


# Manual Programa H Bolivia:

Involucrando a hombres y mujeres jóvenes por la igualdad de género








# **Manual Programa H Bolivia: Involucrando a hombres y mujeres por la igualdad de género**

**Coordinado por Promundo–US, ECAM,  
y Colectivo Rebeldía  
Bolivia 2022**





## **Manual Programa H Bolivia:** Involucrando a hombres y mujeres por la igualdad de género

### **Autoras/es:**

Francisco Aguayo (Promundo, EME), Aapta Garg (Promundo–US), Libert Borys (Colectivo Rebeldía), Guadalupe Pérez (Colectivo Rebeldía), Peko Carola Rubín de Celis Méndez (ECAM) y Linder Zenteno Futuri (ECAM).

### **Financiamiento:**

Este proyecto fue financiado generosamente por la Embajada de Suecia en La Paz.



## **Agradecimientos**

Las/los autoras/es extienden sus agradecimientos a Rebeca Borda, a los/las facilitadores/as del piloto en Santa Cruz y Tarija: Eva Lucero Villegas Santos, Elena Peña y Lillo Llano, Magdalena Alicia Mercado Amézaga, Pablo Medina Condori, Amílcar Sadid Arancibia Sánchez, Amith Eid Burgoa Colque, Cristian Iván Aramayo Álvarez, Denilson Montaña, Patricia Adrian, Alondra Peralta, Jhonatan Ticona, Jorge David Poiqui, Banesa C. Ríos, Daniela Costaleite, Francisco Poiquí, Leandro Arauz, Meliza Rivera, Nancy G. Roca, Priscila P. Salas, Pura Rodríguez, y Roslin Peña.

### **Depósito Legal:**

Derechos libres citando la fuente

### **Diseño y producción:**

Daniela Mercado Antezana – edición de estilo y diagramación

### **Cita recomendada:**

*Promundo–US, ECAM, y Colectivo Rebeldía. (2022) Manual Programa H: Involucrando a Hombres y Mujeres por la Igualdad de Género. Washington, DC: Promundo–US.*

## **Sobre las instituciones autoras de este manual:**

### **Promundo—US**

Promundo—US es una organización no gubernamental que busca promover la igualdad de género y crear un mundo libre de violencia al involucrar a hombres y niños en estrecha asociación con mujeres, niñas e individuos de todas las identidades de género. Promundo—US realiza investigaciones de vanguardia que amplían la base de conocimientos sobre masculinidades e igualdad de género; desarrolla, evalúa, y amplía varias intervenciones y programas transformadores de género basados en evidencias; y realiza campañas nacionales e internacionales e iniciativas de promoción para prevenir la violencia y promover la justicia de género. Para obtener más información, consulte: [www.promundoglobal.org](http://www.promundoglobal.org).

### **ECAM**

El ECAM (Equipo de Comunicación Alternativa con Mujeres), fue fundado el 11 de octubre de 1993, es una institución civil de desarrollo social, sin fines de lucro, sin militancia política ni partidaria, ni afiliación religiosa. Su propósito es contribuir al ejercicio de los derechos de las mujeres para que alcancen su autonomía plena, fortalezcan su agencia ciudadana y construyan una vida libre de violencia. Tiene como población meta a: mujeres, hombres adultos, adolescentes y jóvenes de barrios urbano populares de la ciudad de Tarija, y a comunidades rurales de la provincia Cercado del departamento de Tarija del Estado Plurinacional de Bolivia. Para alcanzar su propósito, desarrolla procesos educativos comunicacionales, incidencia política, gestión ciudadana y construcción de liderazgos colectivos, basados en la equidad de género, interculturalidad y conciencia social crítica. Se relaciona con instituciones públicas y privadas y organizaciones sociales de los ámbitos local, nacional e internacional. Para obtener más información, consulte: <https://ecam.org.bo/>

### **Colectivo Rebeldía**

Colectivo Rebeldía es una ONG feminista que está ubicada en el departamento de Santa Cruz en el oriente boliviano. Fundada por feministas en el año 1995, se inició como un colectivo autónomo y luego se institucionalizó como ONG con el objetivo de construir y fortalecer capacidades y compromisos para aportar a la igualdad real y a la justicia social económica y política. Desde un posicionamiento feminista y de rebeldías críticas, contribuye a la despatriarcalización y la descolonización en Bolivia para que las mujeres tengan poder, libertad y decisión sobre sus vidas y sus cuerpos. Es una institución feminista, activa y propositiva, que aporta a transformar relaciones de poder y opresión de género, clase, étnico—cultural y de diversidad sexual. Promueve procesos y movilizaciones políticas, sociales y culturales, e incide en la transformación de la sociedad y del Estado. También genera alianzas y articulaciones para construir agendas y fortalecer el ejercicio de derechos y decisiones de las mujeres. Para obtener más información, consulte: <http://www.colectivorebeldia.com/>



## **Tabla de contenidos**

### **Introducción y Marco Conceptual**

- I. Introducción
- II. El Programa H
- III. Masculinidades, machismo y violencia en América Latina y Bolivia
- IV. La violencia sexual en Bolivia
- V. Glosario de términos importantes

### **Marco metodológico: Orientaciones para el desarrollo de las sesiones del Manual Programa H**

- I. Diseño del Programa H y Modelo de Cambio
- II. ¿Cómo se organizan el manual y las sesiones de actividades?
- III. El papel del/la facilitador/a en el Programa H
- IV. Orientaciones para el/la facilitador/a
- V. Manejo de conflictos en una sesión
- VI. ¿Cómo responder a las revelaciones de violencia y otros casos que necesiten derivación?
- VII. Algunos dilemas de procedimiento ético
- VIII. Construcción de las “Reglas de convivencia”
- IX. Intercambios no presenciales vía redes sociales

### **Actividades**

#### **Eje I: Género e Identidad**

- 1.1 Ser mujeres y hombres de muchas maneras
- 1.2 La caja de la masculinidad tradicional
- 1.3 La caja de la feminidad tradicional

#### **Eje II: Poder y Relaciones**

- 2.1 Personas y cosas
- 2.2 Despatriarcalizar el poder



### ***Eje III: Derechos Sexuales y Derechos Reproductivos***

3.1 Descubriendo el cuerpo erótico

3.2 ¿Qué son los Derechos Sexuales y los Derechos Reproductivos?

3.3 Salud y riesgo, Infecciones de Transmisión Sexual (ITS) y VIH/SIDA

### ***Eje IV: El Cuidado***

4.1 El legado de mi padre

4.2 El cuidado: Tarea de mujeres y hombres

### ***Eje V: Violencias***

5.1 ¿Qué es la Violencia?

5.2 Relaciones de pareja saludables y no saludables

5.3 Personas Contra la Violencia

### ***Eje VI: Pensando en mi futuro***

6.1 Identificando mi red de apoyo

6.2 Nuestro compromiso de cambio

### ***Bibliografía***



## Introducción y Marco Conceptual

### I. Introducción

Existe un consenso internacional sobre la necesidad de involucrar a los hombres en iniciativas de promoción de la igualdad de género (Beijing, 1995; Cairo, 1994), especialmente alrededor de temas como salud sexual y salud reproductiva, paternidad, prevención de la violencia en la pareja y prevención de la coerción sexual, entre otros. Desde una perspectiva de género, en diferentes partes de la región de Latinoamérica, se observa que las relaciones de poder entre hombres y mujeres, en el ámbito doméstico y público, son asimétricas (Nascimento, 2001).

La desigualdad de género está sostenida tanto por factores culturales (normas restrictivas sobre roles esperados que las personas deben ejercer según su género) como estructurales (marcos legislativos y normativos discriminatorios, acceso a derechos, oportunidades, recursos y servicios diferenciados por género) de los sistemas patriarcales que predominan en el mundo y la región. Esta realidad tiende en gran parte a perpetuarse, ya que hombres y mujeres siguen siendo socializados para reproducir dichas desigualdades e inequidades de género. Los hombres jóvenes son formados, de manera general, a partir de construcciones socialmente compartidas en torno a un modelo predominante y rígido de masculinidad y los comportamientos esperados sobre la base de este. Las expectativas sociales influyen en la socialización de los hombres desde temprano incentivándolos a tener muchas parejas sexuales, iniciar su vida sexual más temprano que las mujeres, usar la violencia como una forma para solucionar conflictos, tomar alcohol y otras sustancias entre otros aspectos que colocan a hombres y mujeres en situación de vulnerabilidad social (WHO, 2000).

En ese contexto, trabajar con jóvenes –hombres y mujeres– promoviendo la reflexión sobre la socialización de género, las desigualdades de poder en las relaciones basadas en género y otros aspectos de la identidad de las personas, y los costos de la masculinidad tradicional, resulta fundamental (WHO, 2000). Temas como el embarazo adolescente, la violencia basada en el género, falta de comunicación entre parejas, la prevención de las infecciones de transmisión sexual y VIH/SIDA, y los Derechos Sexuales y los Derechos Reproductivos, entre otros son fundamentales en el proceso de promoción de la igualdad de género.

Desde el año 2000, Promundo–US viene liderando una alianza con otras ONG, en varios contextos y países, en el proceso de validación, implementación y evaluación de una serie de intervenciones relacionadas a la promoción de la igualdad de género, que se llama Programa H (Doyle & Kato–Wallace, 2021). Este programa, que ha sido implementado hasta el momento en más de 20 países de América Latina, África y Asia, se centra en un currículo o conjunto de sesiones de taller como herramienta principal de su estrategia educativa. El mismo aborda en sus contenidos, las necesidades específicas de los hombres jóvenes en el contexto de la salud sexual y reproductiva, promoviendo la reflexión sobre la socialización de género, el poder en las relaciones de género y los costos de la masculinidad tradicional para varones y mujeres.



## II. El Programa H

El Programa H, además del currículo de sesiones educativas grupales y periódicas, incluye un componente de movilización comunitaria/campañas para involucrar a hombres jóvenes y adultos en la promoción de la igualdad y equidad de género. El propósito es promover reflexiones sobre los “costos” de la masculinidad tradicional. Generar conciencia y reflexión sobre los privilegios y poder desigual del cual se favorecen los hombres en la sociedad, examinar las consecuencias de mantener una sociedad patriarcal que determina que algunas personas tienen más poder que otras, e identificar las ventajas de comportamientos más equitativos. Comprende también varios módulos con actividades reflexivas y educativas, además de campañas comunitarias, capacitación de personal, servicios diferenciados para hombres jóvenes y un modelo de evaluación de impacto.

Fue desarrollado a partir de 1999 por la Alianza H, conformada por cuatro ONG latinoamericanas: ECOS (São Paulo, Brasil), Instituto PAPAI (Recife, Brasil), Salud y Género AC (México) e Instituto Promundo (Río de Janeiro, Brasil) que es la organización coordinadora. Posteriormente se han ido sumando otras ONG a la red, como CulturaSalud (Chile), Colectivo Rebeldía (Bolivia) y ECAM (Bolivia). La evaluación de la experiencia en Río de Janeiro demostró que los jóvenes que participaron de una o más intervenciones del Programa H asumieron actitudes diferentes hacia las normas tradicionales de masculinidad, lo que incluye mayor comunicación con sus parejas respecto de la vida sexual, mayor uso del condón, menor cambio de parejas y menor uso de violencia hacia las mujeres.

Este programa alienta el análisis crítico de las normas restrictivas de género y la distribución desigual de poder en base al género, la pertenencia racial, étnica e identidad sexual entre otros aspectos de la identidad de las personas. El proceso de reflexión contribuye a una transformación personal de los individuos que participan en estos programas, así como una conciencia grupal y social en torno a los roles y modelos rígidos de masculinidad, la adopción de medidas para prevenir la violencia y la promoción de relaciones más sanas y equitativas entre hombres, mujeres y entre pares. Promueve, además, reflexiones sobre los “costos” de modelos de masculinidad tradicional para mujeres y hombres, destacando el cuidado de la salud, el respeto en las relaciones entre pares, el incentivo a una paternidad responsable, la no discriminación hacia la mujer y/u otras formas de masculinidad.

Las distintas experiencias de aplicación del Programa H han evidenciado que es un formato que ayuda a transformar las normas de género y las prácticas individuales a través de estrategias de difusión y cambio con otros actores e instituciones responsables de sostener y reproducir esas normas. Los cambios que se han identificado y medido son tanto individuales como colectivos, y se mantienen cuando los miembros de la comunidad (padres y madres, profesores/as, entrenadores/as, trabajadores/as de salud y otros) son parte del proceso y contribuyen al cuestionamiento de las ideas estereotipadas y carentes de equidad acerca de lo que significa ser hombre y ser mujer.

## *¿Por qué trabajar con hombres adolescentes y jóvenes?*

Por mucho tiempo, se asumió que a los hombres adolescentes no les faltaba nada, que aparentemente ellos “estaban bien” y que tenían menos necesidades que las adolescentes, sobre todo en lo referente a su salud. Se asumió que empoderar a las adolescentes era suficiente para prevenir la violencia machista y garantizar la autonomía de las adolescentes, ignorando que las relaciones de género deben ser atendidas de igual manera para mujeres y hombres. Se suele considerar que los hombres tienen más acceso a la información y mayor autoestima, por lo que fueron obviados como público necesitado de procesos de formación y capacitación.


Investigaciones recientes y nuevas intervenciones nos llevan a entender cómo son formados los hombres, aspecto que muchas veces influye negativamente en su salud y en la de sus parejas, al seguir patrones de comportamiento relacionados a un rol cercano al ideal masculino: de fuerza, superioridad, temeridad y cercanía al riesgo. Además, nos permite comprender lo que necesitan para alcanzar un desarrollo saludable y lo que los/as educadores/as, proveedores de salud y otros profesionales pueden hacer para atenderlos de una forma más apropiada.

Con relación a las intervenciones con jóvenes y las evidencias obtenidas a partir de la sistematización de estas experiencias, se puede afirmar que, guardando las medidas necesarias, el trabajar con hombres tiene resultados positivos para la salud y vida de ellos mismos, como para la de las otras personas con quienes se relacionan.

La evidencia existente (Barker, Ricardo y Nascimento, 2007; Heise et al., 2019), junto con las experiencias realizadas con adolescentes y jóvenes, permite afirmar que trabajar temáticas de género y masculinidad a temprana edad ofrece resultados positivos para su propia salud y vida, así como para la de otros y otras. Por ejemplo, a partir de una revisión efectuada con los resultados de 58 sistematizaciones de intervenciones realizadas con hombres adolescentes y jóvenes alrededor del mundo, se ha podido determinar que:

- Los programas razonablemente bien diseñados con adolescentes y jóvenes hombres, conducen a cambios positivos en conductas y actitudes a corto plazo.
- Los programas dirigidos específicamente a adolescentes y jóvenes hombres, que incluyen una perspectiva orientada a transformar los roles de género tradicionales, demuestran mayor evidencia de efectividad para lograr cambios de comportamientos, haciéndolos más equitativos.
- Los programas integrados; específicamente programas que combinan la educación de grupos con actividades comunitarias, movilización y campañas comunicacionales mediáticas, son más efectivos para cambiar comportamientos, que cuando se realizan los procesos de educación en los grupos únicamente.

Además, la evidencia sugiere que los programas de prevención con jóvenes hombres debieran; tener un enfoque transformador de género, considerar las necesidades e




intereses de los participantes y la diversidad de masculinidades, promover los Derechos Humanos y estar coordinados con los servicios para las mujeres (Greig, 2018).

Por otra parte, desde lo normativo y a nivel internacional, con relación a la necesidad de involucrar a los hombres – especialmente a adolescentes y jóvenes—en agendas por la equidad, podemos señalar que:

- El Programa de Acción de la CIPD – Conferencia Internacional sobre la Población y el Desarrollo, menciona, por ejemplo, la necesidad de “promover la igualdad de género en todas las esferas de la vida, incluyendo la familiar y la comunitaria. Esto lleva a los varones a asumir su parte de responsabilidad por su comportamiento en los ámbitos social, sexual y reproductivo, así como en su rol social y familiar”.
- El Programa de Acción de la Cumbre Mundial sobre Desarrollo Social (1995) y su revisión en el año 2000, pone particular atención en los roles y obligaciones de los varones con relación a compartir responsabilidades con las mujeres en la familia, en las tareas domésticas y en el ámbito laboral.
- La Plataforma de Acción de Beijing (1995) también expone el principio de responsabilidades compartidas y afirma que los intereses de las mujeres pueden ser defendidos solo “en asociación con los hombres”.
- La Vigésimo Sexta Sesión Especial de la Asamblea General de las Naciones Unidas sobre VIH/SIDA (2001) reconoce la necesidad de desafiar los estereotipos de género y las actitudes e inequidades de género con relación al VIH y SIDA a través de un compromiso activo de adolescentes y jóvenes varones.
- La Comisión sobre el Estatus de las Mujeres de las Naciones Unidas, que en su sesión Nº 48 en el año 2004 (y la sesión en 2008) adoptó acuerdos llamando a los gobiernos, a agencias del sistema de las Naciones Unidas y a tomadores de decisión a alentar a los varones a participar activamente en la eliminación de los estereotipos de género, en la prevención y tratamiento del VIH/SIDA; y a la implementación de programas para capacitar a varones en la adopción de prácticas sexuales seguras y responsables. Estas instancias deberán apoyar a adolescentes y hombres jóvenes a prevenir la violencia basada en género; implementar programas en escuelas para incrementar la equidad de género; y promover la conciliación en el trabajo y en las responsabilidades familiares.

El Consenso de Montevideo (2013) dentro de las prioridades para adolescentes y jóvenes señala: Implementar programas de salud sexual y salud reproductiva integrales, oportunos y de calidad para adolescentes y jóvenes, que incluyan servicios de salud sexual y salud reproductiva amigables, con perspectiva de género, Derechos Humanos, intergeneracional e intercultural, y que garanticen el acceso a métodos anticonceptivos modernos, seguros y eficaces, respetando el principio de confidencialidad y privacidad, para que adolescentes y jóvenes ejerzan sus derechos sexuales y derechos reproductivos, tengan una vida sexual responsable, placentera y saludable, eviten los embarazos tempranos y los no



deseados, la transmisión del VIH y otras infecciones de transmisión sexual; y tomen decisiones libres, informadas y responsables con relación a su vida sexual y reproductiva y al ejercicio de su orientación sexual.

En los últimos años, ha habido un aumento considerable en el reconocimiento de los costos de algunos aspectos tradicionales de la masculinidad tanto para los hombres adultos como para los jóvenes: el poco compromiso para el cuidado de hijos e hijas; mayores tasas de muerte de las mujeres por accidentes de tránsito, por suicidio y por violencia; así como el aumento del consumo de alcohol y drogas.


Los jóvenes tienen muchas necesidades en el campo de la salud, que requieren respuestas que incluyan abordajes integrales y comunitarios con perspectiva de género.

### *¿Qué significa aplicar la “perspectiva de género” al trabajar con adolescentes y hombres jóvenes?*

Género se refiere a las formas en las que somos socializados, cómo nos comportamos y actuamos tanto hombres como mujeres; se refiere también a la manera en que estos roles que asumimos, usualmente estereotipados, son interiorizados, procesados y reforzados a lo largo de nuestra socialización. Además, la noción de género hace referencia a la jerarquía establecida a nivel social que otorga mayor poder a los hombres y un mayor valor a los roles asignados culturalmente a ellos. El origen de los comportamientos de los varones –por ejemplo, la atención o no de su propia salud, la negociación o no del uso del preservativo, el cuidado o no de los/as hijos/as cuando se convierten en padres, el uso o no de la violencia contra su pareja– muchas veces guardan relación con la forma como fueron socializados en el género cuando niños.

A veces se asume que determinados comportamientos son producto de la “naturaleza del hombre” o se llega a decir: “los hombres son así”. Sin embargo, la violencia practicada por adolescentes o jóvenes varones, el abuso de drogas, el suicidio y la violencia contra sus parejas, están relacionadas con la forma en la que las familias y, de un modo más amplio, la sociedad, educan a los niños y a las niñas. Cambiar la forma en que educamos y percibimos a los jóvenes no es una tarea fácil, pero sí necesaria para el cambio de los aspectos negativos de las formas tradicionales de masculinidad.

Muchas culturas promueven la idea de que ser un “hombre de verdad” significa ser proveedor y protector, incentivando a los niños a ser agresivos y competitivos. Por otro lado, los niños son criados para adherirse a rígidos códigos de honra u honor que los obligan a competir y a usar la violencia entre pares para probar que son “hombres de verdad”. Los niños que muestran interés en cuidar de otros niños o en las tareas domésticas o que tienen amistad con niñas o que demuestran sus emociones o que, siendo adolescentes, todavía no han tenido relaciones sexuales, son generalmente ridiculizados por sus compañeros y amigos en sus colegios, barrios e incluso en sus familias. Generalmente esta ridiculización identifica las características mencionadas como conductas cercanas a las de las mujeres o a las de los gays. Los/las que ridiculizan se alejan de ellas y del compañero en el que encuentran las mismas. Algunos apodos o



sobrenombres usados a modo de insulto con el objetivo de subordinar a estos chicos son, por ejemplo: “maricón”, “gallina”, “cabro”, etc.

En muchos contextos, los niños son criados para no pedir ayuda cuando la necesitan o para no preocuparse por su salud ni la de otros u otras. Tener con quién hablar y la capacidad de pedir algún tipo de soporte o ayuda, son factores de protección contra el abuso de drogas y contra el uso de la violencia. Esto último puede explicar en parte por qué los niños son más propensos que las niñas a involucrarse en episodios de violencia y a consumir drogas.

Las metodologías transformadoras de género con adolescentes —hombres y mujeres— fomentan el cuestionamiento a las creencias tradicionales de masculinidad que fueron aprendidas desde su infancia. Asimismo, permiten generar habilidades y capacidades para enfrentar las injusticias de género y reforzar los factores de protección contra la exposición a los riesgos y violencias de la masculinidad hegemónica. Para ser efectivas, estas metodologías deben estar basadas en una sólida teoría del cambio, abordar diversos factores de riesgo a distintos niveles (como el nivel individual, el de pares y en la comunidad) (Jewkes, Flood y Lang, 2014).


### **III. Masculinidades, machismo y violencia en América Latina y Bolivia**

Un tema de especial preocupación dentro de los estudios de masculinidad ha sido el ejercicio de la violencia masculina hacia las mujeres. Se sabe que estos hechos son típicos de una cultura machista muy enraizada, que define ciertas circunstancias como transgresiones al orden de género dominante y legitima el uso de la violencia por parte de los hombres (Aguayo et al., 2016). Los hombres utilizan la violencia contra la mujer para mantener poder y control sobre ellas.

Asimismo, se ha evidenciado que las conductas machistas y violentas de los hombres también generan en ellos perjuicios como soledad, aislamiento, malestar y dolor. Como señala Ramos (2006), ello se produce por diversos motivos, por ejemplo, cuando hijas e hijos se apartan de los hombres violentos por miedo y rompen el vínculo afectivo, ya sea viviendo bajo el mismo techo o abandonándolos. Son pocos los hombres que pueden alcanzar al prototipo del varón que la cultura exige, generándose un permanente malestar debido a la distancia entre sus realidades y el ideal de hombría impuesto. En sus esfuerzos por alcanzar ese modelo, muchas veces no reconocen los derechos de las mujeres, ni los de sus hijos e hijas, ni los de otras personas más débiles que ellos, pudiendo, incluso, llegar a violentarse a sí mismos.

La violencia que el machismo genera, también contra los propios hombres, se muestra en las estadísticas que revelan una mortalidad masculina mucho mayor frente a la de las mujeres a partir de la adolescencia, principalmente por causas violentas. Este fenómeno es particularmente dramático en algunos países de América Latina, como El Salvador, Guatemala y Honduras, que presentan las tasas más altas de homicidios del mundo (Geneva Declaration Secretariat, 2015).





Por otra parte, en América Latina las masculinidades que se han construido a lo largo de los años se corresponden con los procesos históricos del mestizaje, la colonización y la vida republicana. La imagen del hombre, en este contexto, ha estado fuertemente vinculada con la figura del “macho” y se define por el valor fundamental que representa el “honor” (Gutmann, 2000; Fuller, 2012).


El patriarcado y el machismo en la región han generado no solo inequidades de género hacia las mujeres en diversos ámbitos sino una significativa violencia masculina contra ellas, que se expresa en todos los países de América Latina (Aguayo et al., 2016).

### *Violencia contra las mujeres, niñas y niños (VCMN) en América Latina, el Caribe y en Bolivia*

Tanto la violencia íntima de pareja (VIP) como el uso de métodos de disciplina violentos contra los/as niños/as, son prácticas generalizadas en la región de América Latina y el Caribe y son particularmente altas en Bolivia. La prevalencia en mujeres, de entre 15 y 49 años, alguna vez casadas o en unión que sufrieron violencia íntima de pareja (física o sexual) en algún momento de sus vidas, oscila entre el 17% (República Dominicana) y el 53.3% en Bolivia (la más alta en la región). Casi la mitad de las mujeres bolivianas han sido testigos de la violencia de pareja contra sus madres (48,3%) (Bott et al., 2012).

Por otra parte, el castigo físico contra los niños y las niñas también es común en Bolivia. Según la ENDSA (Encuesta Nacional de Demografía y Salud, 2008), el 86% de las mujeres y el 94% de los hombres de 15 a 49 años manifestaron haber sido castigados con golpes en el cuerpo, bofetadas, insultos o aislamiento por parte de sus progenitores o sus principales cuidadores, durante su infancia. En ocho de cada diez (80%) hogares con al menos un niño/a en el momento de la encuesta, la madre reportó que castiga a sus hijos o hijas (los padres reportan un porcentaje similar que alcanza al 75%). Los castigos incluyen jalón de orejas, palmadas o sopapos, golpes en el cuerpo, gritos, insultos, privación de alimentación, encierro, darles mayor trabajo, dejarles fuera de casa, echarles con agua y quitarles la ropa, entre otros (ENDSA, 2008). Las experiencias durante la infancia, tanto positivas como negativas, influyen en las actitudes, prácticas y comportamientos de hombres y mujeres en sus vidas adultas. Se encuentran documentadas las secuelas que los niños y niñas sufren a consecuencia de la violencia en su infancia (inclusive retrasos en el aprendizaje y el rendimiento escolar, dificultades en el desarrollo de empatía y control de la agresión, y una capacidad reducida para entablar relaciones saludables) (Levtov et al., 2015, ONU Mujeres et al, 2020) y en el campo de los estudios de masculinidades existe un cuerpo de evidencia global extenso que examina la transmisión intergeneracional de la violencia y arriba a la misma conclusión: Los individuos que fueron expuestos a disputas familiares violentas o sufrieron violencia en su niñez, tienen una mayor probabilidad de hacer uso de la violencia, en el caso de los hombres, o de vivenciarla, en el caso de las mujeres, en su propia relación de pareja en la vida adulta (Fleming et al., 2015).

En los estudios de género y de masculinidades, en los que se ha abordado la violencia masculina contra las mujeres en América Latina y el Caribe, se ha investigado la participación de los hombres en la VCMN y sus efectos en la salud y en los derechos



e integridad de las mujeres y niñas (Barker y Aguayo, 2012; Contreras et al., 2010; Olavarría, 2009; Ramírez, 2006; Ramírez, 2008). En estos estudios se ha encontrado una conexión entre la VCMN ejercida por hombres y las formas en que éstos aprenden, viven y ejercen las normas sobre la masculinidad. Ello en el marco de un orden patriarcal que históricamente ha discriminado y generado desigualdades hacia las mujeres. (Barker y Aguayo, 2012; Fleming et al., 2015; Ramírez, 2008; Jewkes et al., 2015).

Los atributos asociados con la masculinidad tradicional que se han relacionado con el uso de la violencia son diversos. Entre ellos figuran la demostración o defensa de la “hombría”; la legitimidad del uso del poder y el control; un manejo inadecuado de la ira y la frustración; la legitimación de creencias que justifican la violencia; el sentido de propiedad sobre el cuerpo de las mujeres; la culpabilización de las mujeres; el ver a las mujeres como objetos sexuales; y la concepción del deseo masculino como algo incontrolable (Contreras et al., 2010; OMS, 2003). En consecuencia, las normas de género socialmente compartidas legitiman la autoridad de los hombres para disciplinar a las mujeres y a los/as niños/as. Esto se refleja en que una proporción significativa de hombres y mujeres justifica el uso de la violencia contra las mujeres que desobedecen o no cumplen con su función prevista (16%), al igual que justifican el uso de la violencia contra los niños y las niñas cuando se portan mal, lloran o no cumplen con sus tareas (más del 40%) (ENDSA, 2008).

En Bolivia, desde que fue sancionada la ley 1674 y promulgada la Ley 348 “Para garantizar a las mujeres una vida libre de violencias”, los medios de comunicación publican mensajes contra la violencia machista, sin embargo, aún se difunde propaganda sexista y cosificadora de la imagen de la mujer. Las prácticas machistas, homofóbicas, siguen siendo un modelo de comunicación y, por lo tanto, de socialización.

Se hace necesaria una revolución cultural que contribuya a deconstruir las normas machistas que sostienen el sistema patriarcal, de igual manera es necesario que los hombres se involucren y hablen del tema. La violencia machista es un problema que afecta a toda la sociedad, es estructural, por lo tanto, es importante que los hombres, como protagonistas del ejercicio cotidiano del machismo, se deconstruyan desde la solidaridad y complicidad con las mujeres.

#### **IV. La violencia sexual en Bolivia**

La Encuesta de Prevalencia y Características de la Violencia (INE, 2016) presenta los siguientes resultados respecto a la violencia sexual: De un total de 757.408 mujeres solteras de 15 años o más edad a nivel nacional, 52% vivieron algún episodio de violencia en el transcurso de su relación con su enamorado o su exenamorado: 46,5% de las mujeres solteras declaró haber sufrido violencia psicológica; 21,2%, violencia sexual; 16,8%, violencia física y 12,2%, violencia económica. (Estudios sobre la Aplicación de la Ley 348 de la Alianza Libres Sin Violencia en Bolivia, pág. 51, 2018)

Alrededor del 43,6% de mujeres de 15 años o más, declaran haber sido víctimas de violencia sexual a lo largo de su vida; este dato no establece diferencias por área de



residencia. La Paz y Potosí presentaron mayor porcentaje de mujeres en situación de violencia sexual a lo largo de toda su vida y en los últimos 12 meses. La violencia sexual contra las mujeres puede manifestarse a través de abuso sexual (manoseos, tocamientos, comentarios o insinuaciones sexuales no deseadas) o violación (también denominada sexo forzado). El 91,7% de las mujeres en situación de violencia sexual a lo largo de su vida declaró haber sufrido abuso sexual y el 41,3% declaró haber sido además víctima de violación o sexo forzado. (Estudios sobre la Aplicación de la Ley 348 de la Alianza Libres Sin Violencia en Bolivia, pág. 52, 2018).

Son muchos los obstáculos que las mujeres sobrevivientes de violencia deben enfrentar para denunciar e iniciar un proceso por violación, por lo que la mayoría de las denuncias por este delito quedan en la impunidad. Esto se debe a que el sistema patriarcal sigue presente en las instituciones y en las relaciones sociales, políticas, económicas y culturales en las que viven las mujeres. Bolivia continúa teniendo la segunda tasa más alta de violencia sexual contra las mujeres en América Latina (15,2%) y la ONU Mujeres indica que el 80% de estos casos no han tenido ningún proceso judicial y están en absoluta impunidad. (Estudios sobre la Aplicación de la Ley 348 de la Alianza Libres Sin Violencia en Bolivia, pág. 52, 2018).


## **V. Glosario de términos importantes**

### **Masculinidad tóxica o masculinidad hegemónica**

La masculinidad hegemónica es la forma más valorada de ser hombre en un contexto y momento histórico dado, consiste en un conjunto de valores y normas que ubican a los hombres en una posición de poder —sobre las mujeres y sobre otros hombres— y que sostienen las desigualdades de género (Connell, 1997). Representa patrones de comportamiento normalizados que dictan lo que un hombre “debe ser”, donde se instaura por ejemplo la agresividad y la invulnerabilidad como valores inherentes a ser un hombre “de verdad”. La masculinidad hegemónica se basa en un orden de género que mantiene el paradigma de los hombres como proveedores del hogar, los que mantienen el control, los que deben imponer respeto; mientras que a la feminidad se la asocia con la debilidad, fragilidad, sensibilidad y sumisión.

### **Estereotipos y normas de género**

Las normas de género se definen como las expectativas o creencias compartidas dentro de una comunidad/sociedad sobre cómo deben actuar o pensar las personas en su calidad de hombres o mujeres. Por ejemplo, las normas que determinan que los hombres deben tomar decisiones e imponer su autoridad en el hogar, que las mujeres deben cumplir y obedecer a la autoridad masculina, y que la violencia entre un hombre y su esposa debe resolverse en privado, sin la intervención de un tercero. Las normas de género también se refieren a las opiniones sobre cuán estricta o consistentemente las personas deben cumplir con uno u otro rol de género. La imagen del hombre fuerte y dominante y de la mujer sensible y cariñosa, por ejemplo, son modelos de género muy presentes y extendidos en América Latina. Lo mismo sucede con la idea de la madre



cuidadora y el padre trabajador. La búsqueda social de estos estereotipos genera diferente trato a niñas y niños en la escuela, en la familia y, más tarde, en el trabajo y en otras instituciones. Estas normas de comportamiento de género no solo actúan desde afuera, sino que se instalan en la subjetividad de las personas, asumiéndose como algo natural, normal y deseable. Las normas de género rígidas tienen costos, tanto para mujeres como para hombres, y les afectan de diferentes maneras en diversos campos: los vínculos que establecen, la sexualidad y la salud, la exposición a la vulnerabilidad y al riesgo, la posibilidad de cometer o de sufrir violencia basada en género, entre otros. Los hombres jóvenes, por ejemplo, tienen mayores probabilidades de morir por causas externas (presentan tasas más altas de violencia y accidentes que las mujeres) y son menos propensos a cuidar de su propia salud (presentan tasas más altas de consumo de alcohol y de sustancias, son más propensos al suicidio y concurren menos a servicios de salud). Por su parte, las mujeres tienen más probabilidades de ser víctimas de violencia íntima por parte de su pareja, expareja o por alguien que conocen (OPS, 2019).


### ***Machismo y violencia***

Un tema de especial preocupación dentro de los estudios de género y de masculinidades ha sido el ejercicio de la violencia por parte de los hombres, en particular, la violencia ejercida hacia las mujeres. Se sabe que estos hechos responden a una cultura machista muy enraizada que define ciertas circunstancias como transgresiones del orden de género dominante y que legitiman –según ese orden– el uso de la violencia por parte de los hombres (Aguayo et al., 2016).

Las características o atributos que representan la masculinidad hegemónica, ya mencionados, se encuentran también en las investigaciones de Promundo sobre las actitudes de género y los comportamientos asociados a éstas en diferentes países del mundo. Las normas de masculinidad hegemónica valoran la autosuficiencia, la fortaleza física, los roles rígidos en torno al cuidado y al trabajo doméstico, la homofobia y la hipersexualidad; y se reflejan en actitudes que favorecen estas características y se asocian con mayor probabilidad a comportamientos que perpetúan la desigualdad de género (Barker et al., 2011; Barker y Aguayo, 2012; Fleming et al., 2015; Heilman, Barker, y Harrison, 2017).

### ***Violencia de género***

La violencia contra las mujeres es un problema de Derechos Humanos y de salud pública extendido en la región de América Latina y el Caribe. Dentro de ella, la violencia íntima de pareja es una de las formas más prevalentes y preocupantes. La prevalencia de la violencia física y/o sexual infligida por la pareja en algún momento de la vida es alta en la región y varía desde una de cada siete mujeres de entre 15 y 49 años (14 al 17%) en Brasil, Panamá y Uruguay, a seis de cada 10 mujeres (58,5%) en Bolivia, mientras que, en el caso de Perú, este tipo de violencia afectó a más de un cuarto de las mujeres (Bott et al., 2012).



Los efectos nocivos de la violencia masculina contra las mujeres en América Latina y el Caribe se manifiestan en problemas de salud mental y física a nivel individual, así como en la inseguridad ciudadana a nivel social. Los efectos más perniciosos se expresan en la salud, generando en las mujeres problemas de salud mental (depresión, ansiedad y angustia), lesiones físicas, problemas ginecológicos, aumento de la probabilidad de abuso de alcohol e incluso la muerte (Barker y Aguayo, 2012; Contreras et al., 2010; Olavarría, 2009; Ramírez, 2006; Ramírez, 2008; OPS 2013). Otro de los efectos del control y de la violencia de los hombres para con las mujeres es la sensación de miedo, temor e inseguridad que provoca en ellas, lo que genera, entre otros efectos, una disminución de su participación en los espacios públicos, en los ámbitos comunitarios y políticos, en su acceso a oportunidades económicas, y en su bienestar personal y en el de los/as niños/as en el hogar (USAID, 2015).

### ***Violencia sexual***

La violencia sexual es aquella violencia que se ejerce mediante presiones físicas o psíquicas que pretenden imponer una relación sexual no deseada mediante coacción o intimidación. La violencia sexual abarca el sexo bajo coacción de cualquier tipo, incluyendo el uso de fuerza física, el acoso sexual, el matrimonio o cohabitación forzados, la prostitución forzada, el aborto forzado, la denegación del derecho a hacer uso de la anticoncepción o a adoptar medidas de protección contra infecciones de transmisión sexual, y los actos de violencia que afecten a la integridad sexual de las mujeres tales como la mutilación genital femenina y las inspecciones para comprobar la virginidad.

La violencia sexual puede ser física y/o emocional, manifestándose a través de un acto puntual o persistente, ya omisiones o acciones sobre el cuerpo o la subjetividad sexual de una persona. La violencia sexual física puesta sobre el cuerpo de la otra persona puede ir desde el roce (con o sin ropa), manoseos, hostigamiento, hasta forzar en contra de la voluntad de la persona a tener algún tipo de actividad sexual. La violencia sexual emocional es la que afecta la subjetividad de la persona, puede implicar el acoso sexual laboral, a través de chantajes insinuaciones, insistencias, coacciones y amenazas, pudiendo también implicar intimidar a otra persona con miradas sugestivas, y también puede involucrar el acoso sexual a través de la palabra (insultos o invitaciones) (Ramos, 2006).

### ***Diversidad sexual y de género***

Hace referencia a todas las posibilidades que tienen las personas de asumir, expresar y vivir su sexualidad, así como de exteriorizar expresiones, preferencias u orientaciones e identidades sexuales. Parte del reconocimiento de que todos los cuerpos, todas las sensaciones y todos los deseos tienen derecho a existir y manifestarse, sin más límites que el respeto al derecho de una vida libre de violencias.



## **Orientación sexual**

Es la capacidad de cada persona de sentir una atracción emocional y sexual por personas de un sexo diferente al suyo, de su mismo sexo o de ambos sexos, así como la capacidad de mantener relaciones íntimas y sexuales con estas personas. Se distinguen:

- Heterosexuales, se sienten atraídos/as por personas del otro sexo.
- Homosexuales, se sienten atraídos/as por personas de su mismo sexo.
- Bisexuales, pueden sentirse atraídos/as indistintamente por personas de ambos sexos

## **Identidad de Género**

**La identidad de género** se refiere a la vivencia interna e individual del género como cada persona la experimenta, la cual podría corresponder o no con el sexo asignado al momento del nacimiento, incluyendo la vivencia del cuerpo, según la Comisión Interamericana de Derechos Humanos.

Personas no binarias: El término **no binario** designa a las **identidades de género que se reconocen con aspectos tanto masculinos y femeninos** y, por ende, no se encuentra a sí misma con un término absoluto o dicotómico como: hombre o mujer.

## **Homofobia/Lesbofobia**

Rechazo, discriminación, invisibilización, burlas y otras formas de violencia basadas en prejuicios, estereotipos y estigmas hacia la homosexualidad o hacia las personas con orientación o preferencia homosexual o que son percibidas como tales. Puede derivar en otras formas de violencia como la privación de la vida o delito de homicidio, que puede ser tipificado como crimen de odio por homofobia. Su uso se ha extendido al rechazo hacia las orientaciones sexuales e identidades de género no hegemónicas en general; sin embargo, esto ha contribuido a invisibilizar las distintas formas de violencia que viven lesbianas, personas trans, bisexuales e intersexuales. (Ley 045).

## **Transfobia**

Rechazo, discriminación, invisibilización, burlas, no reconocimiento de la identidad y/o expresión de género de la persona y otras formas de violencia, basadas en prejuicios, estereotipos y estigmas hacia las personas con identidades, expresiones y experiencias trans o que son percibidas como tales. Puede derivar en violencia extrema como crímenes de odio, a los que se denomina transcidio, en contra de mujeres u hombres trans, aún cuando cabe aclarar que ese hecho delictivo todavía no se encuentra legalmente tipificado. En el caso específico de las mujeres trans se habla de transfeminicidio, haciendo énfasis en su doble condición, de mujeres y de personas trans\*. \*Ley 045 Contra el racismo y toda forma de discriminación (Ministerio de Comunicación 2008).

## ***Infecciones de Transmisión Sexual***

Las infecciones de transmisión sexual (ITS) antes conocidas como enfermedades venéreas, son un conjunto de enfermedades infecciosas que tienen en común la misma vía de transmisión de persona a persona, a través de las relaciones sexuales. Casi todas estas infecciones, cuando son detectadas a tiempo, tienen cura menos las que son producidas por virus que nunca se curan como el Herpes. El virus permanece en el cuerpo y pasa períodos de tiempo sin manifestarse, lo que puede llevar a pensar a quien la padece que ya se ha curado, esto no es cierto y lo único que facilita es la transmisión del virus a otra persona. La protección que brinda el condón o preservativo es del 100% para la mayoría de las ITS (Guía de Prevención 2011, pág. 26).



## **Marco metodológico: Orientaciones para el desarrollo de las sesiones del Manual Programa H**

Estas orientaciones están dirigidas a la persona que cumplirá el rol de facilitador/a de los talleres del Programa H. En esta parte podrás encontrar elementos de apoyo para el desarrollo adecuado de cada sesión o módulo del manual con hombres y mujeres jóvenes. Es muy importante leer estas premisas metodológicas antes de facilitar los talleres y complementarias con lo aprendido en la capacitación, ya que el rol de la persona facilitadora y la comprensión del sentido educativo implícito en el Programa H es central para el logro de sus objetivos.

### **I. Diseño del Programa H y Modelo de Cambio**

El Programa H consiste en un conjunto de sesiones, para el trabajo con grupos de hombres y mujeres jóvenes, que están orientadas, en sus contenidos, metodologías y secuencia, a generar un proceso que favorezca la reflexión, concientización y cambio de actitudes y prácticas de los hombres, involucrándolos no solo a ellos sino también a sus familias, entornos comunitarios y a la sociedad en su conjunto. Se trata de un proceso dirigido a promover una cultura de cuidado, prevención de la violencia, equidad de género y buen trato.

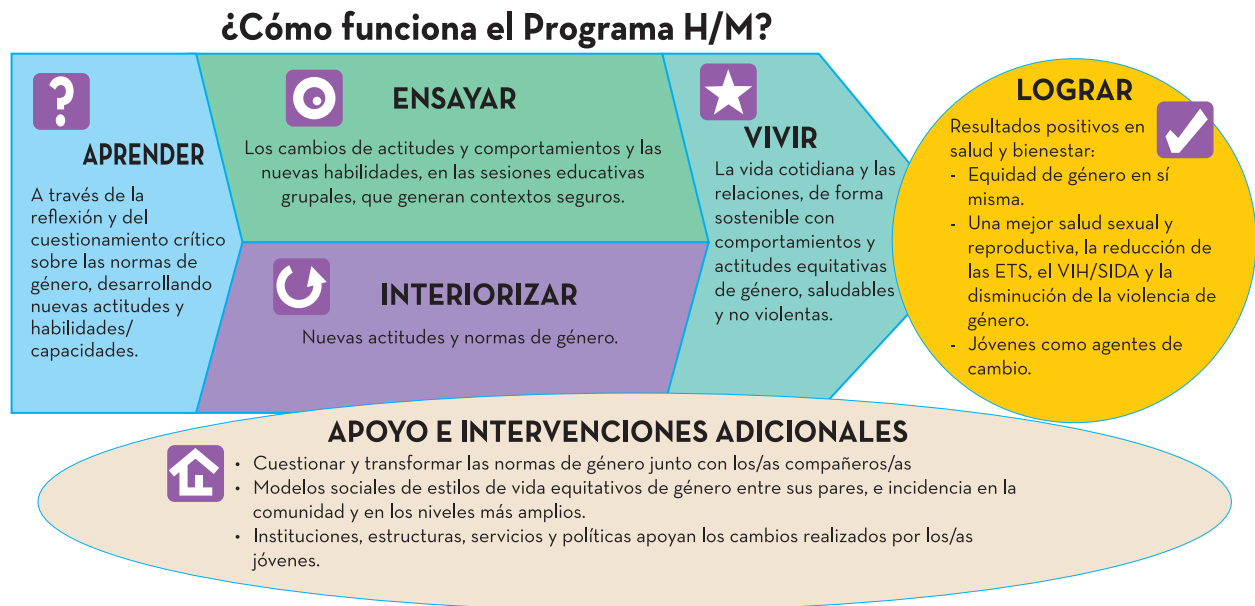
Para lograr este objetivo, el Programa H plantea un diseño educativo transformador de género basado en una metodología activo-participativa que considera que se “aprende de la experiencia”, que trabaja con “conceptos significativos” de la cultura de los/as participantes y procura crear un “contexto que facilite los procesos de aprendizaje”. Esta metodología tiene las siguientes características:

- Se basa en que las experiencias actuales y de vida de los/as participantes, son el insumo principal para las sesiones de un taller. Se pretende crear un clima seguro y propicio para compartir vivencias y, a partir de ellas, generar debate, reflexiones y cambios.
- Es transformadora de género. Busca presentar y provocar reflexiones sobre temas de género: las relaciones de género, el machismo, el patriarcado y el uso del poder, para lograr cambios de actitudes, creencias y prácticas en ámbitos como la paternidad, la crianza y la violencia contra la pareja y las/os hijas/os.
- Es una metodología grupal y socioeducativa que persigue la concientización y el cambio en las relaciones de género. Inspirada en la tradición de la Educación Popular y la Pedagogía Feminista, se utilizan los episodios experimentados y el lenguaje de los participantes para reflexionar y problematizar la realidad del machismo y el patriarcado en su contexto.
- Es una metodología participativa. Se usan técnicas de diálogo y de sociodrama, entre otras, para abordar los temas de manera motivante. Los ejercicios estimulan

el despliegue de la propia creatividad y flexibilidad; además, generan entusiasmo e inspiran, porque los/as participantes transforman su experiencia en conocimiento y habilidades tangibles, dejando surgir el aprendizaje. Los juegos y sociodramas permiten conectar la experiencia con las emociones, facilitando la reflexión y la concientización.


Las actividades del Programa H pretenden abrir espacios seguros donde los/as participantes puedan entablar conversaciones íntimas y personales que deben ser entendidas como parte de un proceso de reflexión grupal, de educación participativa y no como estrategias terapéuticas. En este sentido, si se detectaran casos que requieran de atención especializada de profesionales de la salud, la recomendación es abordarlos institucionalmente con el equipo de facilitadores/as y derivarlos a una instancia apropiada de atención.

El siguiente diagrama resume el Modelo de Cambio detrás del Programa H



Para lograr los resultados buscados a través del programa, es fundamental que quienes participen del mismo asistan, si no a la totalidad, al menos al 70% de las sesiones. Éstas forman parte del Programa H y han sido diseñadas para realizarse como parte de un proceso socioeducativo de aprendizaje. Lograr cambios de actitud y, más aún, de comportamiento, suele llevar tiempo. En programas de educación similares que han sido evaluados en diversos países, se ha constatado que la realización de un proceso tiene mayor impacto. La práctica de llevar a cabo varias sesiones, dejando que transcurra un periodo de unos cuantos días a una semana entre sesión y sesión, parece ser la más efectiva, ya que permite a los/as participantes tomarse el tiempo necesario para reflexionar y aplicar los temas discutidos a sus propias vidas y, luego, volver al grupo para proseguir con el diálogo. Una revisión de la literatura ha demostrado que las sesiones de educación en grupo con duración de dos horas aproximadamente y de frecuencia





semanal, durante un periodo de 16 semanas, es la “dosis” más efectiva para obtener una actitud sostenida y un cambio de comportamiento (Barker et al., 2007; Doyle & Kato–Wallace, 2021). Evidentemente, una mayor cantidad de sesiones asegura una mejor interiorización de los temas, así como la posibilidad de reflexionar sobre estos durante la semana, conversando sobre ellos con sus pares, familia o pareja.

Con estas premisas educativas se diseñó un formato común para el adecuado desarrollo de las sesiones de trabajo, siendo cada una de ellas una unidad de aprendizaje en torno a una determinada temática. Además, el formato de cada sesión está organizado de tal manera que permite la comprensión y realización por parte del/la facilitador/a. En cada sesión se encontrarán los siguientes elementos:

## **II. ¿Cómo se organizan el manual y las sesiones de actividades?**

Este manual contiene una introducción, marco conceptual, marco metodológico y una sección de actividades, que despliega todo lo que se ejecuta en una sesión.

Cada sesión se organiza según la siguiente estructura:

- **Título:** anuncia el tema a trabajar en la sesión.
- **Objetivos:** se indica lo que se pretende lograr con las actividades de la sesión en términos de aprendizaje.
- **Tiempo recomendado:** se sugiere el intervalo de tiempo general de la sesión y de cada paso de la misma. Dependiendo del número de participantes, la dinámica generada en el grupo, algunos temas emergentes y otros factores, el tiempo para la realización de cada actividad puede variar.
- **Materiales:** se indican los materiales necesarios para la realización de la actividad. En la mayoría de los casos, se incluyen materiales básicos como papelógrafo y marcadores. Además se adjuntan insumos para realizar las actividades, tales como fichas para ser completadas por los/as participantes, hojas de apoyo con textos y/o historias para que las lean y trabajen, también se incluyen ilustraciones.
- **Mensajes clave:** se resumen los principales mensajes educativos sobre el tema de la sesión, deben ser tomados en cuenta y sintetizan las ideas más importantes de la actividad de ese día. El/la facilitador/a transmitirá estas ideas durante las discusiones y las pondrá de relieve cuando alguno de los/as participantes exprese alguna idea similar. Al final de la sesión las reforzará expresándolas o leyéndoselas detenidamente a los participantes.
- **Notas para el/la facilitador/a:** aportan elementos conceptuales importantes a considerar, así como algunas recomendaciones específicas, tales como atender los aspectos metodológicos, éticos o de conocimiento respecto a la actividad planteada.




- **Apertura de la sesión:** se recibe a los/as participantes, se recuerda de modo resumido lo tratado en la sesión anterior y se comenta la experiencia vivida durante la semana en relación a los temas del programa. Se socializan los objetivos de la sesión.
- **Procedimiento:** se indican los pasos e instrucciones a seguir durante toda la sesión. Cada paso propone un conjunto de acciones ordenadas. Dentro de los pasos, se encuentran también diferentes elementos y acciones a seguir.
- **Realización de actividades:** se proponen actividades y/o ejercicios para trabajar cada temática. Se utilizan diferentes metodologías, tales como sociodramas, análisis de casos, reflexión grupal sobre la base de determinadas preguntas, para motivar a los/as participantes a que se activen, participen y reflexionen sobre sus propias experiencias, creencias, actitudes y prejuicios. En estas actividades se pretende generar un marco de trabajo colaborativo que promueva conversaciones, introducción de contenidos y aprendizajes.
- **Compartir grupalmente:** se plantean instancias de conversación en plenario, después de cada actividad, para compartir e identificar los conocimientos individuales de los/as participantes o la experiencia que cada uno/a ha tenido acerca del tema y también para aclarar conceptos y reflexionar grupalmente. Se dispone usualmente de preguntas para guiar la conversación.
- **Compromiso para la semana (opcional):** se dan las indicaciones para que las/os participantes definan un compromiso personal ya sea de reflexión, observación o acción, relativo al tema de la sesión para implementarlo durante la semana, con la intención de compartir cómo les fue con ese acuerdo en la siguiente sesión.
- **Cierre:** se hace un ritual de cierre dejando que cada participante comparta con el grupo sobre cómo se siente y qué ha aprendido al finalizar la sesión del día.
- **Hojas de apoyo:** se cuenta con hojas de apoyo, ya sea para profundizar la temática o para el trabajo con las/os participantes, con actividades, lecturas o dinámicas para realizar durante la sesión.

Más allá del diseño presentado, es vital que el/la facilitador/a que conduce las sesiones y actividades siempre tenga presente que el fin es lograr que los objetivos planteados para cada sesión se conviertan en aprendizajes significativos para todos/as.

### **III. El papel del/a facilitador/a en el Programa H**

La persona que desempeña el rol de facilitador/a juega un papel fundamental en el Programa H. De ella depende el buen desarrollo del programa y el cumplimiento de las expectativas y objetivos propuestos, ya que esta persona es quien se relaciona directamente con las/os participantes, cuida la motivación grupal y tiene la misión de conducir al grupo hacia los propósitos deseados.



Un/a facilitador/a, es coprotagonista de este proceso junto al grupo. Su estilo personal, sus habilidades para escuchar, para construir un clima seguro y respetuoso y para mantener la motivación serán aspectos clave a lo largo de las sesiones.


Muchas de las actividades incluidas en este manual tocan aspectos autobiográficos y experiencias personales de las/os participantes, por lo cual es recomendable que sean facilitados por personas que se sientan cómodas al trabajar con estas temáticas, que tengan interés y experiencia en el trabajo con grupos y que cuenten con el apoyo y supervisión de sus organizaciones y/o de otros/as profesionales.

Es deseable que el/la facilitador/a posea también las habilidades necesarias para manejar los dilemas naturales que todo grupo enfrenta durante un proceso de varias sesiones. Es de importancia fundamental que tenga una buena comprensión acerca de cómo el género y los roles socialmente asignados en función del ser hombre o ser mujer, niño o niña, determinan tanto su identidad, sus oportunidades de vida, sus decisiones, comportamiento, relaciones interpersonales, sus prácticas de crianza y disciplina hacia los/as niños/as y hasta el estado de su salud. Asimismo, es importante que los/as facilitadores/as estén familiarizados con los diferentes temas a abordar durante las sesiones, tales como normas de género, masculinidad y violencia. Como parte de su capacitación, el/la facilitador/a también pasa por un proceso de autorreflexión con respecto a sus propias experiencias, creencias y tensiones en cuanto al género, la masculinidad y la violencia. Esto le permitirá discutir estos contenidos de manera tranquila y abierta. De igual manera, debe ser sensible y receptivo con los/as participantes, invitándoles a reflexionar y practicar en su día a día maneras más equitativas de pensar y de relacionarse, sin juzgarlos ni culpabilizarlos por sus formas de vida.

Desde este rol, el/la facilitador/a puede hacer aportes personales a través de dar una opinión, que opera como una experiencia y no como una verdad que se impone. Asimismo, estará a cargo de regular la conversación del grupo y el tiempo que cada persona tome la palabra, evitando con delicadeza, que una persona de personalidad fuerte intente imponer, sutil o abiertamente, sus puntos de vista o sus opiniones. Es importante que invite y anime a hablar a quienes no acostumbran expresar sus opiniones o son más tímidos/as, sin forzarlos ni insistir, en caso de que prefieran no hacerlo.

Más que cerrar temas o discusiones el/la facilitador/a ayuda a abrir preguntas, conversaciones y reflexiones; anima a tomar conciencia de las creencias y comportamientos; invita a pensar y cuestionar el machismo y sus efectos; motiva a iniciar procesos de reflexión personal y grupal que llevan al cambio y a la transformación cultural en términos de género.

Con respecto a la participación, otro aspecto relevante para el/la facilitador/a es promover la confianza y crear un clima cálido, afectivo y de aceptación ya que el logro de los objetivos depende del ambiente construido. Tiene la responsabilidad de generar un ambiente abierto y de respeto en el que los/as participantes puedan sentirse lo



suficientemente cómodos como para compartir y aprender de sus propias experiencias y cuestionar las creencias arraigadas sobre la paternidad, la sexualidad, la masculinidad y el orden de género. En este sentido, es relevante una observación permanente que permita tomar decisiones y gestionar de la mejor manera los ritmos y el clima de la sesión. De esta manera se alienta a todos/as a expresarse de manera libre, reforzando positivamente los comentarios que refuerzan los propósitos de la sesión.

Junto con todo lo anterior, el/la facilitador/a tiene que tener presente la necesidad de comenzar siempre desde la experiencia del grupo, es decir, desde aquello que las personas saben, viven y sienten. Los conceptos deben trabajarse mediante un proceso progresivo y adaptado al contexto, cultura y realidad de los/as participantes.

Es posible que durante un taller se presente la necesidad de enfrentar temas importantes y delicados que no será posible ni adecuado abordar en la sesión. Esto puede ocurrir, por ejemplo, si surgen necesidades de apoyo especializado en salud mental, como una depresión severa o de apoyo en caso de riesgo de ejercer o sufrir violencia grave o que ponga en riesgo la integridad o vida de un/a participante (véase la Sección VI para más consejos de cómo abordar este tipo de situaciones). El/la facilitador/a conversará estos temas después de la sesión con su equipo y con su supervisor/a para decidir en conjunto cómo actuar y adónde derivar.


#### **IV. Orientaciones para el/la facilitador/a**

Para el adecuado desarrollo de las sesiones del Programa H se plantean acciones básicas que un/a facilitador/a debe seguir.

##### *Acciones a realizar por la persona facilitadora antes de cada sesión:*

Es importante que el/la facilitador/a conozca los temas a tratar para que pueda trabajarlos adecuadamente, utilizando los recursos pedagógicos y medios más pertinentes para ello. Esto no significa que el/la facilitador/a deba saberlo todo o responder a todas las preguntas. Frente a una pregunta ante la cual no se tenga respuesta, se sugiere consultar en el grupo si alguno/a quiere comentar el tema desde su experiencia, también puede decir que no conoce el tema en profundidad y que lo va a estudiar y comentar en la próxima sesión. Es relevante entender el contexto social y cultural de los/las participantes y adecuar el lenguaje para acercarles los temas lo máximo posible. Para esto se recomienda realizar las siguientes acciones básicas antes de cada sesión:

- Preparar la sesión con anticipación leyéndola completa.
- Repasar los objetivos e identificar los mensajes claves de la sesión.
- Recopilar los materiales necesarios y revisar las actividades. Algunas sesiones contienen material como hojas de trabajo y hojas de apoyo, diseñadas para ser utilizadas como complemento, que es preciso fotocopiar; en algunos casos se requiere conseguir y/o preparar los materiales.

- 
- Preparar la sala y las sillas y colocar en la pared aquello indispensable como por ejemplo las “Reglas de Convivencia”.

*Acciones a realizar por la persona facilitadora durante la sesión:*


Al comienzo y durante la sesión es importante generar y mantener un clima agradable y de confianza, motivar a los/as participantes a que se expresen en el marco de las actividades propuestas, desarrollar un proceso de retroalimentación continuo que permita trabajar los temas y contenidos de una manera pertinente. Al respecto, se plantean algunas recomendaciones básicas importantes a seguir para el buen desarrollo de la sesión:

- Para generar un clima acogedor e incorporar algún elemento de contexto, es bueno empezar cada jornada con una conversación de reconocimiento acerca de cómo están las personas y el grupo como primera actividad. ¿Qué pensaron sobre los temas tratados durante la semana? ¿Qué conversaciones tuvieron con sus amigos/as, su pareja o con su padre y madre? ¿Qué comportamiento novedoso practicaron? ¿Qué rasgos observaron sobre la paternidad de su padre?
- Realizar una recapitulación de los mensajes clave de la sesión anterior. Se puede invitar a que los/as participantes hagan este resumen preguntando: ¿Alguno/a recuerda qué conversamos la sesión pasada?
- Presentar los objetivos de manera breve y clara al comienzo de cada sesión. Motivar con el tema sin brindar de golpe toda la información en ese momento, así se propicia que los/as participantes puedan elaborar luego sus propias conclusiones.
- Registrar la asistencia en cada sesión.
- Cuando se trabaja con el grupo completo es recomendable invitar a los/as participantes a que se coloquen en círculo para que puedan verse entre ellos/as ya sea con sillas o sentados en el piso. Si alguien se sentara en una posición detrás, es papel del/la facilitador/a reubicarlo para que todos/as puedan escucharse y mirarse, procurando que todos/as estén incluidos. El círculo o la U son las distribuciones más recomendables.
- Ser sensible a los temas que proponen los/as participantes. Es posible que surjan situaciones que haya que incorporar a la sesión para un mejor resultado de la experiencia. Por ejemplo, alguno/a puede relatar una buena práctica que sea ilustrativa del tema de la sesión para todo el grupo o alguien puede compartir una experiencia de su familia de origen o de su familia actual que emocione y haga a todos/as aprender y reflexionar sobre la masculinidad o las relaciones de género.
- Incorporar contenidos pertinentes al tema de la sesión en momentos oportunos. Evitar transformar la sesión en una “clase” en la cual solo habla uno/a.

- Utilizar las preguntas e indicaciones sugeridas en las actividades para facilitar y motivar las discusiones y la reflexión durante los momentos en plenaria.
- Procurar que las sesiones sean espontáneas y motivantes. Las personas aprenden mejor si se sienten cómodas y motivadas. Para esto es importante que el/la facilitador/a también lo esté, que pueda ser genuino/a y crear relaciones de confianza con los/as participantes del grupo. Es importante que sientan que al/la facilitador/a le importa lo que hacen allí y que se preocupa por ellos/as.
- Al final de cada ejercicio, resumir y resaltar las principales ideas, conclusiones y sugerencias planteadas.
- Motivar a que se comprometan con actividades y acciones de cambio, relativas a lo que se trabajó en cada sesión.
- Cerrar adecuadamente cada encuentro, sintetizando lo trabajado y favoreciendo un espacio de reflexión final y expresión de las experiencias y aprendizajes vividos.

*Otras recomendaciones para facilitar las sesiones:*

- Se recomienda abordar los temas de cada sesión enfocándolos de la manera más concreta posible. En este sentido, es aconsejable proponer trabajar los temas conversados en la sesión, desde una mirada más en el “aquí y ahora” y en conexión permanente con el contexto y con la experiencia de los/as participantes (individual, grupal, familiar, institucional o comunitaria).
- Recordar que en el trabajo grupal con jóvenes, hombres y mujeres, en grupos separados, compartir y analizar sus experiencias y biografías es una metodología privilegiada que mantiene la motivación y que propicia el cambio de actitudes.
- Rescatar las experiencias y vivencias de los/las participantes. Respetar el nivel de profundidad con el que cada participante comparte sus experiencias.
- Valorar y reforzar positivamente cada opinión constructiva y validar la diversidad de puntos de vista y opiniones de los/las participantes.
- Ayudarles a reflexionar sobre las creencias machistas, aquellas que justifiquen la violencia o cualquier tipo de discriminación. Varias de las preguntas de las sesiones apuntan a ello.
- Respetar los tiempos y estilos individuales y no presionar la participación. Recordar que alguien puede estar más callado/a, pero participando y aprendiendo activamente.
- Si el grupo o algunos/as de los/as participantes presentan bajo nivel de alfabetización, se recomienda leer las hojas de apoyo en voz alta para que todos/as escuchen mientras se simplifica el lenguaje de los textos. Cuando las actividades supongan lectura o escritura de algún texto, el/la facilitador/a puede apoyar a quienes tengan



dificultades de lectura o escritura. También se puede cambiar la técnica de la sesión utilizando, por ejemplo, un dibujo.

*Construyendo un clima de aceptación, de escucha atenta y de respeto en el grupo*

Para guiar un proceso grupal es clave construir un buen vínculo con el grupo y mantener la motivación a lo largo de las sesiones.

- Generar un clima de confianza y un espacio seguro para conversar sobre sus propias experiencias.
- Propiciar un ambiente respetuoso donde los/as participantes se sientan en confianza y donde no se emitan juicios o críticas acerca de las experiencias, las actitudes o el lenguaje.
- Es muy importante mantener una actitud de respeto al nivel de profundidad con el que los/as participantes comparten sus experiencias. Esto, sobre todo al inicio del trabajo en grupo, es algo crucial para construir un vínculo y un clima seguro de trabajo, lo que será fundamental para que las/os adolescentes y jóvenes compartan sus experiencias sin sentirse expuestos o amenazados. En este sentido, tener en cuenta que el contacto físico y el hecho de compartir experiencias personales no siempre es fácil para los hombres y las mujeres de estos grupos etarios. Por ello, es importante que cada participante se sienta libre de compartir en cada actividad de la manera que quiera, respetando así su derecho a manifestarse y a participar, por ejemplo, a través de una escucha activa y en silencio.
- Se recomienda formular preguntas abiertas y evitar inducir respuestas, dar consejos, recetas o advertencias. Las preguntas abiertas “abren caminos” y ayudan a traer la experiencia de los/las participantes al grupo.
- Es recomendable regular la palabra, cuidando que todos/as puedan ser escuchados/as, que tengan la posibilidad de tener su turno de hablar y que nadie haga uso excesivo de su derecho a hablar (“se robe el micrófono”).
- Durante los momentos en que se compartan experiencias en el grupo, considerar que no existen opiniones o respuestas buenas o malas, todas las opiniones deben ser aceptadas y respetadas (con la excepción de transgresiones a las reglas de convivencia como, por ejemplo, maltrato verbal a un/a compañero/a).
- Otra excepción al punto anterior es la expresión de las ideas y creencias machistas, sexistas, discriminatorias con las mujeres, que justifican la violencia y actitudes racistas, homolesbotransfóbicas, etc. En el momento en que se manifiestan ese tipo de creencias, es muy importante cuestionarlas, invitando al grupo al cambio.

## **V. Manejo de conflictos en una sesión**

Si se presentara una situación de descalificación o maltrato (verbal o físico) durante una actividad, es función del/la facilitador/a detener la situación inmediatamente y, si es pertinente, reencaminar lo sucedido hacia un tema de conversación y aprendizaje grupal preguntando, por ejemplo, cómo nos sentimos cuando nos hacen una broma que descalifica.

- En caso de presentarse situaciones de conflicto, es importante intervenir en dichas situaciones, recordando las normas de convivencia y demostrando respeto a la diferencia de opiniones para llegar a un consenso, cuidando siempre el buen trato entre los/as participantes.
- Si el clima del grupo o el vínculo con el grupo estuviera tensionado, es recomendable conversar con otros/as facilitadores/as sobre esta experiencia y preguntar cómo han resuelto situaciones similares. Conversar también con las/os supervisoras/es.

## **VI. ¿Cómo responder a las revelaciones de violencia y otros casos que necesiten derivación?**


Es posible que durante la sesión se presente el caso de que algún/a participante tenga una crisis debido a una experiencia dolorosa que vivió en el pasado o que le atormente en su vida actual y que desee revelar. Es recomendable sentarse a su lado calmadamente y preguntarle si quiere compartir su sentir con el grupo, pero sin presionarle. Procurar que el grupo escuche atentamente y con respeto.

*A. Si un/a participante revela que ha sufrido violencia.*

En este caso, lo más importante es seguir los siguientes pasos:

- Escuchar con empatía, validar sus preocupaciones, ser sensible.
- Mostrarle afecto y preocupación por cómo se siente.
- Procurar que la persona se sienta escuchada, apoyada y conectada con otras personas.
- Si la persona quiere consultar, hacer una derivación vincular.
- Evaluar si hay riesgo actual e inminente de violencia grave.
- Al final de la sesión, quedarse un rato acompañando a la persona y preguntarle cómo está. También se puede sugerir al grupo que lo/a apoye. En la sesión siguiente, preguntarle cómo estuvo después de la sesión y durante la semana.
- Conversar el caso con el/a supervisor/a.
- Durante las próximas sesiones, preguntarle cómo está.



- 
- Si la revelación ha sido en el grupo, repasar con ellos los compromisos de respeto y confidencialidad.

*B. Si la persona que revela es una mujer:*

Tomar en cuenta todo lo anterior con las siguientes especificaciones:

- Transmitirle confianza en sí misma y decirle que ella puede ayudarse y buscar ayuda. Apoyarla en lo que ella decida hacer.
- Informarle, a ella y al grupo, que existen servicios especializados en la comunidad para ayudar a mujeres que viven situaciones de violencia de pareja y entregarle la información.
- Si se trata de violencia de pareja, comunicarle claramente que ella no es responsable de la violencia que sufre a manos de su pareja. Que ella puede ser la EXCUSA, pero nunca la RAZÓN para que él sea violento.

Con una mujer víctima de violencia de pareja lo que **NO** se debe hacer es:

- Resolver sus problemas.
- Convencerla a dejar una relación violenta.
- Convencerla a acudir a servicios como la policía o el juzgado.
- Hacer preguntas detalladas que la fuercen a revivir experiencias dolorosas.
- Pedirle que analice qué pasó y por qué.
- Presionarla para que cuente sus sentimientos.
- Culpabilizarla de la violencia.
- No respetar su voluntad y decisiones.

Estas acciones, más que ayudar, podrían producir mayor malestar.

*C. Si la persona que revela es un hombre:*

Si en el taller la revelación de haber sufrido violencia es hecha por un hombre, no permitir que el grupo trivialice el tema o haga bromas.

- Recordar que en casos de revelaciones de violencia es fundamental respetar la confidencialidad. Asegurarse de que todo el mundo sea consciente de que lo que se comparte en el grupo no debe salir de éste, ya que es clave para garantizar la seguridad de las víctimas. Cualquier revelación de violencia puede discutirse con los/as supervisores, pero nunca con alguien de la comunidad. Cualquier acción a seguir debe decidirse entre el/la facilitador/a y su supervisor/a. Reiterar a todos/as las reglas de respeto y confidencialidad.



- Las excepciones al principio de confidencialidad se aplicarán si un/a participante revela que hará daño a alguien o a sí mismo/a o cuando la integridad o la vida de alguien corra peligro inminente.

D. *Si un/a participante revela que le hará daño a alguien:*

- Hablar con el/la supervisor/a para determinar cómo contactar y apoyar a la persona en peligro y vincularla con los servicios disponibles en la comunidad, que puedan brindar ayuda.
- Realizar una derivación vincular: entregarle información sobre la institución a la cual puede acudir. Si la persona decide asistir a buscar ayuda, llamar por teléfono a una persona en dicha institución y avisarle que el/la participante (Nombre) acudirá, encomendándole a recibirla/o con calidez.
- Coordinar con el/la supervisor/a después de la sesión para que pueda darle seguimiento.

En el caso de los grupos solo con hombres considera que las sesiones no son un lugar para contar detalles sobre el ejercicio de la violencia contra la mujer. Eso puede reforzar las ideas machistas que legitiman la violencia. En estos casos, el foco debe ponerse en temas tales como terminar con la violencia, el manejo de la agresividad, el daño que puede causar, que se responsabilicen de sus actos y sobretodo asegurar que no corran peligro las eventuales víctimas.

E. *Si un/a participante revela problemas severos de salud mental.*

Si se tratara de algún/a participante que requiera apoyo especializado, por revelar ideación suicida o mostrar síntomas de depresión severa, realizar contención en la sesión y cuando ésta acabe, entregarle información sobre dónde acudir y conversarlo con el/la supervisor/a. **Recordar que el/la facilitador/a no es consejero/a psicológico/a ni terapeuta de las/os participantes.**

F. *Si un/a participante revela que se hará daño a sí mismo/a:*

- Ofrecer contención a la persona, durante y después de la sesión.
- Entregarle información sobre los servicios disponibles en la comunidad donde puede acudir en busca de ayuda.
- Hacer una derivación vincular: entregarle información sobre la institución a la que puede acudir. Si el/la participante decide asistir, llamar a una persona en dicha institución por teléfono y avisarle que el/la participante (Nombre) acudirá, encomendándole a recibirla/o con calidez.
- Después de la sesión, avisar inmediatamente al/la supervisor/a para que pueda darle seguimiento al caso.



## VII. Algunos dilemas de procedimiento ético

Será prioritario que las acciones a tomar sean con el consentimiento de la persona. En caso de personas que no quieran tomar acciones frente a riesgos severos e inminentes, la decisión la tomará un comité formado por el equipo técnico del proyecto.


## VIII. Construcción de las “Reglas de convivencia”

Las Reglas de convivencia pretenden construir un clima grupal propicio para el aprendizaje en el que cada participante se sienta seguro y respetado. Esto es condición imprescindible para sostener todo el proceso con el máximo cuidado hacia las personas participantes, quienes compartirán sus experiencias, sentimientos e ideas. Las reglas de convivencia permiten el encuentro y el aprendizaje grupal.

Es muy importante que al inicio del trabajo en cada grupo (siempre en la primera sesión, pero también se puede recordar al inicio de las siguientes sesiones), se construya en conjunto las “Reglas de convivencia” y que todos/as acuerden respetar. Se puede escribir las reglas de convivencia en un papelógrafo o pizarrón y ubicarlo en un lugar visible de la sala (durante todas las sesiones a ser posible). A continuación, se presentan ideas básicas:

### REGLAS DE CONVIVENCIA

- Hablar desde la propia experiencia.
- Derecho a pensar, expresarse y sentir libremente.
- Escuchar con atención y empatía, ponerse en el lugar del otro/a.
- Respeto a todos/as los/as participantes del grupo, sin discriminación.
- No juzgar a nadie. Todas las opiniones son válidas.
- Evitar dar consejos no solicitados.
- Compromiso de confidencialidad: la experiencia de los/as otros/as participantes no puede ser comentada fuera del grupo.
- Compromiso de puntualidad y asistencia.
- Silenciar los celulares durante la sesión.
- Si no hay con quién dejar a un hijo/a se puede venir con él/ella. En ese caso es indispensable tener actividades para los/as niños/as como lápices de colores y papeles, así como una merienda.
- Se recomienda trabajar con grupos entre 8 y 14 participantes. Los grupos más pequeños permiten conversar más profundamente. Los grupos de más participantes son recomendables para facilitadores/as con experiencia de trabajo con grupos grandes.

- 
- Es conveniente realizar las actividades en un espacio amplio, agradable y bien ventilado, que tenga la menor cantidad de distracciones posibles y donde los/as participantes puedan circular y, a la vez, conversar con privacidad.
  - Siempre que sea posible, se aconseja que durante las sesiones se ofrezca algún refrigerio. Las bebidas y alimentos son muy valorados y ayudan a la permanencia en el proceso grupal.
  - Se sugiere también realizar actividades lúdicas (de juego, físicas y/o de movimiento) durante la sesión. Éstas pueden ser de activación, relajación o de juego. La experiencia muestra que las actividades deportivas, antes o después de las sesiones, también ayudan a la convocatoria y permanencia de los hombres en los grupos.

### ***IX. Intercambios no presenciales vía redes sociales***

Durante todo el proceso se puede utilizar herramientas de comunicación tales como WhatsApp o Facebook para mantener el contacto, estimular la asistencia, reforzar las ideas y motivar el trabajo del grupo. Después del curso animar al grupo a que continúen comunicándose y compartiendo sus experiencias de convivencia con sus parejas y familiares.



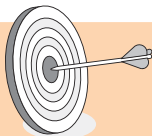
The page features several overlapping circles in various colors (orange, blue, red, green, pink, purple, yellow) positioned in the corners, creating a vibrant, abstract border.

# ACTIVIDADES

## *Eje I: Género e identidad*

## 1.1 SER MUJERES Y HOMBRES DE MUCHAS MANERAS

### Objetivo:



- Discutir las diferencias entre género y sexo, la discriminación y los obstáculos que enfrentan mujeres y hombres cuando no actúan de acuerdo con las expectativas culturales y sociales.



**Tiempo recomendado:**  
90 minutos

### Materiales:



- Copias de los estudios de caso descritos abajo u otros estudios de caso que el/la facilitador/a elija.

### Mensajes clave:



- 1) Al hablar de equidad en las relaciones entre hombres y mujeres es importante involucrar a los hombres en este proceso.
- 2) El género no es biológico o “natural”, se aprende de familiares y amigos/as, en las escuelas y comunidades, a través de los medios de comunicación y de muchos otros lugares.
- 3) Las relaciones basadas en la comprensión y el respeto mutuo son más satisfactorias. Por el contrario, las relaciones basadas en el control y la dominación transgreden derechos, afectan el bienestar y producen sufrimiento y daño.
- 4) A partir de la primera infancia, las diferentes formas en que se concibe cómo los niños y las niñas son socializados/as, influye en la definición de sus ideas sobre cómo se espera que se comporten y cómo deben relacionarse con los demás.



**Notas para el/la facilitador/a:** Revisa y prepara copias de los estudios de caso y pondera si son relevantes para tu grupo y para el contexto local. Siéntete libre para crear nuevos estudios de caso o adaptar los ya existentes. Esta actividad estimula a los/las participantes a entender las diferencias entre sexo y género y a reflexionar sobre cómo las normas de género influyen en la vida y las relaciones de mujeres y hombres.

Adaptación para grupos de personas del mismo sexo/grupos mixtos: Esta actividad puede llevarse a cabo con grupos sólo de mujeres, sólo de hombres o grupos mixtos.

Algunos/as participantes pueden obtener estudios de caso que describan a un personaje de otro sexo, mientras que otros pueden obtener estudios de caso que describan a un personaje de su mismo sexo.

### **Procedimiento:**


1. Divide a los/as participantes en dos grupos más pequeños y entrega a cada grupo dos de los estudios de caso propuestos a continuación, uno con historias de mujeres y otro con historias de hombres.
2. Pide a los/as participantes que lean en voz alta la hoja de **Casos para la discusión** dentro de su grupo. Diles que tendrán 20 minutos para discutir las dos historias y desarrollar libremente posibles finales. Para los grupos con bajos niveles de alfabetización, realiza la lectura de los relatos en voz alta.
3. Solicita a cada grupo que comparta los finales que han creado para cada historia. Si disfrutan haciendo una dramatización pueden representar los respectivos finales.

*Dramatización:* Explica a las/os participantes, que pueden distribuirse los roles de los personajes que intervienen en la historia para representar a los mismos. Pueden ser espontáneos en la actuación o pueden desarrollar un guion creado para la representación. Sugiere 15 minutos para preparar una dramatización o escenificación de máximo 5 minutos de duración. Después de la dramatización se compartirá en plenaria en dos momentos: en un primer momento se comparten las emociones que han tenido al ver o participar en las escenas y en un segundo momento se procede al análisis.

### **Preguntas para la discusión grupal:**

Después de que todos los grupos compartan sus finales, pídeles que se sienten en un círculo y utiliza las siguientes preguntas para facilitar la discusión sobre las historias y sus similitudes con las experiencias de las mujeres y los hombres en sus comunidades.

- ¿Estas situaciones son cercanas a nuestra realidad cotidiana?
- ¿Conocen otros ejemplos de mujeres de su comunidad que no llenen las expectativas sociales sobre cómo deben verse y actuar? ¿Qué tipo de desafíos enfrentan estas mujeres?
- ¿Consideran que las expectativas sobre cómo deben verse y comportarse las mujeres hoy, son diferentes a las que había cuando sus madres y abuelas eran jóvenes? En caso afirmativo, ¿De qué manera?

- 
- ¿Creen que las mujeres se enfrentan a desafíos o prejuicios en función a su raza, clase social o religión? En caso afirmativo, ¿De qué manera?
  - ¿Existen en su comunidad ejemplos de hombres que no cumplen las expectativas sobre cómo ellos deben verse y actuar? ¿Qué tipo de retos enfrentan estos hombres?
  - ¿Creen que las expectativas sobre cómo los hombres deben verse y actuar hoy son diferentes a las que había cuando sus padres y abuelos eran más jóvenes? En caso afirmativo, ¿De qué manera?
  - ¿Qué diferencias existen entre los desafíos que enfrentan las mujeres y los que enfrentan los hombres?
  - ¿Qué pueden hacer ustedes para promover un mayor respeto a la diversidad de formas en que las mujeres y los hombres pueden verse y comportarse?

**Resume en la plenaria el concepto de Género con los aportes que realizan los/as participantes, escribe este concepto en un papelógrafo.**

**Procedimiento alternativo:** *En lugar de utilizar las historias, puedes seleccionar y distribuir variedad de fotos de periódicos y revistas que muestran a mujeres y hombres y pedirles a los/as participantes que creen historias acerca de ellos/as.*

**Cierre:** Tanto mujeres como hombres frecuentemente se enfrentan a expectativas rígidas en términos de cómo deben actuar y cuáles deben ser sus roles en la familia, comunidad y sociedad. Estas expectativas pueden limitar a los individuos en la expresión de sus intereses o su potencial incluyendo cómo quieren vestirse, a quién quieren amar, qué oficio o profesión quieren tener y los roles que quieren asumir en sus relaciones íntimas y de familia. Es importante recordar que, así como los prejuicios de género son aprendidos también pueden ser desafiados, desaprendidos y reconstruidos.

Es necesario que se apoyen unos/as a otros/as y trabajen juntos/as para construir comunidades en las que mujeres y hombres puedan moverse más allá de los límites de lo que se considera “femenino” o “masculino”.



## **HOJA DE APOYO. Ser mujeres y hombres de muchas maneras**

(Imprimir y recortar los casos antes de la actividad, adaptarlos o ajustarlos a su grupo según sea necesario).

### **Caso 1:**


**María** es una mujer negra de 30 años de edad, que enseña en una escuela secundaria. Un día, mientras espera que sus estudiantes lleguen, se encuentra con un mensaje en su libro que dice: “Te amo” rodeado por un corazón. Ella sonríe y recuerda la primera vez que vio a Camila, su compañera desde hace cuatro años. Ella recuerda cómo fue difícil al principio para ella darse cuenta de que tenía sentimientos románticos por otra mujer. Cuando está junto con colegas de su colegio, a menudo le preguntan por qué no tiene un novio o por qué, a su edad, todavía no se ha casado. Ella se pone nerviosa cada vez que oye estas observaciones y tiene miedo de que si dice la verdad pueda perder su trabajo. Como mujer afro boliviana ella ya ha tenido que superar muchos obstáculos para llegar a donde está.

### **Caso 2:**

**Roberto** tiene 23 años, es blanco y recientemente se casó. Es pintor y su esposa, Vanessa, trabaja en un banco. A pesar de que ambos reciben buenos sueldos, Roberto tiene un horario muy flexible, mientras que Vanessa trabaja largas horas. Con frecuencia Roberto se encarga de limpiar la casa y preparar la cena, puesto que él es el que tiene más tiempo. Vanessa siempre ha estado muy agradecida por el hecho de que Roberto se encarga de la mayoría de las tareas domésticas. Sin embargo, la madre de Vanessa y algunos de sus amigos/as, constantemente hacen comentarios sobre cómo debe ser un hombre “de verdad” y que él debería estar haciendo más dinero, en vez de cocinar y limpiar en casa. Aunque Vanessa, en un primer momento, logró hacer caso omiso de estas críticas, ha comenzado a preguntarse si no sería mejor pensar en un arreglo diferente en cuanto a cómo organizar las tareas en casa.

### **Caso 3:**

**Alicia** es una mujer indígena de 17 años de edad a quien le gusta usar ropa de colores, a veces discordantes y a menudo lleva el pelo desordenado. También le gusta salir con tipos de personas muy diferentes: las personas que se consideran a sí mismos punks, skaters, rastafaris, etc. Ella está orgullosa de su estilo único de moda y de la diversidad de sus amigos/as. Por desgracia, se ha enfrentado recientemente a muchas críticas y



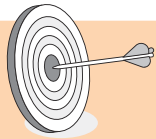
*juicios por parte de los más cercanos a ella. Su madre suele criticarla por la forma como se viste y la madre de su novio la ha acusado de salir con las/os “indeseables”. Más recientemente, cuando Alicia consiguió un trabajo como guía turística en su ciudad, su mejor amiga la acusó de haberse acostado con el coordinador del programa a fin de conseguir el trabajo. Alicia se siente triste e impotente debido a todas estas críticas de personas cercanas a ella que parecen no entender ni aceptar su forma de ser.*

**Caso 4:**

**Eduardo** es un profesor de escuela que ha quedado viudo y es padre de una niña de 8 años. Si bien él está decidido a cuidar a su hija, su familia está presionándole para quitarle la custodia y cuidado de su hija, tanto la familia de la madre como la suya propia insisten en que es muy difícil para él, como hombre, desempeñarse en los trabajos de cuidado que requiere una niña. Sólo su hermano mayor está de acuerdo con la decisión de Eduardo.

## 1.2 LA CAJA DE LA MASCULINIDAD TRADICIONAL

### Objetivo:



- Reconocer los desafíos que los hombres enfrentan al intentar cumplir con las expectativas de la sociedad sobre los roles de género. Comprender los costos que implican para mujeres y hombres las formas rígidas de la masculinidad y preguntarnos qué es posible cambiar.



**Tiempo recomendado:**  
90 minutos



### Materiales:

- Papelógrafo
- Papel
- Marcadores
- Cinta adhesiva
- Una caja de cartón

### Mensajes clave:



- 1) Los jóvenes reciben muchos mensajes a veces contradictorios sobre lo que significa “ser hombre”, lo cual les hace daño.
- 2) Si los jóvenes no se ajustan a estos mensajes de masculinidad, eso no significa que sean “menos hombres” o que no sean lo suficientemente buenos.
- 3) Los hombres jóvenes pueden y deben trabajar para redefinir formas más positivas e inclusivas de masculinidad.



**Notas para el/la facilitador/a:** Asegúrate de que entiendan que están discutiendo los mensajes externos que reciben los jóvenes, de otros en su comunidad y sociedad. La Caja de la Masculinidad alude a un conjunto de creencias transmitidas por padres y madres, por las familias, los medios de comunicación, los/as amigos/as, por las mujeres, profesores y otros miembros de la sociedad, que presionan a los hombres para que se comporten de cierta manera.

Explica que no tienen que ser características positivas o negativas, que pueden incluir características biológicas y/o físicas, comportamientos y actitudes.

Explícales que ésta no es una lista de cosas que son ciertas, sino los mensajes que los niños reciben durante su socialización.



## Procedimiento:


Desembalaje de la Caja de la masculinidad.



1. **Comienza dialogando sobre:** ¿Cuáles son algunos de los mensajes que recibe un niño o un joven cuando se le dice que “actúe como un hombre”? ¿Qué mensajes le envía la comunidad y la sociedad a este niño cuando se le dice que “sea un hombre”?
2. Escribe todas las palabras en un paleógrafo a medida que se van comentando. Sigue repitiendo la frase “actúa como un hombre” con diferentes expresiones en tu voz para animar a los participantes a pensar en más palabras.
3. Discute de dónde **vienen** estos mensajes (“¿Quién es el/la mensajero/a?”). Pueden dar ejemplos como: ¿Su padre? ¿Su profesor? ¿Su madre? ¿Los abuelos? ¿Imágenes en televisión? ¿La publicidad? ¿Difieren los mensajes si provienen de un hombre o una mujer (madre, padre, maestro, hermano o compañero)?
4. Sondeo del/la facilitador/a: ¿Cómo influye en esto la raza/origen étnico o la situación socioeconómica?
5. Dibuja un cuadro alrededor de la lista y declara en voz alta: “Esta es la caja de la masculinidad tradicional o molde de la masculinidad” pregunta al grupo si esto le parece familiar. ¿Ellos (o alguien que conocen) visitan esta caja? ¿Algún hombre que conozcan vive dentro de esta caja?
  - Solicita al grupo que comparta experiencias o sentimientos en relación a los mensajes que se les ha dado. (O que han visto que constantemente se les da a los hombres cerca de ellos).
6. Explica que la “Caja de la masculinidad tradicional” se refiere a los roles de género y las expectativas de cómo hombres, jóvenes y niños deben comportarse; que estas expectativas provienen de la familia, los/las compañeros/as, la sociedad, los medios de comunicación, la literatura, las historias y otras fuentes. Y que todos estos actores y los mensajes rígidos que envían, influyen en la construcción de esta “Caja de la masculinidad”.



**Nota para el/la facilitador/a:** Discute ideas sobre la virilidad y lo que significa “ser un hombre” o “ser un hombre de verdad” y comenzar a vincularlas con los mensajes y las características de la lista de “actuar como un hombre”.

7. Pregúntale al grupo qué ventajas hay para los hombres que siguen estas reglas y viven dentro de la caja y qué desventajas para los hombres que no siguen las reglas o se salen de la caja. Escribe las ventajas y desventajas en otro papelógrafo.

- 
- a) Los ejemplos incluyen ser reconocido o creer que uno es más atractivo para las mujeres, y se considera más exitoso decir que los hombres trabajan duro para permanecer en la caja porque quieren recibir los beneficios mencionados y no ceder privilegios (valoración, popularidad, aceptación, prestigio, honor).
  - b) Cuestiona cómo se perciben los comportamientos y roles fuera de la caja. (¿Son “femeninos”? ¿En qué se diferencian de lo que está dentro de la caja?)
  - c) Pregunta qué métodos se utilizan para mantener a los hombres y niños dentro de la caja (por ejemplo, insultos, amenazas, o violencia).
  - d) Menciona que puede haber consecuencias cuando los individuos no se ajustan a estos aspectos sociales, expectativas de roles de género (por ejemplo, ser llamados no hombres o estar aislados de sus compañeros o amigos porque no son “lo suficientemente fuertes”).
- 8.** Pregunta: “¿Puedes pensar en ejemplos de hombres en tu vida que no se ajusten a los mensajes tradicionales de la caja?”
- **¿Hay figuras masculinas en tu vida que están involucrados en tareas domésticas?**
  - **¿Hay figuras masculinas en tu vida que trabajan por los Derechos Humanos y la equidad de género?**
  - **¿Has visto llorar a figuras masculinas que amas y respetas?**
  - **¿Cómo se ven estos hombres que han salido de la caja?, ¿felices o satisfechos?, ¿tristes e insatisfechos?**
- 9.** Pregunta: ¿Cómo puedes moverte más allá de la caja? (Si no pueden pensar en cómo, pídeles que piensen en ello para la sesión de la próxima semana.) ¿Cuáles son algunos mensajes nuevos sobre la virilidad que nos gustaría que los jóvenes tuvieran? ¿No estás dentro de esta caja?
- 10.** Discute qué pueden hacer los participantes para cambiar sus propias conductas y actitudes (o las de otros hombres) y ser modelos para otros niños y hombres. Escribe las respuestas.



**Nota para el/la facilitador/a:** La caja de la masculinidad alude a un conjunto de creencias transmitidas por los padres, las familias, los medios de comunicación, los/as amigos/as, las mujeres y otros miembros de la sociedad que presionan a los hombres para que se comporten de cierta manera.



### Cierre:

- Salir de la caja es usualmente un trabajo de deconstrucción de la masculinidad, de reflexión sobre los propios discursos y prácticas.
- Permanecer dentro de la caja puede ser perjudicial para las mujeres y para los propios hombres y debemos seguir pensando en maneras de salir de esta caja para ser más felices y honestos con nosotros mismos.

## Atributos de la masculinidad tradicional:

<i>Dominio</i>	<i>Liderazgo</i>
<i>Fuerza</i>	<i>Valentía</i>
<i>Autoridad</i>	<i>Audacia</i>
<i>Violencia</i>	<i>Independencia</i>
<i>Invulnerabilidad</i>	<i>Rudeza</i>

### Conceptos Clave: (Adaptados por GLSEN (2016))

- **Masculinidades:** Son las formas en que un hombre se identifica con ser hombre como producto de su socialización. Se refiere al “conjunto de normas, valores y modelos de comportamiento, que expresan implícita o explícitamente las expectativas sobre cómo los hombres deben actuar y presentarse ante los demás.” Hablar de masculinidades es hablar de las relaciones de género y de la posición de los hombres en un orden de género (Cultura Salud/EME, 2015).
- **Sexo biológico o sexo:** Es determinado por nuestros cromosomas (tales como XX o XY), nuestras hormonas y nuestros genitales internos y externos. Típicamente, se nos asigna el género masculino o femenino al nacer.
- **Género:** Es la construcción social basada en un grupo de características culturales, emocionales y de comportamiento, ligadas al sexo biológico asignado a una persona. La construcción de género clasifica a un individuo como femenino, masculino, andrógino u otro. Se entiende que el género tiene variados componentes, entre ellos, la identidad de género, expresión de género y el rol de género.
- **Expresión de género:** Son las características físicas, de comportamiento y presentación de un individuo, que están relacionadas tradicionalmente tanto a la masculinidad como a la feminidad, tales como: apariencia, vestimenta, formas de expresión, patrones de habla e interacciones.
- **Identidad de género:** Se refiere a cómo nos identificamos nosotros/as mismos/as en términos de nuestro género. Las identidades pueden ser: hombre, mujer, andrógino, transgénero, género queer y otros.
- **LGBTQ:** Es el término paraguas que se refiere colectivamente a las personas que se identifican como transgénero, bisexuales, gay y/o lesbianas. La “Q” hace referencia a aquellos/as que se identifican como indecisos. En el pasado, “gay” se usó como un término global, pero en la actualidad se utilizan términos más



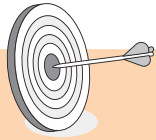
inclusivos, que son regularmente usados y preferidos por muchas personas LGBTQ y aliados/as.

- **Orientación sexual:** se refiere a la atracción o deseo sexual, que puede ser por alguien del otro sexo (heterosexualidad), del mismo sexo (homosexualidad) o de ambos sexos (bisexualidad).



### 1.3 LA CAJA DE LA FEMINIDAD TRADICIONAL

#### Objetivo:



- Reconocer los efectos que tiene para las mujeres el cumplimiento de las expectativas de la sociedad sobre los roles de género estereotipados. Comprender los costos de las formas rígidas de la feminidad estereotipada y los desafíos que implican romper prejuicios y estereotipos de género.



#### Tiempo recomendado:

90 minutos

#### Materiales:

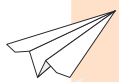


- Papel
- Marcadores
- Cinta adhesiva
- Una caja de cartón que diga “Caja de la feminidad”

#### Mensajes clave:



- 1) Las jóvenes reciben muchos mensajes, a veces contradictorios, sobre qué significa “ser mujer” lo cual les provoca daño porque las someten a situaciones de violencia, haciéndolas más vulnerables.
- 2) Las mujeres jóvenes pueden trabajar sobre las expectativas contradictorias sobre lo que significa “ser mujer”, para poder obtener autonomía y derecho a decidir.
- 3) Los mensajes que transmiten las imposiciones de cuál es la única forma de ser mujer, invisibilizan la diversidad de tipos de mujeres y las remite a moldes rígidos desde los cuales son tratadas como objetos en la sociedad.



**Notas para el/la facilitador/a:** Comienza explicando que “La Caja de la feminidad” es una herramienta para trabajar principalmente con grupos de mujeres. Si su grupo es mixto le sugerimos usar ambas actividades, tanto la caja de la masculinidad como la caja de la feminidad.

En los grupos mixtos es necesario discutir el impacto de los mandatos socioculturales de género y sus efectos, tanto en mujeres como en hombres (Colectivo Rebeldía y OXFAM, 2019).

La Caja de la feminidad alude a un conjunto de creencias transmitidas por padres y madres, por las familias, los medios de comunicación, los/as amigos/as, por las mujeres, profesores y otros miembros de la sociedad, que presionan a las mujeres para que se comporten de cierta manera.



## Procedimiento:


### *Desembalaje de la Caja de la feminidad*

1. Pregúntales: ¿Cuáles son algunos de los mensajes que reciben ellas cuando se les dice que “actúen como corresponde a una niña o a una mujer”?  
  
Asegúrate de que entiendan que están discutiendo los mensajes externos que reciben las niñas y jóvenes de otras personas en su familia, comunidad y sociedad.
  - ¿Qué mensajes envía su comunidad local o la sociedad en general a esta niña o joven cuando se le dice que “sea una mujer”?
2. Explica a las/os participantes que ésta no es una lista de cosas que tú crees que son ciertas, sino los mensajes que las niñas y jóvenes toman en cuenta, sobre lo que deben hacer para actuar como una niña o como una joven. (Cualidades, actitudes y comportamientos, ya sean positivos o negativos, ya sean biológicos o físicos).
3. Escribe todas las palabras en el papelógrafo a medida que se hablan. Sigue repitiendo la frase “actúa como una niña” con diferentes expresiones en la voz para animar a los participantes a pensar en más palabras.
4. Sondeo del/la facilitador/a: ¿Cómo influye en esto la raza/origen étnico o la situación socioeconómica?
5. Razona con el grupo, de dónde vienen estos mensajes, de **quié**n los hemos aprendido o **quié**nes nos los enseñaron (“¿Quién es el/la mensajero/a?”). • ¿Vienen de su padre? ¿Su profesor/a? ¿Su madre? ¿Abuelos/as? ¿Imágenes en televisión? • ¿La publicidad? ¿Difieren los mensajes o la forma de transmitirlos cuando provienen de un hombre o una mujer (madre, padre, maestro/a, hermano/a o compañero/a)?
6. Motiva a las/os participantes a representar **cómo se** transmiten los mensajes.
7. Dibuja un cuadro alrededor de la lista y expresa: “Esta es la Caja de la feminidad tradicional o molde de la feminidad”.
8. Pregúntale al grupo si esto le parece familiar. ¿Ellas o ellos (o alguien que conocen) viven en esta caja?
9. Pídele al grupo que comparta experiencias o sentimientos en relación a los mensajes que se les ha dado a ellas/os (o lo que siempre escuchan que se les dice a las mujeres de su entorno).
10. Explica que la “Caja o molde de la feminidad” se refiere a los roles de género y las expectativas de cómo las mujeres deben comportarse; estas expectativas provienen de la familia, los compañeros/as, la sociedad, los medios de comunicación, la literatura, las historias y otras fuentes. Todos estos actores y los

mensajes que transmiten influyen en la construcción de esta “Caja o molde de la feminidad tradicional”.

*Invítalas a discutir ideas sobre la abnegación, la maternidad y lo que significa “ser una mujer” y comenzar a vincularlas con los mensajes y las características de la lista de “actuar como una mujer”.*

- 11.** Pregúntales: ¿Cómo se relacionan estos mensajes con algunas personas, o con nosotros/as, mismas/os? ¿Cómo pensamos acerca de los hombres y las mujeres? Un punto clave para analizar es que estas identidades se basan en un conjunto de creencias transmitidas por padres y madres, familias, medios de comunicación, compañeros/as y otras personas de la sociedad, que presionan a las mujeres para que “sean de cierta manera.”
- 12.** Pregunta al grupo qué ventajas existen para las mujeres que siguen estas reglas y viven dentro de la caja. Escribe las ventajas en papelógrafo. (Los ejemplos incluyen ser reconocida, valorada o creer que se es más atractiva para los hombres y que se las considere más exitosas o respetadas). ¿Qué le sucede a una mujer o a una niña que no encaja en este cuadro o elige salir de la caja? Escribe estas respuestas alrededor del exterior de la caja. Cómo se perciben los comportamientos y roles fuera de la caja. (¿Son “masculinos”? ¿En qué se diferencian de lo que está dentro de la caja?).
- 13.** Comenta que las mujeres que permanecen en la caja a menudo son percibidas como “mejores mujeres” o “más respetadas”. Recuerda decir que las mujeres, al salir de la caja, muchas veces son víctimas de actos de violencia para empujarlas a permanecer en ella, incluso se ejercen distintos tipos de violencias cuando una mujer no actúa según los mandatos de la caja o molde y se justifica la violencia como mecanismo correctivo esgrimiendo la moral y el respeto que la sociedad proporciona a las mujeres que respetan los mandatos de la caja o del molde de la feminidad.
- 14.** Pregunta qué métodos se utilizan para mantener a las mujeres y a las niñas dentro de la caja (por ejemplo, insultos, amenazas o violencia).  
  
Menciona que puede haber consecuencias cuando los hombres o las mujeres se salen de la caja y no se ajustan a estos preceptos sociales o expectativas de roles de género. Por ejemplo, en el caso de los hombres, ser llamados “no hombres” o estar aislados de compañeros o amigos porque no son “lo suficientemente fuertes” y en el caso de las mujeres, no ser “femeninas”, por lo tanto, delicadas, obedientes, cuidadoras de los demás, maternales, etc. Lo que puede ser motivo de violencias que se justifican como correctivos.
- 15.** Pregúntales: “¿Cómo puedes moverte más allá de la caja?” (Si no pueden pensar en cómo, pídeles que piensen en ello para la próxima sesión).

- 
- 16.** Discute sobre lo que pueden hacer las/os participantes para cambiar sus propias conductas y actitudes (o las de otras mujeres y hombres). Escribe los cambios propuestos en paleógrafo.

### **Cierre:**

El feminismo y la reflexión crítica sobre el papel de las mujeres en la sociedad, ayuda a que ellas salgan de la caja y puedan desarrollarse plenamente. No se trata de construir un nuevo modelo o una nueva caja, se trata de romper los mandatos que obligan a las personas a meterse en cajas rígidas, obstaculizando la libertad de decidir y de actuar de manera auténtica. Aunque estar fuera de la caja te llevará a algunas de las cosas positivas discutidas, esto no sucederá de repente. Permanecer dentro de la caja puede ser perjudicial, y debemos seguir pensando en maneras de salir de esta caja para ser más auténticas y felices con nosotras mismas.

***Atributos de la feminidad tradicional***

<i>Sumisión</i>	<i>Pasividad</i>
<i>Delicadeza</i>	<i>Emocional</i>
<i>Dependencia</i>	<i>Doméstica</i>
<i>Docilidad</i>	<i>Maternal</i>
<i>Vulnerabilidad</i>	<i>Cuidado</i>

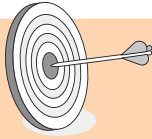


The page features decorative elements consisting of overlapping circles in various colors (orange, blue, red, green, pink, purple, yellow) located in the corners. The central text is in a bold, italicized sans-serif font.

## ***Eje II: Poder y Relaciones***

## 2.1 PERSONAS Y COSAS

### Objetivos:



- Sensibilizar a mujeres y hombres jóvenes sobre la existencia del poder en las relaciones, reflexionar sobre la forma en que nos comunicamos y demostramos el poder en las relaciones, y examinar el impacto del poder sobre las personas y las relaciones.
- Identificar las relaciones de poder patriarcal como consecuencia de las construcciones de los géneros y cómo éstas se combinan con otros aspectos de la identidad de las personas tales como pertenencia étnica o racial, orientación sexual, entre otros.



**Tiempo recomendado:**  
30 minutos



**Materiales:** Ninguno



**Nota para el/la facilitador/a:** Aplicar esta actividad tanto para grupos mixtos como para grupos formados exclusivamente por mujeres jóvenes o por hombres jóvenes (no es necesario hacer adaptaciones).

### Procedimiento:

1. Divide a las/os participantes en dos grupos con una línea imaginaria. Cada lado debe tener el mismo número de participantes, de modo que trabajen como pareja con quien está al frente.
2. Explícales que el nombre de esta actividad es Personas y Cosas, eligiendo al azar a un grupo para que sean las “cosas” y al otro grupo para que sean las “personas”
3. Lee las siguientes instrucciones al grupo:
  - a. COSAS: Tú no puedes pensar, sentir o tomar decisiones. Tienes que hacer lo que las “personas” digan. Si deseas moverte o hacer algo, debes que pedirle permiso a la persona.
  - b. PERSONAS: Tú puedes pensar, sentir y tomar decisiones. Además, puedes decirles a las “cosas” qué hacer.



Puede ser útil pedir a dos voluntarios/as para demostrar cómo una “persona” puede tratar a una “cosa”.

4. Pídeles a las “personas” que dirijan a las “cosas”, que realicen diversas actividades y que hagan lo que quieran con ellas (siempre que no sea humillante). Las “personas” pueden dirigir a las “cosas” con gestos o palabras, usando la mano para mostrar que deben moverse hacia adelante o hacia atrás, saltar arriba o inclinarse abajo, moverse a uno o varios lados, o girar alrededor. Tienen 5 minutos para esta parte.
5. Cambia los roles. Dale a los grupos cinco minutos para que los que hicieron de cosas hagan de personas y los que hicieron de personas hagan de cosas. Así podrán visibilizar qué pasa cuando se intercambian los papeles en término de reacciones, opiniones y expresiones corporales.
6. Por último, pídeles a las/os participantes que regresen a sus lugares en la sala y se dispongan a reflexionar sobre lo que pasó.

### **Preguntas para la discusión grupal:**

- Para las “cosas”, ¿Cómo te trataron las “personas”? ¿Qué sentiste? ¿Por qué? ¿Te hubiera gustado haber sido tratado de manera diferente?
- Para las “personas”, ¿Cómo trataste a tus “cosas?” ¿Cómo te sentiste por tratar a alguien como un objeto?
- ¿Por qué las “cosas” obedecen a las instrucciones dadas por las “personas?”
- ¿Algunas “cosas” o “personas” se resistieron el ejercicio?
- ¿En tu vida cotidiana, los otros y otras te han tratado como “cosa”? ¿Quién? ¿Por qué?
- ¿En tu vida cotidiana, has tratado a los demás como “cosas”? ¿A quién? ¿Por qué?
- ¿Por qué las personas se tratan entre sí a veces de esta manera?
- ¿Cuáles son las consecuencias de que una persona pueda tratar a otra persona como una “cosa” en una relación?
- ¿De qué manera la sociedad/cultura perpetúa o apoya este tipo de relaciones en las que algunas personas tienen poder sobre otras personas?
- ¿Cómo puede ayudarte esta actividad a pensar y tal vez a hacer cambios en tus relaciones?



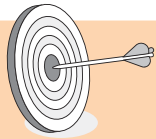
### Cierre:

Hay diferentes tipos de relaciones en las que una persona puede tener poder sobre otra persona. Los desequilibrios de poder entre hombres y mujeres en las relaciones íntimas tienen graves repercusiones en la exposición a las ITS, en la transmisión del VIH/SIDA, en el embarazo no planificado y en el ejercicio de violencias.

Al analizar el género y las relaciones entre hombres y mujeres es importante recordar la conexión entre el hecho de que te puedes sentir oprimido/a o tratado/a como “objeto” en algunas de tus relaciones y cómo, a su vez, tú puedes tratar a los/as demás, igual que si fueran “objetos”.

Pensar en estas conexiones puede ayudarnos a motivar la construcción de relaciones más equitativas entre mujeres y hombres en sus hogares y comunidades.

## 2.2 ¿QUÉ ES PODER?<sup>1</sup>

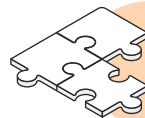


### Objetivos:

- Incrementar la conciencia de los/as participantes sobre el poder y las distintas formas que adopta, y reflexionar sobre las propias experiencias de sentirse impotentes y poderosos.



**Tiempo recomendado:**  
30 minutos



**Materiales:** Ninguno

### Mensajes clave:




- 1) El poder tiene diferentes formas y significados. En sí mismo, el poder es neutral. El poder existe en relación con otras personas.
- 2) No siempre tenemos poder, y estamos constantemente moviéndonos dentro y fuera de situaciones y relaciones donde tenemos más o menos poder.
- 3) A veces usamos ese poder de manera dañina para las personas a nuestro alrededor, o bien otros usan su poder sobre nosotros/as. Sin embargo, cada uno tiene la capacidad de usar el poder de maneras positivas.

### Procedimiento:

1. Explica al grupo que en esta actividad van a explorar qué es el poder y cómo afecta la vida de mujeres y hombres.
2. Pregúntales a las/os integrantes del grupo: “¿Qué significa ‘poder’ para ustedes?” Permite que intercambien sus ideas y opiniones.
3. Después pídeles que cierren los ojos y que recuerden un momento en que se sintieron impotentes. Después de transcurrido un minuto, (todavía con los ojos cerrados) pídeles que recuerden un momento en que se sintieron poderosos.
4. Después de un minuto, indícales que abran los ojos. Infórmales que tendrán la oportunidad de compartir algunas de sus experiencias. Es una oportunidad importante para recordarles las normas básicas, en particular la confidencialidad y la empatía, así como la importancia de la participación.

<sup>1</sup> Adaptado de: “What is Power?” en los manuales An Action Oriented Training Manual on Gender, Migration and HIV (OIM y Sonke Gender Justice 2009) y “Engaging Men as Equitable Partners in Improving Household Well-being”, de Concern Worldwide y Promundo.



**Nota para el/la facilitador/a:** Para estimular al grupo, tal vez convenga que tú compartas primero. Un ejemplo común en el que una persona entra y sale de una situación en la que tiene poder puede ser el de la migración desde su propio país (donde un hombre puede sentirse poderoso en su propio hogar) a los Estados Unidos, México o España (donde se sienten impotentes y solos como inmigrantes indocumentados).

5. Pregúntales: “¿Qué se siente al tener poder?” Permite que los participantes compartan qué sus sentimientos y emociones al respecto. Pregunta si alguno quisiera compartir sus experiencias con el grupo o explicar qué situaciones nos hacen sentir poderosos/as. No es obligatorio compartir, es voluntario.
6. A continuación, pregúntales: “¿Qué se siente cuando no se tiene poder?” Permite que los participantes compartan entre ellos/as sus sentires. Pregunta si alguien quisiera compartir sus experiencias con el grupo o explicar qué situaciones nos hacen sentir impotentes.

#### **Notas para el/la facilitador/a:**



- La información que aparece a continuación puede ayudar a explicar sentimientos de poder o impotencia.

##### *Sentirse poderoso puede ser como:*

- tener el control
- ser “el que sabe”
- ser valiente
- ser grande
- ser fuerte
- estar feliz

##### *Sentirse impotente puede ser como:*

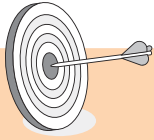
- sentirse pequeño/a
- no tener el control
- no ser querido/a
- tener miedo
- no tener confianza
- estar triste

7. Después de que el grupo haya compartido distintos ejemplos, explica que el poder puede ser positivo o negativo dependiendo de la experiencia de una persona.
8. Después inicia un intercambio de ideas en grupo con las siguientes preguntas:

### **Preguntas para la discusión grupal:**

- Mayormente hablamos de los tipos de poder que se pueden ejercer sobre otra persona. ¿Se les ocurren maneras positivas de poder? (Aquí se puede ofrecer ejemplos tales como tener el poder interior para lograr algo; el poder colectivo como grupo para hacer cambios, etc.).
- ¿Quién suele tener poder en la sociedad? ¿Quién suele no tener poder? ¿Por qué no vemos más mujeres en puestos de poder?
- ¿Existe alguna diferencia en la forma en que los hombres usan el poder respecto de la forma en que lo usan las mujeres?
- ¿Cómo se utiliza el poder para controlar cosas como el dinero, la tierra y otros recursos?
- ¿Cuáles serían los beneficios de compartir el poder en el hogar? ¿Cuáles serían los beneficios de compartir el poder a nivel de la comunidad (p. ej., tener mujeres en puestos de liderazgo)?
- ¿De qué manera el compartir nos ayuda a lograr nuestras visiones de la familia?

## 2.2 DESPATRIARCALIZAR EL PODER



### Objetivo:

- Reconocer el patriarcado como una estructura de poder que se basa en una forma de organización económica, política, social y cultural, que define y establece privilegios y determina desigualdades en la sociedad, entre hombres y mujeres, pero también en función de otros aspectos de la identidad.
- Identificar la despatriarcalización como una alternativa, a través de la cual es posible desmontar y construir relaciones más solidarias y equitativas.



### Tiempo recomendado:

1 hora

### Materiales:



- Recortes de prensa que evidencien la presencia de los hombres en los espacios de poder y de las mujeres en situación de poder
- Papelógrafos

### Mensajes Clave:

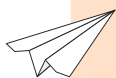


- 1) El patriarcado es una forma de organización social que atraviesa los diferentes ámbitos de la vida y tiene su base en el establecimiento de relaciones asimétricas en las que se considera al hombre la autoridad y, por lo tanto, superior a la mujer.
- 2) La despatriarcalización es una propuesta colectiva que busca cuestionar la inequidad y desigualdad entre hombres y mujeres y todas las formas de discriminación y opresión.
- 3) La legitimación de la supremacía o autoridad masculina y la imposición de normas sobre cómo deben ser las mujeres y los hombres son la base de la estructura de poder patriarcal y pueden ser cambiados.

### Procedimiento:


1. Comienza explicando que, como se discutió en la actividad anterior, las relaciones donde las personas no son tomadas en cuenta y se tratan como objetos son relaciones injustas que generan discriminación y violencia.
2. Reparte noticias de periódico elegidas, que evidencien la presencia de los hombres en los espacios de poder, dirigentes sindicales, políticos, académicos y religiosos. También en el hogar. Reparte también noticias en las que las mujeres en situación de poder o liderazgo sean tratadas con misoginia o sexismo.

3. Pregunta: ¿Qué tienen en común esas noticias?
4. Haz notar que, en cada una de ellas, la autoridad que se expresa es un hombre. Establece un diálogo acerca de ¿quién es considerado/a la autoridad en tu departamento, país, universidad? ¿En tu familia?
5. Pregunta: ¿Cómo son tratadas las mujeres cuando ocupan espacios de poder y de toma de decisiones? ¿Conocen casos de violencia política?
6. Averigua si han escuchado el término patriarcado. Anima a los/as jóvenes a deconstruir el origen y significado de este término. Si no lo han escuchado, explica el origen de la palabra y pregúntales “¿Qué significa la idea del patriarcado para ustedes y sus compañeros/as?”



**Nota para el/la facilitador/a:** Explica que el patriarcado es un sistema de dominación, donde el poder masculino se reproduce en la familia y se extiende a todo el sistema económico, político, social y cultural. Tiene ejes fundamentales, uno de ellos es la educación.

7. Organiza grupos de trabajo para que transformen la noticia de modo que la protagonista sea una mujer. Reflexiona sobre el bajo protagonismo que se les da a las mujeres en la vida científica, cultural, política y económica.
8. Pregunta sobre otras formas de discriminación que hayan notado en la sociedad, la escuela, la familia y la comunidad.
  - a. ¿Por qué razones las personas son discriminadas o valoradas menos que otras? Evidencia que el racismo, la xenofobia, la homofobia y el clasismo –entre otras formas de discriminación– conviven con el patriarcado y que se basan en el poder real o simbólico de unos sobre otras.
  - b. Informa sobre los marcos normativos del país, que sancionan toda forma de discriminación (Artículo 14 de la CPE, Ley de la Educación Boliviana Avelino Siñani N° 070, Ley contra toda forma de discriminación y racismo N° 045).
9. Pide ejemplos del ejercicio del patriarcado en la vida cotidiana, familia, escuela, trabajo y política.
10. Pregunta: ¿Qué podemos hacer para desarmar las relaciones de poder patriarcal?
11. Escucha las alternativas propuestas por las/os participantes, introduce la palabra despatriarcalización y escucha qué sentido tiene esa palabra para las/os participantes.

- 
- a. Si ellos y ellas quieren apoyo, puedes explicarles que despatriarcalización es el proceso donde nos mudamos de formas de poder rígidas y dañinas que acentúan las jerarquías a otras formas de poder más horizontales, y que refuerzan las ideas de igualdad y justicia.

**12.** Anota en el paleógrafo las ideas que se expresan sobre qué significa despatriarcalizar el poder.

- a. Pregúntales ¿Cómo podemos llevar a cabo el proceso de despatriarcalizar las relaciones humanas? ¿Despatriarcalizar la economía? ¿Despatriarcalizar el amor? ¿Despatriarcalizar la política? ¿Despatriarcalizar la cultura?

### Cierre:

El **patriarcado** es una forma de **orden social, económico y político** en la que el hombre, lo masculino, tiene la supremacía por el simple hecho de serlo. Y relega, de ese modo, a la mujer, a lo femenino, a un segundo plano.

La despatriarcalización es un concepto que se vincula profundamente con el proceso de la descolonización y que, al hacerlo, obliga a discutir los rasgos machistas, clasistas y racistas que, a través de un proceso histórico de cruce de opresiones, generan desigualdad, pobreza y violencia.

Despatriarcalizar significa transformar las relaciones de poder y construir igualdad entre todas las personas, oponerse al machismo, a la violencia, al racismo y a toda forma de discriminación.



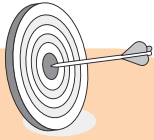


***Eje III: Derechos Sexuales y  
Derechos Reproductivos***



### 3.1 Descubriendo el cuerpo erótico

#### Objetivo:



- Comprender el erotismo y el placer sexual como un Derecho Humano de mujeres y hombres.



#### Tiempo recomendado:

1 hora

#### Materiales:



- Hoja de Apoyo: Cuerpo Erótico (para el/la facilitador/a)
- 2 papelógrafos o cartulinas para cada grupo
- Marcador y lápices de colores para cada grupo

#### • Mensaje clave:




- 1) Gran parte del conocimiento que manejamos sobre nuestros cuerpos eróticos proviene de mitos y creencias culturales, donde se reproducen ideas falsas y confusas respecto a la sexualidad. Por esta razón, resulta fundamental acercar a los/as jóvenes a sus propios cuerpos y a la dimensión erótica de éstos desde espacios de respeto, diálogo y conocimiento de sus derechos, que les entreguen información válida y de calidad.



**Nota para el/la facilitador/a:** Esta actividad puede realizarse en grupos de un solo sexo o grupos mixtos. No requiere adaptación.

#### Procedimiento:

1. Divide a las/os participantes en grupos de entre 3 a 4 personas y entrégale a cada grupo dos papelógrafos o cartulinas, marcadores y lápices. Pídeles que dibujen con un marcador la silueta de un cuerpo de mujer usando todo el espacio del papelógrafo. Indícales que inventen un personaje, que le pongan nombre, indiquen su edad, que marquen todas sus zonas erógenas y que construyan una historia de ese personaje en torno a su vida sexual, involucrando las zonas erógenas identificadas (coméntales que luego compartirán las historias con todo el grupo en plenaria).
2. Pueden dibujar dentro y fuera de la silueta para darle contenido a su personaje. Luego de haber concluido el ejercicio con el cuerpo de mujer, solicítales que hagan lo mismo con la silueta de un cuerpo de hombre.

- 
3. Una vez que todos hayan terminado, pídeles que cuelguen sus dibujos y que cada grupo presente en plenaria a sus personajes, con sus respectivas historias y zonas erógenas.

### **Preguntas para la discusión grupal:**

Abre la discusión con las siguientes preguntas:

- ¿Qué es el deseo sexual?
- ¿Cómo sabemos que el hombre está excitado?
- ¿Cómo sabemos que la mujer está excitada?
- ¿Los hombres y las mujeres se excitan de la misma forma? ¿Cuál o cuáles son las diferencias?
- ¿Qué necesitan un hombre y una mujer para tener una relación sexual satisfactoria?
- ¿Qué se debe cuidar en una relación sexual para que ambos puedan tener una experiencia satisfactoria y placentera?
- ¿Qué situaciones pueden dificultar el tener una experiencia sexual satisfactoria? (Por ejemplo: cuando los dos no están de acuerdo en el qué y el cómo, cuando no hay consentimiento, cuando uno de los dos siente miedo o se siente humillado, cuando se consume alcohol, cuando hay acoso o violencia, cuando se presiona al otro/a a hacer algo que no quiere, hacerlo en un lugar sin intimidad; realizarlo apuradamente, cuando se da entre un adulto y un/a menor (abuso sexual), etc.).

### **Cierre:**

Las zonas erógenas en los cuerpos de las personas son aquellas que por su sensibilidad provocan sensaciones de placer al ser estimuladas, dado que en ellas se acumulan muchas terminaciones nerviosas y no se limitan solamente a los órganos sexuales.

Las zonas de placer son las partes del cuerpo de una mujer o de un hombre donde se siente excitación y placer al ser acariciado o tocado ya sea por sí misma/o, o por otra persona.

Tanto los hombres como las mujeres tienen deseos sexuales y pueden sentir excitación sexual. Esta excitación depende de factores tanto biológicos como sociales, culturales y psicológicos. Todas las partes del cuerpo humano pueden producir placer al ser tocadas, pero en general, las personas tienen ciertas zonas más sensibles a las caricias que otras. Varían de una persona a otra, por lo que sólo hablando o experimentando sabrás qué es lo que más excita a tu pareja y a tu persona.



## **HOJA DE APOYO**

### ***Para el/la facilitador/a***

El cuerpo humano tiene zonas que son más sensibles a las caricias que otras y varía en cada persona. Ésas son las llamadas zonas erógenas (las mamas, las tetillas, el ano, la vulva, la vagina, el pene, el clítoris, la boca, las orejas, el cuello, etc.). Ellas varían de persona a persona, por esto mismo, no sirve de nada ir a la cama con un manual de instrucción.

Cada pareja puede ir descubriendo y aprendiendo cuáles son los puntos que más excitan al/la otro/a. Se puede decir que existen cuatro fases del placer sexual: deseo, excitación, orgasmo y relajación. El deseo sexual es cuando aparece la sensación de apetito carnal. Esa sensación ocurre por la activación psicosexual frente a una experiencia sexual.

La ansiedad, la depresión, la culpa, la sensación de peligro y el miedo a ser despreciado pueden afectar el deseo sexual de las personas. Por el contrario, cuando una persona se siente relajada y segura y tiene intimidad con su pareja en un contexto adecuado, se facilita mucho el placer sexual.

Recuerda que es un derecho que el placer sexual sea totalmente voluntario, con consentimiento, sin coerción, presión, acoso o chantaje. Esto es válido también dentro de parejas estables o dentro del matrimonio. Recuerda que la legislación no permite el sexo de adultos con menores de edad y lo considera abuso sexual, en estos casos tocar, excitar o seducir a un menor es un delito. Las personas adultas no deben excitar ni seducir a menores de edad. Asimismo, está prohibido que los padres lo hagan con sus hijos, los abuelos con sus nietos, o los tíos con sus sobrinos, profesores con alumnos, entrenadores o sacerdotes con menores de edad, etc.

Fisiológicamente sabemos que un hombre está excitado porque su pene se pone duro y sus testículos se elevan. En la mujer la excitación se manifiesta cuando se humedece la vagina y aumenta el volumen del clítoris, que se pone más duro. La excitación provoca mayor flujo sanguíneo en algunas partes del cuerpo como el pene, la vagina, las mamas, etc., y aumenta la tensión muscular de todo el cuerpo. Durante esta fase aumentan la respiración y los latidos cardíacos. Lo más importante es saber que las caricias y la estimulación mutua tienen mucha importancia en esta etapa. Si para el hombre podría ser suficiente pensar en una imagen erótica para tener una erección, para la mujer la excitación suele producirse con más lentitud siendo fundamentales las caricias, los besos y los juegos eróticos previos a la penetración.

El orgasmo es la fase de mayor placer sexual y es muy difícil de describir objetivamente, porque la sensación de placer es individual. Es como si el cuerpo sintiese un placer intenso, creciente, como de éxtasis que después da paso a una fase de relajación. Como el orgasmo depende del grado de excitación sexual, la persona puede tener orgasmos con variados grados de intensidad en momentos diferentes. La relajación en el hombre es la fase posterior al orgasmo. Después del orgasmo necesita un tiempo para excitarse

de nuevo. En los hombres jóvenes, ese período es corto (alrededor de 20 a 30 minutos), en los adultos, especialmente los que tienen más de 50 años, puede tomar más tiempo.

Las mujeres no tienen ese período, razón por la cual pueden tener más de un orgasmo en un encuentro sexual. Por más excitada que esté una pareja al momento de una relación sexual, es importante que exista espacio para incorporar el uso de un método anticonceptivo y de protección contra infecciones de transmisión sexual. Para que ambos puedan tener una experiencia lo más satisfactoria posible y para negociar qué y cómo se hace. En todo encuentro sexual se deben respetar los derechos de ambos participantes: derecho al deseo, a no ser obligados/as a hacer algo que no se quiere, al buen trato y a la no violencia.

### **Conceptos clave:**

**Placer sexual:** Cuando hablamos de placer sexual nos referimos a sensaciones de disfrute, gusto y satisfacción que podemos experimentar en una relación afectivo – sexual: el placer de tener relaciones sexuales con la persona que nos gusta, de imaginar, fantasear, de sentirnos queridos y queridas, deseados y deseadas, el placer de besar, mimar, oler y oír.<sup>2</sup>

**Consentimiento Sexual:** Se refiere al acuerdo voluntario entre las partes, sin coerción, presión, acoso o violencia. Si una persona da consentimiento, significa que está de acuerdo en hacer algo íntimo con otra persona. Cuando decimos “algo íntimo”, puede significar desde agarrarse de las manos hasta tener sexo o cualquier cosa que se quiera hacer. Cualquier contacto o actividad sexual sin consentimiento se llama agresión; por eso es tan importante tener un acuerdo verbal claro de antemano.<sup>3</sup>

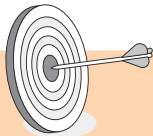
**Zonas de placer:** Son las partes del cuerpo de una mujer o de un hombre donde se siente excitación al ser acariciado o tocado ya sea por sí misma/o, o por otro/a.

---

2 [https://www.harimaguada.org/sexpresan/multimedia/pdf/folletos/O4\\_el\\_placer\\_sexual.pdf](https://www.harimaguada.org/sexpresan/multimedia/pdf/folletos/O4_el_placer_sexual.pdf)

3 <http://español.loveisrespect.org/es-sana/que-es-consentimiento/>

## 3.2 ¿QUÉ SON LOS DERECHOS SEXUALES Y LOS DERECHOS REPRODUCTIVOS? (DSDR)



### Objetivo:

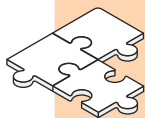
- Discutir el significado de los DSDR y su importancia en la vida de mujeres y hombres.



### Tiempo recomendado:

90 minutos.

### Materiales:



- Hoja de Apoyo: Cuerpo Erótico (para el/la facilitador/a)
- 2 papelógrafos o cartulinas para cada grupo
- Marcador y lápices de colores para cada grupo



**Notas para el/la facilitador/a:** Antes de la sesión, haz una copia de la hoja de recursos/apoyo sobre DSDR y recorta en tiras las palabras que nombran los derechos (una por cada derecho) para que estén listas para ser entregadas a los/as participantes.

En un papelógrafo dibuja un cuadro para recoger las valoraciones, llenándolo con las respuestas de los/as participantes sobre si los diferentes derechos sexuales y los derechos reproductivos son respetados en su comunidad.

Los derechos sexuales y los derechos reproductivos presentados en la hoja de recursos/apoyo, podrán ser utilizados en futuras sesiones.

### Procedimiento:

1. Explícale al grupo que se va a hablar sobre derechos sexuales y reproductivos, que son parte de los Derechos Humanos.
2. Divide a las/os participantes en grupos pequeños y distribuye las tiras de papel entre los grupos. Para las personas con bajos niveles de alfabetización lee en voz alta los derechos escritos en las tiras de papel.
3. Explícales que cada grupo recibió tiras de papel con diferentes derechos sexuales y reproductivos escritos en ellos y que la idea es conversar de lo que entienden por cada derecho. Luego, discutan si están de acuerdo (SI), algo de acuerdo (+ / -),

o no están de acuerdo (NO), también sobre si el derecho de la tira es respetado en su comunidad (20 minutos para la discusión).

4. Pídele a cada grupo que presente los derechos que discutieron y si están *de acuerdo, algo de acuerdo, o no están de acuerdo* y también sobre el respeto que se le da en la comunidad donde viven a esos derechos, Anota sus respuestas en la tabla dibujada en el papelógrafo. Pregunta a los/as otros/as participantes si están de acuerdo o no con las respuestas. En caso de que no estén de acuerdo pedir que argumenten por qué.
5. Después de que los grupos hayan presentado todos los derechos, utiliza las siguientes preguntas para discutir la importancia de los DSDR en las vidas de mujeres y hombres.

### **Preguntas para la discusión grupal:**

- ¿Los derechos sexuales y derechos reproductivos de las mujeres jóvenes son respetados en tu comunidad? ¿Si no es así, qué derechos son transgredidos con mayor frecuencia? ¿Por qué sucede esto?
- ¿Crees que las mujeres jóvenes y las mujeres adultas tienen los mismos derechos? ¿Por qué sí o por qué no?
- ¿Los hombres tienen derechos sexuales y derechos reproductivos? ¿Son los mismos derechos que los de las mujeres?
- ¿Cuáles son los mayores obstáculos que enfrentan los/as jóvenes (hombres y mujeres) en la protección de sus derechos sexuales y derechos reproductivos?
- ¿Dónde pueden encontrar material con información clara, oportuna y veraz, sobre derechos sexuales y reproductivos?
- ¿Cuáles son los mayores obstáculos que enfrentan las personas gay, lesbianas, bisexuales, transexuales y otras que representan las diversidades sexuales? ¿Qué tipos de aportes necesitan?
- ¿Cómo afecta la Caja de Masculinidad a las relaciones heterosexuales? ¿Piensas que la Caja apoya los derechos sexuales y reproductivos? ¿Por qué?
- ¿Cuáles son las razones por las que las mujeres abortan?
- ¿Cómo se puede prevenir un embarazo no planificado, una ITS, el VIH/SIDA, el acoso o la violencia? ¿En qué circunstancias es legal el aborto en Bolivia?
- ¿Cómo pueden las mujeres y los hombres, en las relaciones íntimas, respetar los derechos sexuales y derechos reproductivos de los/as otros/as?
- ¿Qué asociaciones o instituciones hay en tu comunidad, que ofrecen servicios para proteger los derechos sexuales y reproductivos de las mujeres y los hombres jóvenes?



### Cierre:

Los derechos sexuales y derechos reproductivos son fundamentales para los Derechos Humanos y pertenecen a mujeres y hombres de todas las edades. Estos derechos comprenden el derecho a tomar decisiones autónomas, libres de coerción o violencia, sobre la propia vida sexual y reproductiva, el derecho a la información y a los métodos necesarios para tomar decisiones seguras y saludables en esta área de nuestras vidas.

Tenemos el derecho a decidir sobre nuestros cuerpos y el Estado (a través de la legislación y sus servicios) es el responsable de garantizar las condiciones necesarias que nos permitan ejercer estos derechos.

Se insistirá en el derecho de las diversidades sexuales y genéricas y el rechazo a toda forma de discriminación, a manifestaciones lesbo/trans/bi/gay/fóbicas y de violencia machista.



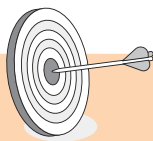
## **HOJA DE APOYO**

### ***Nuestros Derechos Sexuales y Derechos Reproductivos (Promundo, 2013):***

- Derecho a disfrutar de la sexualidad independientemente de la reproducción.
- Derecho a vivir la sexualidad libre de miedos, vergüenzas, culpas y discriminación.
- Derecho a la libertad y a la seguridad, decidiendo libremente tener o no relaciones sexuales.
- Derecho a la libre orientación sexual.
- Derecho a vivir la sexualidad en pareja, basada en la igualdad y el respeto.
- Derecho a decidir cuándo tener relaciones sexuales y con quién.
- Derecho a la educación e información sobre sexualidad.
- Derecho a la información y uso de métodos anticonceptivos.
- Derecho a decidir si tener hijos, cuántos y en qué momento.
- Derecho a compartir entre mujeres y hombres, la responsabilidad que implica tener hijos/as.
- Derecho a la atención de la salud sexual y reproductiva.
- Derecho a la interrupción voluntaria del embarazo.
- Derecho a la confidencialidad de la información en la atención en salud sexual y reproductiva.
- Derecho al control y atención del parto.
- Derecho a la prevención de infecciones de transmisión sexual y del VIH/SIDA
- Derecho a vivir una sexualidad sin violencia, coerción ni abuso.
- Derecho a denunciar el abuso sexual y la violencia.
- Derecho a la anticoncepción de emergencia o la píldora del día después en caso de violación.
- Derecho a no ser expulsada de un colegio por estar embarazada.
- Derecho a conocer el propio cuerpo y el autoerotismo.
- Derecho a no ser sometidos a experimentaciones sobre métodos anticonceptivos que no estén científica y éticamente aprobados a nivel internacional.
- Derecho al tratamiento de la infertilidad.

### 3.3 SALUD Y RIESGO, INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL (ITS) Y VIH/SIDA

#### Objetivo:



- Conocer las infecciones de transmisión sexual (ITS) y la importancia de su detección y prevención en el contexto de la sexualidad, de la salud sexual y de la salud reproductiva.



#### Tiempo recomendado:

2 horas

#### Materiales:



- Hoja de Apoyo: Principales infecciones de transmisión. (para el/la facilitador/a)
- Papelógrafo o pizarrón
- Marcadores

#### Procedimiento:

1. Introduce la actividad comentando la importancia de estar informados sobre las Infecciones de Transmisión Sexual (ITS) y sobre cómo prevenirlas.
2. Pregunta cuáles conocen y anótalas en un papelógrafo o pizarrón. Lee en voz alta las ITS que nombraron y pídeles a los/as participantes que digan lo que saben de cada una de ellas (cómo se transmiten, cuáles son sus síntomas, etc.).
3. Tras recoger la opinión de los/as participantes sobre cada ITS, lee lo correspondiente a ellas en la hoja de apoyo: “Principales infecciones de transmisión sexual” donde aparecen las ITS más comunes. Repite esto con todas las ITS que los/as participantes nombraron, y agrega aquellas que no lo hicieron. Si los participantes mencionaron alguna ITS que no aparece en la hoja de apoyo, puedes proponer como tarea colectiva buscar información sobre aquella ITS para la próxima sesión.
4. Conversa sobre la importancia del uso del condón en todos los encuentros sexuales para prevenir ITS y para proteger tanto la propia salud, como la de las parejas sexuales.
5. Comenta sobre la importancia de saber reconocer los síntomas para detectar si se tiene una ITS, así como la importancia de acudir a un centro de salud y tomar los medicamentos adecuados para cada una de estas enfermedades, en caso de que se presenten. Explicar que el VIH no tiene síntomas visibles y que la única forma de saber si se tiene VIH es a través de un examen de sangre llamado test de ELISA o test de VIH.
6. Ofréceles información sobre el Programa de ITS de su localidad y sobre la confidencialidad de los exámenes y tratamientos. Es de crucial importancia que las/os jóvenes accedan a información de calidad respecto a las ITS y que se

empoderen en estos temas para poder cuidar de su salud sexual con conciencia y responsabilidad.

7. Busca datos estadísticos de personas diagnosticadas con el VIH/SIDA de tu país o de tu localidad y compártelo con las/os participantes para generar reflexión.

### **Preguntas para la discusión grupal:**

- ¿Cómo se pueden prevenir las ITS (Infecciones de transmisión sexual)?
- ¿Qué pasaría si la comunidad se da cuenta que un hombre joven tiene ITS? ¿Y una mujer joven? ¿Hay diferencias? ¿Por qué?
- ¿Por qué es tan difícil en nuestra sociedad hablar sobre las ITS?
- ¿Por qué es tan difícil en nuestra sociedad hablar sobre el VIH/SIDA?
- ¿Por qué existe tanta estigmatización social con el VIH/SIDA?
- ¿Por qué se dice que en caso de tener una ITS no es bueno tratarse por cuenta propia y sí se debe acudir a un centro de salud?
- Además de buscar ayuda en un centro de salud ¿Qué es lo que un joven o una joven debe hacer cuando descubre que tiene una ITS?
- ¿Si te enteraras que tienes una ITS, qué crees que deberías hacer con respecto a tu pareja sexual?

### **Cierre:**

Referirse a cómo se han sentido las/os participantes en la actividad y reforzar las ideas más importantes.

Existen una serie de mitos en torno a las ITS y, en especial, en torno al VIH/SIDA, derivados de los prejuicios y estereotipos sexistas y homofóbicos que imperan en nuestra sociedad.

Tomar decisiones y tener control sobre el cuerpo y la sexualidad puede ser una forma muy exitosa de prevenir ITS y VIH.

Mujeres y hombres tenemos igual derecho de exigir el uso de condón para tener una relación sexual lo más segura y placentera posible.

Ante cualquier síntoma o sospecha de una ITS se debe acudir a los servicios de salud.

La comunicación y honestidad entre las parejas sexuales es fundamental para tomar decisiones de cuidado de la salud.



## HOJA DE APOYO

### **Principales infecciones de transmisión sexual**

**Gonorrea:** En los hombres, los síntomas son ardor al orinar y secreción amarilla y purulenta por el pene. Las mujeres no presentan síntomas al inicio de la enfermedad, sólo después de algún tiempo cuando sienten dolor al orinar, secreción y dolor en el bajo vientre. Si la enfermedad no se trata, puede atacar al corazón y los huesos, así como imposibilitar a la mujer para tener hijos.

En las mujeres embarazadas puede provocar el aborto, adelantar el parto y producir problemas en el bebé.

**Candidiasis:** Es provocada por un hongo llamado Cándida que se multiplica de forma anormal en los genitales. En los hombres, los síntomas son de enrojecimiento, manchas blancas y picazón en el pene. Las mujeres presentan secreción blanquecina, parecida a la leche cortada, que produce picazón en los genitales. La cándida puede aparecer cuando el organismo está debilitado por otras enfermedades, en el embarazo o con el uso de antibióticos.

**Tricomoniiasis:** Las mujeres infectadas presentan una secreción amarillo-verdosa con mal olor. Ambos sexos presentan dolor en el momento del acto sexual, dificultad para orinar y picazón en los órganos genitales.

**Clamidia:** Es una enfermedad poco conocida pero muy frecuente y peligrosa. Los hombres sienten ardor y tienen una secreción clara antes de orinar. En las mujeres, muchas veces los síntomas no se manifiestan, pero las consecuencias son graves: la mujer corre el riesgo de quedar estéril o en caso de estar embarazada, el bebé puede nacer con la infección.

**Herpes Genital:** Aparece y desaparece periódicamente. Puede ser tratado, pero el virus no se elimina, es decir, no tiene cura. Sólo es posible reducir su actividad. La enfermedad se presenta con ampollas o heridas dolorosas en los órganos genitales o en el ano. Estas heridas desaparecen solas, pero al pasar el tiempo reaparecen en el mismo lugar. En los períodos en que tienen ampollas o heridas, las personas son transmisoras de la enfermedad.

**Condiloma Acuminado:** Es una enfermedad conocida como cresta de gallo, provocada por el virus del papiloma humano. Este virus está relacionado con el surgimiento de un tipo de cáncer del cuello uterino. Aparecen verrugas alrededor de los órganos genitales o del ano. Es importante ir al médico a la primera señal, ya que, si no se trata rápido las verrugas crecen, se multiplican y el tratamiento es más doloroso.

**Sífilis:** Puede ser transmitida por contacto sexual vaginal, oral o anal. El primer síntoma es una pequeña úlcera en los órganos genitales, con ganglios inguinales que surgen de 15 a 21 días después de la relación sexual con la persona infectada. Esta úlcera desaparece sin tratamiento, pero la enfermedad continúa en la sangre y si no es tratada puede acarrear

complicaciones para el sistema nervioso, los huesos, el corazón, los ojos y puede provocar hasta la muerte. La mujer embarazada puede pasar la enfermedad al feto y el bebé corre el riesgo de nacer con neumonía, ceguera, parálisis o incluso puede morir.

**VIH/SIDA:** También es una ITS, pero puede ser transmitida de otras formas además del contacto sexual y no presenta síntomas visibles como las otras infecciones. Es necesario un examen de sangre para saber si la persona está infectada. El SIDA es causado por el Virus de Inmunodeficiencia Humana (VIH) que ataca el sistema de defensa del organismo, aumentando la posibilidad de que la persona adquiera ciertas enfermedades que pueden llevarla a la muerte. Estas enfermedades son provocadas por bacterias, virus y otros parásitos que normalmente el organismo combate con su mecanismo de defensa.

Cuando entran en contacto con un portador del virus del VIH, estas otras enfermedades se tornan muy peligrosas porque se aprovechan de la inmunodeficiencia de la persona, provocando las llamadas enfermedades oportunistas: herpes, tuberculosis, neumonía, candidiasis y tumores. El VIH/SIDA se transmite de las siguientes formas:

- *Relaciones sexuales:* el virus es transmitido por relaciones sexuales vaginales, orales o anales, pues se encuentra en el semen y el fluido vaginal. Se recomienda el uso del preservativo en todas las relaciones sexuales.
- *Uso de agujas inyectables y jeringuillas contaminadas:* éstas pueden transmitir el virus del/la eventual usuario/a de droga a los/as demás consumidores/as que usan la misma aguja o jeringuilla sin esterilizarla. Por esa razón se recomienda el uso de jeringuillas y agujas desechables.
- *Transfusión de sangre:* si el donante de sangre estuviera infectado y su sangre no fuera analizada, puede pasar el virus directamente a su receptor. Sin embargo, en la actualidad le realizan pruebas de VIH a la sangre de todo donante.
- *Transmisión vertical:* este tipo de infección se da de madre a hijo/a. Puede suceder durante el embarazo, a la hora del parto o después, durante la lactancia. Se recomienda que la mujer y su pareja se hagan la prueba del VIH cuando estén planificando tener un hijo/a.

Desafortunadamente todavía no se ha descubierto una cura para el VIH. Sin embargo, hoy en día, los antiretrovirales permiten disminuir la carga viral hasta hacerlo indetectable, por lo que la adherencia al tratamiento es un factor clave para llevar una vida normal.

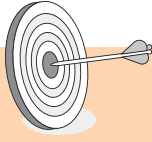


The page features a white background with decorative elements in the corners. The top-left corner has overlapping circles in orange, red, and blue. The top-right corner has overlapping circles in green, magenta, and lime green. The bottom-left corner has overlapping shapes in purple, green, and magenta. The bottom-right corner has overlapping shapes in blue, yellow, and blue.

## ***Eje IV: El Cuidado***

## 4.1 EL LEGADO DE MI PADRE

### Objetivo:



- Identificar cómo incide en nuestra vida actual la experiencia que tuvimos con nuestro padre en la infancia y los modelos de paternidad que recibimos.



### Tiempo recomendado:

90 minutos

### Materiales:

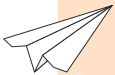


- Hojas de papel
- Bolígrafos
- Preguntas de apoyo
- Juego de cartas sobre la paternidad

### Mensajes clave:



- 1) Para poder vivir bien y establecer relaciones saludables con mi pareja e hijos/as y con otras personas, es muy importante reconocer quiénes fueron las figuras de apego significativas y lo que yo he recibido de cada una de ellas.
- 2) Los vínculos significativos de cada historia de vida dejan un legado, a veces amoroso, a veces doloroso. Todos ellos van dejando una huella, como las líneas en un mapa, y van formando parte de la persona que hoy soy.
- 3) Entender cómo me marcó la relación con mi padre, por sus ausencias o presencias, es clave para el mejor ejercicio de una paternidad de calidad en la vida presente.
- 4) El mejor legado que una persona puede recibir de su padre es su presencia de calidad, disponibilidad y afecto incondicional.



**Notas para el/la facilitador/a:** En este ejercicio se trata de incentivar la conversación entre los grupos de hombres y mujeres sobre sus experiencias y sentimientos. Es un momento importante porque permite la expresión, el intercambio y la escucha de los/as otros/as. Es fundamental para el éxito de la actividad construir un clima emocional positivo, de escucha empática y respetuosa entre todos/as.

Esta actividad requiere de cuidado y atención de la persona que facilita la sesión, ya que algunos/as participantes podrían tener en sus biografías padres ausentes o vínculos conflictivos



y/o violentos con ellos. Ten en cuenta que esta actividad puede remover experiencias difíciles o dolorosas. Es deseable que los/as participantes quieran compartir esas experiencias con el grupo, aunque respeta si alguien no quiere hacerlo.

Si, por ejemplo, alguien te pregunta si le conviene hablar con el propio padre sobre el contenido de la carta que le escribió, te sugerimos responder que ésa es una decisión personal de cada uno/a, y que, si siente la necesidad de hacerlo y se encuentra preparado/a, que lo haga. Si tiene asuntos pendientes con el padre (por ejemplo, recriminarle por sus ausencias) es recomendable sugerirle que se acerque al encuentro sabiendo que puede encontrar en su padre o figura paterna una actitud abierta a la conversación, pero también puede que no.

Algún/a participante podría conectarse con un recuerdo muy doloroso, aunque no es lo habitual. Puedes sugerir al grupo que lo/la apoye, puedes sentarte a su lado, preguntar si quiere compartir ese recuerdo sin presionarlo. Lo más importante es que le muestres tu afecto y preocupación por cómo se siente. Al final de la sesión quédate un rato acompañando a la persona y pregúntale como está. En la sesión siguiente pregúntale como estuvo después de la sesión y durante la semana.


En caso de tratarse de un asunto que requiriera de apoyo especializado, como una experiencia de abuso, convérsalo con tu supervisor/a, ya que pueden referirlo al centro de salud para una consulta psicológica o especializada.

### **Antes de la Sesión:**


- Imprime o fotocopia el “Juego de cartas sobre la paternidad” y recórtalas con tijeras de modo tal que cada carta contenga una sola pregunta.
- Por el carácter intenso de esta sesión asegúrate de contar con intimidad, pocas distracciones y ruidos. Considera también que puedes requerir un poco más de tiempo para que las/os participantes se expresen.

### **Procedimiento:**

1. Da la bienvenida al grupo y pregunta cómo estuvo su semana. Invítales a compartir alguna idea de lo que les pareció importante o qué concepto se llevaron de la conversación en la sesión pasada.

- 
2. Coméntales que hoy veremos la sesión “El legado de mi padre”, que conversaremos sobre la importancia y la incidencia que tiene en nosotros las experiencias con nuestros padres y las imágenes paternas que tenemos.
  3. Explícales que, a continuación, compartirán experiencias de paternidad a partir de un juego de preguntas con cartas. Invítalos/as a sentarse en círculo.
  4. Baraja las cartas (que previamente fotocopiaste y recortaste) y ubícalas con las preguntas boca abajo en medio del círculo. Invita a que un/a participante saque la que está más arriba, la lea en voz alta y la responda a todo el grupo. Una vez que el/la primer/a participante ha respondido la pregunta, invita a la siguiente persona a sacar otra pregunta y responderla y así sucesivamente. La idea es que todos/as puedan contestar una pregunta. Si alguien se siente incómodo/a con alguna pregunta, puede cambiarla por la siguiente.
  5. Pregúntales si alguien quiere contestar alguna de las preguntas que le tocó a un compañero o compañera en caso de que quiera compartir su reflexión sobre esa pregunta con el resto del grupo.
  6. Para cerrar este ejercicio explícales que el sentido ha sido compartir algo de nuestra historia, para conocernos más y para reflexionar juntos sobre el legado que nos han dejado nuestros padres, basándonos en sus ausencias y presencias, calidez de su trato y en la calidad del tiempo que pasaron con ellos.
  7. A continuación, invítales a realizar un ejercicio de imaginación para recordar a su padre o figura paterna. Si no lo conocieron, pueden recordar a otra figura masculina que fuera importante para ellos/as en la niñez (un abuelo, un tío o un padrastro), o también imaginar al padre que les hubiera gustado tener.
  8. Induce a que se conecten con la historia y relación que han tenido con su padre (o figura masculina significativa). Comenta que puede haber buenas y no tan buenas vivencias en esas historias, y explica que el sentido del ejercicio es revisar nuestra historia para construir un mejor futuro como personas y como padres. Comenta que puede surgir algún recuerdo que les de tristeza y que son libres de comentarlo con el grupo.
  9. Explica que vas a guiar un ejercicio de imaginación para facilitar la exploración de las vivencias con su padre. Entrega las siguientes instrucciones de forma pausada y con calma, (es importante que hagas pausas largas después de una instrucción, para permitirles experimentar con calma la visualización, si es posible, marca en la hoja los lugares adecuados):

“Quiero pedirte que te acomodes bien en tu asiento, toma una postura lo más confortable posible, cierra los ojos y siente tu respiración. Registra sensaciones de relajación o tensión muscular, la temperatura de tus manos y pies, las partes del cuerpo donde está descansando el mayor peso. Deja ahora que aparezcan imágenes de la infancia hasta los 12 años de edad



más o menos. Busca con tranquilidad alguna situación o escena en que aparece tu padre o alguna figura masculina clave de ese tiempo. Enfoca tu atención en ciertos detalles de la escena: el lugar con sus cosas, el tipo de luz que había a esa hora del día, algún olor típico, sonidos o ruidos especiales. ¿Recuerdas si era invierno, verano, primavera u otoño? ¿El lugar tiene un significado para ti? ¿Representaba un lugar de pertenencia o un lugar de paso? Si había otras personas, recuerda cómo estaban ahí y cuál era el ambiente que se respiraba entre ellas. Obsérvalas como si las estuvieras viendo ahora. Ahora observa a tu padre o figura masculina importante: la postura de su cuerpo, su mirada, los rasgos de su cara, el color de su pelo, brazos y manos, el tronco y la espalda, las piernas y sus pies, la voz. Tal vez hay algo de lo que observas que recuerdas con mucha nitidez. ¿Surge una emoción clara o una mezcla de sensaciones? ¿Qué te pasa por la cabeza y el corazón cuando lo miras? ¿Aparecen sensaciones de ternura, rabia, desolación, indiferencia, pena, miedo o amor? Poco a poco despídete de esa imagen. Tal vez quieras hacer o decirle algo a tu padre antes de alejarte de la escena.

Poco a poco vuelve a sentir tu cuerpo, tu respiración y cuando quieras ve abriendo los ojos, conectándote nuevamente con este lugar y con el grupo.”

- 10.** Entrega a cada participante una hoja de papel y un bolígrafo. Invítales a crear (en papel o mentalmente) una carta a su papá (o a quien haya sido su figura paterna o masculina de referencia más significativa). Sugiere que piensen en algunos puntos importantes que quisieran decir y/o compartir con sus padres (o figuras paternas significativas) y que los escriban. Coméntales que la carta la conservarán ellos/as, es decir, que no tendrán que leerla al grupo ni entregarla a el/la facilitador/a, y que más tarde se compartirá una reflexión sobre este ejercicio en el grupo. Explica que el sentido de la actividad es comprender la experiencia de paternidad que vivimos como hijos e hijas. Indícales que en esta carta pueden expresar, por ejemplo, los mejores recuerdos que tienen de su padre, o aquello que él hizo y que más les dolió, lo que hoy sienten que quisieran perdonarle, lo que quisieran agradecerle o lo que quieren tomar de su ejemplo para ejercer en su propia paternidad, entre otras cosas.
- 11.** Ofréceles a ubicarse en un lugar cómodo (dentro de la sala o fuera de ella si el lugar lo permite) para preparar la carta.



## Compartiendo historias de paternidad (30 minutos)

12. Una vez que hayan terminado solicítales que formen un círculo.
13. Facilita el intercambio grupal de experiencias a partir de las preguntas de apoyo. Privilegia que compartan sus experiencias y sentimientos (pasados o actuales), para lo cual se necesita un clima de grupo seguro y respetuoso.



**Nota para el/la facilitador/a:** Si hay participantes que no quieran o no puedan escribir, pídeles que piensen en silencio lo que quisieran decirle a su padre o figura paterna significativa. Luego puedes proponerles varias alternativas: que hagan una carta mentalmente, que hagan un dibujo alusivo al mensaje que quieren dirigir a su padre o que le dicten a la persona facilitadora o a otro participante su carta para que ella la escriba. Si alguien decidiera no elegir una figura masculina, puede hacer el ejercicio con su madre o figura femenina significativa. Ten cuidado de no hacer sentir mal a aquella persona que no sepa escribir.

### **Preguntas para la discusión grupal:**

- ¿Qué sintieron al escribir la carta?
- ¿Les hizo este ejercicio darse cuenta de algo en lo que no habían pensado antes?
- ¿Identificaron recuerdos agradables? ¿Identificaron asuntos pendientes (cosas que les gustaría decirle a sus padres, ganas de acercarse, conversar sobre algún tema, etc.), ¿Recordaron episodios que todavía duelen o que no aceptan del propio padre?
- ¿Qué aspectos de la relación y/o imagen de sus padres les ha costado más aceptar?
- ¿Cómo influyó el machismo en la paternidad de sus padres?
- ¿Cómo eran los modelos de crianza y cuidado de los/as niños/as en la época de sus padres?
- ¿Sus padres fueron cercanos o distantes?
- ¿Cómo les expresaba su afecto su papá?
- ¿Sus padres los/as criaron con buen trato o usando violencia? (golpes, castigos físicos o humillantes, etc.)

- ¿Qué elementos del propio padre o figura paterna SÍ les gustaría transmitir a sus futuras/os hijas/os? (el legado de mi padre)
- ¿Qué elementos o actitudes del propio padre o figura paterna NO quisieran transmitir a sus futuras/os hijas/os?
- ¿Qué legado les gustaría dejar a sus futuros/as hijos/as?

### **Cierre:**

Valora lo conversado, las historias y emociones compartidas el día de hoy, así como el clima de confianza que el grupo ha contribuido a generar.

Agradece la confianza y participación de cada uno y comenta que lo compartido hoy nos une como grupo y nos ayuda a todos/as a ser mejores padres.

Recuérdales el compromiso de confidencialidad, es decir, de no comentar fuera del grupo lo que se conversa y comparte durante la sesión.

Invita a compartir aquello que aprendieron o se dieron cuenta durante la sesión.

Pregunta con qué sensación o sentimiento se quedan al finalizar esta jornada. Puede ser en una palabra (por ejemplo, emocionado/a, conectado/a, entusiasmado/a, pensativo/a, etc.).

Lee en voz alta los mensajes clave de la primera parte del ejercicio, haciendo los ajustes al texto según lo conversado o trabajado en la sesión.

Como paso opcional, puedes terminar esta sesión invitando a un abrazo grupal en círculo, agradeciendo lo compartido.



## HOJA DE APOYO

### Juego de preguntas sobre paternidad

Fotocopia o imprime esta actividad y luego recorta estas cartas antes de la sesión.

**¿Qué imagen te viene a la mente cuando escuchas la palabra papá? ¿Por qué?**

**¿Ha sido fácil o difícil aceptar el padre que te tocó? ¿Por qué?**

**¿Qué características tuvo o tiene la figura masculina más importante de tu vida? Nómbralas.**

**¿Puedes poner en palabras lo que sentiste cuando tu padre te abrazó?**

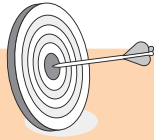
**¿Qué es para ti un padre suficientemente bueno (no perfecto)?**

**¿Cuál es la forma en que tú padre se hace querer por ti?**

**¿Cuál consideras que es la mejor herencia que un padre puede dejarle a su hijo/a?**

**¿Podrías compartir con nosotros una escena con tu papá que haya sido importante para ti?**

## 4.2 EL CUIDADO: TAREA DE MUJERES Y HOMBRES



### Objetivo:

- Visibilizar las tareas de cuidado que un/a hija/o requiere, haciendo énfasis en cómo la cultura asigna roles de cuidado a hombres y mujeres, y la importancia de compartir dichas tareas.



### Tiempo recomendado:

90 minutos



### Materiales:

- Dos cajas vacías (por ejemplo, de zapatos)
- Dibujos, recortes o fotos de personas, objetos, animales y/o plantas. Al menos 2 imágenes por participante.

### Mensajes Clave:



- 1) Los hombres pueden hacer todas las tareas de cuidado y crianza, a excepción de la lactancia materna.
- 2) Los roles de cuidado están cambiando, sobre todo porque cada vez más mujeres son también proveedoras económicas del hogar. En parejas donde el hombre y la mujer son proveedores es clave aspirar a la corresponsabilidad. En parejas donde uno es proveedor y el otro/a está a cargo del cuidado de los/as hijos/as es de esperar que existan algunos roles complementarios.


### Preparación:

Revisa la actividad y asegúrate de entender el contenido, la metodología de enseñanza y el tiempo. Ten listas las 2 cajas y las imágenes para utilizarlas en el momento requerido.



**Notas para el/la facilitador/a:** Tradicionalmente a las mujeres se les ha asignado como algo “natural” la capacidad y la obligación de la crianza y cuidado de los/as niños/as, así como de enfermos/as y ancianos/as. A los hombres tradicionalmente se les ha asignado el rol de proveedores y de realizar el trabajo remunerado.

Es importante que en el debate se resalte que las capacidades y la predisposición al cuidado son adquiridas histórica y culturalmente, y aprendidas de generación en generación. Es ideal que los/as mismos/as participantes lo ejemplifiquen desde sus propias historias familiares.



Es clave que el/la facilitador/a fomente la reflexión sobre las consecuencias del machismo en la distribución del cuidado. Por ejemplo: hoy día en muchas parejas donde ambos son proveedores económicos las mujeres pasan más tiempo cuidando y haciendo tareas domésticas y los hombres en general participan poco o menos que ellas; algunos hombres todavía creen que su función principal es proveer económicamente; por ejemplo, hay padres que juegan un rato con sus hijos/as y consideran que ya cumplieron con su rol de cuidado.

### **Procedimiento:**

#### **¿Quién cuida a quién?**

1. Presenta las dos cajas a los/as participantes y cuéntales que una de ellas representará a un hombre y la otra a una mujer.
2. Reparte las imágenes al azar a los/as participantes (al menos dos imágenes por participante).
3. Pídeles que, en la caja que representa a la mujer, coloquen las imágenes que piensan que ella tendría más condiciones y capacidades para cuidar. En la otra caja, pídeles que coloquen las que crean que el hombre tendría más condiciones y capacidades para cuidar.
4. Una vez que los/as participantes hayan terminado de ordenar las imágenes en las cajas, sácalas una a una, presentándolas al grupo y enunciando en voz alta de qué imagen se trata.

### **Preguntas para la discusión grupal:**

Abre el debate explorando las razones por las que **1)** Algunos tipos de imágenes sólo fueron colocadas en la caja del hombre; **2)** Algunos tipos de imágenes sólo fueron colocadas en la caja de la mujer; **3)** Algunas imágenes aparecieron en las dos cajas.

- ¿Podrían los hombres cuidar bien de las figuras que están en la caja de la mujer?
- ¿Podrían las mujeres cuidar bien de las actividades que están representadas en las figuras colocadas en la caja del hombre?
- ¿A quiénes se les han asignado las tareas de cuidado?
- ¿Qué entendemos por trabajo de cuidado?
- ¿En la sociedad, quién cuida más de las personas en general (niños/as, ancianos/as, enfermos), los hombres o las mujeres?



- ¿Qué opinan de la siguiente frase?: “Las mujeres cuidan de los hijos e hijas, los hombres ayudan”.
- ¿El hombre y la mujer aprenden a cuidar? o ¿será una condición innata?
- ¿Cómo se distribuyen (o distribuyeron) los roles de cuidado en sus familias de origen? ¿Quiénes cuidaban y de qué manera?
- ¿Qué se les ha dicho en sus familias a las mujeres y a los hombres acerca de las tareas de cuidado y de las tareas del hogar?
- Si han construido sus propias familias, ¿cómo se distribuyen actualmente los roles de cuidado con su pareja?

### **Cierre:**

Habla de la importancia de que los hombres se involucren en las tareas de cuidado de los/las hijos/as y en las tareas domésticas, y que compartan con la pareja dichas tareas de modo corresponsable, sobre todo si ambos trabajan (remuneradamente).

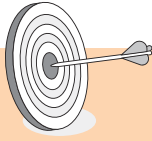
Invítales a experimentar gestos de cuidado con personas cercanas a ellos (hijos/as, pareja, amigos/as).



The page features decorative elements in the corners consisting of overlapping circles and organic shapes in various colors: orange, blue, red, green, magenta, purple, and yellow.

## ***Eje V: Violencias***

## 5.1 ¿QUÉ ES LA VIOLENCIA?



### Objetivo:

- Identificar los diferentes tipos de violencia que existen, cómo influye el género en el ejercicio de la violencia, y reflexionar en torno a las consecuencias que dichas violencias tienen sobre hombres y mujeres.



### Tiempo recomendado:

90 minutos



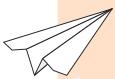
### Materiales:

- Papelógrafo o pizarrón
- Marcadores
- Hoja de Apoyo: ¿Qué es la violencia?

### Mensajes Clave:



- 1) La violencia se expresa de muchas formas: física, psicológica, sexual, económica, institucional, entre otras, y no siempre es fácil reconocerla.
- 2) La violencia se vive en diferentes espacios sociales: la familia, la calle, la escuela, grupo de amigos/as, etc.
- 3) Estamos más familiarizados con la violencia física y esto nos dificulta el poder reconocer otras formas de violencia, tanto en nosotros/as mismos/as como en otros/as.
- 4) Todo acto o manifestación de violencia requiere ser detenido. El hecho de que algunas formas de violencia sean más evidentes que otras, no las hace más importantes.
- 5) La violencia causa enormes daños y costos para las personas y para las instituciones.
- 6) La violencia generalmente se relaciona con otros fenómenos sociales como el uso de armas, el consumo de alcohol, las pandillas, tráfico de drogas, etc.



**Notas para el/la facilitador/a:** Revisa los casos que aparecen en la Hoja de apoyo: ¿Qué es la violencia? y selecciona uno para cada dupla o pareja. Los casos describen diversos ejemplos de violencia, incluyendo la de hombres hacia hombres, hombres hacia mujeres, mujeres hacia hombres, mujeres hacia otras mujeres, padres y madres hacia hijos/as. Si consideras necesario, puedes hacer adaptaciones de estos ejemplos o crear nuevos.

En su nivel más básico, la violencia es una manera de controlar o tener poder sobre otra persona. Ya sea ejercida sobre la mujer, los/as niños/as, hombres, ancianos, individuos de diferentes religiones u orientaciones sexuales, la violencia es siempre una violación de los Derechos Humanos y está fundada en desequilibrios de poder. Por ejemplo, la violencia contra la mujer está fundada en los desequilibrios de poder que existen entre hombres y mujeres. La violencia contra los/as niños/as está fundada en los desequilibrios de poder que existen entre adultos y niños/as.

Debido a que la violencia principalmente se asocia a agresiones físicas, es muy relevante reflexionar con las/los jóvenes sobre todos los tipos de violencia que existen y sobre los diferentes escenarios y circunstancias en que se expresan.

### **Procedimiento:**

1. Explica a las/os participantes que el objetivo de esta actividad es conversar acerca de los diferentes tipos de violencia que existen.
2. Organiza a las/os participantes en duplas. Entrega a cada dupla un papelógrafo. Explícales que cada pareja debe escribir o dibujar, (a libre elección) en su papelógrafo, una breve idea de lo que ellos/as entienden por violencia.
3. Una vez que hayan terminado el ejercicio, pídeles que cada pareja presente su papelógrafo. En otro papelógrafo o en el pizarrón que esté ubicado en un lugar visible de la sala, anota las ideas y conceptos clave que vayan apareciendo en los distintos trabajos.
4. A partir de las diferentes visiones presentadas, introduce la idea de que los actos de violencia pueden dividirse en tipos:

#### *Física:*

Uso de la fuerza física contra alguien, incluye acciones tales como golpes, cachetadas, empujones, pellizcos, patadas, etc.

#### *Emocional/Psicológica:*

Con frecuencia es la forma de violencia más difícil de identificar. Esta puede incluir burlas, hostigamiento, humillaciones, amenazas, insultos, presiones, expresiones de celos o posesividad, etc.

#### *Sexual:*

Presionar o forzar a alguien a realizar actos sexuales contra su voluntad, o hacer comentarios sexuales que hagan sentirse a alguien humillado/a o incómodo/a.



### *Económica:*

Ejercicio de poder que condiciona la toma de decisiones financieras y el control del dinero y de los gastos, y que puede ir desde acciones como no darle a la mujer suficiente dinero, ocultar la información acerca de cuánto se gana, hasta quitar bienes materiales, negar la pensión alimenticia para los hijos e hijas, etc.

### *Otros tipos de violencia importantes:*

Violencia doméstica, de género (de los hombres hacia las mujeres por razones de género), laboral, intelectual, comunitaria, femicidio, maltrato entre pares o acoso escolar (*bullying*), acoso laboral, acoso sexual, explotación sexual comercial infantil, maltrato por redes sociales (*grooming*), etc.

Tras la conversación sobre los diferentes tipos de violencia, entrega a cada pareja una historia de las que se encuentran en la Hoja de apoyo: “¿Qué es la violencia?”, intentando que cada dupla trabaje en torno a una historia diferente. Pide a los/as participantes que lean las historias y discutan los tipos de violencia que ahí están representados.

5. En una reunión plenaria, pídele a cada pareja que presente su historia y las reflexiones que realizaron en base a ésta.

### **Preguntas para la discusión grupal:**

- ¿Son cercanas o realistas estas situaciones presentadas?
- ¿Existen tipos de violencia que estén relacionados con el sexo de una persona?
- ¿Solo los hombres pueden ejercer violencia, o también las mujeres pueden ejercer violencia?
- ¿Cuáles son los tipos de violencia más comunes que ocurren en las relaciones de pareja?
- ¿Alguna vez “merece” una persona, hombre o mujer, ser golpeado o sufrir algún tipo de violencia? ¿Por qué?
- ¿Existe una relación entre poder y violencia? Explica. Estimula a las/los participantes a reflexionar sobre los diferentes tipos de poder (por ejemplo, económico, político, físico) que una persona puede tener sobre otra y su vínculo con la violencia.
- ¿Cuáles son las consecuencias o costos que la violencia tiene en las mujeres y en los hombres?
- ¿Cuáles son las consecuencias o costos que la violencia tiene en las relaciones de pareja?
- ¿Cuáles son las consecuencias que la violencia tiene en las comunidades?
- ¿Qué aprendieron de esta actividad?

## **HOJA DE APOYO ¿Qué es la violencia?**

(Imprimir y recortar los casos antes de la actividad, adaptarlos o ajustarlos a su grupo según sea necesario).

### **Casos para la discusión**

#### *Caso 1.*

Freddy y Susana asisten a la misma escuela. A Freddy le atrae Susana y sus amigos le han comentado que ella es una chica “fácil” y que si la invita a salir probablemente podrá tener sexo con ella. Freddy la invita a salir, van a comer algo, conversan un par de horas y luego él la invita a su casa, pues se encuentra sin su padre ni su madre. Ella acepta, llegan a la casa de Freddy y empiezan a besarse y acariciarse. Freddy le empieza a sacar la ropa y Susana lo detiene diciéndole que no se quiere acostar (tener relaciones sexuales) con él. Freddy se enoja, le dice que gastó plata para invitarla a salir y que ella aceptó ir a su casa, lo cual él interpretó como signo de que ella sí quiere tener sexo con él. La presiona para que cambie de opinión, primero trata de ser tierno y seductor, luego empieza a gritarle. Susana, muy enojada, se va corriendo de la casa.

#### *Caso 2.*

Marlene y Eduardo están casados y tienen un hijo de 8 años, Enrique. Marlene se desempeña largas jornadas como trabajadora de casa particular (trabajadora del hogar) y Eduardo está desempleado hace 10 meses, por lo que él se queda en las tardes con Enrique, cuando regresa de la escuela. Enrique ha estado teniendo muchos problemas de conducta en la escuela, por lo que constantemente lo castigan y envían mensajes a su padre y madre para que hagan algo con respecto a la situación. Marlene culpa a Eduardo de ser un mal ejemplo para su hijo y de ser un holgazán. Un día tienen una fuerte pelea y Marlene le pega muy agresivamente a Eduardo, mientras Enrique observa la situación. Tras el episodio, Marlene agrede verbalmente a Enrique diciéndole que todo esto es su culpa.


#### *Caso 3.*

Marcos y Joaquín fueron a un local un viernes por la noche. A Joaquín recién le habían pagado, por lo tanto, él invitó los tragos. Al momento de pagar sacó un fajo de billetes y desde una esquina le gritaron “¡ite estas creyendo el cuento!” , a lo que Marcos respondió reventándole una botella en la cabeza a quien había hecho ese comentario.

La pelea se agrandó y varios de los hombres presentes se metieron a pelear, aun cuando no conocían a los involucrados. Cuchillazos, botellazos y combos volaban por el local. La pelea terminó cuando se escuchó el primer balazo.

#### *Caso 4.*

Tatiana salió a bailar con su enamorado Pablo y unos/as amigos/as. Cuando todos/as estaban bailando Tatiana vio que otra mujer estaba bailando muy cerca de Pablo. Fue a separarlos, le dejó claro que Pablo era su enamorado y la mujer se fue. Después de un



rato, Tatiana fue al baño con una amiga y cuando volvió vio a la misma mujer bailando con Pablo de una manera muy provocadora. Tatiana se enojó, le dijo que era una zorra y la mechoneó (le tiró el pelo).

#### Caso 5.

Isidora lleva casi un año con su enamorado. Él le dice constantemente que está gorda y que le da vergüenza salir con ella. Siempre anda haciendo comentarios sobre el cuerpo de otras mujeres, mencionando que Isidora sería mucho más sexy si bajara de peso. Él controla lo que ella come y no la deja comer casi nada cuando están juntos. Le dice que, si enflaquece la sacará más a menudo.

#### Caso 6.

Pilar lleva algunos meses saliendo con Ricardo. Últimamente, Ricardo ha empezado a preguntarle a cada rato con quién habla en clases, por qué no está en la casa cuando él la llama, por qué pasa tanto tiempo con las amigas cuando podría estar con él, etc. Pilar ha tratado de ignorar las preguntas, pero cada vez Ricardo se ha ido enojando más. Le ha gritado en los pasillos del colegio, insultándola. Después le ha pedido perdón, pero una vez llegó a pegarle. Él dice que está enojado porque la quiere mucho y ella lo está “volviendo loco” de celos.

#### Caso 7.

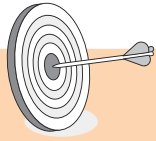
Ana tiene 19 años. El año pasado conoció a un extranjero empresario con el que empezó a salir. No le contó nada a su familia. Él era mayor que ella, pero le gustaba salir con él, sobre todo cuando la invitaba a comer y le daba regalos caros. Poco antes de que él tuviera que volver a su país, la invitó a irse con él y le dijo que allá encontraría trabajo, ante lo cual ella aceptó. Cuando llegaron, él le quitó el pasaporte y la empezó a controlar, incluso maltratándola físicamente. Ella descubrió que él no era empresario y que no tenía mucho dinero. Se sintió muy sola y aislada, estaba lejos de su familia y amigos/as y no hablaba el idioma de ese país. Él la obligó a trabajar de bailarina en un club nocturno, era un trabajo difícil y a veces incluía tener relaciones sexuales.

#### Caso 8.

Renata tiene 16 años, vive con sus dos hermanas menores y con su madre, Sofía. Su madre es alcohólica y pasa gran parte del día viendo televisión y bebiendo. Renata se hace cargo de la casa, de levantar y llevar a sus hermanas a la escuela, de hacer las tareas con ellas, de cocinar y limpiar. Hace unos días, Renata estaba descansando en su pieza y escuchando música, cuando su madre entró borracha a reclamarle que no les había dado comida a sus hermanas menores y le tiró una lámpara en la cabeza. Renata le gritó a su madre, diciendo que la consideraba injusta, tras lo cual se abalanzaron la una sobre la otra con golpes.



## 5.2 RELACIONES DE PAREJA SALUDABLES Y NO SALUDABLES



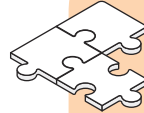
### Objetivos:

- Aprender a identificar momentos de conflicto en las relaciones de pareja y saber cómo enfrentarlos saludablemente, con el objetivo de construir relaciones pacíficas, con respeto y buen trato.
- Este ejercicio ayuda a las/os participantes a identificar comportamientos que son (o podrían ser) violentos en las relaciones de pareja.



### Tiempo recomendado:

90 minutos



### Materiales:

- Papelógrafos
- Tijeras para cada grupo
- Pegamentos
- Lapiceras
- Hoja de Apoyo: *¿Acepto o no acepto estos comportamientos?*

### Mensajes Clave:



- 1) La cultura machista valida formas de control y violencia de los hombres hacia las mujeres.
- 2) A nivel mundial, la mayor parte de la violencia hacia la mujer es ejercida por sus parejas o exparejas hombres.
- 3) La violencia de género es un grave problema de salud pública y justicia social.
- 4) Comprometer a los hombres en la prevención de la violencia de género es una estrategia fundamental para lograr ponerle fin.


### Preparación:

Revisa la actividad y asegúrate de entender el contenido, la metodología de enseñanza y el tiempo. Ten listas las fotocopias de la hoja de apoyo para cada grupo.

### Procedimiento:

1. Indica a las/os participantes que se organicen en 3 grupos de a 4 personas cada grupo y entrérgales todos los materiales para la actividad.
2. Pídele a cada grupo que trace una línea horizontal en el centro del papelógrafo y que escriban la palabra “relación saludable” en el borde izquierdo y “relación no saludable” en el borde derecho, como se detalla a continuación:

Relación Saludable ..... Relación no saludable



3. Solicítales que recorten las frases que aparecen en la hoja de apoyo: **¿Este comportamiento es un ejemplo de una relación saludable o no saludable?** y que luego discutan si cada una de ellas es un comportamiento “saludable” o “no saludable” dentro de una relación de pareja.

Motiva y permite que las/os participantes tengan un momento para reflexionar, argumentar y compartir experiencias e historias.

4. Cuando el grupo llegue a un consenso con todas las frases, deberán pegarlas en el borde izquierdo del papelógrafo, en el caso de que SÍ las acepten: o en el borde derecho, en el caso de que NO las acepten. Si el grupo considera que algunos comportamientos pueden ser clasificados como aceptables o inaceptables, dependiendo del contexto en el que suceden, esas frases se pegarán en el centro de la línea (entre “aceptamos” y “no aceptamos”).

5. Terminada la discusión de los grupos, junta a todos/as en una reunión plenaria. Pídele a cada grupo que presente brevemente sus resultados, abriendo espacio a la discusión y análisis de las frases con el grupo entero y prestando mayor atención a aquellas en las que las/os participantes no estén de acuerdo o tienen opiniones divididas. Pídeles que reflexionen sobre cada situación, y que consideren cómo las víctimas de esa situación se pueden haber sentido. Ayúdales a comprender los efectos de las actitudes violentas y la importancia del respeto y buen trato en toda circunstancia.

### **Preguntas para la discusión grupal:**

Genera un breve debate respecto a lo que podemos hacer cuando sabemos de alguien que es víctima de comportamientos violentos. Pregunta e informa cuáles son los recursos que la comunidad posee para abordar el tema de la violencia de género, tales como las ONG, asociaciones comunitarias y centros de salud entre otros.

- ¿Fue fácil decidir y discutir sobre las frases?



**Nota para el/la facilitador:** Normalmente la respuesta es “no”. Date cuenta de que eso dice mucho respecto a la necesidad e importancia de conversar más sobre estos temas ya que los comportamientos violentos muchas veces no son considerados como tales, sino como algo “normal”

- ¿Qué hace que un comportamiento sea considerado violento?

- ¿Dónde aprendemos esos comportamientos? (*Nota para el/la facilitador:* Esos comportamientos pueden ser aprendidos en la familia, en la escuela, en el grupo de pares, a través de los medios de comunicación, entre otras instituciones y canales).

- ¿Qué formas de violencia observamos en nuestra comunidad?
- ¿En caso de que alguien que sufre violencia se decide a pedir ayuda, qué tipo de respuestas puede recibir de su familia o amistades o de las instituciones?
- ¿Cómo podemos asegurar la normalidad de relaciones saludables? ¿Cómo podemos apoyar a nuestras/os colegas que se encuentran en una relación no saludable?

### **Cierre:**

Pide que cada participante comparta cómo se sintió en la sesión y qué aprendió.

- La relación de pareja es un vínculo sentimental de tipo romántico que une a dos personas. Dentro de lo que se entiende por relación de pareja aparecen el enamoramiento, noviazgo, el concubinato y el matrimonio.
- Cuando hablamos sobre la violencia contra la mujer, no estamos hablando sólo de las formas más extremas de ésta. Estamos hablando acerca de todas las posibilidades de comportamientos violentos como la violencia psicológica, verbal o económica, incluidos aquellos comportamientos previos al ejercicio de la violencia, que indican que un hombre puede estar en riesgo de usar la violencia.
- En la mayoría de las parejas en las cuales ha habido violencia, ésta ya había ocurrido en el enamoramiento. Cuando se trabaja con la población joven y adolescente se debe tener en cuenta la violencia durante el enamoramiento, situación que ha aumentado considerablemente en los últimos años en Bolivia y que está muy ligada a las construcciones de masculinidad donde, por ejemplo, situaciones de celos de parte de los jóvenes desencadenan en actos de violencia hacia sus parejas o son el comienzo de formas más graves de violencia.
- En esta actividad es importante no estigmatizar a los hombres, ya que no todos los hombres ejercen violencia de pareja o doméstica. Sin embargo es importante reconocer que la mayoría de los hechos de violencia, se estima cerca del 90%, son cometidos por hombres, de ahí la importancia de involucrar a los varones en la prevención.



**HOJA DE APOYO ¿Es un ejemplo de una relación saludable o no saludable?**

Él siempre tiene una opinión sobre la forma en que su pareja se viste. Algunas veces él la crítica y otras veces él la elogia.

.....

Él es muy celoso.

.....

Él tiene un temperamento explosivo y se enoja fácilmente, por ejemplo, cuando su pareja se demora en hacer las labores del hogar.

.....

Él planea una noche especial y una gran sorpresa para su pareja.

.....

En una pelea, él le dice a su pareja que ella nunca va a encontrar a alguien mejor que él porque ella es “suelta” y tiene mala fama.

.....

Constantemente, él critica la manera como ella educa y cuida a los/as hijos/as.

.....

Cuando está molesto con algo, él se cierra en sí mismo y no conversa con su pareja.

.....

Cuando él ha pasado un mal día, le cuenta a su pareja lo que le ocurrió para compartir sus problemas.

.....

Cuando su pareja no quiere tener relaciones sexuales, él siempre insiste hasta que ella cede.

.....

Cuando él se molesta con su pareja, le pide conversar con ella después de un rato, cuando su cabeza este fría.

.....

Él cree que debería ganar más dinero que su futura esposa.

.....

Cuando él y su pareja están discutiendo, a veces él grita y la golpea. Después él siempre pide disculpas y se siente muy culpable.

.....

Él le dice a ella todos los días que la ama.

.....

Él es un excelente novio, cariñoso y atento, pero se pone agresivo cada vez que bebe alcohol.

.....

Él adora jugar con sus hijos/as, pero nunca les cambia de ropa ni los/as lleva al médico.

.....

Él lanza y quiebra objetos de la casa (nunca a personas) cuando está molesto. Él siempre culpa a otras personas por su rabia.

.....

Siempre que él quiere hacer algo con su pareja, le pide su opinión.

.....

Cuando está con un grupo de amigos, él controla lo que su pareja habla y hace comentarios irónicos sobre ella.

.....

Él se enoja si otro hombre le pone un *like* (me gusta) en el *facebook* a un posteo o foto de ella.

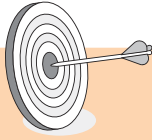
.....

Él tiene la clave del celular de ella y revisa sus mensajes.

.....

## 5.3 PERSONAS CONTRA LA VIOLENCIA

### Objetivo:

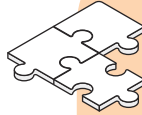


- Sensibilizar a hombres y mujeres para realizar acciones que eviten y erradiquen la violencia machista desde lo personal, familiar y social.



**Tiempo recomendado:**  
60 Minutos

### Materiales:



- Cartulinas
- Marcadores de colores
- Colores
- Lapiceras
- Cinta adhesiva (Masking)
- Hoja de trabajo para participantes

### Mensajes Clave:



- 1) Los hombres, al ser parte del problema, tienen que ser parte de la solución junto con las mujeres.
- 2) Hombres y mujeres queremos una sociedad sin privilegios donde primen las relaciones sociales más equitativas y saludables para evitar desigualdades y por tanto injusticias.
- 3) La violencia no solo es un tema de mujeres es también de hombres, es importante que los hombres se involucren en la solución del problema de la violencia.

### Preparación:

Revisa la actividad y asegúrate de entender el contenido, la metodología de enseñanza y el tiempo. Diseña los cuadros a utilizarse en la sesión.

### Procedimiento:

Creo que la violencia es...:

1. En una tarjeta las/os participantes escriben completando a la pregunta “Yo creo que la violencia es...”
2. Se colocan las respuestas en un papel sábana.
3. Se leen todas las respuestas, identificando los tipos de violencia que se presentan hacia las mujeres.

4. Reflexionamos a partir de las siguientes preguntas:

- ¿La violencia es algo que se da de manera natural?
- ¿Crees que la violencia se da en diferentes ámbitos?
- ¿A quiénes daña la violencia?

5. Escribe en un cuadro los daños que puede ocasionar el ejercicio de la violencia a nivel personal, familiar y social:

¿QUE DAÑOS OCASIONA LA VIOLENCIA EN LO...?		
PERSONAL	FAMILIAR	SOCIAL

6. Reflexionamos acerca de lo que ha quedado escrito en los cuadros.

7. Motivamos a profundizar la reflexión en base a las siguientes preguntas:

- ¿En qué afecta mi actuar en mi familia y en la sociedad?
- ¿En lo personal, puedo cambiar para no ejercer violencia?
- ¿Cómo puedo construir relaciones sin violencia?

*¿Por qué la gente debería comprometerse en contra de la violencia machista, y a favor de una vida libre de violencias?*

8. Coloca un papelógrafo en frente de las/os participantes. Escribe: “¿Por qué las/os jóvenes deberían comprometerse en prevenir la violencia machista”? Pídeles que reflexionen y compartan sus ideas. Elabora un listado con las respuestas.

### **Preguntas para la discusión grupal:**

- ¿Cómo pueden los hombres comprometerse a poner fin a la violencia machista hacia las mujeres?
- ¿Las mujeres, estarían dispuestas a ser acompañadas en las acciones y convicciones en contra de la violencia machista? ¿Los hombres, podrían acompañar a las mujeres en acciones y convicciones contra la violencia machista?
- ¿Los hombres, podrían participar en redes de apoyo con las mujeres?



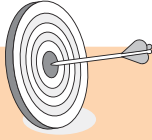


The page features several large, overlapping, colorful shapes in the corners. In the top-left, there are orange, blue, and red shapes. In the top-right, there are green, pink, and light green shapes. In the bottom-left, there are purple, green, and blue shapes. In the bottom-right, there are blue and yellow shapes.

## ***Eje VI: Pensando en mi futuro***

## 6.1 IDENTIFICANDO MI RED DE APOYO

### Objetivo:



- Identificar las relaciones importantes en sus vidas y las personas a las que pueden recurrir para obtener apoyo o asesoramiento cuando tengan un problema.



### Tiempo recomendado:

60 Minutos

### Materiales:



- Papelógrafo
- Lapiceras/lápices
- Marcadores
- Autoadhesivos (Stickers)
- Cinta adhesiva de dos lados
- Hoja de Recursos

### Mensajes Clave:



- 1) Las redes de apoyo sirven como una fuente importante de recursos, solidaridad y orientación en la vida.
- 2) Crear una red de apoyo brinda la oportunidad de compartir lo que sentimos, pensamos y deseamos de una manera positiva, así como también obteniendo consejos y apoyo de otros/as.

### Preparación:

Revisa la actividad y asegúrate de entender el contenido, la metodología de enseñanza y el tiempo.

### Procedimiento:

1. Explica a los/as participantes que la presente actividad les hará pensar sobre las relaciones importantes en sus vidas y las personas a las que pueden recurrir para obtener apoyo o asesoramiento cuando tengan un problema.
2. Entrega a cada participante una copia de la Hoja de recursos (redes de apoyo) y un bolígrafo o lápiz. Invítales a que piensen en las personas a las que acuden para obtener apoyo o asesoramiento cuando tienen un problema.
3. Explícales que cada uno/a debe colocarse en el centro del círculo.
  - En el primer anillo que rodea el centro, pide que escriban los nombres de las personas confiables que les apoyan o apoyarían en caso de necesidad.
  - En el segundo anillo, que escriban los nombres de las personas o instituciones que serían su segunda opción para recurrir, al necesitar apoyo y asesoramiento.

- En el tercer anillo, que escriban los nombres de personas o instituciones en las que menos confiarían y donde no sienten seguridad.

### **Preguntas para la discusión grupal:**

- ¿Fue fácil o difícil identificar a las personas en las que puedes confiar para obtener ayuda y apoyo?
- ¿De qué manera estas personas y redes te ayudan como individuo? ¿Qué consejos te dan?
- ¿Cómo nos afectan las ideas sobre la virilidad o los estereotipos, siendo hombres, en nuestra capacidad para pedir o recibir apoyo?
- Si tienes un desacuerdo con tu pareja o amigo/a, ¿a quién puedes acudir para pedirle consejo?
- ¿Cómo podemos proporcionar el mismo tipo de apoyo que deseamos recibir de los demás?

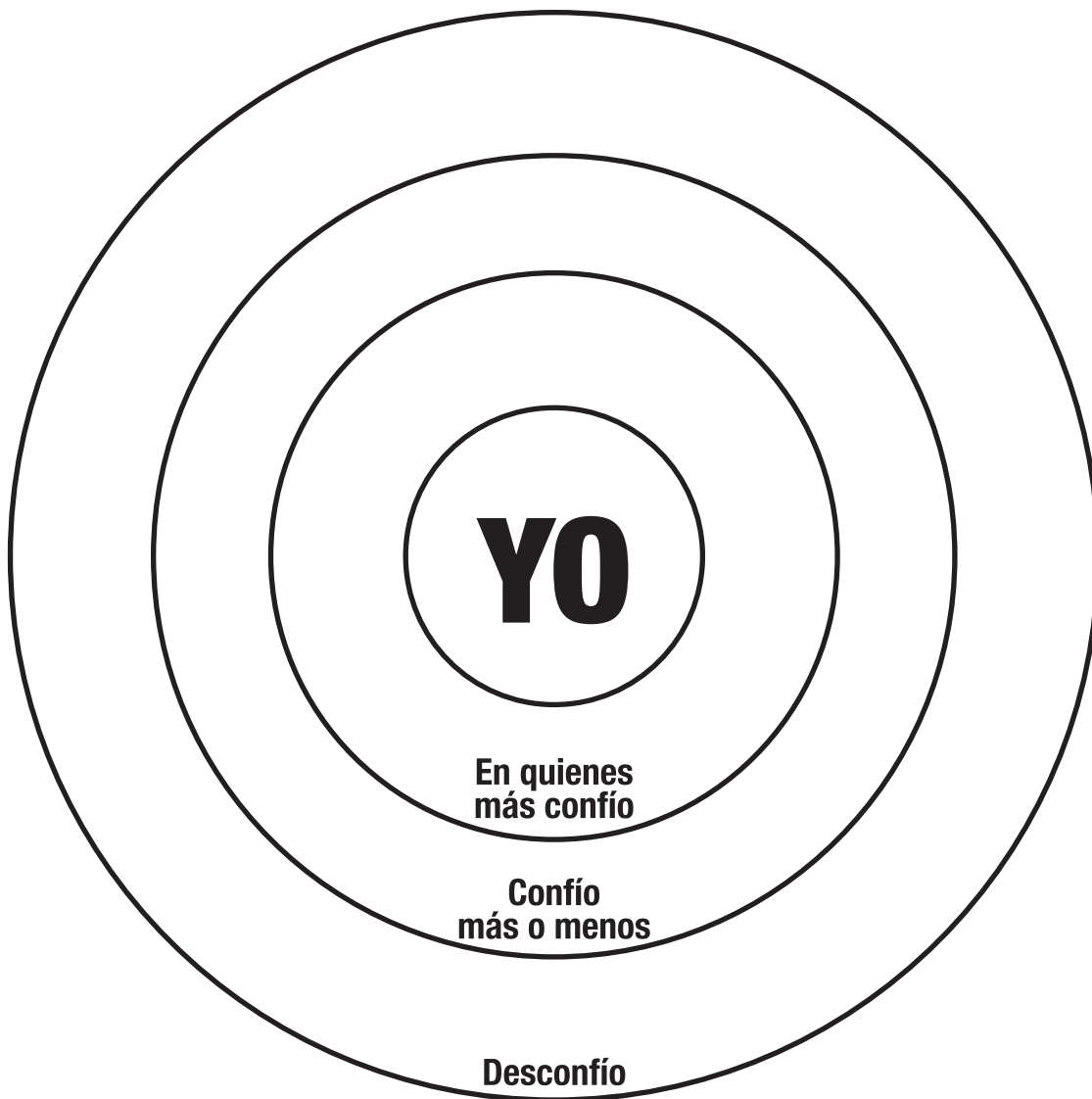
### **Cierre:**

- Reflexiona sobre la importancia de las redes de apoyo. Haz notar que este grupo de compañeros/as y tú como facilitador/a, actúan como otra red de apoyo. Hay dificultades en la vida y más en la adolescencia, pero pedir apoyo puede ayudarnos a obtener mayor claridad respecto a lo que nos está sucediendo y a sobrevivir.

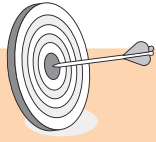


**HOJA DE APOYO**

***Mi red de apoyo***



## 6.2 NUESTROS COMPROMISOS DE CAMBIO (ACTIVIDAD DE CIERRE)



### Objetivo:

- Fomentar la reflexión crítica sobre los roles estereotipados y las expresiones machistas, para generar nuevas prácticas.



### Tiempo recomendado:

60 minutos



### Materiales:

- Cartulina
- Lapiceras
- Marcadores
- Imagen de un árbol
- Cinta adhesiva (Masking)
- Tarjetas blancas
- Tarjetas rojas en forma de manzana
- Hojas de árbol de color amarillo

### Mensajes Clave:




- 1) El machismo es una expresión del patriarcado que otorga poder a los hombres sobre las mujeres a través de la violencia.
- 2) No se trata de una guerra entre hombres y mujeres sino de trabajar porque más hombres sean aliados en la lucha contra cualquier forma de violencia y estén sensibilizados y comprometidos con la igualdad de género.
- 3) Es posible una nueva forma de ser hombres dignos, equitativos e igualitarios, que cuiden y respeten la vida en general y de las mujeres en particular.

**Preparación:** Ten listo un ambiente donde haya espacio para colocar las sillas en forma de medialuna y el dibujo del árbol en tamaño grande, asegúrate que cada participante tenga una lapicera o marcador, tarjetas blancas, tarjetas rojas en forma de manzana y hojas de árbol amarillas.

### Procedimiento:

#### Superando el Machismo

1. Colocar al frente de las/os participantes el dibujo del árbol coloreado. (Véase hoja de apoyo).
2. Una vez estén sentados/as en medialuna, entrega a cada participante las tarjetas, hojas de árbol amarillas, y lapiceras o marcadores.
3. Explica en voz alta la siguiente consigna:



“Escribe en las hojas de árbol de color amarillo las ideas o formas de pensar con las que has llegado al inicio de las sesiones, en las que actualmente ya no crees o sobre las que tengas dudas”. (Informa que tienen un tiempo de 5 minutos para que escriban y peguen las hojas amarillas en el árbol o cayendo de él).

4. A continuación, pídeles que escriban en las tarjetas blancas las convicciones y certezas con las que se van, cada participante debe colocar esas tarjetas en el tronco y en las raíces del árbol. Darles un tiempo de 5 minutos.
5. Posteriormente, solicítales que escriban en la tarjeta roja en forma de manzana, las acciones personales que pueden hacer para reducir la violencia machista en sus vidas y en sus relaciones. Cada participante debe colocar lo que escribió en la copa del árbol a manera de frutos.
6. Invítales a reflexionar en plenaria sobre los aspectos identificados en el dibujo del árbol.
7. A modo de despedida, abre un espacio para que quienes deseen puedan comentar su experiencia vivida en todo el proceso de formación.
8. Se les puede hacer entrega de un plantín como símbolo del autocuidado y cuidado de los/as otros y otras.
9. Llama a todos/as a despedirse con un abrazo grupal.



¿Con qué compromisos me voy?




## Bibliografía


- Aguayo, F., Kimelman, E., Saavedra, P., y Kato–Wallace, J. (2016). *Hacia la incorporación de los hombres en las políticas públicas de prevención de la violencia contra las mujeres y las niñas*. Santiago: EME/Cultura Salud, Promundo–US, ONU Mujeres y UNFPA, Santiago, Washington, D.C. y Ciudad de Panamá.
- Aguayo, F.; Alemann, C., Kimelman, E. (2021). *Programa H y M para la promoción de la igualdad de género, nuevas masculinidades y prevención de la violencia de género en adolescentes. Manual para facilitadores*. Washington, DC: Promundo–US y UNICEF.
- Barker, G., Ricardo, C. & Nascimento, M. (2007). *Cómo hacer participar a los hombres y los niños en la lucha contra la inequidad de género en el ámbito de la salud. Algunos datos probatorios obtenidos de los programas de intervención*. Promundo/OMS/UNFPA.
- Barker, G., Contreras, J.M., Heilman, B., Singh, A.K., Verma, R.K., & Nascimento, M. (2011). *Evolving Men: Initial Results from the International Men and Gender Equality Survey (IMAGES)*. Washington, D.C.: International Center for Research on Women (ICRW) and Río de Janeiro: Instituto Promundo.
- Barker, G. & Aguayo, F. (coords.) (2012). *Masculinidades y políticas de equidad de género: reflexiones a partir de la encuesta IMAGES y una revisión de políticas en Brasil, Chile y México*. Río de Janeiro: Promundo.
- Bott, S., Guedes, A., Goodwin, M., Mendoza, J.A. (2012). *Violence Against Women in Latin America and the Caribbean: A comparative analysis of population–based data from 12 countries*. Washington, DC: Pan American Health Organization. [http://new.paho.org/hq/index.php?option=com\\_docman&task=doc\\_download&gid=19825&Itemid=270&lang=en](http://new.paho.org/hq/index.php?option=com_docman&task=doc_download&gid=19825&Itemid=270&lang=en)
- Colectivo Rebeldía y OXFAM, (2019) “Masculinidades y Feminidades” *JÓVENES: ¿Reproduciendo Hegemonías? – Tomo 1, DIVERSIDADES: ¿Desafiando Hegemonías? – Tomo 2, ROMPIENDO MOLDES: Jóvenes investigadores/as transformando su realidad – Tomo 3*, Santa Cruz, Bolivia.
- Connell, R. (1997). La Organización Social de la Masculinidad. en Olavarría, J. & Valdés, T., *Masculinidad/es. Poder y Crisis*. Santiago de Chile: Isis Internacional/FLACSO.
- Contreras, J. M., Bott, S., Guedes, A. & Dartnall, E. (2010). *Violencia sexual en Latinoamérica y el Caribe: análisis de datos secundarios. Iniciativa de Investigación sobre la Violencia Sexual*. Sudáfrica: Sexual Violence Research Initiative.
- CulturaSalud/EME (2015). *Manual de Sexualidad y Paternidad Jóvenes*. Santiago. Chile.
- ECAM. (2018)., “*Por una masculinidad antimachista*”, *Guía para las sesiones de prevención de la violencia machista.*, Tarija, Bolivia, 2018.
- Doyle, K., & Kato–Wallace, J. (2021). Program H: A review of the evidence: Nearly two decades of engaging young men and boys in gender equality. Washington, DC: Promundo–US.
- Fleming, P.J., McCleary–Sills, J., Morton, M., Levitov, R., Heilman, B. & Barker, G. (2015). *Risk Factors for Men’s Lifetime Perpetration of Physical Violence against Intimate Partners: Results from the International Men and Gender Equality Survey (IMAGES) in Eight Countries*. PLoS ONE 10(3).
- Fuller, N. (2012). *Repensando el machismo latinoamericano. Masculinities and Social Change*, 1(2).



- Geneva declaration secretariat. (2015). Lethal Violence against Women and Girls Global. En: Alvazzi del Frate, A., Krause, K. & Nowak, M. (eds.). *Global Burden of Armed Violence 2015: Every Body Counts*. S/d.
- GLSEN (2016) *Kit Espacio Seguro: Guía para Ser un/a Aliado/a de Estudiantes LGBT*  
Ministerio de Salud y Deportes, Programa Nacional ITS/VIH/SIDA.
- Guía de prevención primaria y secundaria para el personal de salud que atiende ITS y a personas que viven con VIH/SIDA*, (2011) Bolivia 2011.
- Gutmann, Matthew (2000). *Ser hombre de verdad en la ciudad de México: Ni macho ni mandilón*. Colegio de México.
- Heilman, B., Barker, G. & Harrison, A. (2017). *La caja de la masculinidad: un estudio sobre lo que significa ser hombre joven en Estados Unidos, el Reino Unido y México*. Washington DC y Londres: Promundo–US y Unilever.
- Heise, L., Greene, M. E., Opper, N., Stavropoulou, M., Harper, C., Nascimento, M., ... & Henry, S. (2019). *Gender inequality and restrictive gender norms: framing the challenges to health*. The Lancet.
- Instituto Nacional de Estadística. (2016). *Resultados de la Encuesta de Prevalencia y Características de la violencia contra las mujeres*.
- Jewkes, R. Flood, M. y Lang, J. (2014). *From Work with Men and Boys to Changes of Social Norms and Reduction of Inequities in Gender Relations: A Conceptual Shift in Prevention of Violence Against Women and Girls*. The Lancet, 385(9977), 1–10. [10.1016/S0140-6736\(14\)61683-4](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(14)61683-4)
- Jewkes, Rachel, Morrell, Robert, Hearn, Jeff, Lundqvist, Emma, Blackbeard, David, Lindegger, Graham, Quayle, Michael, Sikweyiya, Yandisa, & Gottzén, Lucas. (2015). *Hegemonic masculinity: combining theory and practice in gender interventions*. *Culture, health & sexuality*, 17(sup2), 112–127.
- Levtov, R., van der Gaag, N., Greene, M., Kaufman, M. y Barker, G. (2015). *State of the World's Fathers: A MenCare Advocacy Publication*. Washington, D.C.: Promundo, Rutgers, Save the Children, Sonke Gender Justice, and the Men Engage Alliance.
- Ley 045. (2010): *Contra el racismo y toda forma de discriminación* (08/10/2010).
- Ley N° 348. (2013). *Ley Integral Para Garantizar a Las Mujeres Una Vida Libre de Violencia*.  
Gaceta Oficial del Estado Plurinacional de Bolivia. La Paz, 2013.
- Ministerio de Comunicación de Bolivia. (2018) *Por un Estado que respeta la diversidad sexual y la identidad de género*.
- Naciones Unidas. (1995). *Beijing Declaration and Platform for Action. Fourth World Conference on Women: Action for Equality, Development and Peace, Beijing*.
- Olavarria, J. (2009). *La investigación sobre masculinidades en América Latina*. En Toro –Alfonso, José (ed.), *Lo masculino en evidencia: investigaciones sobre la masculinidad*, (pp. 315 –344). Publicaciones Puertorriqueñas. Editores y Universidad de Puerto Rico. [https://www.thelancet.com/pdfs/journals/lancet/PIIS0140-6736\(14\)61683-4.pdf](https://www.thelancet.com/pdfs/journals/lancet/PIIS0140-6736(14)61683-4.pdf)
- OMS. (2003). *Informe Mundial Sobre la Violencia y la Salud*. Organización Mundial de la Salud. Washington, D.C.: OMS/OPS.

- 
- Organización Panamericana de la Salud (OPS). (2019). *Masculinidades y salud en la Región de las Américas*. Washington, D.C.: OPS. [https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/51764/9789275321645\\_spa.pdf?sequence=5&isAllowed=y](https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/51764/9789275321645_spa.pdf?sequence=5&isAllowed=y)
- Organizaciones de las Naciones Unidas. (1994). *Informe de la conferencia Internacional sobre la Población y el Desarrollo*, El Caro.
- ONU Mujeres, OPS/OMS, UNFPA y UNICEF. (mayo 2020). *Nota Técnica: La interrelación entre violencia contra las mujeres y violencia contra los niños y niñas*.
- Promundo, Instituto PAPAI, *Salud y Género and ECOS* (2013). Program H|M|D: A Toolkit for Action/
- Promundo. *Engaging Youth to Achieve Gender Equity*. Promundo: Rio de Janeiro, Brazil and Washington, DC, USA.
- Ramírez, J.C. (2006). *La violencia de varones contra sus parejas heterosexuales: realidades y desafíos. Un recuento de la producción mexicana*. *Salud Pública de México*, 48(2), 315–327. Recuperado de: <http://www.scielosp.org/pdf/spm/v48s2/31388.pdf>
- Ramírez, J.C. (2008). *Madeiras entreveradas: violencia, masculinidad y poder*. México, D.F.: Plaza y Valdés.
- Ramos Padilla, M. A. (2006). *Masculinidades y violencia conyugal: Experiencias de vida de hombres de sectores populares de Lima y Cusco* (1ra ed). Univ. Peruana Cayetano Heredia, Fac. de Salud Pública y Administración Carlos Vidal Layseca.
- Ramos, M. (2012). *Manual de capacitación a líderes locales en masculinidades y prevención de la violencia basada en género*. Perú: UNFPA
- UNFPA, & Oportunidades, V. de I. de. (2009). *Encuesta Nacional de la Adolescencia y Juventud 2008*. (M. López Barrón & O. Lora Rocha, Eds.) (UNFPA). La Paz, Bolivia: SNV, FAM Bolivia.
- USAID. (2015). *Working with Men and Boys to End Violence against Women and Girls: Approaches, Challenges and Lessons*. Washington, EE.UU. Recuperado de: [https://www.usaid.gov/sites/default/files/documents/1865/Men\\_VAW\\_report\\_Feb2015\\_Final.pdf](https://www.usaid.gov/sites/default/files/documents/1865/Men_VAW_report_Feb2015_Final.pdf)





**Un manual fundamental para promover la reflexión y transformación en temas como la socialización de género, las desigualdades en las relaciones entre hombres y mujeres, poner fin a la violencia de género, y la construcción de masculinidades positivas.**