



GUÍA METODOLÓGICA

PROMOVIENDO MASCULINIDADES POSITIVAS E IGUALITARIAS

NUEVAS MIRADAS, NUEVAS REALIDADES



Agradecimientos

A todas las mujeres y hombres que han contribuido generosamente con su tiempo, experiencias y reflexiones para la construcción de esta guía metodológica:

A los hombres participantes de las comunidades de Ometepe y Matagalpa, quienes con valentía comparten sus vivencias y anhelos de transformación.

A las mujeres referentes - esposas, hijas, madres y líderes comunitarias - que aportaron perspectivas fundamentales para comprender el impacto de estos procesos.

A los equipos técnicos y voluntariado, que con mucho compromiso desempeñan funciones claves para la gestión y el desarrollo de estas iniciativas, por su dedicación y apuesta por la construcción de masculinidades más equitativas.

A todas las personas que han creído que el cambio es posible, un profundo reconocimiento por su compromiso con la transformación social.

Francisco López R.
Especialista en género y masculinidades.

Índice de contenidos:

I.	Introducción	4
II.	Antecedentes de trabajo con hombres para la promoción de la equidad	5
III.	Enfoques de la guía metodológica para el trabajo sobre masculinidades	6
IV.	Resultados claves de la investigación formativa	7
V.	Organización de la guía metodológica	11
VI.	Sugerencias para una facilitación inclusiva	18
VII.	Recomendaciones para motivar a los hombres a participar de procesos formativos	20

SESIONES DE GRUPO

Primer tema: Los hombres y la salud emocional	23
Segundo tema: Masculinidades y género	32
Tercer tema: Comunicación asertiva y los vínculos familiares	45
Cuarto tema: Masculinidades y prevención de violencia	55

I. Introducción

La presente guía metodológica fué realizada en el marco del proyecto: “Redes familiares y comunitarias Para la Protección de Adolescentes y la Prevención de embarazos en Ometepe y Matagalpa- Nicaragua”; El cual es co-ejecutado por REMURIC Nicaragua y Arco Iris Educación para el Desarrollo (Asturia, España) y subvencionado por la Agencia Asturiana De Cooperación al Desarrollo. Para la elaboración de la guía metodológica se desarrolló un proceso de investigación formativa profundo y participativo, que recoge las voces, experiencias y reflexiones de hombres y mujeres que participan o desempeñan un rol clave en el desarrollo de actividades comunitarias enfocadas en la prevención de las violencias y la promoción de la justicia social, quienes además tienen un gran compromiso con la transformación y el desarrollo de sus comunidades. Este recurso tiene como objetivo principal facilitar la deconstrucción de mandatos de género masculinos rígidos, ofreciendo alternativas más equitativas, respetuosas y libres de violencia. De este modo, se busca prevenir y reducir la violencia familiar, un factor de riesgo que puede conducir a embarazos adolescentes.

Esta guía representa más que un documento técnico; es el resultado de un camino colectivo de reflexión y cambio. Surge de la convicción de que la transformación social requiere el compromiso activo de los hombres en la construcción de relaciones más justas e igualitarias. Reconocemos que los procesos de cambio son complejos y requieren metodologías sensibles, participativas y respetuosas de las diversas realidades y contextos.

Los contenidos y estrategias metodológicas que aquí se presentan han sido cuidadosamente diseñados para cuestionar críticamente los mandatos tradicionales de masculinidad, lo que implica una profunda reflexión sobre los roles de género preestablecidos y la identificación de cómo estos pueden perpetuar prácticas de violencia. A través de este proceso, se busca no solo reconocer dichas prácticas, sino también transformarlas, fomentando nuevas formas de interacción social y personal.

La guía metodológica busca, además, promover habilidades de comunicación emocional como un elemento fundamental para construir relaciones familiares y comunitarias más horizontales. Esto, a su vez, promueve la corresponsabilidad en la erradicación de la violencia de género, al capacitar a los hombres para expresar sus sentimientos de manera constructiva y participar activamente en la creación de entornos más equitativos y libres de violencia.

Esta guía se concibe como una herramienta dinámica, adaptable a las particularidades de cada comunidad. Invita a facilitadores y facilitadoras a emplearla con creatividad, reconociendo la singularidad de cada proceso de transformación, que exige sensibilidad, escucha activa y compromiso.

El proyecto enmarca en esta guía su clara intención fomentar la reflexión y cuestionar las arraigadas creencias patriarcales, adultistas, machistas y sexistas en adultos, adolescentes y familias, convirtiéndose en un valioso apoyo para trabajar con grupos de hombres, brindándoles herramientas y fortaleciendo su liderazgo tanto entre pares como en sus comunidades.

II. Antecedentes de trabajo con hombres para la promoción de la equidad¹

En el marco de esta iniciativa, el trabajo con hombres comenzó alrededor de 2020, cuando las redes de mujeres empezaron a cuestionar la necesidad de incluir a los hombres en procesos vinculados a la equidad y la justicia social. Se inició la reflexión, reconociendo que, para lograr un cambio significativo, era fundamental que los hombres también participaran activamente en la deconstrucción de estereotipos y la promoción de relaciones más justas.

Entre 2023 y 2025, algunos hombres comenzaron a asumir roles de facilitadores en sus comunidades, lo que marcó un hito importante en la apropiación y sostenibilidad de las iniciativas. Durante este período, se conformaron escuelas de familia y se crearon espacios de reflexión específicos para hombres, donde pudieron analizar y cuestionar las masculinidades tradicionales.

Las estrategias de trabajo implementadas han sido diversas y participativas. Se realizaron talleres exclusivos para hombres, proporcionando un espacio seguro para abordar temas sensibles sin inhibiciones. Además, se llevaron a cabo actividades diseñadas para promover la reflexión crítica sobre las masculinidades hegemónicas y sus impactos. Para facilitar estos procesos, se utilizaron metodologías vivenciales e interactivas que permitieron a los participantes conectar con los temas de manera más profunda y personal.

Los temas abordados en los talleres y espacios de reflexión fueron variados y se centraron en la promoción de relaciones equitativas y la prevención de la violencia. Se trabajó en la deconstrucción del machismo, la promoción de la equidad de género y la mejora de la comunicación familiar. También se exploraron los roles no tradicionales para hombres y mujeres, desafiando las expectativas de género arraigadas. Tres pilares fundamentales de las sesiones fueron la prevención de la violencia en todas sus formas, fomentando la construcción de relaciones basadas en el respeto mutuo, la participación de los hombres en la prevención del embarazo en la adolescencia y la promoción de la salud mental, con énfasis en la expresión y gestión de las emociones.

El objetivo principal de todo el trabajo con hombres ha sido generar un enfoque transformador. Este enfoque se basa en principios clave que buscan sensibilizar a los hombres para que se conviertan en agentes de cambio. Se les animó a reconocer sus privilegios inherentes a los roles de género tradicionales, a cuestionar activamente las prácticas y normas que perpetúan la desigualdad, y a promover activamente relaciones más equitativas en sus familias y comunidades.

Este compromiso con la transformación busca no solo la equidad de género, sino también la construcción de una sociedad más justa y pacífica para todos. Estos antecedentes revelan un proceso gradual y profundamente reflexivo en la incorporación de los hombres en las dinámicas y estrategias orientadas hacia la equidad de género. Lejos de ser una adición abrupta o superficial, esta integración ha sido el resultado de una cuidadosa consideración de cómo la participación masculina puede enriquecer y fortalecer los esfuerzos por alcanzar una sociedad más justa e igualitaria para todos los géneros.

¹ Reconstrucción histórica del trabajo con población masculina enfocado en iniciativas de prevención de violencia y promoción de la equidad de género (Junio 2025).

III. Enfoques de la guía metodológica para el trabajo sobre masculinidades

Enfoque de Derechos Humanos: La declaración universal de los derechos humanos, publicada hace 60 años, establece una amplia gama de derechos humanos y libertades fundamentales a los cuales todas las personas tienen derecho, independientemente del lugar donde vivan y sin distinción de ningún tipo (sexo, religión, nacionalidad, raza, etnia, sexualidad, creencia política, etc.). En este marco, el enfoque de los derechos humanos es importante para los procesos de formación en género y masculinidades con la niñez, adolescentes y jóvenes ya que permite trabajar no solamente los derechos negados a las mujeres a causa del machismo sino también los que, por su edad y otras condiciones de vida, ellos no gozan. Asimismo, permite abordar el enfoque de los “deberes” que les corresponde cumplir para ser consecuentes con el compromiso adquirido con la equidad de género y el enfoque generacional.

Enfoque de Derechos de la niñez: El enfoque de derechos aplicado a las niñas, niños y adolescentes, supone una visión que reconoce su condición de sujetos de derechos y no de seres a los que debemos compensar por no ser todavía adultos. Convoca a los niños, niñas y adolescentes a ser partícipes activos de la defensa de sus derechos, en forma urgente, y a intervenir en todas las circunstancias en que están siendo vulnerados o en riesgo de serlo.

La comprensión y aplicación del enfoque de derechos es vital para el desarrollo de estrategias que apunten a generar entornos protectores para la niñez y adolescencia. Identifica y refuerza los componentes principales que pueden proteger a los niños y niñas como son: familias, comunidades, leyes, medios de comunicación entre otros.

Enfoque de Protección infantil: Es el término que apunta a las acciones que adoptan las personas, organizaciones, países y comunidades para proteger a los niños, niñas de actos de maltrato (abuso) y explotación. El papel de la comunidad, sociedad civil y particularmente del Estado es esencial, porque la protección infantil no solo es responsabilidad de las familias o de interés particular, sino de toda la sociedad. Por ello, los Estados asumen el papel de garantes del ejercicio de los derechos de los niños, niñas y adolescentes.

Enfoque de Género: Trabajar las masculinidades significa abordar con los/as participantes, los procesos socioculturales que experimentan, desde que nacen, y a través de los cuales aprenden a ser hombres. Es una dimensión del enfoque de género que históricamente las mujeres han utilizado para desarticular su condición y posición de subordinadas y discriminadas en la sociedad. Adoptado con varones, permite desaprender el machismo, desmitificando la supuesta “superioridad masculina” y articulando propuestas de vivir la masculinidad que incorporen la renuncia de la violencia y la integración de la equidad en las relaciones entre mujeres y hombres.

Enfoque Generacional: Los/as niños/as, adolescentes y jóvenes (hombres y mujeres) se socializan en la creencia que las personas adultas son el modelo de lo que debe ser una persona humana, y en el convencimiento que por su edad, saben más, tienen más derechos mientras la gente joven es incompleta menos capaz, sabe menos y tiene menor importancia. Nuestra cultura otorga poderes a las personas adultas para que tengan poder sobre la niñez, la adolescencia y la juventud casi siempre con violencia. El enfoque generacional permite cuestionar estos mandatos sociales y facilitar la construcción de relaciones generacionales basadas en el respeto, el derecho de vivir sin violencia y la comunicación de doble vía.

Enfoque Psicosocial: Reconoce que lo social está influido por la subjetividad de las relaciones interpersonales (de los individuos y los grupos) y que existe una mutua influencia de estas esferas. Es decir, reconoce que la dimensión subjetiva individual e interpersonal (grupal) influye en las estructuras y procesos sociales, pero también que la fuerza de esas estructuras y procesos sociales configuran o dan forma a la imagen, identidad y subjetividad de las personas.

El enfoque psicosocial obliga a tomar conciencia de cómo esa mutua influencia entre lo subjetivo y el ámbito externo o entorno, tiene un efecto sobre las personas individual y colectivamente, determinando un modo de experimentar a sí mismos, de vivenciar y afrontar la realidad y, simultáneamente, de cambiarla.

Enfoque Intercultural: Desarrolla una mirada integral de las distintas realidades que son condicionadas por múltiples elementos identitarios. Cada una es única y tiene sus propias particularidades. Ninguna vale más que la otra, solo son diferentes y evolucionan con el tiempo. A veces unas culturas aprenden y se combinan con otras. Y es el conjunto de todas las culturas que hacen a la humanidad tan diversa, tan amplia y maravillosa. Mantenemos algunas cosas que nos hace sentir parte de un colectivo y a la vez, aprendemos y transformamos otras que nos permiten integrarnos a contextos diversos y co-evolucionar.

Enfoque Vivencial: parte de la experiencia y las creencias de cada participante, enfocándose en su construcción individual y social, en un contexto histórico específico. Su aplicación permite conectar las temáticas abordadas con vivencias específicas a nivel individual que conectan a los y las participantes con sus cuerpos, sentimientos y emociones, logrando, de esta manera su exteriorización y expresión. El enfoque vivencial a su vez, dota al entramado neuronal nuevos recursos de los que echar mano en el futuro para respuestas más positivas y empoderadoras.

Educación para la paz: La paz no es solo la ausencia de la guerra, es un estado emocional, de equilibrio que se educa y fomenta. Si dentro de cada uno(a) hay rencor, ira, baja autoestima, indefensión, frustración; estaremos más propensos a reaccionar desde la violencia y desde el impulso primario, desde una emocionalidad primitiva que se desata frente a cualquier inconveniente.

IV. Resultados claves de la investigación formativa

Los roles de género tradicionales influyen significativamente en las dificultades de participación de los hombres

Los roles de género tradicionales impactan directamente en la participación de los hombres en espacios de desarrollo personal y comunitario, creando barreras significativas. La masculinidad hegemónica impone la percepción de debilidad al mostrar vulnerabilidad, generando miedo al juicio y resistencia a la expresión emocional. Esto se traduce en un machismo internalizado que actúa como mecanismo de defensa, dificultando la apertura y el compromiso en este tipo de iniciativas.

Además, los roles económicos tradicionales refuerzan esta problemática. La priorización del trabajo y la valoración económica como medida de éxito llevan a percibir las reuniones o talleres como una pérdida de tiempo. El rol de "proveedor" se convierte en una identidad central que, al estar ligada a la productividad material, desincentiva la inversión de tiempo en actividades que no generen un beneficio económico directo.

La expresión emocional limitada, arraigada en la cultura de "hombres que no lloran", es otra barrera crucial. La dificultad para expresar sentimientos y el miedo al juicio social fomentan la represión emocional, lo que a su vez se manifiesta en mecanismos de resistencia como la negación de la necesidad de capacitación o la desconfianza hacia espacios de reflexión. Estas actitudes perpetúan el aislamiento emocional y limitan el desarrollo personal.

Para superar estas barreras, es fundamental diseñar intervenciones que desafíen sutilmente los roles de género, respetando a la vez la identidad masculina. Las metodologías no confrontativas, la creación de espacios seguros de diálogo y el reconocimiento de las vulnerabilidades son clave. *El objetivo es promover la transformación personal y la valoración de la participación comunitaria, construyendo puentes hacia masculinidades más equitativas y conscientes.*

El liderazgo comunitario y su rol fundamental en el trabajo con hombres

Las lideresas y líderes comunitarios actúan como facilitadores y puentes de confianza para motivar la participación de los hombres. Su credibilidad y reconocimiento en la comunidad les permite convocar e invitar a espacios de formación de una manera más efectiva.

Uno de los participantes entrevistados sugiere que la invitación de una persona de confianza o con liderazgo puede ser más persuasiva que una convocatoria externa. Una enlace comunitaria, destaca que el trabajo con referentes locales que conocen la dinámica comunitaria es crucial para el éxito de los proyectos.

El liderazgo comunitario también cumple un rol de transformación cultural, desafiando los estereotipos tradicionales de masculinidad. Los líderes se convierten en modelos de nuevas masculinidades, mostrando que participar en espacios de reflexión no disminuye su hombría, sino que los fortalece. La técnica del proyecto: “Redes familiares y comunitarias Para la Protección de Adolescentes y la Prevención de embarazos en Ometepe y Matagalpa- Nicaragua”, menciona que los líderes comunitarios que han participado en los talleres luego replican los conocimientos, generando un efecto multiplicador en sus comunidades.

Adicionalmente, los liderazgos comunitarios son fundamentales para adaptar las metodologías a los contextos locales. Comprenden las barreras culturales específicas que impiden la participación masculina y pueden colaborar en el diseño de estrategias de convocatoria más efectivas. Por ejemplo, algunos líderes recomiendan usar eventos culturales, actividades deportivas o aprovechar espacios ya existentes como reuniones de la iglesia o grupos deportivos para involucrar a los hombres. Su conocimiento profundo de la comunidad les permite crear estrategias más pertinentes y significativas.

Motivaciones e intereses manifestados por los hombres para integrarse en espacios de formación sobre masculinidades positivas

La participación en espacios de formación sobre masculinidades positivas surge fundamentalmente del deseo de transformación personal. Los hombres reconocen la necesidad de cuestionar los modelos tradicionales de masculinidad hegemónica que les han limitado emocionalmente y les han impedido desarrollar relaciones más equitativas y saludables.

Este proceso de autorreflexión les permite identificar cómo los mandatos culturales de "ser hombre" han generado daño no solo a las mujeres, sino también a ellos mismos, motivándolos a buscar formas alternativas de vivir su masculinidad.

Un segundo motor de motivación es el compromiso familiar. Los participantes entrevistados y que han participado en los talleres, buscan mejorar sus dinámicas de comunicación, ser padres más presentes y comprensivos, y transformar los roles tradicionales dentro del hogar. Desean aprender a expresar sus emociones, participar más activamente en las tareas domésticas y de cuidado, y construir relaciones familiares más horizontales y respetuosas. Esta motivación surge del reconocimiento de que sus prácticas tradicionales han generado distanciamiento y sufrimiento en sus núcleos familiares.

La dimensión comunitaria también es fundamental en su interés por participar. Algunos de los entrevistados se sienten motivados por el deseo de prevenir problemáticas sociales como la violencia de género, el embarazo adolescente y las adicciones. Visualizan estos espacios como oportunidades para convertirse en agentes de cambio, capaces de influir positivamente en sus comunidades, especialmente en la formación de las nuevas generaciones de hombres. Reconocen que su transformación individual puede generar un impacto colectivo más amplio.

Finalmente, estos espacios representan para muchos hombres una oportunidad de crecimiento personal y deconstrucción de mandatos culturales restrictivos. Buscan desarrollar habilidades emocionales, aprender sobre comunicación asertiva, gestión de conflictos y autocuidado. La motivación no es solo teórica, sino profundamente vivencial: desean experimentar nuevas formas de ser hombres que les permitan ser más libres, empáticos y conectados con sus emociones, rompiendo los círculos de violencia y dolor que han experimentado históricamente.

Principales cambios identificados en los hombres participantes de los procesos formativos

Los participantes han experimentado transformaciones significativas en su dinámica familiar, especialmente en la comunicación y distribución de responsabilidades domésticas. Antes, muchos hombres se limitaban a ser proveedores económicos y mantenían roles tradicionales rígidos, pero después de los talleres comenzaron a involucrarse más en las tareas del hogar, el cuidado de los hijos y la crianza. Por ejemplo, algunos participantes comentaron que ahora contribuyen con los quehaceres domésticos, llevan a los niños a la escuela y están más pendientes de las necesidades familiares, rompiendo con el modelo tradicional donde estas responsabilidades recaen exclusivamente en las mujeres.

En el ámbito emocional, se observaron cambios profundos en la expresión y gestión de sentimientos. Los hombres han comenzado a cuestionar prácticas tradicionales de masculinidad que reprimen sus emociones y promovía la violencia. Ahora se muestran más conscientes de evitar los castigos físicos con sus hijos e hijas, buscan comunicarse de manera más asertiva y están dispuestos a mostrar vulnerabilidad. Algunos de los participantes destacan que ha mejorado significativamente la comunicación con su pareja y su familia, reduciendo creencias machistas y han encontrado alternativas positivas para resolver los conflictos de manera más constructiva.

Los hombres han comenzado a cuestionar el machismo y a reconocer los privilegios históricos que han tenido. Están más abiertos a escuchar y respetar a las mujeres, y a ver la crianza y las responsabilidades familiares como una tarea compartida. En la comunidad, se ha notado un cambio de comportamiento, por ejemplo, reduciendo el acoso callejero y siendo más respetuosos con las mujeres. Además, muchos de ellos se han convertido en promotores de estos cambios, replicando los conocimientos adquiridos con otros hombres de su comunidad y generando un efecto multiplicador de transformación social.

Análisis de la experiencia de los hombres participantes y facilitadores de procesos de formación sobre masculinidades positivas

Los hombres participantes han experimentado una transformación significativa en su comprensión personal de la masculinidad. Inicialmente, muchos llegaban a los espacios formativos con resistencia y prejuicios, esperando talleres tradicionales, pero se sorprendieron con metodologías vivenciales que les permitieron reflexionar profundamente sobre sus propias experiencias. Uno de los entrevistados de los participantes, destacó que la metodología que más impactó fue aquella que les permitía explorar sus vivencias personales, generando una reflexión crítica sobre sus comportamientos y roles tradicionales.

En su rol de facilitadores, estos hombres han desarrollado habilidades para replicar los conocimientos adquiridos en sus comunidades. Después de participar en los talleres, algunos se convirtieron en promotores activos de masculinidades positivas en su comunidad, organizando espacios de diálogo con otros hombres; por ejemplo, algunos participantes afirmaron haber realizado réplicas en su comunidad, utilizando metodologías participativas como sociodramas y videos que permiten una reflexión colectiva sobre temas de género. Esta capacidad de multiplicación es crucial para generar un cambio cultural más amplio.

La experiencia formativa ha provocado cambios profundos en su vida personal y familiar. Los participantes reportan transformaciones en su comunicación, especialmente en la forma de relacionarse con sus parejas e hijos. Uno de los hombres entrevistados destacó la importancia de aprender a gestionar las emociones y reconocer señales de alerta en situaciones de conflicto emocional. Los participantes han comenzado a cuestionar prácticas machistas, involucrándose más en tareas domésticas y crianza, y desarrollando una comunicación más horizontal y respetuosa con sus familias.

El proceso formativo también ha generado un impacto significativo en su identidad y autoconcepto. Los hombres han comenzado a desafiar los estereotipos tradicionales de masculinidad, reconociendo que ser hombre no significa ser violento o reprimir emociones. Otro participante mencionó que ya no ve la participación en estos espacios como una amenaza a su masculinidad, sino como una oportunidad de crecimiento personal. Además, muchos han asumido roles de liderazgo comunitario, promoviendo la equidad de género y siendo modelos de nuevas masculinidades para otras generaciones.

¿De qué manera el apoyo de la comunidad influye en la sostenibilidad de los cambios de comportamiento en los hombres?

El apoyo de la comunidad juega un papel crucial en la sostenibilidad de los cambios de comportamiento en los hombres, según los documentos analizados:

La red comunitaria proporciona un sistema de soporte y validación que refuerza los cambios individuales. La técnica del proyecto destaca que las redes comunitarias, compuestas por adolescentes, adultos y referentes locales, son fundamentales para mantener el compromiso y la motivación de los hombres que participan en procesos de transformación. Estas redes no solo ofrecen acompañamiento, sino que también generan un entorno que valida y promueve nuevas formas de masculinidad.

El reconocimiento y la valoración comunitaria actúan como un mecanismo de refuerzo positivo. Cuando la comunidad comienza a percibir cambios en el comportamiento de los hombres, como mayor involucramiento familiar, mejor comunicación y reducción de violencia, se genera un círculo virtuoso de transformación. Una de las lideresas entrevistadas señala que en su comunidad, los hombres que participan en los talleres empiezan a ser vistos de manera diferente, generando un estímulo para mantener los cambios.

La participación en espacios comunitarios permite la reproducción y multiplicación de los aprendizajes. Los hombres que han participado en procesos formativos no solo transforman su comportamiento individual, sino que se convierten en promotores de cambio en sus comunidades. Uno de los participantes comparte como ha replicado los conocimientos en diferentes espacios comunitarios, desde escuelas hasta reuniones familiares, lo que contribuye a la sostenibilidad de los cambios.

La construcción de una identidad colectiva es fundamental para mantener los cambios a largo plazo. Cuando los hombres se sienten parte de un movimiento más amplio, con un sentido de pertenencia y propósito compartido, es más probable que mantengan los comportamientos transformadores. Se enfatiza la importancia de generar espacios organizados que trascienden los proyectos específicos, creando una comunidad de hombres comprometidos con la equidad de género. Esta identidad colectiva proporciona el apoyo emocional y social necesario para sostener los cambios personales.

V. Organización de la guía metodológica

A partir de la investigación formativa y el análisis de las experiencias de trabajo con población masculina, esta guía propone alternativas flexibles y ajustadas a los contextos y necesidades de los hombres en las comunidades.

El propósito central de la guía es la promoción de espacios que permitan la reflexión, el diálogo y la transformación personal de los hombres en la comunidad. Se busca sensibilizar a los hombres para que exploren su masculinidad de manera constructiva, desarrollen habilidades de comunicación efectiva y contribuyan positivamente a su entorno. La propuesta metodológica busca establecer un marco robusto y adaptable para el desarrollo de procesos socioeducativos en la comunidad, ofreciendo diversidad en las modalidades y una constante atención a las necesidades de los participantes para lograr una transformación personal y colectiva significativa.

Modalidades para la realización de espacios con hombres

Se proponen dos modalidades principales para los procesos educativos con hombres: el Taller Vivencial o extendido y el Espacio de Reflexión o Grupo para Compartir. Ambas están diseñadas para fomentar el crecimiento personal y el desarrollo comunitario, complementadas por elementos transversales y una

visión de adaptabilidad. La elección entre una u otra dependerá de las necesidades y disponibilidad de los participantes, buscando maximizar el impacto de las iniciativas.

El Taller Vivencial se concibe como un espacio de inmersión profunda en temáticas específicas, con una duración estimada de dos horas o más por sesión. Prioriza la metodología popular y lúdica a través de la participación activa, la profundidad, el compromiso de los participantes y el desarrollo temático completo. Por otro lado, el Espacio de Reflexión o Grupo para Compartir ofrece una alternativa más flexible, con sesiones más cortas (máximo 1.5 horas), enfocándose en el diálogo y el soporte socio-emocional. Este espacio es menos estructurado, fomenta la espontaneidad y es ideal para hombres con agendas ajustadas. El propósito de ambos espacios es desafiar el sistema de creencias patriarcal, adultista, machista y sexista arraigado en las comunidades y familias. Desde estos ámbitos, se busca propiciar una reflexión profunda sobre el patriarcado que hemos experimentado y el daño que causa tanto a hombres como a mujeres. Se aspira a que los hombres encuentren en estos espacios un lugar para explorar sus emociones y que, a través de la reflexión y el diálogo, puedan identificar cambios significativos en sus vidas y en sus familias. Esto incluye un proceso gradual, desde el reconocimiento de los estilos de crianza hasta la implementación de esfuerzos concretos para generar transformaciones importantes en sus vidas y sus relaciones familiares.

Independientemente de la modalidad elegida, se incorporarán elementos complementarios clave para enriquecer la experiencia. Estos incluyen la disposición de un espacio formal de reunión y uno informal de socialización, el uso de metodologías participativas y la adaptación constante a las características de los participantes. La flexibilidad es el eje central de ambas modalidades, ajustándose a los intereses, disponibilidad de tiempo, nivel de compromiso y contexto comunitario de los hombres, con el objetivo general de crear espacios que permitan la reflexión, el diálogo y la transformación personal.

La implementación de talleres sobre masculinidades positivas es un proceso que exige una metodología dinámica y empática, adaptada a la diversidad de los participantes. Es fundamental considerar el nivel de información y experiencia previa de los hombres, así como las barreras culturales y de tiempo que puedan enfrentar. Una adecuada caracterización inicial y estrategias de convocatoria creativas son esenciales para asegurar la participación y el éxito de estas iniciativas transformadoras.

Para hombres con experiencia previa en temas de género, los talleres pueden abordar contenidos más complejos y utilizar metodologías vivenciales avanzadas que fomenten la introspección y el debate crítico. Por otro lado, para aquellos sin conocimiento previo, es crucial diseñar sesiones cortas, focalizadas y menos intimidantes, que prioricen el diálogo, la construcción de confianza y la sensibilización gradual. Esta diferenciación metodológica permite que cada grupo avance a su propio ritmo, maximizando el potencial de aprendizaje y transformación.

En última instancia, la efectividad de estos talleres radica en la capacidad de generar un ambiente seguro y de confianza, donde los participantes se sientan libres de expresar sus ideas y emociones sin temor a ser juzgados. Al reconocer y valorar las experiencias individuales, y al ser flexibles en el diseño y la ejecución de las actividades, se construyen puentes hacia masculinidades más equitativas, conscientes y enriquecedoras, beneficiando tanto a los individuos como a la sociedad en general.

Contenidos de la guía metodológica

La guía metodológica está estructurada en torno a 5 temas claves identificados en el proceso de investigación formativa, estos contenidos tienen como objetivo fomentar la transformación personal y social de los hombres, promoviendo una visión integral de la masculinidad que sea más equitativa, saludable y consciente. Se abordarán temas fundamentales y complementarios que buscan deconstruir estereotipos dañinos y construir masculinidades basadas en el respeto, la empatía y la corresponsabilidad.

Temas Fundamentales:

Por la naturaleza del proyecto: “Redes familiares y comunitarias Para la Protección de Adolescentes y la Prevención de embarazos en Ometepe y Matagalpa- Nicaragua”, todos los contenidos propuestos en la guía, deben abordar de forma transversal la participación de los hombres en la prevención del embarazo en las adolescencia y la erradicación de la violencia de género.

1. Los Hombres, el autocuidado y la salud emocional
2. Masculinidades y género
3. Comunicación asertiva y los vínculos familiares:
4. Masculinidades y prevención de violencia
5. Salud integral masculina

Cada uno de estos contenidos comprende dos sesiones o encuentros (en cualquiera de las modalidades propuestas en la guía), cada sesión contiene dos o más actividades con preguntas para promover la discusión en grupo y ayudar a los participantes a reflexionar sobre los temas claves.

En dependencia de la modalidad que se elija, se recomienda trabajar con grupos de entre 5 a 10 personas (grupo de reflexión) y de 10 a 25 participantes (taller vivencial), con una frecuencia quincenal (o como se estime necesario según su planificación), es preferible utilizar esta guía para trabajar con hombres jóvenes y adultos (18 +).

Implementación de la guía metodológica	
Selección de la Modalidad	Grupo de Reflexión: 5 a 10 personas Taller Vivencial: 10 a 25 participantes
Composición de los Grupos	Participantes: hombres jóvenes y adultos, edad 18 años o más
Frecuencia de las Sesiones	Frecuencia recomendada: quincenal; se puede ajustar según planificación y necesidades
Recomendaciones Generales	Seleccionar modalidad adecuada según la caracterización de los participantes; mantener frecuencia regular; usar la guía con hombres mayores de 18 años y adaptar la planificación según dinámica y resultados

Estas sesiones están destinadas a fortalecer los conocimientos de los participantes y promover acciones afirmativas favorables con la equidad de género en el hogar y fuera de este, prevenir la violencia de género y embarazos en adolescentes, así como promover la participación y corresponsabilidad de los hombres en los cuidados.

Las actividades de las sesiones están diseñadas para que los participantes a través de la autorreflexión se motiven a transformar las prácticas ofensivas en prácticas constructivas y colaborativas. Las actividades serán efectivas mientras los participantes tengan la oportunidad de compartir sus propias experiencias y opiniones.

Las sesiones están diseñadas para que las dirijan uno o dos facilitadores, en este sentido es importante considerar que aunque se propone que sean hombres los facilitadores (por motivos de comodidad de los participantes), esto no significa que las mujeres no puedan usar esta herramienta para facilitar procesos con hombres (según su experiencia) o adaptar las sesiones para trabajar procesos formativos con mujeres.

La primera página de cada sesión incluye una descripción general de la sesión, que ayudará al equipo facilitador a planificar, organizar y llevar a cabo cada sesión. La descripción general de cada sesión proporciona la siguiente información:

Número y título de la sesión: Indica el orden de la sesión en la secuencia total y el tema que aborda.

Objetivo de la sesión: Describe la información específica, las reflexiones y las habilidades que se espera que los participantes obtengan durante la sesión.

Materiales necesarios: Enumera los materiales necesarios para llevar a cabo la sesión (como papel y marcadores, etc) y sugiere materiales opcionales para algunas sesiones.

Tiempo recomendado: Recomienda el tiempo para realizar la sesión.

Resumen de la sesión: Proporciona un resumen de las principales actividades de la sesión, el orden en que se llevarán a cabo y el tiempo de cada una.

Notas para el equipo facilitador: Ofrece información adicional para ayudar al facilitador a prepararse para la sesión, sugerencias sobre cómo crear un espacio seguro si el tema es sensible (ej: violencia) así como conceptos y definiciones claves.

Estructura de las sesiones

Cada sesión sigue una estructura o formato similar:

Momento	Descripción
Introducción	Todas las sesiones comienzan con una introducción que permite dar la bienvenida a los participantes y revisar lo aprendido en la sesión anterior. La introducción proporciona el espacio para que los participantes compartan sus experiencias y el seguimiento de tareas o asignaciones.
Desarrollo de la actividad	<p>La mayoría de las sesiones incluyen 2 actividades en grupo o individuales y se dividen en las siguientes partes:</p> <p>Título y duración: Indica el título de cada actividad, que el facilitador puede elegir compartir con el grupo. También se indica la duración recomendada de la actividad.</p> <p>Objetivo: Establece el objetivo específico de cada actividad. El facilitador debe informar a las y los participantes sobre el propósito antes de iniciar una nueva actividad.</p> <p>Mensaje clave: Enumera los mensajes clave de una actividad que deben enfatizarse durante y después de completar la actividad.</p> <p>Materiales: Enumera los materiales necesarios para llevar a cabo la sesión (como papel y marcadores) y sugiere materiales opcionales para algunas sesiones.</p> <p>Instrucciones: Enumera la secuencia de pasos para llevar a cabo la actividad. Las actividades están diseñadas para adaptarse a grupos con distintos niveles de capacidad de lectura y escritura. El facilitador debe estar atento a que los pasos sean apropiados para los participantes.</p> <p>Preguntas de discusión en grupo: Sugiere preguntas de reflexión en grupo para ayudar a guiar el diálogo en torno al tema de la actividad. Estas preguntas sirven como guía para el facilitador. No es necesario analizar todas las preguntas o seguir el orden en el que se enumeran.</p>

Cierre	Proporciona un cierre al final de la sesión en que el facilitador puede reforzar algunos de los mensajes clave de la sesión y los participantes pueden hacer comentarios u observaciones. El facilitador debe alentar a los participantes a compartir lo que hayan aprendido; cualquier idea que tengan con respecto a la sesión; y cómo les beneficiará en sus propias vidas.
--------	--

Resumen de las sesiones de grupo

En el siguiente cuadro se enumeran los contenidos y sesiones contempladas en el plan de formación:

Sesiones	Subtemas
Primer tema: Los Hombres y la salud emocional	
Sesión 1: Reconociendo mis emociones	<ul style="list-style-type: none"> ● Reconocimiento y Gestión de Emociones: Exploración de la importancia de identificar, comprender y aceptar el propio espectro emocional (alegría, tristeza, ira, miedo, etc.). Técnicas prácticas para una gestión emocional saludable, evitando la represión o la explosión. ● Importancia de la Expresión Emocional: Desafío a la idea de que los hombres no deben mostrar sus sentimientos. Beneficios de la expresión emocional abierta y honesta para la salud mental y las relaciones interpersonales.
Sesión 2: Inteligencia emocional	<ul style="list-style-type: none"> ● Superación de Barreras Culturales: Análisis de los mandatos culturales que impiden la expresión emocional masculina (ej. "los hombres no lloran", "sé fuerte"). Estrategias para romper con estos patrones. ● Identificación de Señales de Alerta Emocional: Reconocimiento de los síntomas de estrés, ansiedad, depresión y otras afecciones de salud mental en hombres. Promoción de la búsqueda de ayuda profesional cuando sea necesario.
Segundo tema: Masculinidades y género	
Sesión 3: Masculinidades desde una perspectiva de género	<ul style="list-style-type: none"> ● Deconstrucción del Machismo: Análisis crítico de los pilares del machismo y sus manifestaciones en la sociedad, la cultura y las relaciones personales. Identificación de los privilegios y las opresiones asociadas al sistema patriarcal. ● Masculinidades Igualitarias: Exploración de modelos de masculinidad alternativos y positivos, basados en la equidad, el respeto a la diversidad y la corresponsabilidad. Desafío a la virilidad tóxica.

<p>Sesión 4: Equidad dentro y fuera del hogar</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Equidad de Género: Comprensión de la equidad de género como un principio fundamental para la construcción de sociedades más justas y pacíficas. Rol de los hombres en la promoción de la igualdad. ● Roles Familiares No Tradicionales: Exploración de la paternidad activa y corresponsable, el cuidado del hogar y la participación equitativa en las responsabilidades familiares, rompiendo con los roles de género rígidos.
<p>Tercer tema: Comunicación asertiva y los vínculos familiares</p>	
<p>Sesión 5: Masculinidades y comunicación para el cambio social</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Comunicación Asertiva: Desarrollo de habilidades para expresar pensamientos, sentimientos y necesidades de manera clara, directa y respetuosa, sin agredir ni ser agredido. Énfasis en la escucha activa. ● Resolución Pacífica de Conflictos: Estrategias para abordar desacuerdos y diferencias en el ámbito familiar de manera constructiva, buscando soluciones consensuadas y evitando la violencia. Habilidades para transformar los conflictos en oportunidades de crecimiento y aprendizaje, utilizando el diálogo.
<p>Sesión 6: Paternidades afectivas y comprometidas</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Crianza con ternura: Principios de una crianza respetuosa y positiva, basada en el apego seguro, la disciplina sin violencia y el desarrollo integral de niños y niñas. ● Relaciones Familiares Igualitarias: Fomento de dinámicas familiares donde todas las personas, independientemente de su género, tengan voz, participación y responsabilidades equitativas.
<p>Cuarto tema: Masculinidades y prevención de violencia</p>	
<p>Sesión 7: Violencia basada en género</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Violencia de Género: Comprensión de las diferentes formas de violencia de género (física, psicológica, sexual, económica) y sus causas estructurales. Rol de los hombres en la prevención y erradicación de la violencia. ● Violencia Intrafamiliar: Identificación de los ciclos y patrones de violencia dentro del hogar. Estrategias de intervención y recursos de apoyo para víctimas y agresores.
<p>Sesión 8: Gestión del enojo y el estrés</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Identificación de Patrones de Violencia: Reconocimiento temprano de comportamientos y actitudes que pueden escalar hacia la violencia, tanto en uno mismo como en los demás, para una intervención oportuna.
<p>Quinto tema: Salud integral masculina</p>	

<p>Sesión 9: Masculinidades y autocuidado</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Autocuidado: Promoción de hábitos de autocuidado físico, mental y emocional como pilares de una vida plena. Importancia del descanso, la alimentación saludable y la actividad física. ● Salud Sexual y Reproductiva: Información y educación sobre sexualidad responsable, prevención de infecciones de transmisión sexual (ITS) y planificación familiar. Fomento de relaciones sexuales consensuadas y saludables. Prevención de embarazos en adolescentes.
<p>Sesión 10: Corresponsabilidad en los cuidados</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Prevención de Adicciones: Concientización sobre los riesgos de las adicciones (sustancias, juego, etc.) y estrategias de prevención y tratamiento. Importancia de buscar ayuda profesional. ● Exámenes Médicos Preventivos: Concientización sobre la importancia de los chequeos médicos regulares y exámenes específicos para la salud masculina (ej. próstata, colesterol) para una detección temprana de enfermedades.

Como temas transversales de la guía metodológica, se enfatiza el rol masculino en la prevención del embarazo adolescente y el apoyo a la paternidad temprana, promoviendo la corresponsabilidad. Además, se invita a la reflexión sobre una paternidad responsable, definida por la presencia, el afecto y el compromiso con el desarrollo integral de los hijos e hijas.

Complementariamente, se fomenta la independencia personal, buscando que los participantes adquieran autonomía y tomen decisiones conscientes y responsables en su vida. Finalmente, se promueve el desarrollo de habilidades domésticas, desafiando estereotipos de género al impulsar la participación masculina equitativa en las tareas del hogar y el cuidado.

VI. Sugerencias para una facilitación inclusiva²

El rol del facilitador o facilitadora es establecer un ambiente abierto y respetuoso, donde los participantes se sientan seguros al compartir y aprender mutuamente. Las sesiones están estructuradas para grupos de hombres, fomentando la reflexión crítica y el diálogo activo.

Es crucial considerar que temas como la violencia y la sexualidad son complejos y delicados. Se debe ser consciente del nivel de comodidad de los participantes y, si es necesario, referirlos a servicios profesionales o de asesoramiento especializados para abordar problemas de violencia o salud emocional. Es fundamental ser empático con las circunstancias de los miembros del grupo, comprendiendo que pueden enfrentar desafíos o riesgos al intentar implementar cambios en sus vidas.

La modificación de actitudes y comportamientos es un proceso continuo. La participación en estas actividades no garantiza una transformación instantánea en sus vidas y relaciones, sino que marca el comienzo de un camino hacia el cambio y la evolución personal.

² Adaptado de The Program M Manual, UNFPA y Promundo, 2007, con insumos del Change-Makers Training Concern Liberia Facilitator Handbook, preparado por Men’s Resources International.

Es importante que te veas como un facilitador, no como un instructor (profesor). Formula preguntas para comprender mejor las intenciones e ideas de los participantes y orientarlos en reflexiones grupales para identificar críticamente las normas restrictivas vinculadas a la masculinidad. No es necesario ser un experto en igualdad de género ni tener todas las respuestas.

A continuación, se presentan consejos útiles para facilitar las sesiones de grupo. Al aplicarlos correctamente, se promoverá un ambiente de respeto donde los participantes se sientan cómodos para compartir sus opiniones y experiencias, y para aprender de los demás.

Fomentar un espacio seguro: Para garantizar un diálogo constructivo y equitativo, es crucial crear un ambiente de confianza donde los hombres se sientan seguros para expresar sus ideas y reflexiones. En este espacio, se les animará a examinar críticamente sus percepciones sobre el poder y el privilegio, al mismo tiempo que se fomenta el intercambio de desafíos y aprendizajes mutuos. El facilitador desempeñará un papel fundamental, motivando a los participantes a compartir experiencias sin temor a juicios, y la disposición en círculo facilitará la interacción horizontal entre todos.

Establecer y hacer cumplir las normas de convivencia: Para todas las sesiones, pida a los participantes que consensúen y sigan un conjunto de normas básicas. Es esencial incluir reglas como hablar en primera persona ("yo"), escuchar activamente y con respeto (sin interrupciones ni comentarios despectivos, evitando el uso del teléfono), mantener una postura sin prejuicios, garantizar la confidencialidad de las experiencias compartidas en el grupo (sin divulgarlas sin consentimiento previo) y asegurar la participación libre y voluntaria de todos.

Evitar juicios: Para asegurar un ambiente de diálogo abierto y reflexión, es fundamental que el facilitador adopte una postura de amabilidad y evite cualquier actitud autoritaria. Su rol no es el de un instructor o juez, sino el de alguien que construye una relación positiva con los participantes, siendo consciente de su posición de poder para no imponer sus propias ideas o sentimientos.

Promover la inclusión: Para garantizar un debate equitativo, es fundamental que todos los participantes tengan la oportunidad de expresar sus ideas. Evite que una sola voz monopolice la conversación, lo que podría inhibir a otros de compartir sus valiosas perspectivas.

Abordar las preocupaciones de los participantes: Las reuniones de grupo son un excelente espacio para que los hombres compartan sus experiencias, reciban apoyo y busquen soluciones a sus problemas. Al inicio de cada sesión, se les anima a expresar lo que sucede en sus vidas y a solicitar consejo. Es crucial validar sus preocupaciones e involucrar al grupo en la búsqueda de soluciones, planteando preguntas como: "¿Cómo creen que se podría resolver este problema?" o "¿Alguien ha enfrentado una situación similar? ¿Qué hizo?".

Manejar conflictos de manera respetuosa: Cuando surja un conflicto o una opinión discriminatoria, recuerde las normas de convivencia acordadas e inste a los demás integrantes a mediar la situación. Pregunte al grupo qué piensa sobre la cuestión planteada o cómo sugeriría manejar el problema, ofreciendo respuestas breves y aclarando información errónea según sea necesario.

Reconocer la honestidad y la apertura: Fomente un ambiente de honestidad y apertura, asegurando a los participantes que pueden compartir sus historias sin temor a ser juzgados. Expresé gratitud por su disposición a compartir experiencias personales y, lo más importante, nunca presione la participación, sino que cultive un entorno de apoyo y comodidad que invite a la contribución voluntaria.

Promover el movimiento y la interacción: Para mantener a los participantes activos, alerta e interesados, se recomienda incluir movimiento físico y utilizar actividades cortas para activar la energía. Estas pueden ser canciones o bailes, ideales para romper el hielo o después de un periodo de inactividad. Es fundamental conocer a los participantes y motivarlos constantemente para mantener su involucramiento.

Gestionar el tiempo eficazmente: Durante la sesión, es crucial gestionar el tiempo eficazmente, asegurándose de que no exceda las dos horas para mantener la concentración de los participantes. Adapte el ritmo y los horarios a su nivel de atención. Incorpore ejercicios dinámicos y transiciones fluidas para mantener al grupo motivado y alerta a lo largo de la actividad.

Solicitar retroalimentación: Durante el cierre de la sesión, pida a los participantes que compartan sus comentarios, enfocándose en lo que les gustó y lo que no, así como en lo que consideraron que funcionó o no. Utilice esta retroalimentación para mejorar futuras sesiones, asegurándose de no desviarse de las actividades planificadas, sino más bien optimizando su ejecución; por ejemplo, puede considerar la inclusión de más ejercicios energizantes para dinamizar la interacción.

VII. Recomendaciones para motivar a los hombres a participar de procesos formativos³

Al invitar a hombres a alguna reunión o espacio de reflexión, es importante enfatizar la manera en que el grupo apoyará a los hombres en el logro de los objetivos que tienen para sus hogares y en la mejora de la situación económica de sus familias. Esto se puede enmarcar de la siguiente manera:

A continuación, algunas recomendaciones y orientaciones adicionales que pueden ayudar al equipo facilitador a la hora de animar a los hombres a participar en espacios de reflexión:

1. Asegurarse de que la ubicación física de las sesiones de grupo sea accesible para las y los participantes y que se adapten a sus horarios de trabajo. Cuando se planifiquen reuniones y sesiones de grupo, se deben seleccionar espacios de fácil acceso (p. ej., tomar en cuenta la distancia, la disponibilidad o el costo del transporte, etc.), tener en cuenta el momento y los tiempos requeridos por el trabajo en que estén involucrados. Las sesiones por las noches o en los fines de semana suelen funcionar mejor para adaptarse a los horarios de los participantes.
2. Entender los antecedentes y circunstancias específicas de los participantes para hablar acerca de su realidad, aumentar el reclutamiento, la participación en el programa así como reducir los abandonos. Los hombres que migran durante largas temporadas o que tienen bajo nivel de alfabetización pueden verse desanimados de participar en el programa si creen que va a entrar en conflicto con el trabajo o que requieren mucha lectura y escritura. Si el grupo tiene bajo nivel de alfabetización se pueden usar ilustraciones e imágenes en las actividades del programa, y pedirles que dibujen en lugar de escribir, cuando sea posible.

³ Recomendaciones adaptadas de Promundo-US y Plan Internacional Canadá. (2020). Recruitment and Retention of Male Participants in Gender-Transformative Programs. Washington, DC: Promundo, y aprendizaje con base empírica de la participación de los hombres en el empoderamiento económico de las mujeres y en programas de paternidad en todo el mundo.

3. Al motivar a los hombres a participar, destaque los beneficios personales y familiares que puede tener la participación activa en el programa. Puede mencionar que gracias a la participación en este programa, muchos hombres y sus familias, pudieron mejorar su salud física, mental y sexual, las relaciones con sus parejas y sus hijos, y lograron crear un hogar más armónico y saludable.
4. Apelar a las esperanzas y sueños de los hombres. Entender cuáles son las metas de los hombres para sí mismos, así como para sus hijos y sus parejas, puede ayudarle a crear mensajes de reclutamiento eficaces. Utilice un enfoque basado en las fortalezas, es decir, céntrese en construir y reconocer lo que los hombres y los padres ya saben y les interesa. En las conversaciones y actividades de grupo con los hombres, relacione los mensajes clave de la guía con las experiencias diarias de los hombres y sus parejas. Comparta ideas sobre cómo pueden apoyar la toma de decisiones y el liderazgo de las mujeres en la comunidad, y cómo apreciar el derecho de sus parejas a tomar decisiones sobre sus cuerpos, sus vidas, sus finanzas y su familia.
5. Comparta ejemplos de hombres que apoyaron a las mujeres en su empoderamiento personal y económico y cómo impacta esto positivamente en su calidad de vida. Apoyarse con testimonios filmados o registrados puede ser una buena herramienta para compartir.
6. Reconozca que criar una familia es un desafío y que es importante intercambiar experiencias y obtener apoyo de otras personas que enfrentan problemas similares. Puede mencionar que aprenderán a apoyar a sus hijos para que crezcan seguros y saludables, maneras de abordar los desafíos de la crianza de los hijos, cómo comunicarse eficazmente con los hijos y sus parejas, cómo manejar sus propias emociones difíciles, como el enojo o la frustración, y formas no violentas de resolver conflictos dentro de la familia.
7. Planifique "días familiares". Muchos hombres y mujeres reconocen la oportunidad de participar en actividades como parejas o como familias. Cree espacios para pasar tiempo de calidad como familia más allá de la pareja al programar sesiones donde los integrantes del hogar puedan practicar comportamientos positivos, crear una visión de la familia (metas para la familia), y/o desarrollar un presupuesto para el hogar. Esta puede ser una manera efectiva de involucrar a toda la familia y reforzar los mensajes del programa.



**SESIONES
DE GRUPO**

PRIMER TEMA: LOS HOMBRES Y LA SALUD EMOCIONAL

SESIÓN I: RECONOCIENDO MIS EMOCIONES

Objetivo de la sesión:

Introducir a los participantes al marco conceptual y vivencial alrededor del género y las masculinidades, facilitando una reflexión crítica de sus experiencias como hombres y aportando ideas sobre cómo los hombres pueden contribuir a la equidad de género.

Materiales necesarios:

- Hoja de asistencia
- Hojas blancas
- Lapiceros
- Papelógrafos
- Marcadores
- Pizarra
- Marcadores
- Lápices de colores (en cantidad suficiente para todo el grupo)
- Refrigerios tales como agua, café o jugo (opcional)

Tiempo recomendado: 2 horas

Resumen de la sesión:

1. Introducción (15 minutos)
2. Actividad n.º 1: Arquetipos de la masculinidad (45 minutos)
3. Actividad n.º 2: Cicatrices del cuerpo y el alma (45 minutos)
4. Cierre (15 minutos)

Nota para la facilitadora o el facilitador:

- Buscar un espacio amplio que permita realizar las actividades propuestas.
- Organice suficientes sillas para que todos los participantes se sienten en círculo. ¡Esto debe hacerse en todas las sesiones!
- Es importante que el grupo crea y convenga un conjunto de acuerdos compartidos durante cada sesión. Como facilitador(a), su función es garantizar la seguridad, confidencialidad y sensibilidad en el grupo.

Conceptos claves:

Masculinidad hegemónica

Es un conjunto de valores, ideas y actitudes que históricamente han determinado cómo debe ser un hombre y que está basada en los valores de poder, fuerza, exigencia, competencia, rivalidad e imposición. Este modelo tradicional de masculinidad es una de las piezas claves del patriarcado, sistema que ha establecido una clara distinción en roles e identidades entre lo masculino y lo femenino no equiparadas en derechos y oportunidades.

La masculinidad hegemónica o dominante resulta un concepto crucial en el análisis. Se deriva de la obra teórica de Connell⁽¹⁾ y la entendemos como aquella que socialmente es aceptada y que garantiza la

posesión dominante de los varones y la subordinación de las mujeres. A través de este concepto se ha intentado explicar cómo y porqué los varones detentan el poder o los roles sociales dominantes y asignan a las mujeres, y a sus roles femeninos, otros atributos y funciones.

Se han definido a estas masculinidades hegemónicas como ideologías muy poderosas, que privilegian a los hombres, que naturalizan el hecho de que ellos tienen el poder, y que establecen estilos masculinos como adecuados o no adecuados. Definen lo que es "ser un hombre" y simultáneamente marcan otros estilos masculinos como inadecuados o inferiores, estas serían las variantes subordinadas. Existe un dividendo patriarcal que viene a significar el conjunto de ventajas que acumuladamente benefician a los hombres en comparación con las mujeres, en virtud de sus salarios más altos y mejores perspectivas de promoción. La masculinidad hegemónica es la forma de masculinidad dominante, culturalmente autorizada y autorizante en un orden social determinado.

La masculinidad hegemónica tiene profundas contradicciones. *Seidler*⁽²⁾ defiende que la tendencia a asociar a los hombres y el comportamiento masculino con la construcción y significado dominante de masculinidad, hace muy difícil poder explorar la tensión entre el poder que los hombres tienen en la sociedad y las formas en que se experimentan a sí mismos como individuos sin poder. Se trata de comprender cómo grupos particulares de hombres ocupan posiciones de poder y riqueza, de comprender cómo legitiman y reproducen las relaciones sociales que generan su dominación sobre otros hombres y las mujeres.

Las relaciones desiguales entre los géneros, y su persistencia en muchos ámbitos y épocas, pueden ser comprendidas a través del análisis de los mandatos de género, de los cuales los son víctimas desde que nacen, tanto hombres como mujeres⁴.

Privilegios masculinos:

La desigualdad entre mujeres y hombres en la sociedad se basa en la superioridad del hombre sobre la mujer, una superioridad que va más allá de la fuerza física y que se instala en una serie de privilegios que los hombres tenemos asignados nada más nacer, por el hecho de ser hombres. El concepto privilegio se define como “prerrogativa especial de la que goza una persona”. En el caso de los hombres, las prerrogativas especiales de las que gozan son, por ejemplo, no asumir los trabajos reproductivos y de cuidados, cobrar más que las mujeres por el mismo trabajo, tener la seguridad de no ser agredidos sexualmente por personas del otro sexo o ser la medida “natural” y universal de todas las cosas. El problema de los privilegios masculinos es que, en general, quienes los ostentan no son conscientes de la situación de anormalidad en la que están instalados y de la que se benefician.

⁴ Modelo hegemónico de masculinidad. El mandato de ser proveedor es un gran riesgo para la salud, 2018 (María Lucero Jiménez Guzmán, Centro Regional de Investigaciones Multidisciplinarias (CRIM). Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM), Ciudad de México)

INTRODUCCIÓN (15 MINUTOS)

Procedimiento:

1. El facilitador da la bienvenida al grupo y agradece a los participantes su presencia en la sesión.
2. Se realiza un ejercicio de estiramiento corporal y/o de relajación (respiración)
3. Se explica que al comienzo de cada sesión habrá una "introducción" en que los participantes tendrán la oportunidad de compartir cómo se sienten y cualquier comentario que haya surgido desde la última reunión, ¿cómo anda todo? (compartir emociones, sentimientos, preocupaciones, buenas noticias...)
4. Recuerde a las y los participantes las principales reflexiones y compromisos de la sesión introductoria y se consulta si han tenido la oportunidad de hablar con otras personas sobre este proceso que está comenzando.
5. Por último se comparte con el grupo los objetivos y agenda de la sesión.

ACTIVIDAD N.º 1 - CONSTRUCCIÓN DE LAS IDENTIDADES MASCULINAS⁵

Propósito: Reflexionar sobre la construcción social de las identidades masculinas y los mandatos de la masculinidad hegemónica

Materiales: Audio, computadora, papelógrafos, marcadores, pizarra, maskintape

Procedimiento:

1. Se invita a que se conformen parejas, se pide que elijan en la pareja a una persona “a” y a una persona “b”, se indica en un primer momento la persona que es “a” asumirá el rol de escultor y la persona “b” asumirá el rol de la escultura; cuando las esculturas están ya diseñadas, se realiza un recorrido observando las características que reflejan, su posición, lo que consideran que representa cada estatua; tanto “a” como “b” asumen el rol de escultor y escultura en el ejercicio.

Las esculturas deben representar alguno de estas representaciones:

- El Rey
 - El Mago
 - El Guerrero
 - El Amante
2. Una vez realizado el ejercicio, se invita a las parejas a agradecer el momento compartido y reflexionar colectivamente sobre las siguientes preguntas:
 - ¿Qué representan las esculturas?

⁵ Retomado de la “Guía metodológica para el trabajar de masculinidades”, Instituto WEM de Costa Rica

- ¿Cuál es la relación de estas representaciones con la identidad masculina / construcción social de ser hombre?
 - ¿Cuáles de estos arquetipos sobre la masculinidad persisten en nuestra vida cotidiana?
 - ¿Dónde hemos visto estas representaciones?
 - ¿Cuáles son las consecuencias de este modelo tradicional de masculinidad en la vida de los hombres y de las mujeres?
 - ¿Cómo podemos romper con estos estereotipos que refuerzan la desigualdad?
3. Posteriormente al espacio de reflexión grupal, se invita al grupo a compartir sobre las principales experiencias y emociones generadas en el ejercicio.

ACTIVIDAD N.º 2 - CICATRICES DEL CUERPO Y EL ALMA (45 MINUTOS)

Propósito: Identificar los efectos negativos que la socialización de género y el sistema machista tienen sobre la salud física y emocional.

Materiales: Papelógrafos, marcadores, maskintape

1. El facilitador orienta a los participantes a conformar grupos de 3 personas (tríos) e indica que en el siguiente ejercicio se compartirán algunas situaciones o experiencias sensibles, por lo tanto es importante practicar la escucha activa y la empatía, una vez en los grupos se indica a los participantes compartir historias o anécdotas sobre una cicatriz física o una cicatriz emocional.
2. Una vez organizados los grupos, mediante un ejercicio de visualización se motiva a los participantes a pensar en una situación que les generó una “cicatriz” física o emocional, pensar en ese momento específico y cómo se sintió durante y después de esa experiencia, ¿cómo sucedió este acontecimiento?, ¿tenía en ese momento alguna conducta que lo puso en riesgo?, pensar también en cuanto tiempo tiene con esa “cicatriz”, pensar cómo ha sido su vida a partir de esa experiencia.
3. Luego se la visualización se anima a los grupos (tríos) a reflexionar sobre las siguientes preguntas:
 - ¿En qué situaciones ocurrieron estas cicatrices físicas?
 - ¿En qué situaciones ocurrieron estas cicatrices emocionales?
 - ¿Cuál es el vínculo de estas experiencias con el análisis crítico del modelo machista de ser hombre?
 - ¿Qué consecuencias pueden tener los comportamientos de riesgo para el propio bienestar, la seguridad, la salud, la familia y de las personas con las conviven (amigos/as, parejas etc)
4. El facilitador menciona que cada grupo deberá elegir a una persona cómo relator, quien compartirá con el resto del grupo en el diálogo grupal, mientras el resto del grupo realiza una mímica improvisada.
5. Luego que cada grupo compartió sus reflexiones, el facilitador puede compartir su apreciación sobre el ejercicio y algunos mensajes claves.

CIERRE

1. Explique que han llegado al final de la sesión y agradece a todos por su participación.
2. Pregúnteles a los integrantes del grupo:
 - a. ¿Tienen preguntas acerca de la sesión?
 - b. ¿Aprendieron algo hoy que les será útil en sus propias vidas? Si así es, ¿de qué se trata?
3. Después que termine con las preguntas,, si tienen algunas, confirme la hora, fecha y lugar de la próxima sesión.

Mensajes claves:

La negación del auto-cuidado y del cuidado de otras personas

El cuidado es una responsabilidad atribuida históricamente a las mujeres y aún hay mucha gente que piensa que las mujeres son más sensibles y tienen más capacidades para los trabajos de crianza y cuidado. En la medida en que estas tareas siguen vinculadas al universo femenino, el cuidado es otro de los valores que la masculinidad hegemónica evita y que es negado a los hombres “de verdad”. Esto tiene consecuencias, tanto en lo que se refiere al bienestar de los propios hombres, como en relación a la diferente asunción de responsabilidades de cuidado que hacen las mujeres con respecto a los hombres. Así, los hombres no son responsables ni de su autocuidado ni del cuidado de otras personas..

Promover el cuidar a uno mismo significa:

- Cuidado emocional
- Cuidar la higiene
- Cuidar la sexualidad
- Protocolo y chequeos
- Enfermedades específicas de los hombres (cancer de prostata, problemas cardiacos)
- Asunción de riesgos: conducir a exceso de velocidad, conducir en estado de ebriedad etc (asumir que también somos vulnerables)
- Prevenir el consumo de sustancias (drogas, alcohol, etc)

SESIÓN 2: INTELIGENCIA EMOCIONAL

Objetivo de la sesión:

Fomentar la expresión emocional masculina a través de la superación de barreras culturales y la identificación de señales de alerta emocional para promover la búsqueda de ayuda profesional.

Materiales necesarios:

- Hoja de asistencia
- Hojas blancas
- Lapiceros
- Papelógrafos

- Marcadores
- Pizarra
- Marcadores
- Lápices de colores (en cantidad suficiente para todo el grupo)
- Refrigerios tales como agua, café o jugo (opcional)

Tiempo recomendado: 2 horas

Resumen de la sesión:

1. Introducción (15 minutos)
2. Actividad n.º 1: Expresiones y gestión de las emociones(45 minutos)
3. Actividad n.º 2: Despedida de lo perdido (45 minutos)
4. Cierre (15 minutos)

Nota para la facilitadora o el facilitador:

- Es importante conocer servicios o instituciones de referencia que brindan atención psicológica y atención en crisis

INTRODUCCIÓN (15 MINUTOS)

Procedimiento:

1. El facilitador agradece a los participantes su asistencia a la sesión.
2. Se invita al grupo a sentarse en su silla en un círculo alrededor del salón y sugiere el juego “El viento sopla”, el facilitador comparte una frase que puede estar vinculada con los contenidos de la sesión o no, con la siguiente consigna, por ejemplo: “El viento sopla a todos los hombres que asumen roles del hogar”, se indica que quienes se sientan identificados con la frase cambien rápidamente de silla, mientras el facilitador entra al juego, quedando una persona de pié, quien deberá proponer una nueva frase, se realizan varias rondas del juego para motivar la participación.
3. Se explica que al comienzo de cada sesión habrá una "introducción" en que los participantes tendrán la oportunidad de compartir cómo se sienten y cualquier comentario que haya surgido desde la última reunión.
4. El facilitador motiva el diálogo grupal mediante las siguientes preguntas sugeridas:
 - ¿Cómo se sienten?, ¿qué tal el día?
 - ¿Ha ocurrido algo nuevo desde la última sesión?
 - ¿Qué recuerdan de la sesión anterior?, ¿qué fue lo que más les gustó?
 - ¿Habló usted con alguien acerca de lo que hablamos en el grupo? Si así fue, ¿que compartieron?
5. Se recuerda a los participantes los mensajes clave de la sesión anterior. (enumerados al final de la sesión).
6. El facilitador comparte sus impresiones personales de la sesión anterior, haciendo énfasis en los momentos que más llamaron la atención al grupo.

ACTIVIDAD N. °1 - EXPRESIÓN Y GESTIÓN DE LAS EMOCIONES

Propósito: Reflexionar sobre la importancia del reconocimiento y expresión de las emociones y la relación de estas con modelos alternativos de masculinidad

Materiales: Audio, computadora, papelógrafos, marcadores, pizarra, maskintape

Procedimiento:

1. Se entrega a cada participantes una copia de la hoja de apoyo o en su defecto una hoja en blanco y un lapicero

Hoja de apoyo: MATEA

Emociones	Puntuación
Miedo	
Afecto	
Tristeza	
Enojo	
Alegría	

2. Se indica a cada participante que se tome un minuto para identificar una emoción que ha estado presente durante todo el día o en la última semana, si lo desea puede compartirlo con el resto del grupo.
3. Se invita a todos los participantes a realizar un ejercicio individual, donde tendrán la oportunidad de organizar del 1 al 5 su estado emocional, donde 1 es la emoción que más ha estado presente en las últimas semanas y 5 es la emoción que ha estado menos presente o en su defecto 1 es la emoción que más fácil expresan y 5 la que expresa con mayor dificultad.
4. Una vez que cada participante ha terminado el ejercicio individual, se realiza una ronda de lectura rápida donde cada quien comparte sus resultados, mientras el equipo facilitador va realizando un resumen grupal de ejercicio, donde se evidencien las emociones que han estado más presentes y las que se han manifestado con menor frecuencia.

MATEA

- El test de emociones MATEA, desarrollado por la Doctora Myriam Muñoz Polit, es una metodología diseñada para comprender nuestra esencia a través de las emociones y determinar nuestro estado emocional actual. Para su aplicación, se deben listar las cinco emociones básicas (miedo, afecto, tristeza, enojo y alegría) y asignarles una valoración numérica del 1 al 5. Los resultados de este test no solo revelan el estado emocional presente, sino que también señalan las emociones que requieren mayor atención o trabajo, lo cual es fundamental para el autoconocimiento y el desarrollo personal.
- La Doctora Muñoz enfatiza que estas cinco emociones cumplen funciones vitales para la supervivencia y la autodefensa. El miedo protege ante el peligro, el afecto fomenta la vinculación, la tristeza promueve la reflexión y el alejamiento de lo perjudicial, el enojo nos alerta ante amenazas y la alegría nos llena de vitalidad y optimismo. Comprender el propósito de cada emoción es crucial para interpretar los resultados del test MATEA.

ACTIVIDAD N.º 2 – DESPEDIDA DE LO PERDIDO (45 MINUTOS)⁶

Propósito: Dialogar sobre el duelo como parte del proceso humano emocional y brindar pautas para sobrellevarlo .

Materiales: Papelógrafos, masking tape, marcadores, hojas de papel bond, lapiceros, crayones, candelas (velas), fósforos, plantas aromáticas.

Nota para el facilitador: Coloque en el centro del grupo un recipiente donde se pueda dejar encendida una candela.

El facilitador brinda al grupo las siguientes instrucciones:

1. En una hoja escriba o dibuje todas aquellas pérdidas (pueden ser humanas o no) que han significado mucho dolor a lo largo de sus vida, una vez que terminen de escribirlas, doblen la hoja de papel y que permanezca en sus manos.
2. “A continuación se indica al grupo lo siguiente: vamos a realizar un ritual de despedida de todo aquello que perdimos para decir adiós ya que tal vez en su momento no tuvimos la oportunidad de hacerlo de una manera consciente”. Despedirse y agradecer es importante para iniciar el camino a la recuperación y la sanación.
3. Se menciona a los participantes que con el papel en la mano piensen en los momentos y recuerdos que vienen a su mente cuando estaba escribiendo y en silencio agradezca por esos momentos. (De unos minutos para eso).

⁶ Adaptada del manual para facilitadores cambiemos para cambiar - herramientas para el cambio. María Eugenia Flores y Omar Orozco.

4. Se orienta que cuando la persona esté lista, puede pasar al centro acompañada por usted y va a decir lo siguiente en voz alta: *“adiós y me despido del pasado”* y después queme la hoja y la deposite en el recipiente.
5. Se menciona que: “como en la despedida de una persona, los recuerdos siempre quedan pero la persona se va. No permita que pasen dos personas a la vez.
6. Mientras cada persona hace su despedida, pida silencio. No se debe tener temor de dar un abrazo u otra señal de afecto si se lo mira conveniente. Si alguien llora evite darle agua y déjelo llorar. Las lágrimas son indicio también de sanación y de expresión de sentimientos.
7. Cuando todas las personas hayan pasado, el facilitador invita a los participantes a conformar un círculo de pie, se tomen de las manos, que hagan un momento de silencio y que se den un abrazo con la persona que tienen a su lado.

Reflexión de grupo:

- ¿Qué sintieron antes y después del ejercicio?
- ¿Fue fácil o difícil hacer el ejercicio?
- ¿De qué me di cuenta?

Nota para el facilitador:

- En esta sesión se debe tomar en cuenta, que cuando un hombre expresa una situación dolorosa para él es importante que después de la narración identifiquen y reconozcan lo que sienten, Que le pongan nombre a eso que sienten y Que se permitan experimentar en la sesión eso que sienten. Ejemplo: *“¿cómo se siente ahora?”*, *“¿que es malo? ¿Cómo es sentirse mal? ¿Qué sensación le llega en este momento? “Y cuando nos dice la emoción, le decimos y “como te hace sentir eso ahora?”. También podemos solicitarle que coloque esa emoción en una parte de su cuerpo, o que la experimente en una parte de su cuerpo.*
 - Pedir siempre que hablen en primera persona, ejemplo “eso me dolió” en lugar de “eso a uno le dolió”.
8. Después de finalizada la reflexión en el plenario. Invite a los hombres a tomar una respiración conciente dando las siguientes instrucciones:

Respiración abdominal

- Ubicarse en una posición cómoda, explicando que van a respirar con el abdomen.
- Sitúe las manos entrelazadas debajo del ombligo.
- Respiren inflando la barriga como si fuera un globo, teniendo conciencia de hasta dónde llega el aire. Cuente hasta cinco
- Después deje salir el aire lentamente contando hasta cinco.
- Repite el proceso 3 veces.

Mensajes claves:

- Cada persona expresa sus emociones de forma diferente. No obstante, debido a la socialización masculina a los hombres se les dificulta más la expresión de sus miedos, su tristeza, e incluso la ternura.
- El cuerpo tiene su propia historia, las emociones están registradas en las diferentes partes del cuerpo y se manifiesta en tensiones y las tensiones con el tiempo se convierten en dolores y enfermedades.
- Hay un vínculo entre las emociones y el cuerpo. La historia personal y familiar influye en nuestras emociones. Para ello necesitamos sanar las heridas del pasado y para sanarlas, es necesario tomar conciencia de ellas. Para cambiar la manera de relacionarse con otras personas, primero hay que cambiar la manera de relacionarse consigo mismo. “No puedo dar lo que no tengo”. Muchas de estas heridas están relacionadas a duelos abiertos que no han podido cerrar y un principio de la sanación es que la persona sea ayudada a procesar estos duelos.
- Es importante conocer las emociones para saber cómo reaccionar ante determinadas situaciones, el manejo adecuado de ellas les prepara con más claridad para la búsqueda de alternativas y para la salud del cuerpo.
- Una persona que no conoce sus emociones no va a saber cómo poder expresarlas y corre el riesgo de no saber regularlas. Es importante diferenciar el “sentir” y el “actuar” de ciertas formas, expresando las emociones sin que estas causen daño a otras personas o a los mismos hombres.

CIERRE (15 MINUTOS)

El facilitador explica a los participantes que han llegado al final de la sesión y agradece por la confianza de abrirse a compartir sus experiencias e historias de vida, se invita a dialogar sobre los aprendizajes positivos que estas experiencias han dejado, encaminadas a prevenir la violencia.

SEGUNDO TEMA: MASCULINIDADES Y GÉNERO

SESIÓN 3: MASCULINIDADES DESDE UNA PERSPECTIVA DE GÉNERO

Objetivos de la sesión:

- Analizar críticamente los pilares del machismo y sus manifestaciones en la sociedad, la cultura y las relaciones personales. Identificar los privilegios y las opresiones asociadas al sistema patriarcal.
- Explorar modelos de masculinidad alternativos y positivos, basados en la equidad, el respeto a la diversidad y la corresponsabilidad.

Materiales necesarios:

- Marcadores
- Papelógrafos
- Maskintape
- Audio
- Computadora

Tiempo recomendado: 2 horas

Resumen de la sesión:

1. Introducción (15 minutos)
2. Actividad n.º 1: Biografías de género (40 minutos)
3. Actividad n.º 2: La caminata del poder (1 hora)
4. Cierre (15 minutos)

Nota para el facilitador:

- Revise la actividad y asegúrese de entender el contenido, la metodología de enseñanza y el tiempo necesario.
- De ser posible disponer de un salón amplio para facilitar mayor movilidad y comodidad de los participantes en esta sesión.

Conceptos claves:

Hay tipos de poder diferentes en la relación entre personas o recursos: Tenemos (o no tenemos) poder en relación con otra persona o grupo que tiene más, menos o el mismo poder que nosotros tenemos. Es una relación. Esto incluye, por ej., a un maestro y alumno o a un padre y un hijo.

El poder no es algo fijo: No es algo con lo que nacemos biológicamente (es decir, no es inherente a nosotros, sino que se construye sobre la base de las circunstancias, la comunidad y el contexto) ni algo que tengamos todo el tiempo. Estamos constantemente moviéndonos dentro y fuera de situaciones y relaciones en las que tenemos más o menos poder; por ej., una mujer que es supervisora en el trabajo tiene poder sobre sus empleados, pero puede que no tenga el mismo nivel de poder en casa que su marido.

El poder puede traer sentimientos positivos y negativos: A menudo nos sentimos bien y en control cuando nos sentimos poderosos, y tenemos sentimientos negativos cuando nos sentimos menos poderosos. Esto afecta nuestra capacidad de influir y actuar en una situación.

Hay distintos tipos de poder, que se pueden utilizar de diferentes maneras:

- Poder sobre alguien o algo: Tener el control sobre alguien o sobre una situación de manera negativa, generalmente asociada con la represión, uso negativo de la fuerza, la corrupción, la discriminación, la violencia y el abuso. Esto implica “tomar el poder” de otra persona y luego usarlo para dominar e impedir que otros lo tomen, es una situación de ganar-perder.
- Poder con: Tener poder sobre la base de la fortaleza y/o el número de integrantes de un colectivo: tener poder con personas o grupos, encontrar puntos de coincidencia entre intereses distintos, y generar un objetivo común para beneficiar a todas y todos los integrantes del colectivo. Este poder multiplica los talentos y el conocimiento individuales y se basa en el apoyo, la solidaridad y la colaboración.

- Poder para: La capacidad de moldear e influir la propia vida. Se refiere a tener las ideas, el conocimiento, las habilidades, el dinero, y la capacidad de convencerse a sí mismo y de convencer a otros de hacer algo. Cuando mucha gente tiene este tipo de poder, también puede crear "poder interior".
- Poder interior: Los sentimientos de autoestima y autoconocimiento de una persona. Esto tiene relación con la capacidad de las personas para imaginar una vida mejor para sí mismas y tener esperanza y la sensación de que pueden cambiar el mundo, la sensación de que tienen derechos como seres humanos. Implica tener un sentido de confianza en sí mismo y la sensación de tener valor intrínseco por el hecho de existir.

INTRODUCCIÓN (15 MINUTOS)

1. El facilitador agradece a los participantes su asistencia en la sesión.
2. Se aprovecha para proponer una dinámica de animación para motivar la participación activa y generar un ambiente de confianza, posteriormente el facilitador dirige una breve introducción, preguntando a los participantes:
 - ¿Cómo están?, ¿Cómo se siente el día de hoy?
 - ¿Ha ocurrido algo nuevo desde la última sesión que nos encontramos?
 - Se aprovecha para hacer una breve recorrido de la sesión anterior, haciendo énfasis en los momentos que más llamaron la atención a los participantes y en los conceptos claves.
 - ¿Habló usted con alguien acerca de lo que hablamos en el grupo? Si así fue, ¿que compartieron?
3. El facilitador comparte sus impresiones personales de la última sesión, retomando los momentos más significativos y su experiencia personal.
4. Se aprovecha el espacio introductorio para compartir con el grupo los objetivos de la sesión.

ACTIVIDAD N.º 1 - BIOGRAFÍAS DE GÉNERO

Propósito: Reflexionar sobre la construcción de las identidades masculinas y la socialización de género, identificando como el modelo hegemónico de masculinidad tiene un impacto en las relaciones interpersonales y en el entorno.

Materiales: Audio, computadora, papelógrafos, marcadores, pizarra, maskintape

Procedimiento:

1. El equipo facilitador indica que, en grupos pequeños (según género) van a compartir dos tipos de experiencias, una en la que se hayan sentido orgullosos de ser hombres/mujeres, otra en la que hayan sentido que fallaron en el cumplimiento del papel de ser hombre/mujer.
2. Se orienta que, en una ronda, en el grupo, cada quien compartirá sus experiencias personales; al finalizar la ronda, van a elegir dos de las experiencias para presentarlas en plenaria.

3. En el plenario, cada uno de los/as protagonistas de las experiencias elegidas va a relatar su experiencia, mientras, los demás miembros de su grupo van a representar (en forma de mímica) las distintas situaciones que se vayan describiendo en el relato.
4. Posteriormente en el mismo plenario, se promueve un diálogo sobre la manera en que hemos asumido y resistido a los mandatos de género; se anotan todos los aportes y reflexiones de los y las participantes.

ACTIVIDAD N.º 2 - LA CAMINATA DEL PODER (1 HORA)⁷

Propósito:

- Reflexionar sobre la relación entre la masculinidad hegemónica y el poder desde una mirada interseccional.
- Reflexionar sobre el poder patriarcal-machista y sus efectos en la vida personal, familiar y en su entorno.
- Promover prácticas positivas para compartir el poder en la relación de pareja, en la familia y en la comunidad.

Materiales: Papelógrafos, marcadores, tarjetas de personajes (en el apéndice de esta sesión)

1. El facilitador menciona a los participantes que ahora que ya han explorado sobre el poder, el sentimiento de inferioridad y superioridad y establecido el concepto de poder, en el siguiente ejercicio tendrán la oportunidad de experimentar de forma vivencial, el impacto que tiene el poder en la sociedad desde diferentes escenarios.
2. Se invita a los participantes a conformar una hilera al centro del salón, parados hombro con hombro en un espacio que les permite moverse hacia cada lado de la sala, previamente se coloca una cinta que indica el inicio y otra al final del salón que indique la meta, es importante aprovechar todo el espacio posible para este ejercicio considerando que pueden participar varias personas a la vez.
3. El facilitador distribuye una identidad (personaje) a cada participante que está organizado en la hilera, es decir la tarjeta que describe a la persona que representará durante este ejercicio (estas identidades se encuentran en la hoja de apoyo de esta sesión) y explica que cada participante debe leer su tarjeta sin revelar a nadie más quién es su personaje durante todo el ejercicio. (es importante tomar en consideración que en el grupo pueden haber hombres con dificultad para leer o escribir, el facilitador puede susurrarle su identidad o pueden tomar cierta distancia del resto del grupo para decirle su identidad). Los participantes deben imaginar la identidad, imaginar que son esa persona, imaginar cómo se ven y se sienten, ponerse en el lugar de esa persona, asumir su identidad.
4. Se dispone de un momento para que los participantes tengan la oportunidad de pensar en su identidad, una vez que todos están listos se brindan las orientaciones del ejercicio.

⁷ Adaptado de “Transforming Masculinities Towards Gender Justice – Foundational Knowledge for Action” (2013), de Regional Learning Community.

5. El facilitador indica que leerá una frase en voz alta. Si la frase es verdadera respecto de su identidad, deben dar un paso adelante. Si no lo es, deben dar un paso atrás. Los participantes no deben volver a su posición inicial después de cada frase, sino seguir avanzando o retrocediendo de donde estén, a medida que se lea cada frase, pueden hacer algunas prácticas para que todos los participantes comprendan claramente el ejercicio (si se requiere). se indique a las y los participantes que no deben hablar durante el ejercicio.
6. Se leen en voz alta cada una de las siguientes afirmaciones y observa a los participantes al momento de dar un paso adelante o hacia atrás:

Situaciones:

- *Tengo acceso a dinero y a otros recursos económicos si los necesito.*
- *Puedo elegir cómo gastar el dinero que gano.*
- *Tengo acceso a transporte y puedo moverme libremente dentro de mi comunidad.*
- *Soy propietario/a de la tierra o la casa en que vivo.*
- *Si mi padre, cónyuge o pareja fallece, heredaré toda o la mayor parte de sus propiedades.*
- *Me respetarán en cualquier centro de salud.*
- *Puedo decidir con quién y cuándo casarme.*
- *Puedo caminar por cualquier calle sin temor al acoso o la violencia.*
- *Me siento seguro en el transporte público.*
- *Puedo trabajar en cualquier empleo sin temor al acoso o la violencia.*
- *Tengo derecho a exigir sexo con mi pareja/pareja, aunque mi pareja no quiera.*
- *Puedo esperar para tener hijos si lo deseo.*
- *Tengo familia que me puede ayudar si necesito ayuda.*
- *Tengo suficiente comida todos los días.*
- *Puedo llamar a la policía si mi cónyuge o pareja me hace daño físico.*
- *Puedo acudir a mi red de apoyo para pedir ayuda si estoy viviendo violencia.*
- *Puedo abandonar a mi pareja si lo deseo.*
- *Conozco mis derechos, incluidas las leyes penales sobre violencia doméstica, o puedo acceder a información legal.*

7. Cuando se hayan leído todas las afirmaciones, se invita a los participantes a dar la vuelta a sus tarjetas y revelar su identidad con el resto del grupo, es importante invitar a los participantes a mirar a su alrededor y observar quién ha avanzado, quién ha permanecido en el mismo lugar y quién ha retrocedido.
8. Se pide a los participantes que conserven la posición con la que terminaron el ejercicio y se indica que si se sienten cansados pueden sentarse en el suelo o en una silla y los invita a reflexionar sobre las siguientes preguntas:

Reflexión de grupo:

- Observemos bien la posición de cada personaje. ¿Qué les llama la atención?
- ¿Quién ha avanzado más?, ¿Cómo se sintió al avanzar un paso mientras otros retroceden?
- ¿Quién siguió retrocediendo?, ¿Alguien retrocedió en cada frase?
- ¿Qué tenía que ver la identidad de género de una persona, sea hombre o mujer, con todo esto?

- ¿Qué tenía que ver la edad de una persona con su posición?
- ¿Cómo se valora su personaje en la sociedad?, ¿Cómo se refleja esto en el lugar en que está parado?
- ¿Qué personajes fueron más poderosos?, ¿Por qué?, ¿Qué hizo que los diferentes personajes fueran más o menos poderosos?
- ¿Dónde estarían ciertos personajes si en lugar de ser mujeres fueran una versión masculina de su personaje, o viceversa?, ¿Cómo cambiaría su posición?
- ¿Qué nos enseña esto sobre la importancia de compartir el poder en nuestras familias?, ¿Y en nuestras comunidades?
- ¿Qué podemos hacer cada uno para compartir el poder con otras personas que tengan menos poder que nosotros?
- ¿Qué me dice este ejercicio sobre mí mismo?

Hoja de apoyo - Personajes / identidades para la caminata del poder

1. Niña de 14 años de La Dalia (municipio de Matagalpa) acaba de empezar a convivir con un hombre 10 años mayor que ella.
2. Niña de 12 años, es testigo y víctima de violencia intrafamiliar por parte de su padrastro, tiene un mes haber sido trasladada a un centro de protección especial.
3. Niña de 15 años no va a la escuela, vive con su tía y está en una relación de noviazgo donde está viviendo violencia por parte de su novio 4 años mayor que ella.
4. Mujer de 28 años, dedicada a la agricultura en su hogar, tiene 4 hijos.
5. Mujer de 25 años, enfermera en Pueblo Nuevo (Estelí)
6. Mujer de 25 años que trabaja en una prestigiosa organización internacional de desarrollo en Managua. Tiene un novio y vive con sus padres.
7. Mujer de 42 años viuda y trabaja la tierra que perteneció a su marido para la subsistencia de su familia. No tiene cédula de identidad.
8. Adolescente de 17 años, tiene dos hijos, no terminó la escuela primaria, está casada con un hombre 12 años mayor que ella.
9. Niña de 13 años que va a la escuela. Su familia fue gravemente afectada por las inundaciones de un huracán, ya que arruinaron sus cosechas.
10. Mujer de 31 años que trabaja en una Zona franca en la Ciudad de Masaya.
11. Mujer de 20 años, con discapacidad visual (no puede ver). Vende tortillas en la calle.
12. Hombre de 35 años, trabaja como Diputado de la ciudad de Managua.
13. Hombre de 50 años. Casado y con 2 hijos, juez en Granada

14. Niño de 12 años que perdió a sus padres (es huérfano) y trabaja lustrando zapatos en la calle en León.
15. Adolescente de 16 años, homosexual (siente atracción romántica y física por personas del mismo sexo). Va a la escuela secundaria en Matagalpa y vive con sus padres.
16. Hombre de 50 años, europeo, empresario y posee un hotel en San Juan del Sur.
17. Hombre de 32 años, es agricultor en Jinotega y tiene 3 hijos.
18. Hombre de 60 años que es ingeniero. Es gerente de una compañía Tabacalera Centroamericana en Estelí.
19. Hombre de 35 años. Trabaja como médico en un centro de atención primaria de salud en Juigalpa.
20. Hombre de 45 años que depende de la venta de maíz y frijoles, pero acaba de perder sus cultivos por mal tiempo.
21. Joven de 18 años, estudia en la universidad y es hijo de un reconocido ministro del gobierno.
22. Hombre casado, 65 años, con discapacidad motora (cuadriplejía), Director en la Corporación Multi-Inversiones Chupifrutí SA.
23. Mujer de 23 años, tiene dos hijos, acaba de empezar un programa de microcrédito con un grupo de mujeres de su comunidad en Belén, Rivas.
24. Joven mujer de 19 años, lesbiana, trabaja como maestra en una escuela.
25. Mujer de 42 años, con condición VIH positivo y vive con sus 4 hijos en Somoto.
26. Hombre de 20 años, adquirió VIH y se acaba de quedar sin trabajo.
27. Mujer de 75 años, miskita, perdió la vista en un accidente.

CIERRE (15 MINUTOS)

- El facilitador comenta que se ha llegado al final de la sesión y agradece a todos por su participación.
- Se dialoga sobre las siguientes preguntas:
 - ¿Cómo se sintieron durante la sesión?
 - ¿Tienen preguntas, dudas, u otros comentarios acerca de la sesión?
 - ¿Cuáles dirían que son sus principales aprendizajes? Consideran que estas reflexiones son útiles y prácticas para mejorar su relación con otras personas (pareja, familia, colegas y otras personas de su comunidad).

Conceptos claves:

Interseccionalidad

La interseccionalidad es un enfoque que subraya que el género, la etnia, la clase u orientación sexual, como otras categorías sociales, lejos de ser “naturales” o “biológicas”, son construidas y están interrelacionadas. Es el estudio de las identidades sociales solapadas o intersectadas y sus respectivos sistemas de opresión, dominación o discriminación. La teoría sugiere y examina cómo varias categorías biológicas, sociales y culturales como el género, la etnia, la clase, la discapacidad, la orientación sexual, la religión, la casta, la edad, la nacionalidad y otros ejes de identidad interactúan en múltiples y a menudo simultáneos niveles. La teoría propone que se debe pensar en cada elemento o rasgo de una persona interconectados con todos los demás elementos, para poder comprender de forma completa la propia identidad. Este marco puede usarse para comprender cómo ocurre la injusticia sistemática y la desigualdad social desde una base multidimensional. El término fue introducido formalmente en las ciencias sociales por la jurista afroamericana Kimberlé Crenshaw en 1989 y permite ver la interacción e intersección de los distintos sistemas de opresión y sus consecuencias para los derechos humanos de las mujeres. Del latín “intersección”, palabra hace alusión a un punto de encuentro o cruce de dos líneas.

El uso de la interseccionalidad como instrumento analítico puede propiciar una mejor comprensión de las crecientes desigualdades globales. El análisis de las interseccionalidades propone un mapa mucho más complejo de la desigualdad social, una imagen que trasciende de las explicaciones exclusivamente de clase. La interseccionalidad, sirve de marco para explicar cómo las divisiones sociales de clase, género, etnia, ciudadanía, sexualidad y capacidades, permea la vida de las personas.

SESIÓN 4: EQUIDAD DENTRO Y FUERA DEL HOGAR

Objetivos de la sesión:

- Fomentar el entendimiento de la equidad de género como un principio esencial para una sociedad justa y pacífica, destacando el papel masculino en la promoción de la igualdad.
- Analizar la paternidad activa y corresponsable, el cuidado del hogar y la participación equitativa en las responsabilidades familiares, desafiando los roles de género convencionales.

Materiales necesarios:

- Papelógrafos
- Marcadores
- Maskintape
- Audio
- Computadora
- Escenarios de juego de roles - Hoja de apoyo

Tiempo recomendado: 2 horas

Resumen de la sesión:

1. Introducción (15 minutos).
2. Actividad n.º 1 - ¿Quién decide? (45 minutos)
3. Actividad n.º 2 - Juego de roles para la toma de decisiones (45 minutos)
4. Cierre (15 minutos)

Nota para la facilitadora o el facilitador:

- Muchos hombres disfrutan del poder que tienen como cabeza de familia. Por tal razón puede ser difícil para algunos hombres renunciar o compartir su poder en la toma de decisiones. Animarles a pensar en algunos de los aspectos negativos que esta situación puede acarrear, y que imaginen cómo ellos mismos también podrían beneficiarse de la participación de sus esposas en la toma de decisiones, incluido despojarse del estrés emocional y físico que significa tener que soportar todas las cargas y las decisiones económicas de la familia, y la distancia emocional que tomaría su pareja e hijos/as al considerar que la responsabilidad de la mujer sólo es proporcionar amor y cuidado.
- Durante la reflexión sobre el impacto del poder de decisión desigual dentro del hogar, motive al grupo a pensar en los posibles impactos negativos en los distintos integrantes de la familia, así como en el hogar en general. ¿Cómo afecta este sistema a: hombres; mujeres; niños; el éxito de la familia/del hogar?

INTRODUCCIÓN (15 MINUTOS)

1. El facilitador da la bienvenida al grupo y agradece a los participantes su asistencia en la sesión.
2. Después de un rápido ejercicio de respiración consciente, dirija la introducción preguntando a algunos voluntarios del grupo:
 - ¿Cómo están?
 - ¿Ha ocurrido algo nuevo desde la última sesión?
 - Recuerde a las y los participantes los mensajes clave de la sesión anterior?, ¿Habló usted con alguien acerca de lo que hablamos en el grupo? Si así fue, ¿que compartieron?
3. Se comparten impresiones personales de la última sesión, haciendo énfasis en los momentos SIGNIFICATIVOS PARA EL GRUPO RELACIONADOS A LA SESIÓN ANTERIOR.

ACTIVIDAD N.º 1 - ¿QUIÉN DECIDE? (45 MINUTOS)⁸

Propósito:

- Analizar el impacto negativo cuando un integrante de la pareja tiene más poder en la toma de decisiones que el otro en el hogar.
- Explorar cómo el compartir el poder de toma de decisiones beneficia la armonía y el bienestar personal y de toda la familia.

Materiales: Papelógrafos, marcadores, maskintape.

1. El facilitador explica a los participantes que en esta actividad van a reflexionar acerca de quién tiene poder para tomar decisiones dentro de las relaciones y dentro del hogar.
2. Se invita a los participantes a ponerse de pie y se indica que se leerán diferentes frases relacionadas a la toma de decisiones y el grupo tendrá que decidir si un hombre o una mujer toma la decisión: “¿Quién decide....?”:
 - a. Si creen que un hombre normalmente toma la decisión, deben moverse al lado derecho de la sala. (Opcionalmente: puede colocar un rótulo con la palabra “hombre” o un dibujo).
 - b. Si creen que una mujer normalmente toma la decisión, deben moverse al lado izquierdo de la sala. (Opcionalmente: puede colocar un rótulo con la palabra “mujer” o un dibujo).
 - c. Si no están seguros(as), o si creen que tanto hombres como mujeres toman la decisión, pueden quedarse en el medio de la sala. (Opcionalmente: puede colocar un rótulo con la frase “hombre y mujer” o un dibujo).
 - d. Algunas de las decisiones presentadas en las preguntas están dirigidas a las relaciones personales, con la familia o en general.
 - e. Se confirma con el grupo si todos entienden las instrucciones. Puede ser útil dar un ejemplo al grupo para aclarar las instrucciones.
3. El facilitador lee la primera pregunta: “¿Quién decide quién hace las tareas domésticas?”
 - a. Pídale al grupo que note dónde se encuentra cada integrante.
 - b. Si hay alguien de pie en el medio, pídale a la persona que explique por qué. (¿Es porque tanto hombres como mujeres a veces toman esta decisión, o es porque hombres y mujeres toman esta decisión juntos?)
4. Después de una breve pausa, el facilitador hace la siguiente pregunta y se continúa de esta manera, haciendo una breve pausa entre las preguntas. [No hay que hacer todas las preguntas, pero es importante tratar de obtener una diversidad de respuestas. Si muchos participantes no están

⁸ Adaptado de la actividad “Who decides”, del *Change-Makers Training Facilitator Handbook*, elaborado por Men’s Resources International para Concern Liberia, e igualmente inspirado en la sesión “Decision-Making” del *Gender Road Map (GRM) Guidebook: A Couple-based transformative model to address unequal power relations*, elaborado por Oxfam y Gender and Development Cambodia (2014).

seguros de las preguntas, anime a los participantes a pensar en quién toma la decisión la mayor parte del tiempo.]

- “¿Quién decide lo que comerá la familia?”
- “¿Quién decide qué cultivar en el campo?”
- “¿Quién decide la manera de invertir el dinero o las transferencias de efectivo?”
- “¿Quién decide cuándo visitar a los amigos o a la familia?”
- “¿Quién decide sobre la compra de pequeños artículos del hogar?”
- “¿Quién decide sobre comprar o vender artículos importantes del hogar?”
- “¿Quién decide qué hacer con el dinero que se obtenga?”
- “¿Quién decide cuándo hacer el amor?”
- “¿Quién decide si tienen hijas e hijos y cuándo tenerlos?”
- “¿Quién decide cuándo su hija está lista para casarse?”
- “¿Quién decide si se debe castigar o corregir a las hijas y los hijos?”

5. Después que se han compartido varias frases, se invita a los participantes a conformar un círculo con sus sillas al centro del salón e iniciar un intercambio de grupo con las siguientes preguntas:

Reflexión de grupo:

- ¿En qué tipo de decisiones suelen intervenir los hombres?
- ¿En qué tipo de decisiones suelen intervenir las mujeres?
- ¿Qué notaron sobre quién toma las decisiones más importantes?
- ¿Es justo que unas personas tengan mayor poder de decisión que otras?
- ¿Qué ocurre cuando una persona no tiene poder de decisión sobre asuntos que afectan su vida directamente?
- ¿Qué problemas ocurren cuando solo una persona en el hogar toma todas las decisiones importantes?
- ¿Cómo sabes cuando las mujeres o los hombres se sienten tristes por la forma en que se toman las decisiones?
- ¿Cómo puede esto afectar el éxito del hogar que imaginamos durante la primera sesión?

Mensajes claves:

A menudo, los hombres toman las decisiones “más importantes” en el hogar porque la cultura les ha dado el estatus de jefes. Estas decisiones afectan directamente a la vida y el bienestar de sus esposas e hijos(as). El desequilibrio en el poder de decisión entre hombres y mujeres dentro de las familias puede tener consecuencias negativas para los niños, las mujeres y los hombres mismos.

Hay muchos beneficios cuando hombres y mujeres comparten la toma de decisiones, y hay muchas medidas que las familias pueden tomar para hacerlo. ¡Las relaciones son más felices cuando hay comunicación abierta y toma de decisiones compartida! Pregunte a las y los participantes qué otros beneficios positivos hay cuando las mujeres y los hombres trabajan juntos para tomar decisiones.

ACTIVIDAD N.º 2 - JUEGO DE ROLES PARA LA TOMA DE DECISIONES - (45 MINUTOS)

Propósito: Identificar los pasos para mejorar la forma en que se toman las decisiones dentro del hogar.

Materiales: Escenarios de juego de roles incluidos en la hoja de apoyo de la sesión

1. El facilitador menciona a los participantes que esta actividad se enfocará en practicar cómo tomar decisiones juntos como pareja y en la familia.
2. Se solicita a 3 o 4 voluntarios para el juego de roles. Se lee en voz alta uno de los escenarios de juego de roles que se encuentra en la hoja de apoyo de esta actividad. El facilitador menciona a los voluntarios que decidan quién desempeñará cada papel (o que asignen a cada persona un papel). Es importante aclarar cualquier duda o pregunta que surja sobre las instrucciones. Se brindan 5 minutos a los voluntarios para practicar su juego de roles antes de que lo representen ante el grupo más grande. Se aclara que el juego de roles no debe pasar de 5 minutos.
3. Mientras el pequeño grupo de voluntarios realiza su juego de roles, con el resto del grupo se puede hacer un ejercicio energizante.
4. Una vez que los voluntarios están listos, se invita a que compartan su juego de roles con el resto del grupo, cuando terminen, se pide un aplauso, se agradece por la presentación y se pregunta al plenario:
 - ¿Qué les gustó de este juego de roles?
 - ¿Cómo tomaron los personajes la decisión de resolver el problema y consideraron las necesidades y perspectivas de los demás, aunque fueran distintas de las suyas?
 - ¿Habría usted agregado algo para fortalecer el juego de roles?
5. Ahora, se divide a todos los participantes en 3 grupos y se asigna a cada grupo uno de los escenarios del juego de roles de la hoja de apoyo de esta actividad. El facilitador lee los escenarios del juego de roles varias veces para asegurarse de que cada grupo entienda lo que hará. Se menciona que deben regresar con un juego de roles que no supere los 5 minutos.
6. Se invita a los participantes a pensar en el modo en que la familia puede tomar una decisión de manera conjunta y también en cómo pueden utilizar las habilidades de comunicación que han utilizado hasta ahora para escuchar abiertamente y con calma unos a otros, a fin de considerar las necesidades y perspectivas de los demás.
7. Después de 10 minutos, se invita a los grupos a regresar al espacio amplio para presentar los juegos de roles. Después de que cada grupo termine, se dialoga con todo el grupo:
 - ¿Qué les gustó de este juego de roles?

- ¿Cómo tomaron los personajes la decisión de resolver el problema y consideraron las necesidades y perspectivas de los demás, aunque fueran distintas de las suyas?
- ¿Habría usted agregado algo para fortalecer el juego de roles?

8. Se agradece a todos por su excelente actuación y se invita a compartir las principales reflexiones sobre el ejercicio, se anotan todos los aportes en papelógrafos

Mensaje para el facilitador:

- Tomar decisiones en conjunto puede ser un desafío. Piense en lo que aprendimos en sesiones anteriores sobre los roles de género. Se aprenden con el tiempo y es un reto diario para ser mejores, pero vale la pena trabajar juntos. Esto puede ayudar a que la familia prospere y sea más feliz.

Hoja de apoyo– Escenarios de juegos de roles

Juego de roles n.º 1 – Mercedes y Cristobal

Mercedes está casada con Cristobal. Le gustaría ser integrante de una cooperativa de mujeres, pero hacerlo significa que tendría que participar en las reuniones una vez por semana. Esto la alejaría de la familia y de sus responsabilidades de cuidado. Juana, la madre de Cristobal, también vive con ellos, y Mercedes sabe que su suegra también se molestaría con esto. Inés cree que el papel de la mujer está en el hogar. Mercedes hace un plan para hablar con ambos en la cena. Cree un juego de roles sobre lo que sucede a continuación tomando en cuenta los puntos de vista de cada uno y buscando tomar una decisión en pareja.

Juego de roles n.º 2 – Reynaldo y Josefa

A Reynaldo le preocupa el dinero y no puede dormir. Por lo general trabaja la mayor parte del año para el propietario de una gran finca plantando cultivos estacionales, pero se lesionó en un accidente de moto hace unos meses y no ha podido trabajar. Quiere hablar con su esposa, Josefa, sobre qué hacer, pero está avergonzado. No quiere preocuparla ni a sus dos hijos. Sin embargo, una mañana en el desayuno decide hablar con ella. Cree un juego de roles sobre lo que sucede a continuación tomando en cuenta los puntos de vista de cada uno y buscando tomar una decisión en pareja.

Juego de roles n.º 3 – Leticia y Miguel Angel

Leticia y Miguel Angel tienen un hijo de 11 años, Juancito. Hugo solía ser un niño tranquilo al que siempre le iba bien en la escuela. Sin embargo, en los últimos dos meses Leticia ha estado escuchando de su maestro, que Juancito ha estado faltando a clases y reprobando exámenes. Miguel Angel también ha notado que Juancito ha estado de mal humor, se encierra en su cuarto y pasa el rato con chicos mayores; a menudo no regresa a la casa hasta tarde en la noche. En su época, cuando Miguel Algen era adolescente, su padre lo habría golpeado si hubiese actuado así, pero Miguel Angel y Leticia quieren hacer las cosas de manera diferente. Cree un juego de roles sobre lo que sucede a continuación tomando en cuenta los puntos de vista de cada uno y buscando tomar una decisión en pareja.

Juego de roles n.º 4 – Clara y Ernesto

Clara y Ernesto viven en un hogar feliz, pero sus vecinos no. A menudo, Clara regresa a casa después de un día de trabajo en una pequeña tienda y escucha a sus vecinos, al marido gritándole a su esposa que llora. A veces, estas reflexiones continúan hasta tarde en la noche. Clara piensa que el marido también abusa físicamente de su esposa. Ernesto también quiere hacer algo, pero no quiere que nadie tenga problemas. Esa noche, él y Clara tienen una discusión sobre qué hacer. Cree un juego de roles sobre lo que sucede a continuación tomando en cuenta los puntos de vista de cada uno y buscando tomar una decisión en pareja.

CIERRE (15 MINUTOS)

1. El facilitador explica que han llegado al final de la sesión y agradece a todos por su participación.
2. Se aprovecha para preguntar a los integrantes del grupo:
 - a. ¿Tienen preguntas acerca de la sesión?
 - b. ¿Aprendieron algo hoy que les será útil en sus propias vidas? Si así es, ¿de qué se trata?
3. Se anotan todas las respuestas en un papelógrafo y se confirma la hora, fecha y lugar de la próxima sesión.

TERCER TEMA: COMUNICACIÓN ASERTIVA Y LOS VÍNCULOS FAMILIARES

SESIÓN 5: MASCULINIDADES Y COMUNICACIÓN PARA EL CAMBIO SOCIAL

Objetivos de la sesión:

- Promover la comunicación asertiva, fomentando la expresión clara y respetuosa de ideas, sentimientos y necesidades, y desarrollando la escucha activa.
- Dialogar sobre estrategias para la resolución pacífica de conflictos familiares, buscando soluciones consensuadas y transformando los desacuerdos en oportunidades de crecimiento a través del diálogo.

Materiales necesarios:

- Suficientes vendas para el grupo, o tela que pueda utilizar para cubrir los ojos. Pañuelo, tela o bufanda que se solicitó a las y los participantes en la sesión anterior.
- Ilustraciones de pareja comunicándose de una manera positiva, no violenta vs una pareja gritando o una situación tensa en una pareja.

Tiempo recomendado: 2 horas

Resumen de la sesión:

1. Introducción (15 minutos)
2. Actividad n.º 1: Ejercicio de comunicación empática (35 minutos)
3. Actividad n.º 1: Ejercicio de vendarse los ojos (25 minutos)
4. Actividad n.º 3: Las cuatro frases (40 minutos)
5. Cierre (15 minutos)

Nota para la facilitadora o el facilitador:

- En esta sesión se pedirá a los participantes que compartan historias personales entre sí. Algunas personas podrían estar listas para participar en estas reflexiones más íntimas mientras que otras necesitarán más tiempo. Tenga en cuenta la dinámica del grupo y, en la medida de lo posible, entre las parejas. Asegúrese de que las personas se sientan cómodas compartiendo y no obligue a nadie a compartir.
- Asegúrese de recordar al grupo las normas o acuerdos de convivencia.

INTRODUCCIÓN (15 MINUTOS)

1. El facilitador da la bienvenida y agradece a los participantes su asistencia en la sesión.
2. Después de un rápido ejercicio de respiración consciente, dirija la introducción preguntando a algunos voluntarios del grupo:
 - ¿Cómo están?
 - ¿Ha ocurrido algo nuevo desde la última sesión?
 - Recuerde a las y los participantes los mensajes clave de la sesión anterior?, ¿Habló usted con alguien acerca de lo que hablamos en el grupo? Si así fue, ¿que compartieron?
3. Se comparten impresiones personales de la última sesión, haciendo énfasis en los momentos significativos para el grupo relacionados a la sesión anterior.
4. Explíquelo al grupo el propósito principal de la sesión de hoy (que aparece arriba).

ACTIVIDAD N.º 1 - EJERCICIO DE COMUNICACIÓN EMPÁTICA (35 MINUTOS)

Propósito: Promover la empatía y la escucha activa en las relaciones de parejas y familiares.

Materiales: Ninguno

1. Se agradece a los participantes su presencia en la sesión.
2. Después de un rápido ejercicio energizante, se orienta la conformación de grupos de 2 personas (parejas) y que esta pareja en un primer momento compartan un poco de sí mismos (sobre su

familia, sus preferencias, sus temores y sus metas para lo que resta del año), una vez que dentro de la pareja han compartido entre sí, se indica que elijan a una persona “A” y a otra persona “B”, la persona que es “A” comentará a su pareja sobre una meta familiar que considere importante y que pretende realizar en el año en curso, dispondrá de 5 minutos, mientras se pide a la persona “B” deberá escuchar con atención, sin hacer preguntas, dedicarse más a la escucha y a observar el lenguaje no verbal de su pareja; pasados los 5 minutos se pide a las parejas que cambien de roles, es decir que quien antes estaba escuchando activamente ahora podrá compartir su meta familiar con su compañero.

3. Una vez que ambas personas dentro de las parejas han podido compartir sus metas familiares, se orienta a los participantes a agradecer a su pareja por lo compartido en el ejercicio y se motiva la reflexión sobre las preguntas sugeridas.

Preguntas sugeridas:

- ¿Cómo se sintieron en el ejercicio?
- ¿Alguna vez han realizado este ejercicio con otras personas?, ¿con su pareja (esposa, cónyuge)?
- ¿Qué quiere decir escuchar activamente?
- ¿Cómo nos sentimos cuando alguien nos escucha con atención?
- ¿Les gustaría hacer este mismo ejercicio con su pareja?, ¿y con sus hijos/as?, ¿por qué?

4. El facilitador comparte sus impresiones personales y una breve reflexión sobre los beneficios de la comunicación en las relaciones de pareja y en la familia.

ACTIVIDAD N.º 2 - EJERCICIO CON LOS OJOS VENDADOS (25 MINUTOS)⁹

Propósito: Fomentar la confianza en las relaciones de pareja y familiares.

Materiales: Vendas para los ojos (pañuelo, tela o bufanda que trajeron los participantes)

1. El facilitador explica el ejercicio diciendo que esta actividad tiene como objetivo crear confianza en las relaciones de pareja y familiares, por lo tanto es importante practicar en el grupo formas positivas de fortalecer los vínculos familiares.
2. Se orienta a volver con la persona que compartió el ejercicio anterior (pareja) y se indica que se ubiquen juntos en la sala, cada pareja deberá elegir a una persona cómo guía. (Nota: dele a cada pareja una venda, tela o bufanda para cubrirse los ojos).
3. Se indica a los guías que deben vendarle los ojos a su pareja, asegurándose de que la venda (o bufanda) esté lo suficientemente apretada para que la pareja no pueda ver nada.

⁹ Adaptado de Act With Her Session Guide for Younger Adolescent Girls “Communication Skills”, de Pathfinder.

4. Se indica también que los guías llevarán a su pareja de paseo con los ojos vendados por el salón o los alrededores (si fuera posible), pueden hacerlo como quieran (tomándole la mano, explicando dónde lo lleva, etc.).
5. El facilitador menciona que cuando diga, “Paren”, cambiarán de rol, es decir que la persona que tenía los ojos vendados ahora será el guía y el que era guía será la persona vendada.
6. Los nuevos guías pasearán a su pareja con los ojos vendados, intentando explorar nuevos lugares, sin alejarse demasiado.
7. Se pueden realizar varias rondas y posteriormente se invita a los participantes a agradecer a su pareja por la confianza y el momento compartido, así mismo se invita al grupo a un diálogo grupal sobre el ejercicio.

Preguntas sugeridas para la reflexión:

- ¿Cómo se sintió al caminar a ciegas?
- ¿Confió en la persona que le dirigió?, ¿Por qué sí? o ¿Por qué no?
- ¿Qué hizo su guía para que se sintiera más cómodo y seguro?
- ¿Qué hizo el guía para hacerle sentir inseguro o incómodo?
- ¿Qué tal fue la experiencia de guiar a una persona con los ojos vendados?
- ¿Le dio alguna instrucción?, ¿Por qué o por qué no?
- ¿Qué tipo de instrucciones le dio?
- ¿Funcionaron las instrucciones? Si / no, ¿por qué?
- ¿Qué hizo o dijo para que la persona con los ojos vendados se sintiera más cómoda?
- ¿Qué aprendimos de este ejercicio?

Posterior al diálogo grupal, el facilitador puede compartir los mensajes claves.

Mensajes clave:

- Para mantener una relación sana y abierta, tenemos que usar buenas habilidades de comunicación verbal para explicar lo que queremos y nuestro punto de vista.
- La buena comunicación también implica tener confianza entre sí.
- Al igual que en el ejercicio, es importante mostrar paciencia, comprensión y respeto hacia nuestra pareja incluso cuando no estamos de acuerdo.

ACTIVIDAD N.º 3 - LAS CUATRO FASES (40 MINUTOS)¹⁰

Propósito: Reflexionar acerca de la importancia de la comunicación de pareja abierta, y ensayar maneras creativas de comunicarse para resolver adecuadamente los conflictos sin usar la violencia.

¹⁰ Adaptado de la actividad “The 4 Phrases” del *Program H Manual* (Promundo, Instituto PAPAI, ECOS, Salud y Género, 2002) y de la actividad “Resolving Conflict” del *Program P Manual* (Promundo, REDMAS, EME, 2013).

Materiales: Ilustración de la pareja discutiendo versus la pareja hablando de manera respetuosa

1. El facilitador inicia mencionando al grupo que la comunicación abierta es una manera muy importante de resolver el conflicto y que puede incluso ayudar a evitar el conflicto; se menciona que en esta sesión tendrán la oportunidad de analizar y ensayar maneras creativas de comunicarse para resolver conflictos: maneras que pueden usarse en las relaciones con su pareja (esposa, cónyuge), con sus hijos e hijas, pero también con amigos/as, familiares y otras personas.
2. Se muestran al grupo las ilustraciones:
 - a. Una pareja que se comunica de manera positiva y no violenta
 - b. Una pareja que grita o está en una situación tensa
3. El facilitador pregunta a los integrantes del grupo: ¿Cuáles son las diferencias entre las dos ilustraciones?, ¿Por qué creen que una pareja está discutiendo o gritando mientras la otra pareja es capaz de comunicarse con respeto?, ¿Cómo creen que se siente la mujer en esta situación, en cada ilustración?, ¿Cómo creen que se siente el hombre en esta situación, en cada ilustración?.
4. Luego se invita a los participantes a pensar: "Cuando está molesto o tiene un desacuerdo con su pareja u otro miembro de la familia, ¿suele expresar por qué está molesto?, ¿Cómo?.
5. Después de que el grupo haya terminado de compartir ideas, el facilitador puede mostrar al grupo algunas frases que pueden ser útiles para comunicar sus sentimientos o emociones, así mismo se debe alentar a las y los participantes a que piensen en sus propias frases que pueden ser útiles para resolver conflictos.

Frases que promueven la comunicación asertiva:

Veo que... Así es como podemos expresar el comportamiento que vemos en la otra persona. A modo de ejemplo: "Veo que no me saludaste cuando llegaste."

Me imagino... Así decimos lo que imaginamos cuando observamos el comportamiento de la otra persona. A modo de ejemplo: "Me imagino que estás molesta/o."

Me siento... Esta frase sirve para expresar lo que sentimos a la persona sobre lo que podemos ver e imaginar. A modo de ejemplo: "Me siento triste y lo que pasó realmente me duele porque nuestra relación es importante para mí".

Quiero... Esta frase sirve para hacer una propuesta para mejorar las cosas. A modo de ejemplo: "Quiero que me digas si algo te molesta."

6. Después de leer las frases, el facilitador pregunta al grupo, “¿De qué otras maneras podemos comunicarnos sin usar la violencia para resolver un desacuerdo o conflicto?”

7. Posteriormente, el facilitador orienta la conformación de pequeños grupos de 3 o 4 personas y explique que cada grupo tendrá ahora 10 minutos para representar (a través de un juego de roles, mímica, sociodrama, sketch) una relación saludable, usando la comunicación en lugar de la violencia o la agresión para resolver el conflicto.
8. Se explica que cada grupo debe imaginar una situación en que un marido y una esposa estén discutiendo sobre cómo se gasta el dinero en el hogar, y ambos se están enojados/as. El juego de roles debe practicar la comunicación para resolver el conflicto sin recurrir a la violencia. Se puede, aunque no es necesario, usar algunas de las cuatro frases que se compartieron anteriormente, imaginar cómo actuaría la pareja, ¿qué dirían?
9. Se promueve un espacio artístico donde los grupos podrán practicar la solución del conflicto a través del diálogo y la comunicación.
10. Si lo desean, algunos grupos pueden presentar su juego de roles al grupo más grande.
11. Posteriormente se invita al grupo a reflexionar sobre las preguntas sugeridas.

Preguntas sugeridas para la reflexión:

- ¿De qué maneras los grupos resolvieron su conflicto?, ¿Qué estrategias emplearon?
 - ¿Son realistas estos métodos para evitar que empeoren las situaciones de tensión?, ¿Por qué o por qué no?
 - ¿Cuáles son las principales causas de desacuerdo o conflicto entre maridos y esposas (pareja)?, ¿y en otros tipos de relaciones?
 - A menudo, sabemos cómo evitar un conflicto sin utilizar la violencia, pero a veces esto no sucede. ¿Por qué?
 - ¿Cuáles son los beneficios de comunicar sus sentimientos durante un conflicto?
 - ¿Cree que podría usar estas habilidades para comunicarse en la vida real?, ¿Por qué sí o por qué no?
12. Se cierra la actividad afirmando los mensajes clave de la sesión:

Mensajes claves:

- El conflicto siempre existe, pero también puede ser una oportunidad para el crecimiento y el desarrollo personal, más que una oportunidad para la violencia.
- La comunicación abierta y asertiva es una manera muy importante de resolver el conflicto, y puede incluso ayudarnos a evitar el conflicto.
- La persona no debe comunicarse con enojo. En todo caso hay que darse un tiempo fuera y hablar cuando esté calmado.

- Es importante tomar en cuenta que cuando los hombres callan y acumulan, con facilidad, transforman el enojo, que es un sentimiento normal, en ira o rabia intensa, la cual opera como un disparador de sus reacciones de violencia en contra de sus parejas.

CIERRE (15 MINUTOS)

1. El facilitador explica que han llegado al final de la sesión y agradece a todos por su participación.
2. Se aprovecha para preguntar a los integrantes del grupo:
 - a. ¿Tienen preguntas acerca de la sesión?
 - b. ¿Aprendieron algo hoy que les será útil en sus propias vidas? Si así es, ¿de qué se trata?
3. Se anotan todas las respuestas en un papelógrafo y se confirma la hora, fecha y lugar de la próxima sesión.

SESIÓN 6: PATERNIDADES AFECTIVAS Y COMPROMETIDAS

Objetivos de la sesión:

- Promover la crianza respetuosa y positiva, basada en el apego seguro, la disciplina sin violencia y el desarrollo integral de niños y niñas.
- Fomentar dinámicas familiares que aseguren voz, participación y responsabilidades equitativas para todas las personas, independientemente de su género.

Materiales necesarios:

- Papelógrafos
- Marcadores
- Maskintape
- Audio
- Computadora
- Incienso
- Velas aromáticas

Tiempo recomendado: 2 horas

Resumen de la sesión:

- Introducción (15 minutos)
- Actividad n.º 1 - El legado de mi padre (1 hora y media)
- Cierre (15 minutos)

Nota para la facilitadora o el facilitador:

- En esta sesión los participantes se conectarán con su historia personal y sus emociones, es posible que algunos participantes puedan recordar situaciones o experiencias traumáticas o que necesiten trabajar sobre la relación con sus padres, es importante que cada participante sienta que está en un espacio seguro y confidencial. El facilitador debe estar atento al desarrollo de la sesión y las emociones de los participantes.
- Por lo sensible del tema se puede presentar alguna crisis de ansiedad por lo que se sugiere que para esta sesión se cuente con una o más personas como co-facilitadoras, así mismo es importante que se preparen previamente algunas técnicas de contención y soporte emocional.

Mensajes claves:

- La paternidad es una de los temas claves para el trabajo con los hombres ya que puede ser una etapa de autodescubrimiento y cambios positivos en su vida.
- En muchos casos los hombres y hombres jóvenes no tienen modelos positivos de cómo ser padres afectuosos e integrados porque sus padres fueron ausentes, violentos o, en general, no interactuaron con ellos.
- En general, el modelo tradicional de ser un buen padre se traduce en el rol de proveedor económico y disciplinario. Estas dimensiones forman barreras para tener una relación con los hijos basada en respeto y afecto.
- Muchos países todavía no ven las ventajas de reconocer a los padres como cuidadores. Muchos todavía no ofrecen licencia de paternidad ni permiten que acompañen a las madres en la sala de parto ni crean mecanismos en los servicios públicos para incluir a los hombres.

INTRODUCCIÓN (15 MINUTOS)

1. El facilitador da la bienvenida y agradece a los participantes su asistencia en la sesión.
2. Después de un rápido ejercicio de respiración consciente, dirija la introducción preguntando a algunos voluntarios del grupo:
 - ¿Cómo están?
 - ¿Ha ocurrido algo nuevo desde la última sesión?
 - Recuerde a las y los participantes los mensajes clave de la sesión anterior?, ¿Habló usted con alguien acerca de lo que hablamos en el grupo? Si así fue, ¿que compartieron?
3. Se comparten impresiones personales de la última sesión, haciendo énfasis en los momentos significativos para el grupo relacionados a la sesión anterior.
4. Explíquelo al grupo el propósito principal de la sesión de hoy (que aparece arriba).

ACTIVIDAD N.º I - EL LEGADO DE MI PADRE (1 HORA Y MEDIA)¹¹

Propósito:

- Realizar un trabajo de introspección con los participantes, invitándoles a reflexionar sobre su historia personal con su figura paterna y las implicaciones que tienen estas en el ejercicio de su paternidad.
- Reflexionar sobre las relaciones de los hombres con sus padres y cómo pueden incorporar los aspectos positivos a su relación con sus propias hijas y sus propios hijos y eliminar los aspectos negativos; estimular la participación activa de los hombres en el cuidado de los niños/as.

Materiales: Audio, computadora, papelógrafos, maskintape, marcadores, colchonetas (opcional), hojas blancas y lapiceros.

1. El facilitador comparte con los participantes que en esta actividad tendrán la oportunidad de conectarse con su historia personal relacionada con sus referentes de paternidad, reflexionar sobre sus propios roles (de género) como padres y de pensar en el impacto que ha tenido la relación que tuvieron con su propio padre o hombre referente sobre su vida y la vida de otras personas.
2. Se pide a los participantes ponerse cómodos (sentados o acostados) y poner atención en su respiración, cerrar los ojos y concentrarse en la voz del facilitador quien en un primer momento facilita un breve ejercicio de respiración con los participantes. Se prepara previamente música de relajación o meditación (puede preparar una lista de reproducción).
3. El facilitador dirige un ejercicio de introspección:
 - a. *“Vamos a imaginar que nos trasladamos a un lugar en el que se sientan contentos, alegres, “su lugar seguro”, podemos observar alrededor, ver los colores, podemos percibir el olor mientras caminamos por este “lugar seguro”, intento ponerme en contacto con la emoción que me genera estar aquí”.*
 - b. *“Mientras observo a mi alrededor puedo seguir caminando y traer a mi mente los rostros de aquellas personas con las que me gusta compartir, las traigo a este lugar, puedo ver sus rostros, puedo recordar algunos momentos agradables que compartí con esta persona”.*
 - c. *Mientras camino voy a recordar cuando tenía 8 años de edad, ¿cómo era mi rostro?, ¿cómo es mi cuerpo?, ¿quienes estaban conmigo en esta etapa de mi vida?, puedo ver sus rostros. Y entre todas estas personas traigo a mi mente el rostro de un hombre que admiraba, ¿quien es esta persona?, ¿porque admiraba a este hombre?, ¿Cómo era él?, ¿qué características tenía?... Puedo recordar cómo era su relación conmigo en esta etapa de mi vida, ¿que admiraba de él?, ¿que me*

¹¹ Adaptado de la actividad “My Father’s Legacy” del Program P Manual (Promundo, REDMAS, EME, 2013).

gustaba?... pero también pienso en aquellas cosas que no me gustaban, en las cosas que rechazaba de esta persona [...]

- d. *Sigo caminando y mientras lo hago, ahora voy a trasladarme a la edad de 15 años, una nueva etapa de mi vida, puedo ver los rostros de las personas que continúan conmigo, reconozco también a quienes por alguna razón ya no están ahí, puedo ver los rostros de estas personas y mientras lo hago traigo a mi mente el rostro de un hombre que admiro, ¿quién es este hombre?, ¿es la misma persona?, ¿que admiro de esta persona en esta nueva etapa de mi vida?, ¿cómo es su trato hacia mí?, ¿que me dice sobre cómo tengo que comportarme cómo hombre?, ¿Cómo es su relación con las mujeres?, ¿Cuáles son sus características?, ¿Cómo es nuestra relación?... pero también pienso en las cosas que no me gustan de esta persona en esta etapa de mi vida, que le reclamo, que no quisiera repetir [...]*
 - e. *Sigo caminando en este lugar seguro, puedo respirar profundamente y conectarme con mis emociones... Mientras camino ahora me traslado a mi edad actual, soy un hombre joven o adulto, ¿cómo ha cambiado mi cuerpo en esta etapa de mi vida?, ¿Cómo ha cambiado mi forma de ver el mundo?, ¿quienes están conmigo?, ¿tengo hijas o hijos?, si es así, puedo ver sus rostros, ¿cómo es mi relación con mis hijas o hijos?, ¿quienes siguen conmigo en mi vida?, ¿Quiénes por alguna razón ya no están?. Puedo ver los rostros de estas personas que continúan en mi vida y los rostros de las personas que se han sumado, ¿tengo una pareja (esposa, cónyuge)?, ¿Cómo es nuestra relación cómo pareja?, ¿Cómo es mi trato hacia ella?, ¿Cómo es la forma en que nos comunicamos?... y entre todas estas personas traigo también a mi mente el rostro de un hombre que admiro en esta etapa de mi vida, ¿quién es este hombre?, ¿que admiro de este hombre?, ¿es mi padre?, ¿por qué lo admiro?... Pienso también en aquellas cosas que no me gustan de él, en las cosas que le reclamó, en sus creencias o prácticas que no quiero repetir en mi vida [...]*
 - f. *Sigo caminando por este lugar seguro, donde me siento cómodo, en este lugar donde puedo pensar y meditar sobre mi mismo, sobre mi vida, sobre mi historia...*
4. A continuación el facilitador lentamente va invitando a los participantes a tomar conciencia de su cuerpo, a respirar tranquilamente (sin prisa), abrir los ojos y poco a poco ir regresando al salón, escuchando la música de fondo, se invita a los participantes a tomarse unos minutos y pensar en el viaje (recorrido) anterior.
 5. Pasados dos o tres minutos, el facilitador agradece al grupo por su apertura para realizar el ejercicio y les anima a dialogar sobre las emociones surgidas.
 6. Posteriormente el facilitador orienta la conformación de grupos de 4 o 5 personas y una vez conformados los equipos se indica a los participantes que reflexionen sobre las siguientes preguntas y preparen un resumen de su diálogo, se sugiere también que dentro de cada equipo se nombre a una persona cómo moderador y se indica al grupo que tiene 30 minutos para conversar con calma.

Preguntas para la reflexión:

- a. *¿Cuáles son las cosas positivas sobre su relación con su padre que le gustaría poner en práctica o enseñar a sus hijos? ¿Qué cosas preferiría eliminar?*

- b. ¿Cómo influyen las definiciones tradicionales de cómo debe ser un hombre sobre la manera en que nuestros padres cuidan a los niños? [Algunos ejemplos: los hombres no lloran; los hombres no expresan afecto físico a sus hijos e hijas, como besarlos y abrazarlos; los hombres usan la violencia para resolver los conflictos].
 - c. ¿Cómo podemos "eliminar" las prácticas restrictivas para convertirnos en maridos más involucrados? ¿Y cómo participar más y tener padres con un enfoque equitativo de género para nuestros hijos?
7. Una vez que todos los equipos han terminado de conversar y tienen preparada su presentación, se invita a compartir con todo el grupo, mientras el facilitador anota en papelógrafos los elementos de las exposiciones que considere importante retomar para el diálogo ampliado, después de las presentaciones se invita al grupo a dialogar sobre las siguientes preguntas.

Mensajes claves:

- Las personas que somos hoy en día, fueron moldeadas por nuestras experiencias al crecer, pero no tienen que determinar en qué personas nos convertiremos en el futuro.
- Al reflexionar sobre el pasado y las relaciones que tenían con sus padres, pueden hacerse mejores padres (y madres) para sus propias hijas(hijos).

CIERRE (15 MINUTOS)

1. El facilitador explica que han llegado al final de la sesión y agradece a todos por su participación.
2. Se aprovecha para preguntar a los integrantes del grupo:
 - a. ¿Tienen preguntas acerca de la sesión?
 - b. ¿Aprendieron algo hoy que les será útil en sus propias vidas? Si así es, ¿de qué se trata?
3. Se anotan todas las respuestas en un papelógrafo y se confirma la hora, fecha y lugar de la próxima sesión.

CUARTO TEMA: MASCULINIDADES Y PREVENCIÓN DE VIOLENCIA

SESIÓN 7: VIOLENCIA BASADA EN GÉNERO

Objetivos de la sesión:

- Identificar las diferentes formas de violencia de género (física, psicológica, sexual, económica) y sus causas estructurales.
- Analizar el rol de los hombres en la prevención y erradicación de la violencia de género.
- Identificar los ciclos y patrones de violencia dentro del hogar.

Materiales necesarios:

- Audio
- PC
- Proyector
- Papelógrafos
- Marcadores
- Maskintape
- Mecate
- Presaropas
- Hojas de colores

Tiempo recomendado: 2 horas

Resumen de la sesión:

5. Introducción (15 minutos)
6. Actividad n.º 1: ¿Qué es la violencia? (35 minutos)
7. Actividad n.º 2: El tendedero de la violencia (50 minutos)
8. Cierre (15 minutos)

Nota para el facilitador:

- Tome en cuenta que este tema pasa por la vivencia de la historia personal de cada hombre y que los ejercicios pueden mover emociones, por lo tanto sugiera al grupo que pueden compartir experiencias siempre y cuando estén de acuerdo en hacerlo.
- En caso de que algún hombre desee compartir una experiencia personal que le produce alguna emoción o sentimiento doloroso, el grupo debe escucharlo con mucha atención sin permitir bromas al respecto. Hay que permitir que el hombre se desahogue y que *entre en contacto consigo mismo*, con lo que siente, con sus sensaciones corporales.
- Deje claro al grupo que lo que se conversa en el taller, si es de tipo personal, queda en el grupo y se guardará confidencialidad acerca de la información escuchada. Si un hombre expresa un sentimiento pero no desea hablar en ese momento, debe respetar el deseo del hombre y a lo sumo decir: “Es muy importante que te permitas sentir ese sentimiento. Cuando quieras compartirlo con el grupo puedes hacerlo, estás en tu derecho”. Si el hombre expresa haber sufrido violencia en el grupo de taller, no permitas que el grupo minimice el tema.

INTRODUCCIÓN (15 minutos)

1. El facilitador da la bienvenida y agradece a los participantes su asistencia en la sesión.
2. Después de un rápido ejercicio de respiración consciente, dirija la introducción preguntando a algunos voluntarios del grupo:
 - ¿Cómo están?
 - ¿Ha ocurrido algo nuevo desde la última sesión?
 - Recuerde a las y los participantes los mensajes clave de la sesión anterior?, ¿Habló usted con alguien acerca de lo que hablamos en el grupo? Si así fue, ¿que compartieron?

3. Se comparten impresiones personales de la última sesión, haciendo énfasis en los momentos significativos para el grupo relacionados a la sesión anterior.
4. Explíquese al grupo el propósito principal de la sesión de hoy (que aparece arriba).

ACTIVIDAD N.º 1 - ¿QUÉ ES LA VIOLENCIA? (35 MINUTOS)

Propósito: Identificar los distintos tipos de violencia que tienen lugar dentro de las familias y comunidades.

Materiales: Rotafolio con ilustración de "Tipos de violencia" o presentación de powerpoint marcadores, papelógrafos, masking tape. Datos sobre la situación de violencia en el País

1. Pide a cada persona del grupo que diga la primera palabra que le venga a la cabeza al pensar en VIOLENCIA. Las palabras se apuntarán en la pizarra o papelógrafo, en forma de lista vertical. Luego, se irán haciendo grupos de palabras relacionadas con causas, tipos y consecuencias de la violencia.
2. Cuando todos hayan compartido su idea se llevará a cabo una plenaria para comentar y reflexionar sobre el momento anterior. Algunas preguntas que pueden ayudar al debate son:
 - ¿cómo me sentí al pensar y nombrar las palabras?, ¿cuáles fueron más fáciles para mí?
 - ¿de qué me di cuenta en relación a mis actitudes y comportamientos de violencia, respeto, tolerancia, apoyo?
 - ¿cómo entiendo el concepto de violencia? ¿a qué lo relaciono? ¿cómo se presenta en mi vida?

Conceptos claves:

- La violencia es un patrón de comportamiento caracterizado por el abuso de poder, la intimidación y la coerción. Implica el uso de la fuerza y el poder con el objetivo de intimidar, controlar, someter, doblegar e incluso matar. Siempre tiene la connotación de daño e infringe miedo, culpa, vergüenza, descalificación entre otros.
- La violencia presente en nuestra sociedad tiene mucho que ver con la cultura machista, desde que un hombre nace, se espera que ejerza poder, y para ello debe ejercer dominación sobre otros y otras (ser el más fuerte, el más valiente, el que siempre tiene la razón, el que enfrenta más peligros, el que controla a las demás personas y le obedecen el hombre es la figura prominente y de poder, el cual tiene “el derecho” y “la obligación” de ejercer este poder en todos los ámbitos de su vida, considerando a las otras personas que no entran dentro del esquema de “hombre” socialmente aceptado, inferiores (principalmente a las niñas, niños, adolescentes y mujeres, aunque también a los hombres que no cumplen con los roles establecidos) y por ende “con obligación” de obedecer.).

- La violencia hacia niños, niñas y adolescentes se considera una violación a sus derechos humanos, y les causa daño a nivel físico, psicológico y sexual.
- También hay otras formas de violencia masculina como es la que se ejerce contra sí mismo, mediante intentos de suicidio, la que se ejerce contra la naturaleza y la que se ejerce en la carretera, causante de accidentes de tránsito y la que se ejerce contra otros hombres para demostrar quién es el más fuerte. Todas ellas tienen relación con la construcción social de ser hombres.

ACTIVIDAD N.º 2 - EL TENDEDERO DE LA VIOLENCIA (50 MINUTOS)¹²

Propósito: Reconocer los efectos de la violencia sufrida y ejercida a nivel personal y en las relaciones interpersonales

Materiales: Marcadores, maskintape, mecate, prensa ropas, hojas de colores

1. El equipo facilitador orienta las participantes a sentarse cómodamente en sus sillas, escuchar una música de fondo mientras se realizaba un ejercicio de visualización o retrospectiva, donde se reconocen en diferentes etapas de las vidas de las y los participantes, diferentes situaciones en las que se ha recibido o ejercido diferentes tipos de violencia así mismo y a otras personas; luego se entrega a cada participante una hoja blanca o de color, se le pide a cada quien que parta la hoja por la mitad y de forma individual escriba alguna situación o situaciones personales en las dos hojas, en una de las hojas las situaciones de violencia sufrida y la otra parte de la hoja las situaciones de violencia ejercida; una vez que los y las participantes han terminado de escribir sus aportes en las hojas.
2. Posteriormente, se les orienta a colocar las situaciones en el tendedero, luego, cuando cada quien haya colocado ambos papeles en sus respectivos “tendederos” (violencia de la que fui testigo, violencia sufrida y violencia ejercida).
3. A continuación, se orienta a los y las participantes a ponerse de pie y realizar un recorrido como en una galería de arte, observando en silencio las diferentes formas o situaciones de violencia sufrida y ejercida; se aprovecha el espacio para reflexionar sobre las siguientes preguntas:
 - ¿Cómo me sentí durante el ejercicio?
 - ¿Qué pasaba por mi mente mientras escribía sobre mis vivencias personales?
 - ¿Qué me impactó más sobre el tendedero de la violencia?
 - ¿Qué tienen que ver estas situaciones con el hecho de ser hombre o mujer?

El equipo facilitador dirige algunos ejercicios de relajación y desahogo de las emociones surgidas en el ejercicio (respiración consciente, masaje, etc).

¹² Adaptado de la actividad “My Father’s Legacy” del Program P Manual (Promundo, REDMAS, EME, 2013).

Nota para el facilitador:

Es importante que los hombres reconozcan que en algún momento de la vida han vivido situaciones de violencia y han ejercido violencia hacia otras personas, que comprendan que hombres y mujeres utilizan la violencia, sin embargo, que la inmensa mayoría de casos de violencia es perpetrada por hombres contra mujeres, niños, niñas y adolescentes y de adultos contra estos últimos, dada la relación desigual de poder entre hombres y mujeres- adultos NNA que es la base de la violencia.

Mensajes claves:

- En general la violencia es una manera de controlar o tener poder sobre otra persona. A menudo la gente solo piensa en la violencia como agresión física, pero hay otras formas de violencia.
- Toda violencia es una violación de los derechos humanos de una persona, sea contra mujeres, hombres o niñas o niños, es un delito y debe ser denunciado.
- Está asociada a la construcción social de ser hombre que se realiza desde pequeños, en tanto se les educa para que sea fuerte, frío, valiente, agresivo y que debe tener el poder y el control en todos los ámbitos de la vida.
- La mayoría de las veces, esta violencia se dirige a personas o grupos que son más vulnerables o marginados en nuestras comunidades.
- La cultura del silencio potencia la permanencia de patrones violentos en la familia.
- El hombre puede estar enojado y tiene derecho a experimentar este sentimiento, pero no tiene derecho de ponerse violento ni con él mismo ni con las demás personas. La violencia es un comportamiento aprendido y se puede desaprender, buscando formas alternativas de manejar el enojo. Toda persona tiene la posibilidad de cambiar el patrón con que fuimos educados.
- La principal consecuencia de la violencia es que lesiona la integridad de la persona que la recibe e inhibe el desarrollo de todas sus capacidades. Asume la creencia que no vale nada, que no merece nada, asume una incapacidad de aprendizaje y valor hacia la vida. La violencia está vinculada a numerosos problemas de salud, tanto inmediatos como a largo plazo. Estos incluyen problemas de salud física, como lesiones, síndromes de dolor crónico, trastornos gastrointestinales, y una variedad de problemas de salud mental, inclusive ansiedad y depresión.

CIERRE (15 MINUTOS)

1. Agradecer a los integrantes del grupo su participación y por haber tenido la confianza de compartir en el grupo sus vivencias.
2. Explique al grupo que harán un ejercicio para reflexionar sobre sus experiencias y los aprendizajes realizados durante esta sesión.
3. Pida a cada participante que exprese algo por lo que esté agradecido con el grupo y algo que se lleva de la sesión para su vida o familia. Ejemplo:
 - “Agradezco a este grupo que
 - “Algo que me llevo hoy es...”

4. Después de que todos hayan compartido, pida que miren a su alrededor y busquen la mirada de sus compañeros en señal de agradecimiento por todas las experiencias vividas y compartidas en el grupo
5. Cierre la actividad expresando “que lo aprendido y compartido juntos es una oportunidad para hacer cambios personales y en la vida de su familia para construir una cultura de paz y buen trato como un derecho digno de todas las personas”
6. Después de cerrar el círculo se propone hacer una dinámica de animación para despedirse de forma alegre.

SESIÓN 8: GESTIÓN DEL ENOJO Y EL ESTRÉS

Objetivos de la sesión:

- Identificar emociones de las diversas experiencias en la vida cotidiana y cómo las vinculan con acciones, palabras y actitudes relacionándolas con los ejercicios de las violencias por razones de género.
- Fomentar la identificación temprana de actitudes y comportamientos que pueden derivar en violencia, facilitando así una intervención rápida y eficaz.

Materiales necesarios:

- Audio
- PC
- Proyector
- Papelógrafos
- Marcadores
- Maskintape
- Mecate
- Presaropas
- Hojas de colores

Tiempo recomendado: 2 horas

Resumen de la sesión:

1. Introducción (15 minutos)
2. Actividad n.º 1: Formas positivas de manejar el enojo (45 minutos)
3. Actividad n.º 2: Pautas claves para gestionar el enojo (45 minutos)
4. Cierre (15 minutos)

INTRODUCCIÓN (15 MINUTOS)

1. Agradecer a los hombres su presencia en la sesión.

2. Se realizará una dinámica de animación para establecer un clima de confianza grupal.
3. A continuación se pregunta al grupo, esperando la respuesta de algún voluntario
 - ¿Cómo están? No se acepta decir bien o mal. Hay que animarlos a expresar la emoción que sienten en ese momento.
 - ¿Ha ocurrido algo nuevo desde la última sesión?
4. Se recuerda a las y los participantes los mensajes clave de la sesión anterior (enumerados al final de la sesión). ¿Habló usted con alguien acerca de lo que hablamos en el grupo? Si así fue, ¿que compartieron? ¿Cómo se sintieron?
5. Se comenta en base a los diálogos surgidos en los encuentros anteriores, que en la infancia y adolescencia, emociones como el cariño, la ternura, el afecto, el miedo, la inseguridad y la tristeza provocan rechazo en los varones por no considerarse del orden de lo masculino. Esto hace que muchos aprendan a vivir desconectados de sus emociones y tengan dificultades para encontrar formas saludables de expresarlas. Esta posición frente a la salud tiene un vínculo directo con el modo de construir los modelos masculinos en nuestra sociedad. La virilidad se destaca por la autosuficiencia, las demostraciones de poder, la autonomía y la fuerza. Por ello, desde esta propuesta se busca reflexionar sobre las emociones y el vínculo con las acciones, actitudes de la vida cotidiana.

ACTIVIDAD N.º I - FORMAS POSITIVAS DE MANEJAR EL ENOJO. (45 MINUTOS)¹³

Propósito: Que los hombres aprendan a reconocer y a manejar el enojo de una manera no violenta practicando formas positivas de manejar las emociones para poner fin al uso de la violencia.

Materiales: Papelógrafos, marcadores, hoja de lectura

1. Explicar que el propósito de la actividad es reflexionar sobre las alternativas para manejar el enojo.
2. Explicar al grupo que el enojo es una emoción básica que experimentamos todos los seres humanos y cuando estamos molestos por algo, podemos enojarnos. Expresar que es importante identificar la diferencia entre enojo, ira y violencia ya que muchas veces pensamos que son lo mismo:
 - El enojo es una emoción natural y normal que cada ser humano siente en algún momento de la vida.

¹³ Retomado del manual para facilitadores “Redes hombres contra la violencia” / Instituto WEM de Costa Rica. Álvaro Campos Guadamuz.

- La ira es un enojo aumentado, que al hombre se le hace difícil controlar tanto en lo que dice, como en lo que piensa o hace. El hombre transforma el enojo en ira cuando se llena de pensamientos negativos y cuando al ejercer relaciones de poder, de dominio, siente que lo han “desobedecido”. Los hombres que transforman el enojo en ira y violencia tienen una serie de pensamientos negativos, con los cuales se atormentan y hacen la situación complicada.
 - La violencia es un comportamiento, se puede estar enojado y experimentar ese sentimiento, pero no hay derecho de ponerse violento. El comportamiento violento es aprendido y también es una decisión. Se puede decidir emplear la violencia o decidir dejar de utilizarla.
3. A continuación pida al grupo que respondan: ¿Qué situaciones son las que más frustran y enojan a los hombres? ¿Cómo las manejan? Escriba las respuestas en la pizarra ó en el papelógrafo.
 4. En forma individual, entregue a cada hombre una hoja de papel y pídale que conteste la siguiente pregunta: ¿Qué situaciones me enojan a mí?, ¿cómo las manejo? Pídale que piensen en varias situaciones en las que se sintieron enojados con su pareja. Dígales que las imaginen, las visualicen, y contesten: ¿qué fue exactamente lo que los enojó?, ¿qué fue lo que dijo, hizo, o dejó de hacer la otra persona para que usted se enojara? c) Pida a los hombres que lean su respuesta. Usted escribe algunas de ellas en el pizarrón o en el papelógrafo.
 5. Pregunte luego a los hombres qué es lo que piensan de las respuestas dadas en el ejercicio. ¿Cuál fue la consecuencia de pensar de esa manera?, ¿cómo se sintieron después?, ¿qué hicieron después?

Mensajes claves:

- La ira que conduce a la violencia se produce por el tipo de pensamientos o creencias que los hombres presentan y que tiene que ver con la construcción de ser hombre. Por lo general, los hombres que tienen problemas de poder y control reaccionan de manera muy exagerada cuando sienten que no son atendidos u obedecidos, o cuando las cosas no salen como ellos desean. Ante situaciones donde no tienen el control, reaccionan con pensamientos negativos.
- Estos pensamientos están basados en creencias irracionales y machistas ejemplo de ellas pueden ser: “Tienen que obedecerme y hacerme caso”. “Yo soy el que siempre tiene la razón en la pareja”. Mis ideas, opiniones y deseos son las que valen”.

Hoja de lectura - Tips para gestionar el enojo de forma positiva:

- Cuando sienta que se está empezando a enojar, respire profundo y despacio, cuente hasta 10 y dígame a sí mismo: “Estoy empezando a enojarme, voy a darme un tiempo para mí (un tiempo fuera)” Busque un lugar donde pueda estar tranquilo durante una hora (puede ser en la casa o fuera de ella). Darse un tiempo, no significa salir a un bar y beber alcohol, ser infiel, o conducir a alta velocidad exponiéndose a un riesgo.
- Hacer actividad física. El ejercicio ayuda a liberar la tensión acumulada. De esta forma se enfría la cabeza y se aclaran las ideas. Es importante decirle a la otra persona “estoy muy enojado y

necesito retirarme, necesito hacer algo para no ponerme violento. Cuando esté con la cabeza fría y calmada vamos a conversar sobre lo que pasó para resolverlo”.

- Escuchar música suave y relajante. Es recomendable escuchar música con sonidos de la naturaleza, ya que ayuda a que nuestra mente se tranquilice y esté en paz.
- Hacer algo que a usted le agrada y que le dé paz interna. Cada persona tiene actividades que le ayudan a lograr la paz, esto varía de una persona a otra. Por ejemplo: salir a caminar, descansar, jugar con una mascota, leer, hacer alguna actividad religiosa, tomar un baño, hacer algún arreglo en la casa, tener un pasatiempo, alguna manualidad, sembrar, etc.
- Hablar sin ofender es aprender a expresar dos cosas: (1) a decirle a la otra persona por qué está molesto, y (2) a decir lo que quiere de la otra persona sin ofender ni insultar.

ACTIVIDAD N.º 2 - PAUTAS CLAVES PARA GESTIONAR EL ENOJO. (45 MINUTOS)

Propósito: Identificar pautas claves para gestionar el enojo y el estrés, partiendo de un enfoque psicosocial y masculinidades positivas

Materiales: Papelógrafos, marcadores, hoja de lectura

1. En base al plenario anterior, se invita al grupo a ver algunos videos con sugerencia de un psicólogo-facilitador de sesiones dirigidas a hombres para el control del enojo y el estrés. En Costa Rica, el Instituto WEM es la organización referente en el trabajo de sensibilización y facilitación de procesos psicoterapéuticos con hombres.

Primer video: [Instituto Wem - Manejo del enojo 1.1](#)

Segundo video: [Instituto Wem - Manejo del enojo 1.2](#)

Tercer video: [Instituto Wem - Manejo del enojo 2.1](#)

Cuarto video: [Instituto Wem - Manejo del Enojo 2.2](#)

2. Después de presentar los videos, se invita a reconocer las pautas y sugerencias para reconocer y gestionar el enojo y el estrés

CIERRE (15 MINUTOS)

1. Explique que han llegado al final de la sesión y agradezca a los hombres por la confianza de abrirse a compartir sus experiencias e historias de vida. Reconocer los aprendizajes positivos que estas experiencias han dejado, encaminadas a prevenir la violencia.
2. Pregúnteles a las y los integrantes del grupo:
 - a. ¿Tienen preguntas acerca de la sesión?
 - b. ¿Algo que llevan para sus vidas?

QUINTO TEMA: SALUD INTEGRAL MASCULINA

SESIÓN 9: MASCULINIDADES Y AUTOCUIDADO

Objetivos de la sesión:

- Fomentar hábitos de autocuidado físico, mental y emocional, incluyendo el descanso adecuado, la alimentación saludable y la actividad física.
- Promover la educación sexual integral para una sexualidad responsable, la prevención de ITS y la planificación familiar, haciendo hincapié en el consentimiento y las relaciones saludables, y la prevención del embarazo adolescente.

Materiales necesarios:

- Maskintape
- Marcadores
- Papelógrafos
- Globos

Tiempo recomendado: 2 horas

Resumen de la sesión:

1. Introducción (15 minutos)
2. Actividad n.º 1: Juego sobre cuidado (25 minutos)
3. Actividad n.º 2: Mi compromiso con el autocuidado (40 minutos)
4. Actividad n.º 3: “Vivir una sexualidad basada en una ética del consentimiento mutuo, del respeto y el cuidado, es posible” (40 minutos)
5. Cierre (15 minutos)

Notas para el facilitador:

Es importante tomar en cuenta que el modelo hegemónico de la masculinidad restringe un rol de cuidados a los hombres, puesto que se asume que este rol es característico e impuesto a las mujeres, por lo que algunos hombres participantes pueden tener resistencias a su cuidado personal por los mandatos sociales.

Anime a los participantes a estar abiertos a trabajarse a sí mismos, a darse la oportunidad de pensarse cómo un ser que también necesita cuidado; el autocuidado empieza por tomar conciencia de su importancia y retomar prácticas saludables que puedan traer beneficios a la salud física, mental, social y espiritual.

Cuando una persona tiene conciencia de su autocuidado y procura adoptarlo en su vida cotidiana es más saludable y es probable que también pueda dar prioridad a cuidar de sus hijos e hijas, su pareja y otras personas.

INTRODUCCIÓN (15 MINUTOS)

1. El facilitador da la bienvenida y agradece a los participantes su asistencia en la sesión.
2. Después de un rápido ejercicio energizante, dirija la introducción preguntando a algunos voluntarios del grupo:
 - ¿Cómo están?

- ¿Ha ocurrido algo nuevo desde la última sesión?
 - Recuerde a las y los participantes los mensajes clave de la sesión anterior?, ¿Habló usted con alguien acerca de lo que hablamos en el grupo? Si así fue, ¿que compartieron?
3. Se comparten impresiones personales de la última sesión, haciendo énfasis en los momentos significativos para el grupo relacionados a la sesión anterior.
 4. Explíquelo al grupo el propósito principal de la sesión de hoy (que aparece arriba).

ACTIVIDAD N.º 1 - JUEGO SOBRE CUIDADO (30 MINUTOS)

Propósito:

- Generar un espacio de confianza y participación activa en el grupo de hombres
- Reflexionar sobre los cuidados y la crianza con ternura a través del juego.

Materiales: Globos para todos los participantes, audio, computadora, papelógrafos, maskintape, marcadores

1. El facilitador solicita a los participantes que conformen un círculo al centro del salón, se entrega a cada uno globo y se les pide que lo inflen y amarren. Se explica que para este juego ese globo representará a un ser muy querido.
2. Se indica que sonará una canción de fondo y cuando esta empiece a sonar, cada quien se moverá con su globo por el espacio familiarizándose con el globo y expresando algunas muestras de afecto o cuidado que ha expresado antes hacia esa persona.
3. Luego se invita a cada quien a desplazarse por el salón, pero esta vez tendrán que sostener el globo solo con un dedo mientras se desplazan por el salón intentando no dejar caer el globo al suelo.
4. Para concluir con el juego se invita a los participantes compartir en una ronda alguna muestra de afecto final y a tener su globo cerca de él durante el taller, así mismo se invita al grupos a dialogar sobre el juego.

Reflexión de grupo:

- ¿Cómo se sintieron?
- ¿Cómo fue la experiencia durante el juego?
- ¿Qué fue lo más importante sobre el juego?
- ¿Qué tiene que ver el afecto con los cuidados?

ACTIVIDAD N.º 2 - “MI COMPROMISO DE AUTOCUIDADO” (35 MINUTOS)

Propósito: Favorecer la reflexión sobre la importancia de que los hombres y mujeres asuman responsabilidad para su autocuidado

Materiales: Papelógrafos y marcadores, hoja de apoyo

1. Se anima a los participantes a poner en marcha un compromiso de autocuidado físico y emocional, dejando a un lado los mandatos de la masculinidad, reflexionando sobre aquellos aspectos en los que actualmente no están atendiendo y qué podrían hacer para mejorarlos.
2. Se indica que pueden apuntar aquellos aspectos en los que les gustaría mejorar en su autocuidado a modo de autocompromiso (Hoja de apoyo. Mi compromiso de autocuidado), revisándolo periódicamente para ver cómo van en dicho compromiso. Es importante mencionar que es posible que se necesite pedir ayuda para cumplir algunos compromisos, y eso no está mal.

Hoja de apoyo: Mi compromiso con el autocuidado

Yo, _____,

con ____ años de edad, me comprometo conmigo mismo a mejorar mi autocuidado de la siguiente manera:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

En _____ el día ____ / ____ / ____

Firma: _____

ACTIVIDAD N.º 3 - “VIVIR UNA SEXUALIDAD BASADA EN UNA ÉTICA DEL CONSENTIMIENTO MUTUO, DEL RESPETO Y EL CUIDADO, ES POSIBLE” (35 MINUTOS)

Propósito: Analizar críticamente el modelo de sexualidad masculina producido y reproducido por el sistema patriarcal e identificar formas alternativas de vivir la sexualidad por parte de los hombres que sean basadas en una ética del consentimiento mutuo, del respeto, del cuidado y de la responsabilidad para con las otras personas.

Materiales: Papelógrafos y marcadores

1. El facilitador menciona a los participantes que en el siguiente ejercicio tendrán la oportunidad de poner a prueba sus talentos artísticos y creativos, se invita a los participantes regresar a los mismos equipos que integraron en el ejercicio anterior.
2. Se solicita a cada grupo en base a las reflexiones surgidas en los encuentros anteriores, puedan representar mediante una propuesta creativa (sociodrama, canción, eslogan u otro), una forma positiva de cómo los hombres pueden vivir una sexualidad respetuosa, sin prejuicios y libre de violencia.
3. Una vez que todos los grupos han terminado de preparar su presentación, se invita de forma voluntaria a los grupos a compartir sus presentaciones, cómo si estuviese en un teatro.
4. Después de que cada grupo compartió su presentación, el equipo facilitador agradece la participación e invita a dialogar sobre los elementos que más llamaron la atención de las y los participantes e identificar los mensajes y aspectos positivos propuestos en las presentaciones relacionados a la forma en que se puede vivir una sexualidad de forma respetuosa, afectiva y libre de violencia.

Preguntas sugeridas para la reflexión:

- ¿Qué nos llamó más la atención de las presentaciones?
- ¿Cuáles son los temas que se abordan en las presentaciones?
- ¿Qué mensajes nos sugieren estas escenas?
- ¿Qué papel debemos asumir los hombres en la relación con niños, niñas y adolescentes?
- ¿Por qué es importante que los hombres vivamos una sexualidad respetuosa y libre de violencias?

Ideas claves:

Los hombres podemos ejercer nuestros derechos sexuales y a la vez respetar estos mismos derechos en las mujeres y niñas, niños y adolescentes. Nos referimos a derechos tales como la integridad y seguridad, derecho a la educación sexual integral y a la atención de la salud sexual. Siendo conscientes, podemos elegir por una ética basada en la comunicación, el respeto, los cuidados y la protección de la integridad de niñas, niños y adolescentes.

Podemos aprender a conocer, aceptar y cuidar nuestro cuerpo, crecer en imaginación, aumentar nuestro sentido del humor y potenciar nuestra sensualidad, trascendiendo la sexualidad genitalizada que se enfoca nada más en el placer durante el coito.

CIERRE (15 MINUTOS)

1. El facilitador comenta que se ha llegado al final de la sesión y agradece a todos por su participación.
2. Se dialoga sobre las siguientes preguntas:
 - ¿Cómo se sintieron durante la sesión?
 - ¿Tienen preguntas, dudas, u otros comentarios acerca de la sesión?
 - ¿Cuáles dirían que son sus principales aprendizajes? Consideran que estas reflexiones son útiles y prácticas para mejorar su relación con otras personas (pareja, familia, colegas y otras personas de su comunidad?)

SESIÓN 10: CORRESPONSABILIDAD EN LOS CUIDADOS

Objetivos de la sesión:

- Sensibilizar sobre los riesgos de las adicciones (sustancias, juego, etc.) y promover estrategias de prevención y tratamiento, incluyendo la búsqueda de ayuda profesional.
- Concientizar sobre la importancia de los chequeos médicos regulares y exámenes específicos para la salud masculina (ej. próstata, colesterol) para la detección temprana de enfermedades.
- Hacer un análisis crítico del modelo de sexualidad masculina producido y reproducido por el sistema patriarcal e identificar formas alternativas de vivir la sexualidad por parte de los hombres que sean basadas en una ética del consentimiento mutuo, del respeto, del cuidado y de la responsabilidad para con las otras personas.

Materiales necesarios:

- Marcadores
- Papelógrafos
- Maskintape
- Computadora
- Hojas blancas
- Lapiceros

Tiempo recomendado: 2 horas

Resumen de la sesión:

1. Introducción (15 minutos)
2. Actividad n.º 1 - Exploración de conocimientos “El cartero” (15 minutos)
3. Actividad n.º 2 - Historias sobre sexualidad (40 minutos)

4. Actividad n.º 3 - “Placeres y riesgos” (35 minutos)
5. Cierre (15 minutos)

Nota para el facilitador:

- Revise la actividad y asegúrese de entender el contenido, la metodología de enseñanza y el tiempo necesario.
- Es importante aclarar a profundidad el concepto de sexualidad y establecer la relación entre el modelo tradicional machista en la vivencia de la sexualidad masculina.
- Es importante promover un diálogo honesto entre los participantes, a fin que se puedan reconocer situaciones y prácticas machistas partiendo de la experiencia personal.

Ideas claves:

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS) se define como: Un aspecto central del ser humano presente a lo largo de su vida. Es un concepto multidimensional que abarca al sexo y los roles de género (identidad), el erotismo, los afectos (emociones y sentimientos), la intimidad, la reproducción (maternidad y paternidad). Se vivencia y se expresa a través de pensamientos, fantasías, deseos, creencias, actitudes, valores, conductas, prácticas, papeles y relaciones interpersonales. Aunque está basada en la biología de los cuerpos de mujeres y hombres, es una construcción sociocultural. Algunas dimensiones están promovidas más en los hombres (erotismo) y otras en las mujeres (reproducción). Prevalece una doble moral en la forma como se percibe y se juzga el comportamiento sexual masculino y femenino..

Si bien existe una base biológica que influye en ciertas diferencias en el funcionamiento sexual del hombre y la mujer, los condicionantes culturales y sociales son los que verdaderamente determinan las formas en que se expresa la sexualidad masculina y femenina. El cerebro, las hormonas y los genes tienen su influencia, pero las normas sociales de género, las expectativas y las presiones culturales que reciben hombres y mujeres para comportarse en formas distintas, son más poderosas. El hombre ha sido considerado el sujeto erótico que debe llevar el papel activo y el dominio en las relaciones íntimas y sexuales. La mujer ha sido vista como objeto sexual o como sujeto para la reproducción y la crianza de los hijos e hijas. Pero el rol sexual masculino tradicional también trae consigo costos para su salud sexual.

INTRODUCCIÓN (15 MINUTOS)

1. El facilitador agradece a los participantes su asistencia en la sesión.
2. Se aprovecha para proponer un ejercicio de integración para generar un ambiente de confianza, posteriormente el facilitador dirige una breve introducción, preguntando a los participantes:
 - ¿Cómo están?, ¿Cómo se sienten el día de hoy?
 - ¿Ha ocurrido algo nuevo desde la última sesión que nos encontramos?
 - Se aprovecha para hacer una breve recorrido de la sesión anterior, haciendo énfasis en los momentos que más llamaron la atención a los participantes y en los conceptos claves.
 - ¿Habló usted con alguien acerca de lo que hablamos en el grupo? Si así fue, ¿que compartieron?

3. El facilitador comparte sus impresiones personales de la última sesión, retomando los momentos más significativos y su experiencia personal.
4. Se aprovecha el espacio introductorio para compartir con el grupo los objetivos de la sesión.

ACTIVIDAD N.º 1 - EXPLORACIÓN PREVIA DE CONOCIMIENTOS “EL CARTERO” (15 MINUTOS)

Propósito:

- Reconocer los conocimientos sobre la sexualidad o sus creencias sobre la sexualidad masculina.

Materiales: Papelógrafos y marcadores

1. El facilitador solicita a los participantes conformar un círculo con las sillas al centro del salón, una vez conformado el círculo, el facilitador se coloca en el centro y menciona una frase sobre vivencias relacionadas a la sexualidad masculina, ejemplo: “el cartero trajo cartas para todos aquellos hombres que se bañaron hoy”, “el cartero trajo cartas para todos aquellos hombres que creen que es importante respetar a las mujeres” etc...
2. Se menciona que si alguien se siente identificado con las frases deberá cambiar rápidamente de silla, el facilitador aprovecha para ocupar alguna de las sillas, quedando uno de los participantes de pie, quien comenta brevemente sobre la frase con la que se identificó y propone una nueva frase relacionada a la sexualidad masculina y así sucesivamente hasta que se hayan mencionado suficientes frases.
3. Posteriormente el facilitador invita a los participantes a comentar sobre lo que más les llamó la atención de la frases compartidas y a reflexionar sobre las siguientes preguntas:
 - ¿Qué entendemos por sexualidad?
 - ¿Qué tiene que ver la sexualidad con la forma en que me relaciono con las demás personas?
 - ¿Conocen prácticas machistas relacionadas a la forma en que los hombres viven su sexualidad?
 - ¿Cómo viven los hombres su sexualidad?
 - ¿Cómo viven las mujeres su sexualidad?

ACTIVIDAD N.º 2 - HISTORIAS SOBRE SEXUALIDAD (40 MINUTOS)

Propósito: Reconocer situaciones donde la sexualidad tradicionalmente construida, puede generar efectos nocivos y altamente perjudiciales a otras personas y como estos efectos pueden pasar desapercibidos.

Materiales: Papelógrafos y marcadores

1. El facilitador orienta a los participantes a conformar grupos de 5 personas y comenta que la vivencia de la sexualidad es bastante amplia y está presente en todas las relaciones interpersonales (consigo mismos, con las mujeres y con otros hombres).
2. Se indica a cada grupo que tendrán la oportunidad de crear dos historias, una de las historias deberá reflejar ¿Cómo viven su sexualidad los hombres? y la segunda historia deberá reflejar ¿Cómo creen ellos viven su sexualidad las mujeres?.
3. Se menciona a los participantes que las historias pueden estar basadas en situaciones o experiencias reales o ficticias, se aclara que en caso de que las historias están basadas en una situación o experiencia real, es importante conservar el anonimato si se considera que la historia puede vulnerar la privacidad de otra persona.
4. El facilitador menciona que las historias deben narrar un acontecimiento o situación específica y que cada grupo puede elegir la manera en cómo presentar estas historias de forma creativa.
4. Una vez que todos los grupos terminen de elaborar sus historias, se invita a compartir estas historias con el resto del grupo, cuando todos los grupos han compartido sus historias, se invita a los participantes a dialogar sobre los aspectos que más llamaron su atención sobre las historias y a reflexionar sobre las siguientes preguntas.

Preguntas sugeridas para la reflexión:

- ¿Qué características o elementos se muestran en las historias?
- ¿Qué mitos podemos identificar en las historias sobre la vivencia de la sexualidad?
- ¿Cómo viven la sexualidad los hombres de las historias?
- ¿Cómo viven la sexualidad las mujeres de las historias?
- La forma en que se muestra la vivencia de la sexualidad en las historias, ¿transgrede o violenta los derechos de otras personas?, ¿de quienes?
- ¿Qué cambiaríamos en estas historias?
- ¿Qué características debería tener la forma en que los hombres viven su sexualidad?

ACTIVIDAD N.º 3 - PLACERES Y RIESGOS (40 MINUTOS)

Propósito:

- Reflexionar sobre los factores de riesgo y protección en el consumo de drogas
- Reflexionar sobre la relación entre la masculinidad hegemónica y las conductas de riesgo y autodaño.

Materiales: Hojas blancas, lapiceros, papelógrafos y marcadores, proyector y pc (opcional)

1. El equipo facilitador invita a los participantes a realizar un listado con las cosas que les generan placer, para esto cada quien comparte 3 cosas o situaciones cada uno, una vez que se tenga este listado, se ubica en un formato de tres columnas (Riesgos / Daños; Placeres; Factores de Protección)

2. En la columna “placer” se colocan los aportes de los participantes y por cada línea se invita a compartir los factores de riesgo y factores protectores asociados a cada práctica. Factores de protección: Las acciones que pueden realizar para asegurarse de que lo que les da placer no les cause daño o lo que minimice el daño.

Preguntas para la reflexión:

- ¿Por qué es importante pensar en los riesgos / daños asociados con las cosas que nos dan placer?
- ¿Por qué es importante pensar en los factores de protección relacionados con las cosas que nos dan placer?
- ¿Cuál es la relación entre las drogas y el placer?
- ¿Cuál es la relación entre las drogas y el riesgo / daño?
- ¿Cuál es la relación entre las drogas y los factores de protección?
- ¿Has oído hablar de la reducción de daños? ¿Qué has oído? (Explique que la reducción del daño implica adoptar estrategias para reducir el daño asociado con un comportamiento particular)

Ideas claves:

- La participación de los hombres es fundamental para su vida sexual, afectiva y reproductiva. Esto implica decisiones tales como tener o no tener descendencia, en qué momento, en qué número y con qué intervalo. Sin embargo, históricamente la promoción de la anticoncepción y la planificación familiar se ha dirigido a las mujeres. El reto radica en hacer que los hombres sean copartícipes en la toma de decisiones sexuales y reproductivas (Promundo e International Planned Parenthood Federation/Western Hemisphere Region, 2017).
- Es fundamental que los hombres se realicen chequeos regulares de su salud sexual y reproductiva. Estos exámenes no solo permiten la detección temprana de posibles problemas como infecciones de transmisión sexual, cáncer de próstata o testículo, y problemas de fertilidad, sino que también promueven el autocuidado y la prevención. Al asumir un rol activo en el monitoreo de su salud, los hombres pueden abordar cualquier inquietud de manera oportuna, mejorar su bienestar general y contribuir a relaciones más saludables y equitativas, desmitificando la idea de que el cuidado es una responsabilidad exclusivamente femenina.

CIERRE (30 MINUTOS)

1. Agradecer a los integrantes del grupo su participación y por haber tenido la confianza de compartir en el grupo sus vivencias.
2. Explique al grupo que harán un ejercicio para reflexionar sobre sus experiencias y los aprendizajes realizados durante esta sesión.
3. Pida a cada participante que exprese algo por lo que esté agradecido con el grupo y algo que se lleva de la sesión para su vida o familia.



Guía metodológica: Promoviendo masculinidades positivas e igualitarias

proyecto: “Redes familiares y comunitarias Para la
Protección de Adolescentes y la Prevención de embarazos
en Ometepe y Matagalpa- Nicaragua”