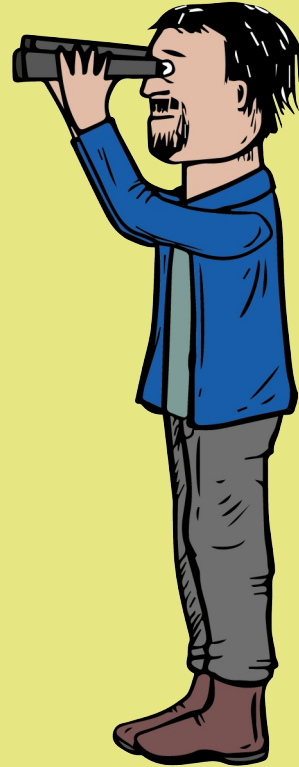


## LÍNEA DE FORMACIÓN

### **1. OBSERVAR**

Se propone esta línea de formación para grupos con los que se tendrá un primer encuentro y con quienes se desea comenzar a identificar y reflexionar sobre la forma en la que han construido su identidad como hombres, y cómo establecen vínculos con otras personas.



# OBSERVAR



# SESIÓN 1

## Mensaje a un amigo



■ **Objetivo:** Identificar las expectativas del grupo sobre el taller y comenzar a conocernos.

└- **Eje temático:** Encuadre.

└- **Ejes metodológicos:** Prácticas narrativas y educación popular.

🕒 **Tiempo:** 50 min.

✎ **Materiales:** Papelógrafos, marcadores, lapiceros, cinta adhesiva, hojas de reúso, copias del formato de mensaje a un amigo (Anexo 1).



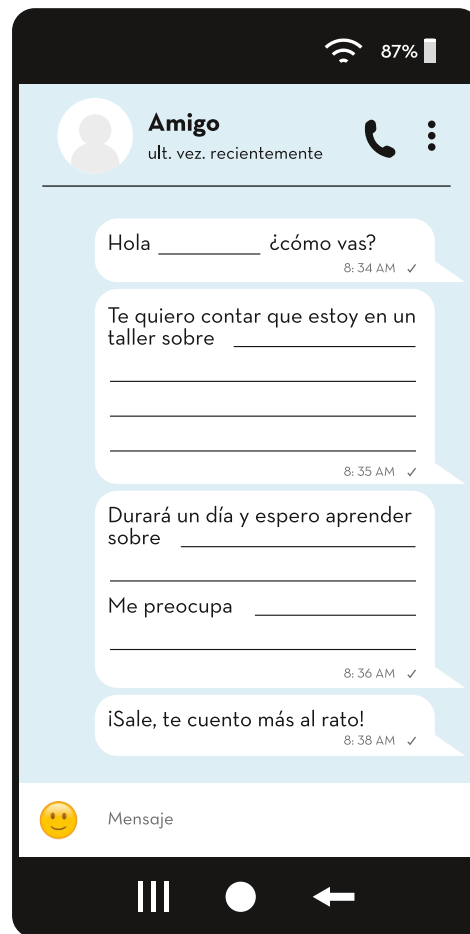
## ACTIVIDAD

1. **Presentación y bienvenida:** Quien facilita da unas palabras de bienvenida al grupo, les agradece su presencia y les explica en términos generales los objetivos de las sesiones, los tiempos y otros elementos necesarios (seguridad, alimentos, descanso, etc.)
2. **Rompehielos:** Se colocan diversos objetos en el salón (pj. flor, vela, maíz, foto familiar, comida, libro). Se pide al grupo que seleccionen alguno de los objetos y se queden en ese espacio. En cada objeto no deben haber más de 3 personas. Posteriormente, en cada grupo se presentan diciendo su nombre, de dónde vienen, qué esperan de este taller y además comparten ¿Por qué les llamó la atención ese objeto? Después de 3 minutos un representante de cada equipo presenta a sus compañeros y las expectativas que tienen como equipo.
3. **Acuerdos:** A continuación, se le pide a cada participante que escriba en una hoja de reúso ¿Qué necesitamos para que en este taller haya participación y confianza? Se comparten las ideas en plenaria y se le pide al grupo que identifiquen cuáles de estas ideas pueden ser los acuerdos de convivencia. Se anota en un lugar visible.
4. **Mensaje a un amigo:** A cada participante se le entrega la hoja de apoyo “Mensaje a un amigo”. Se les pide que piensen en un hombre emocionalmente cercano (amigo, pareja, familiar, etc.), al cual le enviarían este mensaje.

## Sesión 1: Mensaje a un amigo

La guía para llevar esta actividad es la de la ilustración aquí junto (que encontrarás también en el Anexo 1, al final de este documento).

5. Si el grupo es menor a 12 participantes, cada una se presenta en plenaria diciendo su mensaje. Si es un grupo grande se sugiere que esta presentación se realice en grupos pequeños y que al finalizar un vocero de cada equipo presente al resto de su equipo con un breve resumen sobre las cosas que esperan aprender y sus preocupaciones.



## SESIÓN 2

Toda palabra es bienvenida  
(y todo silencio, también)



### ■ Objetivos:

- Conocer al grupo a partir de identificar las emociones con las que los participantes llegan a la sesión.
- Generar un ambiente de confianza entre hombres para poder conversar sobre temas vulnerables o comprometedores para ellos.

└─ Eje temático: Afectos.

└─ Ejes metodológicos: Inteligencia emocional/Terapia del arte.

🕒 Tiempo: 30 min.

✍️ Materiales: Juego de 64 postales gráficas (ver enlace de descarga en la NOTA al final de esta actividad).

**Conceptos/reflexión de apoyo:** "A los niños, adolescentes y hombres se les ha socializado tradicionalmente para la producción y para progresar en el ámbito público y, en consecuencia, se ha esperado de ellos que sean exitosos en dicho ámbito, se les ha preparado para ello y se les ha educado para que su fuente de gratificación y autoestima provenga del mundo exterior. En relación con ello: se les ha reprimido la esfera afectiva; se han potenciado sus libertades, talentos y ambiciones, facilitando su autopromoción; han recibido bastante estímulo y poca protección; se les ha orientado hacia la acción, hacia lo exterior, lo macrosocial y la independencia; y el valor del trabajo se les ha inculcado como obligación prioritaria y definitiva de su condición" (Ferrer y Bosch, 2013).



## ACTIVIDAD

### Presentación con imágenes

Actividad propicia para romper el hielo con un grupo recién conformado.

Se le pide al grupo que se coloque alrededor del espacio y en el centro se colocan las postales.

1. Cada asistente tomará una postal que logre describir lo más cercano a su estado emocional actual.
2. A continuación, se forman parejas para que compartan por qué eligieron esa imagen y cómo es que esa imagen podría reflejar el estado de ánimo con el que está llegando al encuentro de hoy.

Sesión 2: Toda palabra es bienvenida (y todo silencio, también)

3. Si hay tiempo y el grupo es pequeño cada pareja puede presentar a sus miembros en plenaria.
4. Al finalizar, se puede preguntar al grupo, que tan fácil o difícil fue describir sus emociones. Quien facilita puede compartir el concepto/reflexión de apoyo.

**Variante de esta actividad:** Se puede usar el cuerpo para representar un rasgo de masculinidad tradicional (ya sea una conducta, sentimiento o actitud) y el colectivo deberá tratar de descifrar a qué se está refiriendo cada quien, además se podría reflexionar qué circunstancias históricas o contextuales sostiene aquel rasgo que eligieron.

**NOTA**

Las imágenes elegidas sugieren actividades, actitudes y pensamientos libres de interpretaciones para que cada hombre pueda relacionarlos con un elemento específico de su persona.

---

**Descarga el material de apoyo:**

<https://drive.google.com/file/d/1cVmOziFzncCYuAXRTToFoc2T727wnn95q/view?usp=sharing>

**Imprime y recorta.**

## SESIÓN 3

### La función mujer

Estereotipos de género I



■ **Objetivo:** Visibilizar el imaginario colectivo al que recurrimos los hombres para relacionarnos con las mujeres.

└- **Eje temático:** Autoconocimiento.

└- **Eje metodológico:** Psicoeducación.

⌚ **Tiempo:** 15 min (plenaria), 45 min (reflexión colectiva), 10 min (dinámica de cierre).

✎ **Materiales:** Marcadores, papelógrafos, cinta adhesiva.

**Conceptos/reflexión de apoyo:** Los estudios sobre masculinidades a nivel mundial, retomando a análisis hechos por décadas por los movimientos de mujeres, cuestionan la definición de las mujeres a partir de sus condiciones biológicas (reproductividad, aspecto físico) y en particular cuestionan que lo que define a las mujeres es estar en función de los hombres, tanto socialmente como sexualmente. Esta idea, difundida en la sociedad y en particular entre muchos hombres a niveles más o menos conscientes, cultiva la falsa percepción de que las mujeres tienen el deber de satisfacer nuestras necesidades como hombres y por lo tanto nos deben sumisión y deseo. En suma, la manera en la que están contruidos los roles de género, tanto de hombres como de mujeres, refuerzan la falsa idea de que la sexualidad de las mujeres nos concierne a los hombres.



---

### ACTIVIDAD

---

#### Plenaria

Iniciamos la sesión invitando a hacer una ronda de palabra para que los participantes comenten acerca de alguna relación que tengan con una mujer cercana. Invitamos a que al menos todos los hombres mencionen algo breve, puede servir una pregunta como estas:

- ¿Cómo explicarían en breves palabras su relación con mujeres cercanas a ustedes? ¿Qué dirían que es lo que más les agrada de relacionarse con las mujeres?
- ¿Qué sería lo que menos les agrada de relacionarse con mujeres?

- Mencionar tres espacios donde podrían suceder esas relaciones como el hogar/la pareja, el trabajo/las compañeras o clientas y la calle/mujeres desconocidas.

### Reflexión colectiva

Mensaje clave del facilitador: *“En términos históricos, el patriarcado ha sostenido tres grandes ‘papeles’ para las mujeres: la madre, la virgen y la puta. No es una regla pero hasta en la Biblia están representados estos papeles de manera unilateral. Sin responder, levanten la mano si ustedes podrían al menos incluir a alguna mujer que conozcan en cada uno de estos papeles”.*

1. Podemos servirnos de tres papelógrafos grandes para ubicar los tres arquetipos que históricamente retratan a las mujeres en la mente masculina, estimulamos que los participantes puedan comentar al menos en cada una de estas categorías:

Niña ingenua (Virgen)	Madre admirable (Madre)	Mujer fatal (Putas)
--------------------------	----------------------------	------------------------

2. A continuación, se le pregunta al grupo: ¿De qué manera nos comportamos con las mujeres influenciados por lo que significan estos tres papeles culturales? En cada papelógrafo registramos anécdotas, palabras u opiniones que compartan los hombres. Dirigimos la reflexión sobre qué les parece la manera en que nos relacionamos con nuestras compañeras.

3. En grupos pequeños se les pide que comenten: ¿Imaginan una forma diferente de relacionarnos con las mujeres en la calle, el trabajo o la casa? ¿Cuál sería la base de esa relación si no fuera basado en su condición sexual?

4. Se comparten las reflexiones en plenaria.

### Dinámica de cierre

Se les pide a los participantes colocarse en una ronda final nombrando rápidamente en voz alta el nombre de un hombre que admiren al que le podría servir esta reflexión. Si se puede gritar en voz alta su nombre, es importante propiciar la liberación de tensiones al hablar de estos temas. No siempre es necesario pedir palabras en una reflexión personal.

### NOTA

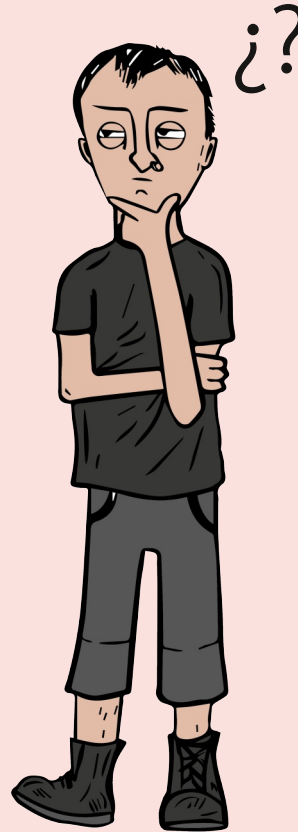
Si el grupo lo permite, podríamos ser más específicos y solicitar que nos comenten sobre sus relaciones sexo-afectivas con mujeres, pues con la experiencia en la prueba piloto se observó que están muy profundos los ideales de amor romántico.



## LÍNEA DE FORMACIÓN

### **2. PROBLEMATIZAR**

Si bien en todas las sesiones se busca problematizar, en esta línea de acción se centra el esfuerzo en reflexionar y cuestionar sobre los mandatos de género que construyen el deber ser “hombre”, los privilegios que conlleva en la estructura social, así como las formas de violencia que ejercen.



# PROBLEMATIZAR



## SESIÓN 4

### Los porqués de mis actos



#### ■ Objetivos:

- Reflexionar sobre las ideas de lo que DEBE SER un hombre desde el mandato de género.
- Facilitar un espacio para el cuestionamiento de prácticas normalizadas dentro de la masculinidad..

└─ Eje temático: Autoconocimiento.

└─ Eje metodológico: Prácticas narrativas.

⌚ Tiempo: 5 min (cadena de pensamientos), 15 min (reflexión sobre el tema).

✎ Materiales: Post it u hojas de reúso, lapiceros, papelógrafos, cinta adhesiva y marcadores.

**Conceptos/reflexión de apoyo:** Se piensa que los hombres siempre saben lo que hacen, o al menos es lo que representa esta idea en el mandato de género masculino. Para esto, se invita a cada participante a “encadenar” un pensamiento tras otro, a partir de uno inicial mediante la pregunta ‘¿por qué?’. Te darás cuenta que no resulta tan sencillo como parece relacionar razones con actos. Uno de los objetivos del pensamiento complejo consiste en cuestionar aquellas “verdades” universales y reconocer la influencia de la construcción social para perpetuarlas como tal.



#### ACTIVIDAD

##### Cadena de pensamientos

Pide que cada participante tome 5 *post it* o recortes de papel reciclado. En el primero responden brevemente a lo siguiente:

- Menciona una cualidad que te hace ser hombre: una respuesta relacionada podría ser: "tener siempre dinero en la cartera".
- A continuación pregunta ¿Por qué? y su respuesta será registrada en el segundo *post it* , y entre cada respuesta siempre preguntar ¿Por qué?, y así sucesivamente hasta completar los cinco *post it*. Cada respuesta que se escriba en un *post it* será increpada con un porqué buscando su origen o su fundamento. Si llegara a suceder que varias de las respuestas son “porque sí” podemos estimular con un enfoque más amplio: ¿cuáles serían tus fundamentos que has sostenido para pensar esto?

#### Sesión 4: Los porqués de mis actos

- Todos los post it se pueden pegar en la pared y consecutivamente cada respuesta se pega debajo de la anterior.

#### **Reflexión sobre el tema**

A continuación, invitamos a compartir en pequeños grupos.

1. Comparten algunas de sus respuestas para compararlas
2. Identifican qué mandatos de género hay en estas ideas
3. ¿Qué tan a fondo pudieron llegar y si creen que pudieran indagar un nivel de complejidad más?

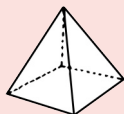
Comparten en plenaria. Quien facilita puede ir tomando notas para profundizar la reflexión.

A continuación, se pregunta: ¿De qué forma estos pensamientos ejercen su influencia en nuestra identidad como hombres?

## SESIÓN 5

### Pirámide del privilegio

La masculinidad hegemónica I



■ **Objetivo:** Reflexionar sobre las expectativas de “ser hombre” impuestas desde estructuras sociales que producen desigualdades o privilegios (raza, clase, género).

└- **Eje temático:** Precarización y calidad de vida.

┆- **Ejes metodológicos:** Psicoeducación y educación popular.

⌚ **Tiempo:** 20 min (pirámide del poder), 25 min (grupos de reflexión), 15 min (complementación y cierre).

✎ **Materiales:** Fotografías de hombres con diferentes fenotipos, gis o estambre, hojas, lapiceros, cinta adhesiva y pape-lógrafo o papel kraft.

**Conceptos/reflexión de apoyo:** El acceso a los recursos, derechos, el poder, está determinado por estructuras socialmente impuestas a partir de lo que se valora más en una sociedad, esto es, la mayor valoración social que se tiene de ser hombre, adinerado y blanco contra la desvalorización y subordinación que se tiene sobre ser mujer u otra población feminizada, empo-brecida, indígena o afrodescendiente. “Las personas tratamos de cumplir con los mandatos de género y acercarnos lo más posible a los cánones de la feminidad o la masculinidad normativas, según el caso, ante el miedo a ser rechazadas o no reconocidas por nuestro entorno” (Gil y Lloret, 2007).



### ACTIVIDAD

#### Pirámide del poder

1. Organizar en equipos que se consigan recortes de diversos cuerpos masculinos en revistas o periódicos viejos.
2. Trazar con un gis o estambre un triángulo en alguna pared libre (en su defecto, la construimos en el piso).
3. Pedimos que el grupo se coloque en ronda para que las imágenes per-manezcan distribuidas en el centro con el fin de tomarse un tiempo para que todos puedan observarlas detenidamente durante algunos minutos.
4. Quien facilita da la siguiente instrucción: *“Ahora, vamos a organizar todos estos cuerpos desde arriba hacia abajo en la pirámide que hemos construido, considerando las siguientes preguntas: ¿cuál de estos*

*hombres creerían que tiene más poder o privilegios en la sociedad? Pondrán en la punta de la pirámide aquel cuerpo que crean que posee. ¿Cuáles hombres serían considerados “inferiores”, según la sociedad en que vivimos? Los colocaremos hasta abajo de la pirámide”.*

5. Promover una reflexión dinámica de la jerarquía de las imágenes en cada momento. Si el acomodo no les termina de convencer, pueden modificarlo cuantas veces sea necesario para generar el consenso definitivo.

Elemento adicional: Los participantes pueden hacer un recorte de ellos mismos, pueden escribir su nombre y solicitamos que ellos mismos se coloquen dentro de la pirámide del privilegio en función de todas las circunstancias que atraviesan sus cuerpos e historias (empleo, color de piel, fisonomía, capacidad económica, etc.).

### Grupos de reflexión

Cuando hayan finalizado el acomodo, se pide al grupo que se organice en equipo para identificar:

- ¿Cuáles elementos se valoraron para hacer este acomodo?
- ¿Conozco hombres que estén en las diferentes posiciones que he colocado? ¿Cómo me comporto con ellos?
- ¿Me siento cómodo con la posición en la que se me ha asignado actuar/vivir según esta pirámide? ¿Por qué?

- ¿Cuáles son las aspiraciones que como hombres tenemos instaladas culturalmente como para acceder a más poder y privilegio sistemáticamente?

6. En plenaria, una persona de cada equipo comparte sus reflexiones.

### Complementación y cierre

Se pide que cada equipo se ponga de acuerdo para representar con sus cuerpos, una fotografía fija que muestre el concepto de masculinidad hegemónica. Después de unos minutos se pide que cada equipo que por turnos presente sus “estatuas” y el resto del grupo observa y describe las emociones o características que observa. Este proceso se repite hasta que todos los equipos hayan pasado.

Quien facilita puede ir complementando la reflexión y aportes con los conceptos clave.

Se agradece al grupo su aporte y se cierra la sesión.

### Descarga el material de apoyo:

[https://drive.google.com/file/d/1\\_JdeMhrjh32GAhZLdXRfrvIW0oWYrm74/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1_JdeMhrjh32GAhZLdXRfrvIW0oWYrm74/view?usp=sharing)

## SESIÓN 5

### Renunciar a los planes del patriarcado

La masculinidad hegemónica II



- **Objetivo:** Discutir las formas de responsabilidad que los hombres tienen para prevenir la VBG.

└- **Eje temático:** Autoconocimiento.

└- **Ejes metodológicos:** Psicoeducación y prácticas narrativas.

⌚ **Tiempo:** 45 min.

**Conceptos/reflexión de apoyo:** Algunos autores han llamado “colonialidad” a esa fuerza de “blanqueamiento” que actúa sobre las vidas que históricamente han permanecido al margen de la imagen dominante del Hombre blanco, heterosexual, occidental y burgués; esta fuerza orilla a aspirar cada vez más a los privilegios que la sociedad jerárquica promueve: creer que existen otras personas inferiores que están a su servicio, reproducir un modelo de vida basado en el consumo de mercancías, cuerpos y recursos, sin sentirse participante de estas formas explotadoras o abusivas de vivir.

El cuerpo ideal para que el patriarcado reproduzca los privilegios es el cuerpo con pene, por ello, hablaremos de privilegios masculinos que otorgan poder a quienes se ajustan a ellos, beneficios inequitativos que pueden ser económicos, legales o mundanos. En otras palabras, el privilegio masculino está caracterizado por el dominio político de los hombres constituido como patriarcado.

En esta actividad, partimos de la convicción de que al menos por una ocasión los hombres sí han podido reconocer la relación desigual de la cual se benefician sólo por el hecho de identificarse como hombres. Para ello, las preguntas propuestas tienen como intención tejer historias alternativas al patriarcado y sus designios torcidos.



#### ACTIVIDAD

1. Se le pide al grupo que en plenaria definan qué entienden cuando escuchan la palabra privilegio.

## Sesión 5: Renunciar a los planes del patriarcado

2. Se forman grupos de 4 personas, en cada equipo se les pide que compartan alguna palabra, comentario o anécdota acerca de:
  - ¿Alguna vez que me haya negado escalar en la pirámide del privilegio? Se les da 8 minutos para que cada persona comparta.
3. Al finalizar este tiempo se pide a los equipos que compartan sus principales reflexiones.
4. Para finalizar la reflexión se hacen las siguientes preguntas adicionales:
  - Entonces ¿has estado subiendo o bajando esta pirámide? ¿Por qué?
  - ¿Hay algún amigo o familiar que pueda aprender de esta actividad que realizaste hoy?
  - En una frase, comparte lo que aprendiste con esta actividad.
5. Una manera creativa de rescatar estas respuestas puede ser grabándolas como nota de audio que se pueda compartir

entre todos los asistentes y, si todos así lo desean, acordar que la puedan compartir con otros hombres fuera del círculo.

Se agradece al grupo su aporte y se cierra la sesión.

### NOTA

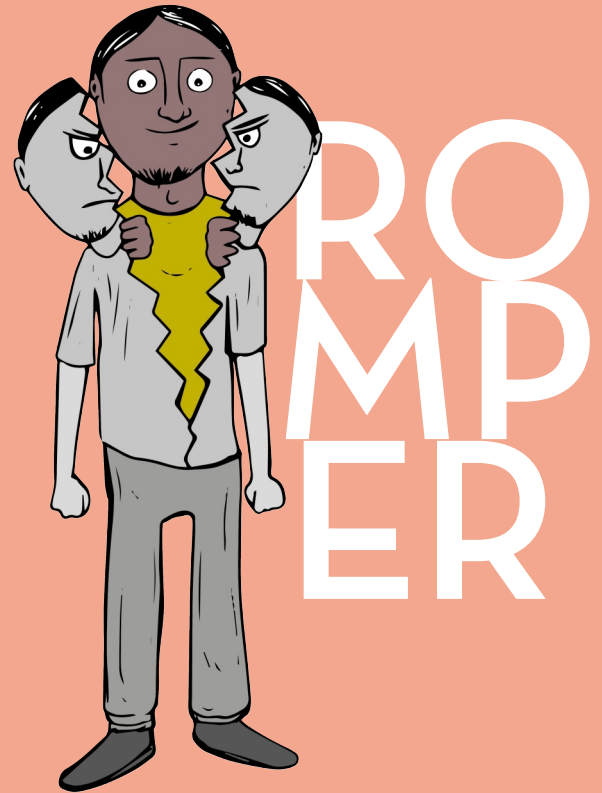
Recomendamos que este círculo de palabra sea acompañado de la actividad “Pirámide del privilegio” para apoyarse de las imágenes de cuerpos masculinos que colocaron en ella.



## LÍNEA DE FORMACIÓN

### **3. ROMPER**

En esta línea de formación se busca que los participantes reconozcan el impacto de la violencia en la construcción de su identidad como hombres, que reconozcan la incomodidad fundamental que ésta representa e identifiquen los patrones de conducta, emocionales y de pensamiento a transformar para adoptar nuevas formas de masculinidad y desprenderse de otras.





## SESIÓN 10

### Coraje, agresión y violencia



■ **Objetivo:** Discernir entre los mecanismos biológicos que constituyen la agresividad y los mecanismos violentos aprendidos.

└- **Ejes temáticos:** Autoconocimiento, relaciones con el poder.

┆- **Ejes metodológicos:** Comunidad de indagación, psicoeducación.

⌚ **Tiempo:** 5 min (comunidad de indagación), 15 (psicoeducación), 10 min (integración de conclusiones).

**Conceptos/reflexión de apoyo:** Estos tres conceptos pueden ampliar la perspectiva. La violencia como acto definitivo de sometimiento humano no surge de la nada. Comúnmente se identifican procesos emocionales dentro de quien la ejerce (victimarios) y quien la resiste (víctimas) que nos hacen intuir que no es meramente una conducta “desviada” o patológica. Además, quien ejerce la violencia pocas veces se da cuenta de todos los componentes psico-socioemocionales que escalan hasta dicho comportamiento no deseado, por ello, es importante reconocer algunos conceptos clave de inteligencia emocional para capacitar a los hombres en el reconocimiento de sus reacciones más humanas.



#### Comunidad de indagación

1. Quien facilita pregunta al grupo que pueda describir, ¿Qué es lo primero que le viene a la mente cuando escuchan las palabras: coraje, agresión y violencia? Se promueve representar con mímica dichos entendimientos.

#### Psicoeducación

2. Al finalizar, quien facilita puede ir complementando las ideas del grupo con los siguientes elementos:
  - Coraje: Capacidad humana para salir adelante en la vida: al levantarse, desayunar, preparar la ropa, solicitar trabajo o cuando se termina esa actividad que tanto me gusta y termino con un senti-

miento de satisfacción. Todo ello es coraje, y es, sobre todo, una energía vital que expresa la vida en movimientos y al alcanzar las metas y logros. Todo esto se relaciona con el bienestar emocional, pues está fundamentado en actividades que gustan, agradan y hacen sentir viva a la gente. A menudo, se comete el error de relacionar el coraje con la ira, que es una emoción desestructurante también conocida como rabia, cólera o furia, que se manifiesta en situaciones consideradas injusta o que atentan contra el bienestar de una persona.

- **Agresión:** Es aquella respuesta que da una persona que tiene menos poder – y se encuentra en una situación de vulnerabilidad. Quien hace un acto de agresión lo hace porque siente que se le está violentando. Es una forma de decir “deja de molestar”, “déjame de molestar”, “déjame en paz”. Es una forma inadecuada, porque genera daño, pero a veces las personas que viven violencia tienen que recurrir a ella para romper el ciclo de maltrato. Quien ejerce la agresión tiene una situación emocional debilitada. Reconocen rápidamente el daño que generan y sienten culpa. Es una forma de victimización secundaria pues comúnmente son llamadas personas violentas cuando son ellas las que lo reciben, pero sólo están respondiendo a ella desde una posición de inferioridad.

- **Violencia:** La OMS señala que la violencia es el uso deliberado de la fuerza física o el poder, ya sea en grado de amenaza o efectivo, contra uno mismo, otra persona o un grupo o comunidad, que cause o tenga muchas probabilidades de causar lesiones, muerte, daños psicológicos, trastornos del desarrollo o privaciones.

### **Integración de conclusiones**

3. De cada concepto compartido, se solicita que cada hombre ponga un ejemplo concreto y, con sus propias palabras, que relacione su vivencia personal con él.
4. Terminar la sesión circulando la siguiente pregunta a la plenaria:
  - ¿De qué manera las historias que acabas de escuchar podrían transformar algunos pensamientos que tienes sobre ti y otros hombres?

## SESIÓN 10

### Taller de teatro guiñol: Personajes de la masculinidad



■ **Objetivo:** Uso de la externalización como forma para caracterizar el machismo como un fenómeno social antes que un rasgo de identidad individualizado.

└- **Eje temático:** Autoconocimiento.

┆- **Eje metodológico:** Prácticas narrativas.

⌚ **Tiempo:** 45 min.

✎ **Materiales:** 3 Metros de tela, pintura vinílica, rafia o lazo.

**Conceptos/reflexión de apoyo:** “Cuando las palabras no alcanzan para expresar todo lo que queremos, somos y soñamos, podemos hacer uso de otros vehículos como el cuerpo o el arte. Será su mano, dedos y anonimato quienes participen el día de hoy en sustitución de sus rostros.” La externalización es una práctica narrativa que plantea que los problemas se mantienen fuera de la identidad del individuo y precisamente es la asunción de dichos problemas como parte de la vida interna de las personas lo que genera la percepción de que siempre han existido o su dominio es absoluto.



#### ACTIVIDAD

1. Acercamos botes de pintura de diversos colores al centro del grupo. Al mismo tiempo que preguntamos, ¿qué color elegirías para definir una forma del coraje, de la agresión o la violencia?
2. Cada hombre se pintará la palma de su mano tratando de pintar un personaje basado en alguno de estos tres conceptos.

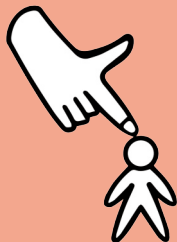
*“Si hubiera una expresión que caracteriza a los hombres (agresividad, sensibilidad) y que exista dentro de ti, trázala como si fuera un personaje en tu palma (si el grupo está preparado, podemos pedir que creen a un personaje de cómo son los hombres cuando ejercen violencia o dominación). ¿Cómo le llamarías? ¿En qué punto de tu historia habrá nacido? ¿Qué sucesos hacen que emerja? ¿Cuáles son los costos de que salga a manifestarse en tu vida?”*

3. En parejas, organizaremos breves representaciones sobre estas expresiones a manera de teatro guiñol. Montamos una tela de manera que cubra a los hombres a nivel del busto y el rostro para bajar los niveles de nerviosismo. Alzando las manos por encima de este telón es que con sus manos compartirán esa anécdota en forma de sketch.
4. Fomentamos que el público intervenga a modificar la escena a partir de cómo podría vivir de manera más digna y justa.
5. ¿Qué les pareció haber sido testigos de estas actitudes, ¿Cómo creen que viven las mujeres que son nuestras compañeras de trabajo, familiares o parejas?

**Variante:** En sustitución de las manos, se podrían diseñar y pintar máscaras para dar vida a dichos personajes

## SESIÓN 11

### Intercambio de roles



■ **Objetivo:** Sensibilizar sobre los implícitos jerárquicos que forman la identidad masculina.

└- **Eje temático:** Paternidad y afectos.

└- **Ejes metodológicos:** Psicoeducación, prácticas narrativas.

⌚ **Tiempo:** 15 min (juego de roles), 15 min (comunidad de indagación).

✎ **Materiales:** Sillas o bancas.



### ACTIVIDAD

#### Juego de roles

1. Dividimos al grupo en dos. Uno se colocará de pie arriba de las sillas o bancas. En caso de no contar con ellas, este grupo se mantiene de pie mientras que cada miembro del otro grupo se colocará sentado frente a cada su compañero.
2. Quienes se mantienen en la posición alta reciben la instrucción de disciplinar con palabras y gritos a quienes están en frente de ellos. El regaño puede durar de dos a tres minutos. Es importante señalar que quienes regañan deben asumir su rol, es decir, deben evitar reírse o quedarse callados.
3. Invertimos los grupos para que ahora se experimenten en la posición opuesta y repetimos el ejercicio.

#### Comunidad de indagación

4. Se le pide al grupo que se coloque en parejas y que éstas compartan cómo se sintieron en cada rol y de qué manera este rol se vincula con el patriarcado?
5. Después de unos minutos se comparte en plenaria algunas reflexiones
6. En plenaria se le pregunta al grupo: ¿Desde cuál de las dos posiciones crees que se define tu forma de ser en casa/trabajo/pareja?, y ¿Cuál de las dos posiciones definirían a los hombres que conoces?

7. Para finalizar se pide al grupo que se organice para establecer una forma más justa de conversar las diferencias o desacuerdos. Se les pide que vivencien esta nueva forma en sus parejas.

**NOTA**

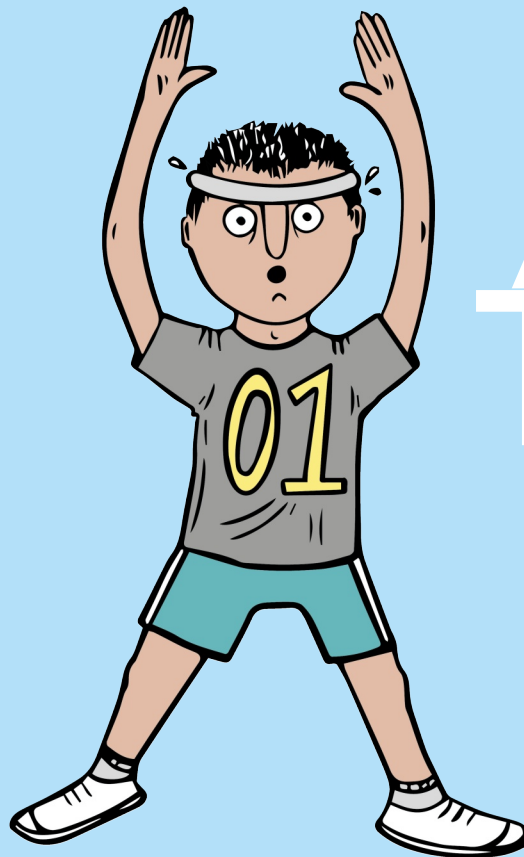
En el juego de roles se puede fomentar que se inspiren en alguna vez que hayan disciplinado a algún “hombre pequeño” o alguna ocasión en que hayan sido ellos “hombres pequeños”.



## LÍNEA DE FORMACIÓN

### **4. ACTIVAR**

En esta línea de formación se busca que los participantes propongan acciones para transformar sus prácticas cotidianas desde una perspectiva de masculinidades no violentas y se comprometan a realizarlas.

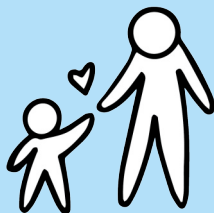


# ACTIVAR



## SESIÓN 12

### Cuidados y trascendencia



■ **Objetivo:** Relacionar el tema de la paternidad, así como las ideas de responsabilidad y cuidado, con la idea de trascender en la vida.

└- **Ejes temáticos:** Agencia personal, paternidad y afectos.

⋮ **Eje metodológico:** Psicoeducación.

🕒 **Tiempo:** 10 min (presentación de temas), 30 min (café del mundo), 15 min (integración y cierre).

✍ **Materiales:** Papelógrafos, marcadores, post-it y cinta.

**Conceptos/reflexión de apoyo:\*** En términos comunitarios, un hombre “trasciende por lo que cuida”: este principio tiene relevancia dentro de las identidades masculinas a nivel local. Pero, ¿de qué maneras opera este principio dentro de la identidad masculina? Una parte de la instrucción social para aprender a ser hombres tiene relación con la entrega y la productividad, de esa manera es que el hombre aprende a buscar el rendimiento más óptimo en los proyectos donde “se pone el cuerpo y el alma” “donde se suda, sangra y llora”. En este sentido a la hora del cuidado, es común que se produzca un fenómeno de “rasgarnos las vestiduras” ya que la sola idea entregarnos de manera desaforada a cierta forma de cuidar, otorga la falsa idea de privilegios, victimizaciones o justificaciones morales que suelen utilizarse para sacar provecho o ventajas de situaciones.

Por otro lado, cuando el hombre renuncia a la responsabilidad de los cuidados, también está haciendo uso de privilegios respecto a aquellas personas que sí los ejercen sin opción (generalmente, las mujeres). Hablando sobre paternidad, se puede palpar de manera casi masiva en la idea incómoda de que los hombres también son capaces de abandonar a sus hijos pero, a diferencia de las mujeres que abortan ejerciendo un derecho a decidir sobre su cuerpo y sobre su vida, de parte de muchos hombres la renuncia a la paternidad se refleja en no asumir las consecuencias de sus acciones y deshacerse de una responsabilidad haciéndola recaer en alguien más.

---

15. Bibliografía recomendada: Ruvalcaba, Hiram (2021) *Padres sin hijos*, Editorial Universitaria UANL, México..



## ACTIVIDAD

En esta sesión proponemos tres temas para conversar el tema de los cuidados y la trascendencia, porque si bien hay quienes tienen biológicamente hijos/as, estas palabras podrían no ser un tema demasiado incluyente cuando se trabaja con adolescentes u hombres que deciden no procrear ni ejercer cuidados de crianza:

- a. Autorrealización productiva: La actividad laboral o académica que se encargan de cuidar.
- b. Responsabilidad afectiva y crianza: El “aborto” que hacemos los hombres y la sociedad a las infancias.
- c. Servicio a mi comunidad: Atención para beneficiar a quienes no se pueden cuidar por sí mismos (naturaleza, bebés, abuelos, personas con capacidades diferentes, etc.)

### Café del mundo

1. Dividir al colectivo en tres grupos grandes, de preferencia que cada grupo pueda sentarse alrededor de una mesa.
2. En cada mesa se discutirá uno de los tres temas.
3. Cada grupo tendrá 10 minutos para hablar en torno al tema asignado en ese círculo para después cambiar hacia los dos

restantes. Para iniciar la conversación se puede recurrir a estas preguntas:

- ¿Qué emoción es la que domina cuando los hombres hablamos sobre este tema?
- ¿Para todos los hombres significa lo mismo este tema? ¿Por qué sí? ¿por qué no?
- Si los hombres participamos más en atender este tema ¿cómo se viviría en la familia, el vecindario y la chamba?

En cada mesa se deja un papelógrafo para que cada equipo pueda registrar sus conclusiones cuando sea su turno. Para ello, se asigna a un voluntario en cada rotación que pueda asumir la transcripción.

### Integración y cierre

Al terminar la rotación por los grupos, se procede a analizar brevemente los tres papelógrafos con las opiniones escritas. Como mínimo, pueden compartir su opinión tres de los asistentes tocando cada tema:

¿Cómo les “tocan” estos temas? ¿Hay fibras sensibles o partes de ustedes que no habían explorado antes?

## SESIÓN 12

### Esculturas sociales



■ **Objetivo:** Sensibilizar a través del uso del cuerpo conceptos interiorizados relacionados a la violencia de género.

└- **Eje temático:** Relaciones con el poder.

└- **Eje metodológico:** Psicoeducación.

⌚ **Tiempo:** 45 min .

✏ **Materiales:** Papelógrafos, marcadores y cinta.

**Conceptos/reflexión de apoyo:** El teatro del oprimido se basa en el estudio interactivo de escenas que simulan la realidad y el juego de roles, analizando las relaciones de poder y los mecanismos de opresión presentes en la sociedad en sus distintos niveles. La opresión, en muchas ocasiones, se encuentra principalmente en la cabeza de cada individuo. Sus técnicas introspectivas y de extraversión permiten, a los grupos que las practican, enfrentar sus propios miedos y prejuicios internos causantes en muchos casos de las opresiones más esquivas a un primer análisis, como pueden ser la soledad, el miedo al vacío o la incapacidad para comunicarse (Boal, 2004).



#### ACTIVIDAD

Para esta actividad recomendamos que el grupo ya posea un grado de sensibilidad, para poder trabajar de manera íntegra con el cuerpo y en confianza con el grupo.

1. Calentamiento: Se pueden hacer malabares colectivos o alguna otra actividad de distensión muscular previa a la práctica principal.
2. Se divide el grupo en equipos de tres personas, una de ellas tendrá el papel de escultor mientras que las otras dos serán “esculpidas”.
3. Instrucciones para los escultores: *“Con los cuerpos que disponemos vamos a construir distintas situaciones estáticas a manera de estatuas vivas, algo así como congelar una imagen que más se apegue a las palabras que diré. Por ejemplo: ¿Cómo haríamos una escultura que*

*representa 'una victoria', 'la paz', la guerra', 'un domingo familiar', 'cumpleaños'?"*

Con esta instrucción estimulamos que el escultor mueva en silencio y lentamente a sus compañeros, siguiendo las recomendaciones de cuidados. Cuando haya quedado clara la forma de hacer esculturas, procederemos a complejizar un poco más las situaciones con el fin de promover masculinidades no violentas.

4. Después de una respiración profunda, los escultores ahora construirán formas como "paternidad", "discriminación", "violencia en el noviazgo", "denunciar un abuso".
5. ¿Cómo perciben estas esculturas? ¿Es fácil o difícil replicarlas? ¿Qué cambiarían de ellas? Invitamos a que los escultores intervengan la escena para transformarlas a prácticas positivas.
6. De ser posible, el escultor puede contar con una cámara fotográfica para registrar la diferencia entre una escultura y otra para promover la reflexión desde la capacidad real que sí podamos tener para transformar la realidad en hogar/ calle/ espacio de trabajo.

7. Invertimos el rol los participantes para que puedan experimentar ambas posiciones de escultores y esculpidos. Podemos explorar situaciones como "acoso en la calle", "machismo", "violencia psicológica", etc.

**Guion para los cuidados:** *"En esta actividad no tenemos permitido ningún tipo de humillación o agresión a los cuerpos que vamos a manipular. Antes de cada movimiento, anuncio a mi compañero que moveré su cuerpo y pido su confianza y cooperación. Cuando seamos esculturas confiamos en que seremos tratados de buena fe, y como escultores lo haremos con consciencia de que somos cuidadosos y estamos haciendo un aprendizaje en comunidad".*

#### NOTA

Esta actividad se puede trabajar con grupos mixtos (hombres y mujeres), además es ideal para facilitar un aprendizaje colectivo.

## SESIÓN 13

### Coquetear sin acosar



■ **Objetivo:** Construir aprendizaje colectivo respecto al consentimiento en las relaciones sexoafectivas, noviazgo o cortejo.

└- **Ejes temáticos:** Autoconocimiento, relaciones con el poder.

┆- **Eje metodológico:** Psicoeducación.

🕒 **Tiempo:** 30 min.

✎ **Materiales:** Papelógrafos, marcadores y cinta.

**Conceptos/reflexión de apoyo:** Una de las inquietudes más urgentes de hombres solteros consiste en poder “conseguir pareja”. En este intento, es muy común el prejuicio que como hombres atribuimos a las mujeres cuando decimos que se han vuelto “más difíciles” o que “ya no aguantan un piropo”, “que ya no se les pudo decir nada”, “que ya no les gustan los detalles”, etc. El consentimiento sexual se define como el acuerdo verbal o no verbal para participar en un acto sexual, entendiéndose este último como besos, caricias, contacto íntimo, penetración, entre otros. El consentimiento es una manera de establecer si todas las partes involucradas en la relación sexual lo hacen a gusto, de forma sana y consciente. El consentimiento también aplica para el coqueteo: coquetear sin consentimiento puede resultar muy incómodo para la persona que recibe el coqueteo sin desearlo. Ahí es cuando el coqueteo puede convertirse en acoso.



#### ACTIVIDAD

1. Se pide al grupo que se coloquen en círculo. A continuación, se van haciendo las siguientes preguntas y se van registrando sus respuestas en papelógrafos.
  - ¿Cómo vivimos el NO de una mujer cuando intentamos acercarnos a ella en una fiesta/trabajo/calle?
  - ¿Sabemos distinguir cuando estamos incomodando a una mujer?
  - ¿Alguna vez aprendimos sobre límites cuando una mujer nos atrae, pero no somos correspondidos?

- ¿Cuál es la reacción más común en la que nos vemos envueltos cuando una mujer nos atrae?

2. Complementación y cierre: Quien facilita complementa con la siguiente información:

"Cuando 'No es no' y 'Sí es sí'.

*Pensamos que nuestra sexualidad masculina es plena cuando tenemos la aprobación de nuestras parejas, pero pasa que, hay mandatos de poder y fuerza que nos hacen creer que esa aprobación nos la deben, ¿por qué? ¿por el simple hecho de ser hombres? ¿no toleramos el rechazo, aunque sea este diplomático?*

*El principal objetivo del 'ligue' debería ser que las dos personas lo disfruten por igual: debemos aprender a pedir permiso y saber comunicar cómo queremos que nuestros cuerpos interactúen, y si tenemos que insistir, no es consentimiento. Si es silencio su postura, no es consentimiento. Si tengo que someter a alguien o forzar a llevarles a mi casa o que me inviten a la suya, no es consentimiento. Si recibe con desagrado palabras nuestras, no es consentimiento. Si tenemos que argumentar, negociar o debatir para poder ir a la cama con alguien, no es consentimiento y, si la persona*

*que me atrae está alcoholizada o drogada, tampoco es consentimiento.*

*En cambio, sí es sí cuando hay comunicación y cuando deliberadamente escuchamos un acuerdo sobre qué tipo de experiencias queremos compartir, ya sea un mensaje, una caricia o una relación sexual. Sí es sí, cuando aprendimos a respetar el espacio personal de cada quién. Sí es sí, cuando nuestra iniciativa para el coqueteo se corresponde a la iniciativa de la otra persona para interesarse en nuestras vidas".*



## LÍNEA DE FORMACIÓN

### **5. MASCULINIDADES EN EL DEPORTE**

En esta línea de formación se propone un conjunto de actividades para trabajar con hombres que están vinculados con el fútbol (que es la experiencia de trabajo que se tuvo). Se puede adaptar a otros contextos y deportes regularmente masculinizados. En esta línea de formación se incluyen además algunas actividades de inicio basadas en una metodología lúdica y cooperativa.

# MASCULINIDADES EN EL DEPORTE





## SESIÓN B

### Juego de cuerda



■ **Objetivo:** Crear conciencia que el cuerpo es el primer territorio donde se adquieren herramientas y habilidades de prevención de prácticas no deseadas.

└- **Eje temático:** Precarización y calidad de vida.

⋮ **Ejes metodológicos:** Educación popular, psicoeducación.

⌚ **Tiempo:** 15 min (actividad detonadora), 20 min (discusión).

✎ **Materiales:** 20 metros de cuerda gruesa. Cinta masking tape o cinta de aislar.



### ACTIVIDAD

#### Actividad detonadora

1. El primer reto que tendrá el colectivo será encontrar un código de comunicación presentando la cuerda como primer estímulo para que ellos mismos piensen cómo poder construir un juego justo entre dos equipos. Por inercia, seguramente se acomodarán dos equipos para intentar derribar al equipo contrario jalándose de un extremo a otro de la cuerda.
2. Después de una ronda del juego anterior, propiciar una reflexión preguntando al equipo ganador sobre qué los habrá hecho ganar, mientras al equipo perdedor lo opuesto.

#### Discusión

3. Hasta este momento de la actividad, se permiten comportamientos “naturales” sobre organizar un tipo de competencia, sin embargo, progresivamente se asume influencia promoviendo una variante más equitativa. ¿de qué forma se puede lograr esto?
4. Regresamos a la plenaria para recordar el objetivo que tiene promover masculinidades no violentas, por lo que se solicitará pensar en un juego con la cuerda que propicie que no haya vencedores o vencidos y donde se utilice algo más que la fuerza física.

Si el grupo carece de ideas se puede proponer las dos siguientes:

- a. **Saltar la cuerda.** Como el juego tradicional, dos personas sostienen la cuerda por sus extremos y empiezan a rotar la cuerda para que los demás puedan entrar en medio de ella para saltarla según sus habilidades. Si el grupo es extenso se puede hacer que por parejas pasen a saltar y si fallan, intercambiarán el lugar con los dos primeros que sostienen la cuerda.
- b. **Cuerda floja (*slackline*).** Todo el grupo forma dos filas no tan separadas entre sí y cada participante sostendrá la cuerda desde un extremo con ambas manos en forma de zig-zag. El participante que se encuentre al inicio de la cuerda cruzará por arriba de la cuerda sostenida por los demás. Cuando termine de cruzar, volverá a tomar la cuerda manteniendo el zig-zag. Así, sucesivamente, cada participante cruzará del otro lado, mientras todos hacen un esfuerzo de fuerza y habilidad para sostener el tránsito de cada compañero.

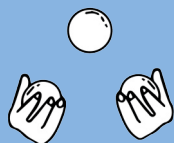
En ambas variantes se pide a los asistentes que animen la participación de los demás de formas positivas.

#### NOTA

Cuidar la integridad física al usar la cuerda, en especial la fricción que puede resultar sostener tanto tiempo la cuerda. Se puede proteger recubriendo de cinta masking en algunos tramos de la cuerda.

## SESIÓN C

### Malabares colectivos



■ **Objetivo:** Recaltar la importancia del control de impulsos y la búsqueda de alternativas como prevención para ejercer prácticas violentas.

— **Eje temático:** Precarización y calidad de vida.

— **Ejes metodológicos:** Educación popular, psicoeducación.

🕒 **Tiempo:** 15 min (actividad detonadora), 10 min (práctica de comunicación), 10 min (deconstrucción de la experiencia), 7 min (conclusión).

✏️ **Materiales:** 5 pelotas de mano hechas de materiales reciclados (globos, retazos de tela) o en su defecto, pelotas antiestrés.



### ACTIVIDAD

#### Actividad detonadora

1. Se le pide al grupo que se coloque de pie formando un círculo.
2. Se les entrega una pelota, la cual se va a lanzar de mano en mano para que se habitúen a la textura y peso de la pelota. Se permite el juego libre durante un tiempo siempre y cuando respeten la integración física de los participantes.
3. Una vez que la pelota ha pasado por todas las personas del grupo, se les da la siguiente indicación: *“En esta parte del juego ustedes juntos competirán contra mí, vamos a ver hasta qué punto pueden hacer equipo, comunicarse, armonizarse, reconocer al otro. Cada vez que una pelota consiga ser circulada al menos cinco veces sin caerse introduciré una pelota más, cada vez que una pelota caiga será retirada. El objetivo consistirá en ver si ustedes pueden dejarme sin pelotas o yo los dejo sin jugar.”*

#### Práctica de comunicación

4. Pausa del primer momento de juego después de tres intentos fallidos donde se retiran e insertan pelotas. Se pregunta a la plenaria:
  - ¿Qué creen que está sucediendo dentro del grupo con este juego?
  - ¿Reconocen si alguien está dominando el juego? ¿Por qué?

- ¿Identifican si alguien de ustedes se ha mantenido al margen del juego? ¿Por qué?
5. Después de contestar esta retroalimentación incentivamos a la modificación de la acción:
- ¿Seríamos capaces de construir una forma de juego que no excluya a nadie y donde nadie figure más que otros?

### **Deconstrucción de la experiencia**

6. En este segundo momento para jugar, se ponen en práctica los acuerdos generados a partir de visibilizar quién o quiénes fungieron como dominantes y quién o quiénes fueron invisibilizados. Se permite un tiempo prolongado de juego que facilita habituarse a la nueva organización.

Generalmente en este punto se acuerda mejor comunicación, nombrar al compañero que recibirá la pelota o sincronizar los lanzamientos; en todo caso, se promueve la creatividad poniendo como eje central que las diferencias en cuanto a capacidades motrices se hagan notorias.

### **Conclusión**

7. Invitamos a una última ronda de reflexión en círculo sentados en el piso:
- ¿Pudieron notar capacidades nuevas en ustedes con este juego?
  - ¿Cuáles fueron los “vicios” que identificaron al principio y que al final fueron practicados de una manera más justa?
  - ¿Qué les dice esta experiencia acerca de la dominación que parecería instintiva en los hombres?

## SESIÓN C

### Banderines y escudos



■ **Objetivo:** Generar identidades basadas en masculinidades no violentas para equipos deportivos.

└- **Eje temático:** Relaciones con el poder.

┆- **Eje metodológico:** Psicoeducación.

🕒 **Tiempo:** 60 min.

✎ **Materiales:** Hojas de papel, lápices, impresiones a color, marcadores.

**Conceptos/reflexión de apoyo:** La condición polarizada del deporte en la actualidad sugiere que busquemos identificarnos con referentes de victoria y superioridad por lo que ampliar estos conceptos y relacionar la práctica deportiva con valores comunitarios (como por ejemplo, el antirracismo, la colaboración grupal o la felicidad), es benéfico para los hombres que los apropian, permitiendo relacionar la práctica deportiva con otros aspectos importantes más allá del deporte (sueños, valores y esperanzas).



#### ACTIVIDAD

El producto de esta sesión son plantillas que no requieren técnicas avanzadas sino elementos familiares y fácilmente reconocibles para los hombres participantes.

1. Presentación de todos los asistentes centrándonos en escuchar acerca de qué les motiva a llegar, qué sucede en su barrio de procedencia, preguntando qué significa el deporte para ellos. La conversación puede iniciar invitando un refrigerio o un vaso de jugo a cada jugador.
2. Lectura de resumen de las participaciones de la sesión “Dejar el alma en la cancha” para inspirar a más reflexión.
3. Elementos para un banderín:

Con preguntas como ¿Qué animales se pueden incluir en el escudo de un equipo de fútbol? ¿Cuáles NUNCA formarían parte de la identidad de un club? Descubrimos que en realidad hay elementos que se relacionan con rudeza, superioridad y fuerza entre los elegidos ¿por qué? ¿cuáles serían otros elementos que tengan que ver con valores familiares, comunitarios y colectivos que no hayan sido nombrados en otros torneos o en otros equipos que hayas pertenecido?

### **Dibujo y diseño**

Concluimos invitando que cada equipo haga un boceto combinando los elementos tradicionales junto con los elementos de No violencia. Estos bocetos pueden ser digitalizados por algún familiar o compañero de torneo / barrio que tenga estos conocimientos, seguro encontrarás quién se ofrezca a colaborar. Se recomienda que los escudos estén presentes durante cada partido para recordar aquello que es importante para cada equipo, para recordar aquellos valores que se defienden con la práctica del fútbol sin violencia.