen la misma capacidad de experimentar deseo sexual aunque la respuesta sexual sea diferente. No obstante, como se ha mencionado, socialmente se impulsa al hombre a mostrar que es tal por medio del ejercicio de la sexualidad heterosexual, por lo que está llamado a "presumir" sus conquistas, mientras que en la mujer el recato y la pasividad son tomados como virtudes dentro de la cultura patriarcal por lo que tenderá a esconder o negar su deseo sexual.
- La sexualidad masculina es instintiva, incontrolable y agresiva. Como resultado de esto, los hombres que participan en coerción sexual u hostigamiento pueden creer que no están haciendo nada malo. Sin embargo, estas son formas de violencia sexual. No se espera que los hombres puedan controlar sus deseos y, por lo tanto, no se espera que sean monógamos o fieles dentro de una relación estable.
- La violencia, al igual que la sexualidad masculina, es incontrolable. Como se analizó anteriormente, se piensa que la violencia es natural a la masculinidad, sin embargo, es aprendida: de los padres, de las amistades, de instituciones como el ejército o la policía, de los medios de comunicación, etc.
- Tradicionalmente, el machismo se ha organizado alrededor de una jerarquía en la cual, las mujeres son pasivas y los hombres, activos. Se espera que los hombres tomen la iniciativa sexual. Siempre deben permanecer activos, nunca pasivos, con la consecuencia de que las mujeres no deben expresar deseos.
- Se espera que el deseo sexual masculino esté separado del afecto y las emociones. Muchos hombres se sienten humillados cuando no pueden desempeñarse sexualmente aún cuando se sientan ansiosos o desconectados de su pareja.
- Se espera que los hombres tengan experiencia sexual. Esto lleva a que algunos hombres busquen esta experiencia a toda costa, sin importar si sienten afecto o respeto por su pareja. Algunos pueden incluso violar a sus esposas si las obligan a tener sexo. Piensan que parte del contrato es que ellas tengan sexo cuando los hombres quieran. Sin embargo, las mujeres tienen el derecho de no querer tener relaciones sexuales, y los hombres la obligación de respetarlas, independientemente de si están o no casados. s Los adolescentes varones pueden verse estimulados por sus pares o incluso familiares para iniciar la actividad sexual o frecuentar trabajadoras del sexo, mientras a las mujeres se les advierte que deben permanecer castas. Si un hombre no ha tenido relaciones sexuales a una edad «apropiada», sus amigos y familiares pueden cuestionar su masculinidad. Mientras las adolescentes tienen la experiencia de la menstruación como un marcador claro de la transición de su cuerpo a la condición de mujer, los adolescentes no tienen ninguna transición física comparable, por lo que la primera relación sexual a menudo sirve como iniciación de la vida adulta. s Se espera que los hombres dominen a las mujeres y son ridiculizados si no lo hacen. Se espera que los hombres sean posesivos y celosos (una forma de violencia emocional) y, en algunos contextos, que reaccionen con violencia física para restaurar su honor si su pareja es infiel o si piensa erróneamente que le está siendo infiel.
- Se espera que los hombres tomen riesgos, lo que lleva a que los hombres sean menos receptivos a los mensajes relacionados con el sexo seguro.

Anexo 4 **(tema 2.6): Cuento "El Otro Yo"**

Se trataba de un muchacho corriente: en los pantalones se le formaban rodilleras, leía historietas, hacía ruido cuando comía, se metía los dedos en la nariz, roncaba en la siesta, se llamaba Armando. Corriente en todo, menos en una cosa: tenía Otro Yo.

El Otro Yo usaba cierta poesía en la mirada, se enamoraba de las actrices, mentía cautelosamente, se emocionaba en los atardeceres. Al muchacho le preocupaba mucho su Otro Yo y le hacía sentirse incómodo frente a sus amigos. Por otra parte, el otro yo era melancólico y, debido a ello, Armando no podía ser tan vulgar como era su deseo.

Una tarde, Armando llegó cansado del trabajo, se quitó los zapatos, movió lentamente los dedos de los pies y encendió la radio. En la radio estaba Mozart, pero el muchacho se durmió. Cuando despertó, el Otro Yo lloraba con desconsuelo. En el primer momento, el muchacho no supo qué hacer, pero después se rehizo e insultó concienzudamente al Otro Yo. Este no dijo nada, pero a la mañana siguiente se había suicidado.

Al principio, la muerte del Otro Yo fue un rudo golpe para el pobre Armando, pero en seguida pensó que ahora sí podría ser íntegramente vulgar. Este pensamiento lo reconfortó.

Sólo llevaba cinco días de luto, cuando salió a la calle con el propósito de lucir su nueva y completa vulgaridad. Desde lejos vio que se acercaban sus amigos. Eso lo llenó de felicidad e inmediatamente estalló en risotadas. Sin embargo, cuando pasaron junto a él, ellos no notaron su presencia. Para peor de males, el muchacho alcanzó a escuchar que comentaban: pobre Armando, y pensar que parecía tan fuerte, tan saludable.

El muchacho no tuvo más remedio que dejar de reír, y al mismo tiempo, sintió a la altura del esternón un ahogo que se parecía bastante a la nostalgia. Pero no pudo sentir auténtica melancolía, porque toda la melancolía se la había llevado el Otro Yo.

Mario Benedetti

Anexo 5 **(Tema 2.6.). Metodología para el manejo de las emociones.**

Se le pregunta a cada miembro del grupo ¿cuál es su comida favorita? Se deja que varios respondan. ¿Y cuál es la comida que menos les gusta? Se reflexiona que así como con la comida, hay gustos y preferencias en el manejo de emociones; también hay algunas que tenemos más presentes y manifestamos con mayor facilidad, mientras que otras emociones nos cuesta trabajo manejarlas y hasta las evitamos.

Se les indica que se van a trabajar 5 emociones básicas:

Miedo, Afecto, Tristeza, Enojo y Alegría. Llamamos estas cinco emociones "MATEA".

- Para ello, se les solicita a los participantes que se sienten en una posición cómoda, que cierren los ojos y realicen respiraciones lentas y profundas y se concentren en dicha respiración hasta sentir cómo el aire entra a su cuerpo y luego sale. Se les dice que cuando cierran los ojos se abre un escenario imaginario en el que van a aparecer diferentes personas de su familia, amigos/as, conocidos, y la consigna es que no censuren a ninguno de los personajes que salga, por el contrario la idea es que dejen fluir las imágenes.

- Una vez que se han relajado y se ha creado un ambiente propicio se les solicita que

piensen en las emociones mencionadas anteriormente en ese orden sugerido (MATEA) y que para cada una piensen en alguna situación donde la experimentaron. Con cada recuerdo de una situación se pueden mencionar preguntas como ¿Cómo fue esa situación? ¿Quiénes estaban presentes? ¿Cuál fue su desenlace? Y otras relacionadas, como ¿De qué color es la emoción "X" para mí? ¿Es agradable o desagradable?, etc.

- Se toma un tiempo para identificar en qué parte de su cuerpo sienten cada emoción, y cómo podemos diferenciar una emoción de otra.
- Una vez que han identificado las emociones y el lugar del cuerpo en que las ubican, de manera individual se solicita a los participantes que escriban en una hoja la palabra MATEA en forma de acróstico:

Miedo

Afecto

Tristeza

Enojo

Alegría

- Una vez que lo han escrito se les pide que le asignen valores de 1 a 5 a las emociones según la siguiente escala:

El número 1 a la emoción que expresan más fácilmente, El número 2 a la que le sigue, El número 3 a la que les es indiferente (ni se dificulta ni se facilita su expresión) El número 4 a la que se dificulta un poco. El número 5 a la que se dificulta más y muchas veces se niega.

- Una vez que terminaron su ejercicio individual, se comparte con el resto del grupo. Es muy importante que todos participen. Si el grupo es muy grande se forman subgrupos.
- En plenaria, se reflexionan las similitudes y las diferencias dentro del grupo.
- Las siguientes preguntas pueden ayudar a la reflexión:

¿De qué les ha servido disminuir y exagerar ciertas emociones? ¿Cómo aprendieron a hacerlo? ¿Qué costo ha tenido para ellos mismos? ¿Cómo influye mi MATEA en las relaciones que establezco con las demás personas (pareja, familia, amigos, etc.)? ¿Cuál es la función de las emociones? Se dan ejemplos (el miedo nos ayuda ante situaciones de peligro, el enojo para defendernos) y se le pide ejemplos al grupo. Podemos cerrar la sesión con la pregunta: ¿Descubriste algo nuevo en vos?

Anexo 6

(Tema 2.7): ¿Qué es la violencia emocional? / "Hombres: casos de la vida real"

¿Qué es la violencia emocional? La violencia emocional es todo acto que realiza una persona para humillarla y para controlar sus acciones, comportamientos, creencias y decisiones. Esto se puede realizar mediante intimidación, amenazas, manipulación, humillaciones, acusaciones falsas, vigilancia, persecución o aislamiento. Se produce cuando, por ejemplo, se prohíbe salir de la casa, trabajar o estudiar, no se permite tener amigos o amigas, o visitar a los familiares, se amenaza con quitar a los hijos y a las hijas. También sucede cuando no se deja hablar a alguien o se ridiculiza sus opiniones. Afecta la autoestima, seguridad y confianza de la persona que la recibe, así como su salud mental y psicológica. Crea un clima de temor y de control sobre la vida de quien sufre esta violencia.

Caso 1: Al llegar a la casa, Fulanito se dio cuenta que su pareja no estaba. Ella le avisó, en un mensaje de celular, que tenía que pasar haciendo unas compras al supermercado. Pero Fulanito piensa que ya debía haber llegado y que seguramente hay otro hombre que le gusta a ella. Por eso, Fulanito ha decidido prohibirle salir de la casa, a menos que él la acompañe.

Caso 2: A Menganito no le gusta que su novia vea a sus amigos y amigas. Piensa que ella no tiene nada que hacer con los amigos varones, y que sus amigas le meten ideas equivocadas sobre cómo deben comportarse las mujeres –como salir reunirse sólo entre ellas o con sus compañeros del colegio o del trabajo. Por eso, Menganito le ha prohibido ver a sus amigas y amigos, diciéndole que, si lo hace, se comporta como una cualquiera.

Caso 3: Perensejo piensa que su esposa es demasiado libre porque le gusta conversar con toda la gente, participar de las actividades de la comunidad y llevar cursos de manualidades. Por eso, Perensejo pide a otras personas que la vigilen.

Caso 4. Perensejo 2 piensa que su pareja habla mucho más con otras personas y que recibe muchos mensajes de texto desde que tiene celular. Por eso, ha comenzado a revisarle el celular para ver con quién habla y quién le manda mensajitos. Su pareja le dice siempre a Perensejo 2 lo mucho que lo quiere y que sólo quiere estar con él. Aún así, piensa Perensejo 2, las llamadas y los mensajes quieren decir que alguien tiene interés en su pareja y que su pareja le corresponde a esa otra persona. A Perensejo 2 hasta le dan ganas de tirarle a su pareja lo primero que tenga a su alcance.

Caso 5. Menganito 2 tiene una novia que dejó el colegio porque se vio obligada a trabajar para apoyar a su familia. Ahora que están juntos, ella quiere seguir estudiando. Menganito 2 le dice que él la conoció así, y que por lo tanto ella no debe volver a estudiar, que se va a dedicar a otra gente y que él necesita su atención. Le dice que de ser necesario, la encerrará en la casa si ella piensa volver a estudiar.

En cada uno de los casos analice: 1. ¿Es o no violencia emocional? ¿Por qué? 2. ¿Qué ideas falsas contiene el caso? ¿Qué verdaderas explicaciones pueden dársele a este caso? 3. ¿Qué posición debe asumir Menganito hacia su pareja y para sentirse tranquilo al mismo tiempo?

Anexo 7 **(tema 3.2.). Canciones para trabajo**

Dime que no
Ricardo Arjona

Si me dices que sí, piénsalo dos veces,
Puede que te convenga decirme que no,
Si me dices que no, puede que te equivoques,
Yo me daré a la tarea, de que me des un sí.

Si me dices que sí dejaré de soñar y me volveré un idiota,
Mejor dime que no, y dame ese sí como un cuenta gotas,
Dime que no, pensando en un sí, y déjame lo otro a mí,
Que si se pone fácil, el amor se hace frágil y uno para de soñar,
Dime que no, y deja la puerta abierta.
Dime que no,
Y me tendrás pensando todo el día en ti,
Planeando la estrategia para un sí.
Dime que no,
Y lánzame un sí camuflajeado,
Clávame una duda, y me quedaré a tu lado.
Si me dices que sí se fugará lo incierto,
Y esa cosquilla en la panza cuando estás por venir,
Si me dices que no, seguiré conquistando,
Descubriéndote cosas que ni tú te conoces.
Dime que no,
Y me tendrás pensando todo el día en ti,
Planeando la estrategia para un sí.
Dime que no,
Y lánzame un sí camuflajeado,
Clávame una duda,
y me quedaré a tu lado.
Siempre lo fácil me duró tan poco,
Y no lo niego me divertí,
Pero la soledad me ha vuelto loco,
Porque el amor nunca ha pasado, por aquí.
Dime que no,
Y me tendrás pensando todo el día en ti,
Planeando la estrategia para un sí.
Dime que no,
Y lánzame un sí camuflajeado,
Clávame una duda,
y me quedaré a tu lado.
Dime que no,
Y me tendrás pensando todo el día en ti,
Planeando la estrategia para un sí.
Dime que no,
Y lánzame un sí camuflajeado,
Clávame una duda, y me quedaré a tu lado.

Fuiste Mía

Julio Iglesias

fuiste mía, solo mía, mía, mía,
cuando tu piel era fresca
como la hierba mojada
fuiste mía solo mía, mía, mía,
cuando tu boca y tus ojos
de juventud rebozaban
fuiste mía, solo mía, mía, mía,
cuando tus labios de niña
mis labios los estrenaban
fuiste mía solo mía, mía, mía,
cuando tu vientre era aun
una colina cerrada

coro

lo mejor de tu vida me lo he llevado yo
lo mejor de tu vida lo he disfrutado yo
tu experiencia primera
despertar de tu carne
tu inocencia salvaje
me la he bebido yo (bis)
fuiste mía solo mía, mía, mía,
cuando tu cuerpo era espiga
de palma recién plantada
fuiste mía, solo mía, mía, mía,
cuando cerrabas los ojos
apenas yo me acercaba
fuiste mía, solo mía, mía, mía
cuando temblaban tu manos
tan solo si las rozaba
fuiste mía, solo mía, mía, mía,
cuando tu ayer no existía
pensabas solo en mañana
coro

¡Atrévete-Te-Te!

Calle 13

Atrévete te te salte del closet,
destápate quítate el esmalte,
deja de taparte que nadie va a retratarte
levántate ponte hiper,

préndete sácale chispa al estalter
préndete en fuego como un lighter
sacúdete el sudor como si fueras un wiper,
que tú eres callejera street fighter.

Cambia esa cara de seria,
esa cara de intelectual de enciclopedia
que te voy a inyectar con la bacteria
pa' que des vueltas como machina de feria,
señorita intelectual
ya sé que tienes el área abdominal
que va a explotar como fiesta patronal
que va a explotar como palestino.

Yo sé que a ti te gusta el pop rock latino
pero este reggaeton se te mete por los intestinos
por debajo de la falda como un submarino
y te saca lo de indio taino
ya tú sabes en taparrabo mama
en el nombre de agueymaná no hay mas na',
para na' q' yo te voy a mentir
yo sé que yo también quiero consumir de tu perejil
y tú viniste amazónica como Brasil
tú viniste a matarlas como Kill Bill
tú viniste a beber cerveza de barril
tú sabes que conmigo tu tienes refill

Atrévete te te salte del closet,
destápate quítate el esmalte,
deja de taparte que nadie va a retratarte
levántate ponte hiper,
préndete sácale chispa al estalter
préndete en fuego como un lighter
sacúdete el sudor como si fueras un wiper,
que tú eres callejera street fighter. fighter

Hello, deja el show
súbete la mini falda hasta la espalda
súbetela deja el show más alta
que ahora vamos a bailar por toa las altas
ahora nena quieres tu zipi,
no importa si eres rapera o eres hippie
si eres de Bayamón o de guaynabo city
conmigo no te pongas picky
esto es hasta abajo cójele el tricky

esto es fácil, esto es un mamey,
que importa si te gusta green day,
que importa si te gusta cold play
esto es directo sin parar one way,
yo te lo juro de que por ley
aquí toas las boricuas saben karate
ellas cocinan con salsa de tomate,
mojan el arroz con un poco de aguacate
pa' cosechar nalgas de 14 quilates

Atrévete te te salte del closet,
destápate quítate el esmalte,
deja de taparte que nadie va a retratarte
levántate ponte hiper,
préndete sácale chispa al estalter
préndete en fuego como un lighter
sacúdete el sudor como si fueras un wiper,
que tú eres callejera street fighter.

Anexo 8

(tema 3.3.). Casos sobre violencia Sexual

Caso 1

Leonardo tenía 12 años y una amiga de su mamá, Alicia, a veces se quedaba con él cuando sus padres salían por la noche. Alicia tenía la misma edad de su mamá. Una noche, cuando Leonardo fue a bañarse, Alicia entró en la ducha con él. Leonardo no sabía que hacer. Se quedó parado delante de ella. Entonces ella le dijo: “¿Por qué estás ahí parado? Sé un hombre de verdad y ten sexo conmigo”. Leonardo tuvo sexo con ella. Después él se sintió extraño, pero no sabía si podría hablar con alguien sobre esto. ¿Es violencia sexual?

Caso 2

Pedro y María Elena están casados 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 aún así Pedro la fuerza e insiste y tienen sexo. ¿Es violencia sexual?

Caso 3

Luisa dice que ella quisiera tener sexo con Fred. Ella se quita la ropa y está en la cama con él, cuando decide que no quiere tener sexo. Él la obliga. ¿Es violencia sexual?

Caso 4

Todo el mundo dice que Linda tiene cara de “cualquiera” (chica fácil). Ella vive diciendo que hace mucho sexo y que le gusta. Va a la fiesta de Pedro y bebe mucho hasta desmayarse.

Pedro tiene sexo con ella aún desmayada y le dice a los amigos que también lo hagan. ¿Es una violencia sexual?

Caso 5

Felipe comenzó, hace pocos meses, un trabajo como asistente administrativo en una firma bien conocida y le está gustando el trabajo de la firma. Una noche, el jefe de él, Roberto, dijo que le gustaba Felipe, que lo veía muy afeminado y que quería tener sexo con él. Le dijo a Felipe que si tenía sexo con él, lo ayudaría a subir puestos en la empresa. ¿Es violencia sexual?

Caso 6

Ricky tiene 15 años y nunca había tenido sexo. Sus amigos siempre se rieron de él diciendo que era virgen y que por eso no era hombre. Una noche ellos lo llevaron a un prostíbulo y le buscaron una trabajadora sexual. Él no quería tener sexo con ella pero acabó haciéndolo porque se sintió presionado por los amigos. ¿Es violencia sexual?

Caso 7

Marta y Miguel tienen 17 años y son amigos desde la escuela. Hace aproximadamente un año que Miguel se siente muy atraído por Marta y le ha pedido en varias ocasiones que tengan relaciones sexuales. Ella accede por lástima. ¿Es violencia sexual?

Anexo 9 (Tema 4.2). Frases positivas y negativas

Negativas:

- "¡Usted es un/a inútil!"
- "¡No servís para nada!"
- "¡Parece tonto/a!"
- "¡Parecés un/a chanco/a!"
- "¡Usted nunca hace bien las cosas!"
- "¡Sos un/a idiota!"
- "¡Sos un/a bueno para nada!"
- "¡Que fea te ves!"

Positivas:

- "¡Vieras que importante sos para mí!"
- "Me gustaría que pudiéramos conversar sobre cómo has estado"
- "¡Valoro mucho su esfuerzo!"
- "¡Usted es una persona muy importante para mí!"
- "¡Agradezco mucho su ayuda!"

