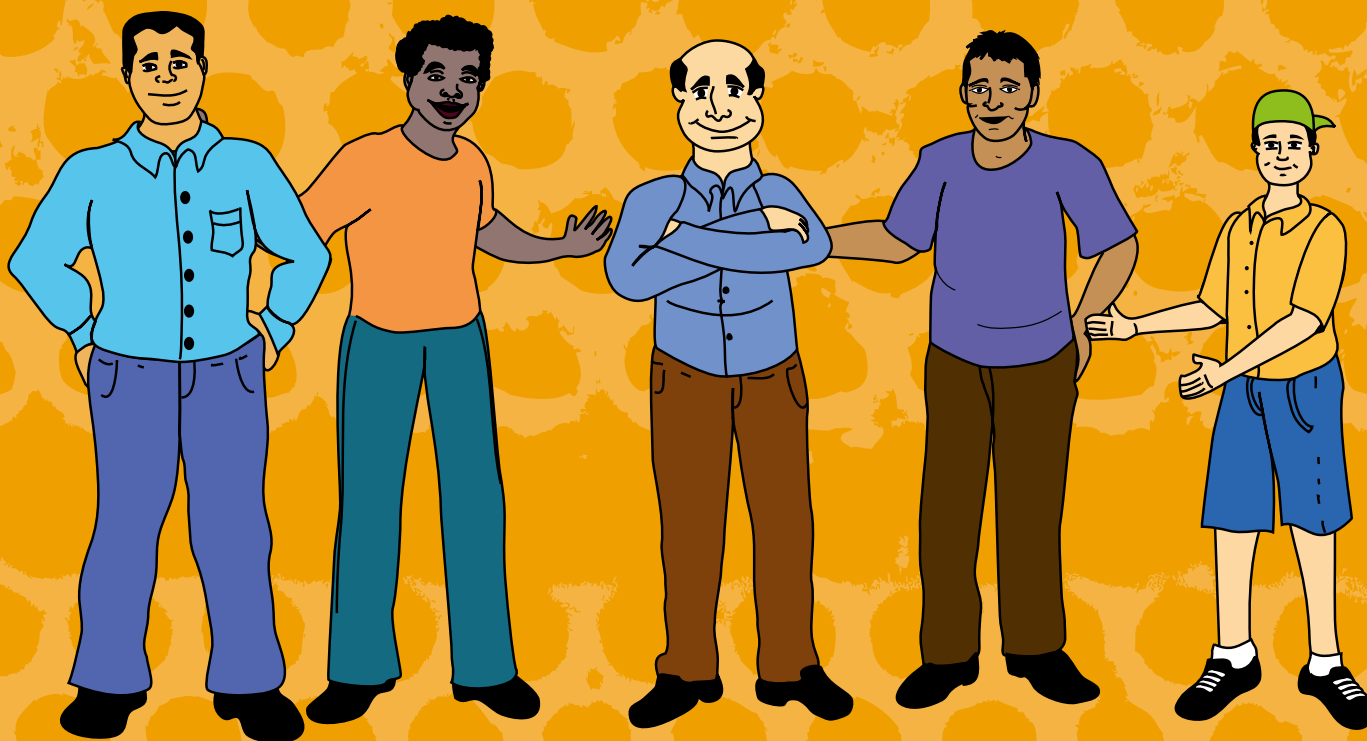


Manual de Capacitación a Líderes Locales en Masculinidades y Prevención de la Violencia Basada en Género



Fondo de Población
de las Naciones Unidas - Perú

Manual de Capacitación a Líderes Locales en Masculinidades y Prevención de la Violencia Basada en Género

Miguel Ángel Ramos Padilla

2012

AUTOR: Miguel Ángel Ramos Padilla

El presente documento fue impreso con el apoyo financiero del Fondo de Población de las Naciones Unidas (UNFPA). Las opiniones expresadas en este documento pueden no coincidir con las de esta organización.

MANUAL DE CAPACITACIÓN A LÍDERES LOCALES EN MASCULINIDADES Y PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA BASADA EN GÉNERO

160 p-

Primera Edición: Octubre 2012

Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú N° 2012-12740

Diseño en impresión:
Sonimágenes del Perú srl
Av. 6 de Agosto 968, Jesús María.
Telf.: 652 3444 / 652 3445

Índice

Introducción	7
I. Aspectos conceptuales	11
1. El problema de la violencia contra la mujer por parte de la pareja	13
2. ¿Qué es la violencia?	13
3. ¿Qué es la agresividad?	14
4. ¿La violencia es inevitable para resolver los conflictos?	14
5. La violencia contra la mujer	14
6. La violencia de género	15
7. Los tipos de violencia contra la mujer	15
8. La legislación internacional y nacional que sanciona la violencia contra la mujer	17
9. ¿Por qué las mujeres son las que más sufren el ejercicio de la violencia por parte de los hombres?	19
10. ¿Qué es género?	19
11. La socialización	20
12. El construcción del poder de los hombres sobre las mujeres	21
13. La construcción de la masculinidad	21
14. La represión de las emociones en la construcción de la masculinidad	22
15. La masculinidad como homofobia	23
16. La sexualidad masculina hegemónica	24
17. El rol de proveedor	25
18. Las paternidades	26
19. La violencia como recurso para recuperar el poder y el control	26
20. Cómo detener la violencia contra la mujer	27
21. Algunos elementos a tener en consideración para el cambio en los hombres	31

II. Dinámicas educativas	33
Metodología	35
Temas y técnicas	39
1. Encuadre, presentación y distensión	39
• Dinámica 1: Presentación cruzada o en duplas	42
• Dinámica 2: Lo mejor y lo peor	43
• Dinámica 3: El tesoro humano	44
2. Las construcciones de género	45
• Dinámica 1: Las frases incompletas sobre la masculinidad y la feminidad	47
• Dinámica 2: El extraterrestre	49
• Dinámica 3: La vida dentro de una caja: Los hombres deben (...) las mujeres deben (...)	51
• Dinámica 4: Video “Érase una vez otra María”	53
3. La construcción social y cultural de las masculinidades	57
• Dinámica 1: Video “La vida de Juan”	59
• Dinámica 2: La identidad de género masculino	62
• Dinámica 3: Patrones de crianza y socialización de los hombres	63
• Dinámica 4: Los mandatos de la masculinidad	65
• Dinámica 5: La historia de Andrés	66
4. La sexualidad masculina y los derechos sexuales	69
• Dinámica 1: La historia de Ana y Álvaro	71
• Dinámica 2: Mitos de la sexualidad masculina	75
• Dinámica 3: La cercanía de los cuerpos masculinos	77
• Dinámica 4: Video ¿Miedo de qué?	78
• Dinámica 5: ¿Eres heterosexual?	81
• Dinámica 6: Yo y los otros	83
5. Las paternidades	85
• Dinámica 1: Mi papá y yo	87
• Dinámica 2: Préstame tu voz	89
• Dinámica 3: Camino a ciegas	90
• Dinámica 4: Mi casa	92

6. La violencia de género	93
• Dinámica 1: La frase incompleta "Soy... y creo que la violencia es..."	95
• Dinámica 2: Los tipos de violencia.	96
• Dinámica 3: Violencia sexual ¿Es o no es?	97
• Dinámica 4: ¿Es cariño o es violencia emocional?	101
• Dinámica 5: Simulacro de riesgo fatal.	103
• Dinámica:6: Reconociendo mis autoridades	105
• Dinámica 7: El nudo	106
7. Los hombres y su mundo emocional.	109
• Dinámica 1: Sentir y expresar lo que sentimos.	111
• Dinámica 2: La frase incompleta: "Cuando estoy (un sentimiento)... Me siento... (¿Cómo me siento?)"	115
• Dinámica 3: Un nuevo significado a mis sentimientos	116
8. Resolviendo los conflictos sin violencia	119
• Dinámica 1: Decisiones propias y compartidas en mi relación de pareja	121
• Dinámica 2: Mi principal conflicto fue	123
• Dinámica 3: Tomar acuerdos	124
9. Nuestro compromiso de cambio	125
• Dinámica: el ovillo	127
Sugerencias para la organización temática de talleres de diversa duración	129
Esquema propuesto para presentaciones teóricas: la construcción social y cultural del género y de las masculinidades	135
Ejercicios y dinámicas de relajación sugeridos	141
Bibliografía	145
Enlaces con lecturas básicas relacionadas a las masculinidades	151
Enlaces de interés sobre instituciones y colectivos que trabajan por construir nuevas masculinidades en América Latina y en España	155

Introducción

La violencia basada en género es un grave problema social con consecuencias negativas de larga duración para el estado de salud física y mental de las mujeres y un importante impedimento para lograr el bienestar de la mayor parte de la población. Las consecuencias de la violencia son múltiples, comprometiendo, por un lado, la salud física, sexual y mental de la víctima, y por otro, sus capacidades productivas y creativas, lo que tiene repercusiones negativas en el orden individual, familiar y social.

A partir de la Conferencia Internacional de Población y Desarrollo de El Cairo (1994) y de la Conferencia Internacional de la Mujer de Beijing (1995), fue puesta en relevancia la necesidad de involucrar a los hombres de manera responsable en la salud sexual y reproductiva que atañe a mujeres y hombres. Anteriormente, eran muy escasos los esfuerzos con hombres en esa perspectiva, a pesar de las múltiples evidencias recogidas sobre la importancia determinante de las decisiones de ellos en estos procesos, y respecto a sus conductas de riesgo que ponen en peligro la vida de las mujeres y sus propias vidas.

En el problema específico de la violencia contra la mujer, donde los hombres son los principales responsables de los actos violentos, se requiere desarrollar estrategias para que los hombres sean parte de la solución y promover/empezar/impulsar procesos largos de reeducación hacia el cambio, puesto que estos hechos responden a una cultura machista muy enraizada de superioridad de hombres sobre mujeres y de necesidad de ejercitar poder y control sobre ellas como muestras de hombría. El que los hombres respondan a esta cultura hegemónica, generalmente se considera que sólo les reditúa beneficios pues reproduce sus privilegios. No obstante, sin dejar de lado lo cierto de esta afirmación, en diversos estudios en los últimos años se ha podido comprobar que el poder de los hombres es contradictorio, porque además les acarrea malestar y dolor. Son pocos los hombres quienes pueden emular al prototipo del varón que la cultura exige, mientras que el resto, a pesar de intentarlo, no puede superar la valla de las exigencias sociales y vive un permanente malestar por la distancia entre sus realidades y esta meta de hombría impuesta. En sus esfuerzos por alcanzarla, arrasan con los derechos de las mujeres y de otras personas más débiles que ellos, y junto con ello se violentan a sí mismos.

De todo esto dan cuenta las estadísticas que muestran una sobremortalidad masculina frente a la de las mujeres a partir de la adolescencia, principalmente por causas violentas, así como por una mayor exposición y riesgo de contraer una ITS o el VIH-sida; todo lo cual impacta en la existencia de una brecha cada vez más amplia entre la esperanza de vida al nacer masculina y femenina, en detrimento de los hombres. De la misma forma, si bien utilizan la violencia contra la mujer para mantener poder y control sobre ellas, este mismo ejercicio les trae aparejado mucha soledad, puesto que sus parejas, hijas e hijos se apartan de ellos por miedo y rompen el vínculo afectivo aún viviendo bajo el mismo techo, o en definitiva los abandonan. Cada vez más, los hombres son conscientes de ello, no obstante, aún son más poderosas las ansias de mantener control y poder, que continúa constituyendo lo central de la identidad masculina, tal como fue aprendido desde la primera infancia.

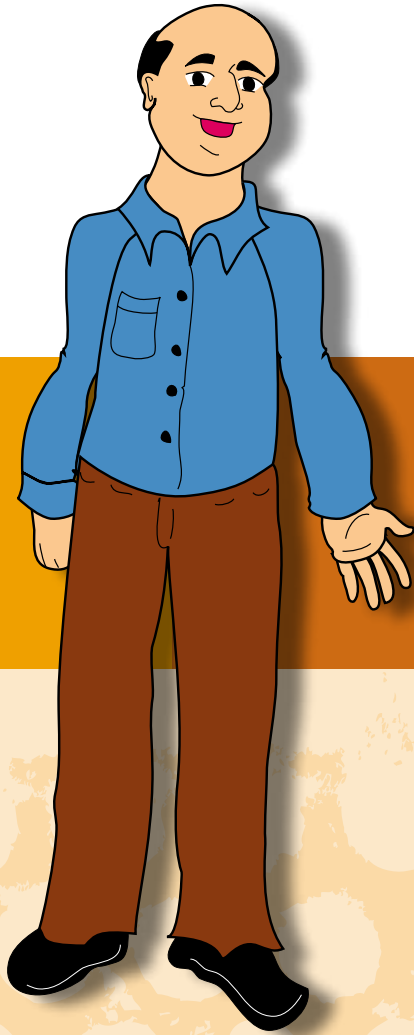
Este malestar de los hombres da pistas para trabajar con ellos, pues permite cuestionar estas creencias, hacer consciente lo que los hombres pierden con la manera que aprendieron a ser hombres, respecto a alcanzar una vida más saludable de la que actualmente tienen, a mejorar los escasos vínculos afectivos que mantienen con las personas que los rodean, y a la posibilidad de satisfacer sus necesidades y deseos con libertad sin demostrar nada a nadie. Esta situación de incomodidad consigo mismos, a la vez, facilita la presentación de una propuesta más gratificante, más afectiva y más autónoma de ser hombre.

Una manera más eficiente y motivadora de transmitir estos mensajes e iniciar procesos de cambio es contando con promotores o facilitadores masculinos que hablen a los otros hombres sobre las posibilidades y beneficios de ese otro modelo de ser hombre desde sus propias experiencias masculinas. De la misma forma, resulta más impactante y cuestionador para la opinión pública que un tema como la violencia, comúnmente planteado sólo por las mujeres, sea propuesto y también liderado por los hombres, haciendo entender que la violencia contra la mujer, como todos los problemas derivados de las inequidades de género, es un asunto relacional que involucra a hombres y mujeres, y por tanto, de esta manera deberá ser tratado. Únicamente se podrá vislumbrar cambios más acelerados si quienes son considerados sólo como parte del problema, son a la vez incluidos de manera responsable, como parte de la solución.

El presente manual tiene por objetivo ser un instrumento que permita capacitar a varones que tienen una posición de liderazgo en su comunidad y un compromiso social de contribuir a la lucha por erradicar toda forma de violencia contra la mujer. En esa perspectiva, serían facilitadores del cambio de otros hombres y de renuncia a esta violencia. La metodología y las técnicas que se presentan en este manual han sido validadas en diversos talleres de capacitación de líderes locales varones en zonas urbanas. Esta metodología, a través de técnicas participativas, apela fundamentalmente al trabajo con las propias experiencias de vida de los participantes, con la finalidad de poner en evidencia las diversas formas que cotidianamente se utilizan para ejercer dominación sobre las mujeres, las cuales, en la mayoría de los casos están naturalizadas y actúan incluso desde el inconsciente. Este manual busca ser una herramienta que facilite los procesos de cambio de líderes locales varones con la finalidad de que se conviertan en eficaces promotores del cambio de otros hombres y de la comunidad en su conjunto. El manual parte del principio de que la única forma en que los hombres no asumamos una actitud cómplice con las violencias de otros hombres es que primero hayamos identificado en nosotros mismos el ejercicio del control y poder que cotidianamente ejercemos contra las mujeres y que identifiquemos las diversas formas de ejercicio de violencia y las recusemos. Sólo de esta forma podremos apoyar a los otros hombres en sus propios cambios. Así, la experiencia de haber renunciado a la propia violencia y a la posición de autoridad y poder en relación con las mujeres se convertirá en el principal instrumento de facilitación del cambio de otras personas.

En la primera parte, se presenta un marco conceptual conteniendo los temas básicos que todo facilitador debe conocer, puesto que constituye la base teórica en la que se sustentan todas las dinámicas educativas propuestas. Se ha elaborado una presentación resumida, con un lenguaje sencillo, indicando a los usuarios la bibliografía utilizada, con la intención de que puedan acudir a ella en caso de que requieran una mayor profundización teórica. Se inicia este capítulo exponiendo el problema de la violencia en las relaciones de pareja, el por qué son las mujeres las que más la sufren y los hombres quienes principalmente ejercen violencia contra ellas. Se incorpora la noción de género, como categoría explicativa de las relaciones de poder entre hombres y mujeres que sustenta el ejercicio de la violencia y la manera en que ésta se internaliza en cada ser humano, a través de un proceso de socialización que permite la construcción de cada género. Posteriormente, se pasa a explicar la relación entre la manera en que se construye el género masculino en nuestra sociedad y el ejercicio de la violencia contra las mujeres. Por último, se proponen una serie de pautas para contribuir con la erradicación de todo tipo de violencia y para la construcción de una masculinidad más democrática, autónoma y respetuosa de los derechos de las mujeres.

En la segunda parte, se proponen dinámicas educativas organizadas en ocho grandes temas que, desde nuestra experiencia de trabajo en la capacitación de facilitadores varones, recorren los componentes más importantes de las relaciones de género, de la construcción de las masculinidades y del ejercicio de la violencia de género. Las técnicas presentadas en este manual han sido recopiladas de diversos manuales de instituciones comprometidas con la perspectiva de género y las relaciones equitativas entre hombres y mujeres. Estas técnicas han sido validadas como resultado de varios años de trabajo con hombres residentes en áreas urbanas del Perú y se han incluido tanto adaptaciones a nuestro contexto como pautas que ayuden a facilitar la reflexión durante los talleres grupales.



I. Aspectos Conceptuales

I. Aspectos conceptuales

En este capítulo se presentan, de manera resumida, los conceptos más importantes que todo facilitador debe manejar en su trabajo de sensibilización y/o capacitación de líderes comunitarios para lograr un efecto multiplicador. Todos ellos sirven como base para la discusión y orientación que se desarrollará a partir de las dinámicas que más adelante se propondrán.

1. El problema de la violencia contra la mujer por parte de la pareja

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

Las consecuencias de la violencia contra la mujer por parte de la pareja son múltiples, comprometiendo, por un lado, su salud física, sexual y mental, y por otro, sus capacidades productivas y creativas, con repercusiones

negativas en el orden individual, familiar y social. La violencia contra la mujer fue reconocida como problema de Salud Pública por la Organización Mundial de la Salud – OMS en 1996, poniendo de manifiesto las graves consecuencias que sobre la salud y el sistema sanitario tiene este enorme problema social. A la vez, es considerada por la Organización de las Naciones Unidas como *"una violación de los derechos humanos y las libertades fundamentales (que) impide total o parcialmente a la mujer gozar de dichos derechos y libertades"* (ONU, 1993).

2. ¿Qué es violencia?

Podemos definir a la violencia como la forma impositiva de resolver conflictos mediante el uso deliberado de la fuerza –ya sea física, sexual, verbal, emocional, económica o política– que afecta de manera negativa la integridad física o psicológica de la otra persona si se trata de relaciones interpersonales, o que anula el potencial de realización colectiva si se trata de violencia social o política¹.

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

1 Al respecto, ver Aróstegui, 1994, y Organización Panamericana de la Salud, 2002.

2 Al respecto, ver por ejemplo García, 2004.

3. ¿Qué es la agresividad?

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

¿La violencia es sólo agresividad?

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

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

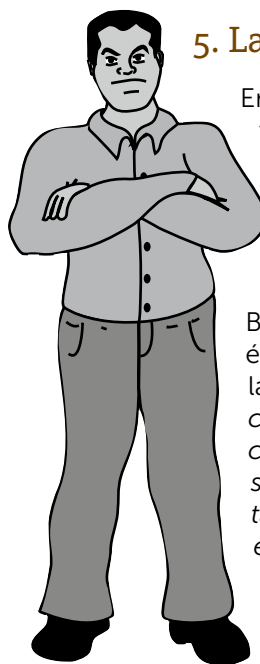
La violencia es desatada por quien ostenta ese mayor poder, cuando interpreta que su posición de superioridad está en peligro o encuentra obstáculos para el ejercicio de ese poder.

4. ¿La violencia es inevitable para resolver los conflictos?

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

5. La violencia contra la mujer

En 1994, la Organización de los Estados Americanos convocó a la Convención Interamericana para Prevenir, Sancionar y Erradicar la Violencia contra la Mujer, más conocida como "Convención de Belem do Pará", por el lugar en Brasil donde se realizó el evento. En ésta, se definió la violencia contra la mujer como *"cualquier acción o conducta, basada en su género, que cause muerte, daño o sufrimiento físico, sexual o psicológico a la mujer, tanto en el ámbito público como en el privado"* (Artículo 1). Se entiende



que violencia contra la mujer incluye violencia física, sexual y psicológica:

- *“que tenga lugar dentro de la familia o unidad doméstica o en cualquier otra relación interpersonal, ya sea que el agresor comparta o haya compartido el mismo domicilio que la mujer, y que comprende, entre otros, violación, maltrato y abuso sexual;*
- *que tenga lugar en la comunidad y sea perpetrada por cualquier persona y que comprende, entre otros, violación, abuso sexual, tortura, trata de personas, prostitución forzada, secuestro y acoso sexual en el lugar de trabajo, así como en instituciones educativas, establecimientos de salud o cualquier otro lugar, y*
- *que sea perpetrada o tolerada por el Estado o sus agentes, donde quiera que ocurra.” (Artículo 2)*

6. La violencia de género

En términos generales, podemos definir la violencia de género como todos los actos de agresión física, sexual y emocional, que se desarrollan en un contexto de desequilibrio de poder basado en la manera cómo se construyen los géneros en nuestra sociedad, a través de los cuales quien detenta el mayor poder busca doblegar la voluntad del otro u otra para mantener el ejercicio de ese poder cuando encuentra resistencias, o cuando siente amenazado el orden establecido del cual emana su mayor poder. Dado que por razones sociales y culturales existen relaciones asimétricas de poder favorables a los varones, la violencia mayormente ha sido dirigida en contra de las mujeres, y también, aunque en menor medida, contra varones considerados más débiles, los cuales se alejan del estereotipo hegemónico del varón heterosexual (Ramos, 2006). Respecto a esto último, nos referimos,

por ejemplo, a la violencia homofóbica contra hombres homosexuales, por no seguir la norma de género bajo la cual se supone que ellos deben vivir. Sin embargo, no sólo son violentados hombres con orientación homosexual, sino todo aquel cuyos rasgos físicos o comportamientos no se sujete estrictamente a lo que se espera de un “verdadero hombre”. Así, los llamados hombres “afeminados” o “amanerados” son víctimas de la burla, de la humillación y de la violencia física. Por ejemplo, el “bullying escolar” tiene un alto componente de violencia homofóbica.

7. Los tipos de violencia contra la mujer

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

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

Violencia psicológica: Es el conjunto de acciones que de manera sistemática atacan la esfera psicosocial de la mujer. Esto se puede manifestar bajo la forma de gritos, insultos, indiferencia, rechazo, desvalorización y humillación, amenazas de daño o muerte a la víctima, impidiéndole estudiar y/o recibir visitas o salir, rompiendo o destruyendo las cosas del hogar o los efectos personales de la mujer, así como a través de una vigilancia continua. Incluye, además, la humillación y el trato degradante. Este tipo de violencia puede darse antes y después de la violencia física o acompañarla; sin embargo, no siempre que hay violencia psicológica o emocional tiene que haber necesariamente violencia física. Si bien en su forma más descarada es más fácil de distinguir, aquella que se presenta de manera sutil es muy difícil de reconocerla y generalmente es asumida como una forma "normal" en la que un hombre se relaciona con una mujer. En estos casos, las mujeres identifican su malestar, pero no comprenden por qué se sienten así e incluso el agresor tiene la habilidad de trasladar la culpa a la mujer agredida. Están, por ejemplo, las expresiones de enojo en el rostro, los gestos desaprobatorios, hoscos u hostiles que luego niega verbalmente; las bromas que rebajan la autoestima y luego se acusa a la víctima de ser hipersensible; el no responderle o ignorarla cuando ésta hace alguna pregunta o comentario; el interrumpir sus conversaciones o responder por ella cuando alguien le dirige una pregunta; las críticas sobre la apariencia física, el comportamiento o la forma de hacer o decir las cosas afirmando que son para ayudar a la víctima, pero que la llevan a perder seguridad; el hacer sentir a la víctima estúpida o incapaz, negando haber tenido la intención de dañar, restar mérito o mostrar indiferencia ante los logros de ella, entre otras.

Violencia sexual: Es todo acto sexual o el intento de realizar un acto sexual en contra de la voluntad de la mujer. También constituyen violencia sexual los comentarios o insinuaciones sexuales no deseadas por ellas, o las acciones para comercializar o utilizar de cualquier otro modo su sexualidad mediante coacción

por otra persona, independientemente de la relación de ésta con la mujer, en cualquier ámbito, incluidos el hogar y el lugar de trabajo. La violencia sexual abarca el sexo bajo imposición de cualquier tipo, es decir el uso de fuerza física, las tentativas de obtener sexo bajo presión, la agresión mediante los órganos sexuales, el acoso sexual incluyendo la humillación sexual, el acoso en la calle usando palabras y/o miradas obscenas, también el restregar los órganos sexuales ante el cuerpo de una mujer aprovechando la aglomeración en el transporte público, el matrimonio o convivencia forzados, entre los que se cuenta el matrimonio de menores, la prostitución forzada y comercialización de mujeres, el aborto forzado, el impedimento de ejercer el derecho a hacer uso de la anticoncepción o a adoptar medidas de protección contra enfermedades de transmisión sexual, y los actos de violencia que afecten la integridad sexual de las mujeres, tales como la mutilación genital femenina y los exámenes para comprobar la virginidad³.

Violencia económica: Ésta es otra forma de controlar a la persona, haciéndola dependiente. Incluye el control y manejo del dinero, propiedades y, en general, de todos los recursos de la familia por parte de una persona. Algunas manifestaciones de este tipo de violencia son: hacer que la persona, mujer por lo general, tenga que dar todo tipo de explicaciones cada vez que necesita dinero, ya sea para uso de la familia o del suyo propio; dar menos dinero del que se necesita a pesar de tener solvencia económica; inventar que no hay dinero para gastos que la persona considera importantes; disponer del dinero de la persona (sueldo, herencia, etc.); hacer que las propiedades derivadas del matrimonio estén a nombre de una sola persona; privar de vestimenta, comida, transporte o refugio, etc. (MINSA Perú, 2004).

3 Elaborado en base a OMS, 2003.

8. La legislación internacional y nacional que sanciona la violencia contra la mujer

El Estado peruano, como miembro de la comunidad internacional, ha adquirido una serie de compromisos respecto a la erradicación de toda forma de violencia contra la mujer.

Los acuerdos tomados en la “Convención de Belem do Pará” tienen efecto vinculante para todos los países miembros. Gracias a eso, cualquier mujer víctima de violencia, que considere que los organismos estatales de su país no han garantizado ni defendido debidamente sus derechos, puede recurrir a una instancia supranacional como la Corte Interamericana de Derechos Humanos⁴. Los acuerdos alcanzados fueron ratificados en el Perú en mayo de 1996.

En el Artículo 7 de los acuerdos de esta Convención se señala claramente las obligaciones de los Estados firmantes:

“Los Estados Partes condenan todas las formas de violencia contra la mujer y convienen en adoptar, por todos los medios apropiados y sin dilaciones, políticas orientadas a prevenir, sancionar y erradicar dicha violencia y en llevar a cabo lo siguiente:

a. abstenerse de cualquier acción o práctica de violencia contra la mujer y velar por que las autoridades, sus funcionarios, personal y agentes e instituciones se comporten de conformidad con esta obligación;

- b. actuar con la debida diligencia para prevenir, investigar y sancionar la violencia contra la mujer;*
- c. incluir en su legislación interna normas penales, civiles y administrativas, así como las de otra naturaleza que sean necesarias para prevenir, sancionar y erradicar la violencia contra la mujer y adoptar las medidas administrativas apropiadas que sean del caso;*
- d. adoptar medidas jurídicas para encaminar al agresor a abstenerse de hostigar, intimidar, amenazar, dañar o poner en peligro la vida de la mujer de cualquier forma que atente contra su integridad o perjudique su propiedad;*
- e. tomar todas las medidas apropiadas, incluyendo medidas de tipo legislativo, para modificar o abolir leyes y reglamentos vigentes, o para modificar prácticas jurídicas o consuetudinarias que respalden la persistencia o la tolerancia de la violencia contra la mujer;*
- f. establecer procedimientos legales justos y eficaces para la mujer que haya sido sometida a violencia, que incluyan, entre otros, medidas de protección, un juicio oportuno y el acceso efectivo a tales procedimientos;*
- g. establecer los mecanismos judiciales y administrativos necesarios para asegurar que la mujer objeto de violencia tenga acceso efectivo a resarcimiento, reparación del daño u otros medios de compensación justos y eficaces, y*
- h. adoptar las disposiciones legislativas o de otra índole que sean necesarias para hacer efectiva esa Convención”.*

⁴ Disponible en: www.cidh.org/women/convencion.htm

Las responsabilidades del Estado Peruano respecto a la violencia contra la mujer se definen a partir de estas normas internacionales. En 1993 se promulgó la Ley N° 26260 "Ley de Protección frente a la Violencia Familiar", la cual fue modificada en 1997 a través de la Ley N° 26763 que establece nuevos mecanismos para garantizar una mayor protección a la mujer afectada, así como una mayor celeridad en los procesos. Sin embargo, esta ley no se refiere específicamente a la violencia contra la mujer, sino a la violencia que sufre cualquier persona de parte de alguien con quien mantiene algún vínculo familiar y/o de convivencia.

"A los efectos de la presente Ley, se entenderá por violencia familiar, cualquier acción u omisión que cause daño físico o psicológico, maltrato sin lesión, inclusive la amenaza o coacción graves y/o reiteradas, así como la violencia sexual, que se produzcan entre:

- a) Cónyuges.
- b) *Ex cónyuges.*
- c) *Convivientes.*
- d) *Ex convivientes.*
- e) *Ascendientes.*
- f) *Descendientes.*
- g) *Parientes colaterales hasta el cuarto grado de consanguinidad y segundo de afinidad.*
- h) *Quienes habitan en el mismo hogar, siempre que no medien relaciones contractuales o laborales.*
- i) *Quienes hayan procreado hijos en común, independientemente que convivan o no al momento de producirse la violencia." (Artículo 2)*

Asimismo, esta ley consagra los deberes del Estado en la materia, señalando en su artículo 3 que es política del Estado la lucha contra toda forma de violencia familiar, debiendo desarrollarse con este propósito diversas acciones, entre las que destacan: el fortalecimiento, en todos los niveles educativos, de la enseñanza de valores éticos, el irrestricto respeto a la dignidad de la persona y de los derechos de la mujer, del niño, del adolescente y de la familia; el emprender campañas de difusión para sensibilizar a la sociedad sobre la problemática y condenar los actos de violencia familiar; establecer procesos legales eficaces para las víctimas, brindar medidas cautelares y resarcimiento por los daños y perjuicios causados, así como facilitar la atención gratuita en los reconocimientos médicos requeridos por la Policía, Ministerio Público o Poder Judicial.

Esta Ley señala que la resolución judicial establecerá medidas de protección en favor de la víctima pudiendo ordenar, entre otras, la suspensión temporal de la cohabitación, la salida temporal del agresor del domicilio, la prohibición temporal de toda clase de visitas por parte del agresor, además de cualquier otra forma de acoso para la víctima, la reparación del daño y el establecimiento de una pensión de alimentos para la víctima, cuando corresponda (Artículo 21).

Otro instrumento legal al que se puede recurrir frente a atentados contra la integridad física de las personas es el **Código Penal Peruano**. En éste se establecen sentencias dependiendo si el acto es catalogado como falta o delito. Se considera que se cometió una falta cuando se "causa a otro una lesión dolosa que requiera hasta diez días de asistencia o descanso, según prescripción facultativa". En este caso, "será reprimido con prestación de servicio comunitario de veinte a treinta jornadas, siempre que no concurren circunstancias que den gravedad al hecho, en cuyo caso será considerado como delito" (Artículo 441). Si la gravedad de la lesión requiriera más de diez días de asistencia o descanso, las sanciones serán de acuerdo a la grave-

dad del delito. "El que causa a otro daño grave en el cuerpo o en la salud, será reprimido con pena privativa de libertad no menor de tres ni mayor de ocho años (Artículo 121). Por otra parte se señala, "el que maltrata de obra a otro, sin causarle lesión, será reprimido con prestación de servicio comunitario de diez a veinte jornadas". "Cuando el agente es cónyuge o concubino la pena será de prestación de servicio comunitario de veinte a treinta jornadas o de treinta a sesenta días-multa" (Artículo 442).

El Código Penal Peruano señala que el delito de violación sexual está penado con pena privativa de libertad no menor de cuatro años ni mayor a ocho años, cuando las víctimas son mayores de 14 años. Sin embargo, existen agravantes como por ejemplo el actuar a mano armada, cometer el delito por dos o más sujetos, es decir en banda, en ambos casos la pena no será menor de ocho ni mayor de quince años de pena privativa de la libertad.

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

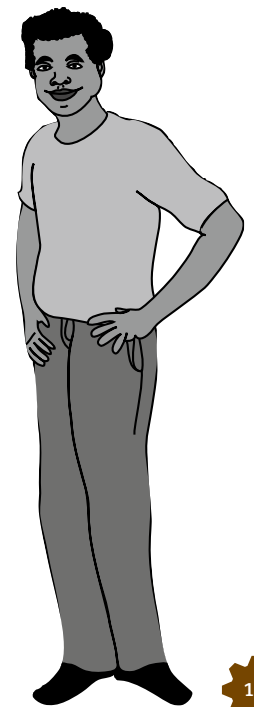
Si bien los hombres pueden sufrir violencia por parte de las mujeres, las evidencias de múltiples estudios demuestran, comparativamente, que son las mujeres las principales afectadas y son los hombres los que ejercen violencia contra ellas en una proporción abrumadora. También se ha comprobado que quienes ejercen violencia contra las mujeres, no son sólo un pequeño grupo de hombres con problemas de alcoholismo, de drogadicción o de alguna patología mental, tampoco están focalizados exclusivamente en hombres de bajo nivel educativo y/o en situación de pobreza. Las estadísticas muestran que se trata de un importante segmento de la población masculina que, sólo en lo que respecta a la violencia física o sexual, en muchos casos se acerca a la mitad del total de hombres, don-

de se incluyen los pertenecientes a todos los estratos socioeconómicos y abarca a los comprendidos en todos los niveles educativos. También se comprueba que los hombres violentan sobrios o embriagados, pero en todos los casos son conscientes de sus actos y responden a su libre albedrío (Güezmes, Palomino y Ramos, 2002).

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

10. ¿Qué es género?

Cuando hablamos de género, no solamente estamos aludiendo a pertenecer a determinado sexo, sino a la asignación diferencial de funciones, actividades, comportamientos, sentimientos, formas de pensar, etc. que se consideran propios de cada sexo, de acuerdo a las características sexuales distintas con que nacen los varones y las mujeres. Pero todas estas asignaciones diferentes y opuestas no parten de la naturaleza biológica sino que son construidas socioculturalmente. Así, por ejemplo, no hay nada en su naturaleza biológica que impida a un hombre lavar su ropa, cocinar o cambiar los pañales al bebé;



sin embargo, la cultura machista/patriarcal asigna de manera exclusiva esas funciones a las mujeres. De la misma forma, nada de su naturaleza biológica impide a la mujer trabajar en una fábrica, manejar un bus, desarrollar actividad política, no obstante generalmente estas funciones se les asignan culturalmente a los hombres, y mediante la cultura machista/patriarcal se estimula a que, a priori, se descalifique a las mujeres en estas actividades. Este tipo de asignación de características y roles de género es diferente en las distintas sociedades, culturas y épocas⁵.

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

Entonces, cuando hablamos de género, no solamente estamos aludiendo a pertenecer a determinado sexo, sino a la valoración que se le otorga a cada ser humano de acuerdo a sus roles determinados social y culturalmente por sus características sexuales y cómo, a través de esa valoración, se construye una desigualdad social. Es decir, sobre la base de algunas diferencias biológicas en los órganos reproductivos y sexuales, socialmente se piensa que los hombres tienen mayor valor, mayor autoridad, más oportunidades y más derechos que las mujeres.

Nuestro sistema de géneros considera que ser hombre o ser mujer nos hace a los sujetos absolutamente distintos entre sí, cada cual con un conjunto de cualidades, aptitudes, esquemas y destrezas diferenciadas, siendo las del género masculino las más valoradas

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

socialmente. Mediante un largo proceso de socialización, en el cual la sociedad en su conjunto se pone en juego, los roles a jugar por cada género aparecen como "naturales" e inmutables y, por tanto, no se cuestionan con facilidad.

11. La socialización

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

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

por género y contribuyen a normalizar creencias machistas y patriarcales.⁶

12. La construcción del poder de los hombres sobre las mujeres

No obstante, más allá de todas estas diferencias que niñas y niños interiorizan paulatinamente, existe un elemento central que está en la base de la necesidad de marcar características opuestas entre hombres y mujeres. Los niños, desde muy pequeños, van asumiendo la convicción de que pertenecen a un colectivo masculino con características de superioridad y autoridad sobre las mujeres. Y ellas crecen con la convicción de estar al servicio de los hombres.

Niñas y niños aprenden que ser varón es más importante que ser mujer. No es necesario que se les transmita de manera explícita esa condición. Los niños son informados de su superioridad a través de múltiples detalles.

Aquí, algunos ejemplos:

- La captación de la mayor importancia del padre en casa, de cómo es servido por la madre y de cómo él tiene la última palabra en las decisiones.
- El probable trato preferente hacia él mismo respecto a las mujeres. A sus hermanas, aún a las menores que él, se les ordena que le presten servicios.
- La captación en el medio, de la importancia de los varones y de las ocupaciones de ellos. Principalmente del rol como proveedor.

- La percepción, en los medios de comunicación, de que los roles protagónicos, de mando, son desempeñados por hombres en el ámbito público.
- La captación de que las mujeres siempre deben ser protegidas y tuteladas por los hombres en los espacios públicos. Desde muy niños interiorizan el mandato de proteger a las mujeres (por ejemplo, cuando ellas quieren salir a la calle, inmediatamente se le ordena al niño o al adolescente que acompañe y cuide a sus hermanas), incluso cuando éstas son mayores. Como cuando el padre sale de viaje y le dice: "Ahora tú eres el hombre de la casa, cuida a tu mamá y a tus hermanas".
- El aprendizaje desde niños del supuesto privilegio de los hombres de invadir, en diversas circunstancias, el cuerpo de las mujeres cuando éstas no están acompañadas por un hombre. Como cuando en época de carnavales los niños y jóvenes varones consideran que es normal agredir tanto a niñas como a mujeres "solas" en las calles.
- Los niños aprenden que ser hombres encierra la capacidad de mantener autoridad sobre las mujeres, de ser servido por ellas. También, que su hombría depende de la capacidad de proteger a las mujeres, consideradas como suyas, del acoso sexual de otros hombres.

13. La construcción de la masculinidad

"La masculinidad sería entonces un conjunto de atributos, valores, funciones y conductas que se suponen esenciales al varón en una cultura determinada. Para el caso de América Latina existe un modelo dominante de masculinidad, visto como un modelo que cada

⁶ Al respecto, ver por ejemplo los trabajos de Fernández, 2001 y Ávalos, 2009.

cultura construye y en el cual se presenta al varón como esencialmente 'superior' por lo cual puede discriminar y subordinar a la mujer y a otros hombres que no se adaptan a dicho modelo" (De Keijzer, 1998). A esta cultura que considera que los hombres son superiores a las mujeres, por lo cual los varones tendrían el privilegio de ser servidos por ellas, que además mujeres y varones tendrían roles distintos y opuestos en la sociedad, ellas adscritas a las actividades domésticas y ellos a las actividades en el ámbito de lo público, se le denomina cultura machista.

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

bres, no sólo biológicas sino culturales, también pueden diferenciarse en otros aspectos.

14. La represión de las emociones en la construcción de la masculinidad

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

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

mismos (Kaufman, 2002). Muchos hombres se sienten como si estuvieran encerrados en sí mismos; tienen el deseo de acercarse a otras personas pero se sienten incapaces. Es como si a lo largo del proceso de crecimiento hubieran aprendido a dejar atrás su ser emocional (Seidler, 2000).

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

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

15. La masculinidad como homofobia

El mayor temor de los hombres es ser avergonzados o humillados delante de otros hombres ante la posibilidad de que descubran que no alcanzan los estándares de los "verdaderos hombres". Existe un miedo permanente a la burla de los otros, a la humillación,

a la vergüenza de cometer actos que aparentemente son poco viriles en relación a lo que se espera culturalmente de ellos (Kimmel, 1997). "Amanerado" es una etiqueta de gran desprecio para quien parece afeminado, blando, sensible. De la misma manera que calificar a cualquier hombre de "saco largo" o "pisado" tiene la intención de desvalorizarlo, pues dichos apelativos significan que no es lo suficientemente hombre para imponerse y someter a la mujer y hacer respetar su mayor autoridad en casa.

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

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

Una de las expresiones de la homofobia es el rechazo, el odio e incluso la violencia contra los homosexuales.

Quienes actúan de esa manera generalmente responden al pánico que los atormenta al imaginar cómo se verían si se expresaran los caracteres femeninos de su propia personalidad y las consecuencias sociales que les acarrearía. Hay estudios que comprueban que las personas más homofóbicas son las más inseguras de su propia masculinidad, tal como lo exige la sociedad, es decir, son aquellas que luchan contra sus propios deseos homosexuales. La violencia irracional contra los gays sería el resultado de la proyección de un sentimiento insoportable de identificación inconsciente con la homosexualidad. Es como la manifestación del odio hacia uno mismo, o mejor dicho, contra la parte homosexual de uno mismo que no queremos ver. El imaginar que todos pueden llegar a tener, en algún momento, deseos o relaciones homosexuales, inquieta profundamente (Borrillo, 2001). La homofobia sería el temor, la ansiedad, el miedo al homoerotismo, hacia el deseo y el placer erótico con personas del mismo sexo⁷.

16. La sexualidad masculina hegemónica

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

⁷ Uno de los ejes centrales de la galardonada película «Belleza Americana» es la homofobia. Al final de la misma, el personaje ex-militar, súper macho, rabiosamente homofóbico, siente cómo los patrones machistas, que durante toda su vida han tenido encajonados a su cuerpo, mente y espíritu, se esfuman y son momentáneamente vencidos. Emerge su verdadero «yo». Besa a otro hombre. En llantos y suplicando cariño y ternura planta un beso en la boca del objeto de su deseo.

En este contexto, la sexualidad masculina aparece como:

- a. **Obligatoria:** Porque el "verdadero hombre" no puede decir "no" ante la posibilidad de una relación sexual, pues de lo contrario se dudará de su hombría. Se supone que los hombres siempre desean tener relaciones sexuales y si no es así deberán aparentar que lo desean. Lo central de esta característica es demostrar la actividad sexual.
- b. **Competitiva:** Con otros hombres, puesto que se sentirá más seguro de su hombría en tanto pueda exhibir más conquistas sexuales que los demás. Esta sexualidad se disfruta, muchas veces, no tanto por sí misma o por el placer de estar con otra persona, sino por la sensación de que se aumenta una raya más en la pared con el número de sus conquistas. El placer se encuentra en la derrota de los otros reales o imaginados. Una masculinidad sujeta cada día a ser probada mantiene a muchos hombres en una inseguridad permanente, respecto a si pasarán o no la prueba.
- c. **Violenta:** Lo anterior hace que los mismos hombres no respeten sus propios ritmos y gustos, pues se ven culturalmente obligados a adaptarse al modelo propuesto del "verdadero hombre". Por lo tanto, el varón ejerce, en primer lugar, violencia contra sí mismo. En segundo lugar, esta sexualidad es violenta para las personas con quienes está el varón, pues sólo las utiliza para alcanzar una mayor puntuación que los demás y, por ende, tampoco son consideradas sus necesidades, ritmos, tiempos y placeres. La sexualidad es fantaseada como una forma de sometimiento de los débiles tal como son consideradas las mujeres y los homosexuales.
- d. **Mutilada:** Porque el "verdadero hombre" sólo utiliza el pene para la relación sexual, ya que únicamente de esa forma mantendrá su rol activo. El hecho de incorporar otras partes de su cuerpo para

lograr placer significaría colocarse en una posición pasiva, como las mujeres y los homosexuales. De esta manera, los hombres que se acercan a este estereotipo sexual pierden las inmensas posibilidades de riqueza sensorial que se manifiestan al incluir a todo el cuerpo como receptor de caricias placenteras y de cercanía afectiva con la otra persona. Por eso mismo, asumir esta característica de la sexualidad masculina hegemónica incluye necesariamente una auto-mutilación.

- e. Homófoba:** El sentimiento de inseguridad que constantemente ronda en los hombres, por la manera en que se construye la masculinidad, produce el rechazo a la cercanía del cuerpo de otro hombre, por el temor a que entre en sospecha el objeto de su deseo sexual a los ojos de los demás y, en consecuencia, ser acusado de homosexual. El temor también se extiende por el riesgo a ser dominado y feminizado sexualmente por otros hombres más fuertes. La única forma autorizada de tocar el cuerpo de otro hombre es a través de golpes y violencia. La homofobia llega a ser una verdadera cruz para aquellos que por algún contacto sexual con otro hombre, en algún momento de su vida, viven con la eterna duda sobre su orientación sexual.
- f. Irresponsable:** El mito de la sexualidad masculina como naturalmente irrefrenable, impulsiva e incontrolable ha trasladado la responsabilidad del control a las mujeres⁸. Ellas, que supuestamente son pasivas por naturaleza, sin la avidez sexual de los varones, tienen la posibilidad de poder controlarse, los hombres no, pues ellos sólo responden a su naturaleza. Los hombres consideran que irán tan lejos en la práctica sexual como las mujeres se lo

8 Además, se construyen mitos respecto a hombres más ávidos de sexo que otros, como los pertenecientes a razas de origen africano. A éstos se les considera hipersexuados, es decir, de mayor potencia sexual, con órganos sexuales más voluminosos que el promedio, e insaciables sexualmente.

permitan. Si de ello resulta un embarazo no deseado, no es responsabilidad del varón, sino de ellas porque no se cuidaron. Es irresponsable también respecto a la propia salud y la vida, ya que la obligatoriedad de esta sexualidad los expone a enfermedades de transmisión sexual y al contagio del VIH-sida, pues aunque en el momento de la oportunidad sexual no tengan a la mano protección alguna (un condón), no será de hombres rechazarla⁹.

17. El rol de proveedor

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

El fracaso en conseguir un empleo que sea adecuado a los ojos de los pares puede anular cualquier otra forma de logro personal y hacer que se convierta, ante sí mismo y ante los demás, en un "pobre diablo", es decir, alguien sin valor alguno (Fuller, 1997). El "mantenido" no es bien visto y su imagen se desvaloriza porque es considerado como un hombre incompleto, incapaz de asegurar el bienestar material de los suyos. Como se ha observado, el desempleo y el subempleo tienen repercusiones muy negativas, no sólo en la salud mental de los hombres, sino también en otras dimensiones de su vida como, por ejemplo, en la vivencia de su sexualidad, expresada en una serie de disfunciones sexuales que a la vez, como en un círculo vicioso, los hunde en una mayor depresión (Ramos, 2003). Las consecuencias pueden ser aún más

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

graves, como lo señalado por algunos estudios que relacionan incremento de suicidios masculinos con el deterioro de las condiciones que permiten el acceso al mercado de trabajo. Estos estudios muestran que de cada cuatro suicidios tres son masculinos y que la causa más frecuente, por lo menos en una parte de éstos, podría estar relacionada al hecho de sentir que habrían fracasado como proveedores¹⁰.

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

18. Las paternidades

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

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

afectivo son construidas social y culturalmente (Laqueur, 1992), al igual que los roles paternos ajenos a la crianza, con sus características de trato duro, frío y eminentemente racional con hijas e hijos. En consecuencia, lo que se denomina instinto materno es un conjunto de prácticas amorosas construidas histórica e ideológicamente, de las cuales se han excluido a los varones (Thomas, 1997).

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

19. La violencia como recurso para recuperar el poder y el control

Los varones, socializados en la convicción de que su condición de ser hombres les exige imponerse sobre las mujeres, cuando perciben que su autoridad es cuestionada, porque no son obedecidos o servidos,

¹⁰ Al respecto, ver De Keijzer, Benno, 2003 y Hernández, Héctor, 1989.

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

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

20. Cómo detener la violencia contra la mujer¹¹

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

- **No minimizar nuestros actos violentos** – Hay la tendencia de no aceptar el malestar de la mujer frente a nuestra violencia con frases tales como: “no es para tanto”, “si apenas te toqué”, “pero si ni siquiera te dolió”, etc. Recordar que no hay violencia chica o grande, todas deben ser rechazadas y detenidas.
- **Responsabilizarnos por nuestros actos violentos** – No hay nada que haga o diga la otra persona que justifique nuestra violencia. Generalmente echamos la culpa a la mujer de nuestra violencia: “es que tú me provocas”, “para qué me levantas la voz”, “el que busca, encuentra”, etc. Cada persona es responsable de sus actos. Incluso, si recibimos agresiones de otros, somos responsables si nos enganchamos o no con esa violencia.
- **No esperar servicios de las mujeres** – Quizás ésta sea una de las tareas más difíciles de cumplir, por-

¹¹ Este acápite responde a la experiencia de 6 años de trabajo de Miguel Ramos en el “Programa de Hombres que Renuncian a su Violencia” de la Universidad Peruana Cayetano Heredia, con el apoyo inicial de CORIAC A.C. de México y que fue plasmada en una publicación anterior: RAMOS, Miguel. “Guía Educativa Masculinidad y Violencia Familiar”. Movimiento Manuela Ramos. Lima, septiembre de 2007.

que choca con nuestras creencias de superioridad, de autoridad y de privilegios. No obstante, auto-satisfacer nuestras necesidades sin esperar a que ellas lo hagan, es un paso clave que desmonta la mayoría de los conflictos que llevan a que las violentemos.

- **Reconocer nuestras señales previas al ejercicio de nuestra violencia**¹² – Muy pocos hombres han aprendido a observar su cuerpo y menos aún a identificar sus emociones. En lo que sí estamos muy entrenados es en identificar nuestros pensamientos. Momentos antes de ejercer violencia tenemos señales que indican que estamos a punto de agredir y éstas son de: pensamiento, de sentimientos y de cuerpo. La clave está en aprender a identificar esas señales, porque sólo cuando lo logremos podremos detener la violencia:
 - **Señales de pensamiento** – Son las ideas que los hombres construimos frente a un conflicto con la pareja ocasionado, por ejemplo, por un servicio que se esperaba de ella pero que no le fue concedido, y lo hacemos desde nuestras creencias de superioridad: “Esta mujer no me respeta”, “lo hace a propósito con el fin de provocarme”, “me quiere mangonear”, “ya no le intereso, seguro que está con otro”, “me trata como si fuera un tonto, se burla de mí”, etc.
 - **Señales de sentimientos** – Son las emociones que nos produce a los hombres el conflicto surgido. Ésta es la parte más difícil de identificar, porque desde muy pequeños se nos enseñó a reprimir la expresión de nuestras emociones por ser consideradas como femeninas. Entonces, el único sentimiento rápidamente identificado es la ira, la rabia. Sin embargo, hay otros

12 Tomado de la experiencia del Colectivo de Hombres por Relaciones Igualitarias – CORIAC de México y aplicado por el Programa de Hombres que Renuncian a su Violencia de Perú.

sentimientos presentes no identificados, como el miedo, el dolor o la vergüenza que son más importantes que la cólera en el ejercicio de la violencia.

- **Señales de cuerpo** – Son las sensaciones corporales que se experimentan cuando enfrentamos un conflicto. En cada hombre serán distintas, unos sentirán que la cara les arde o que le tiemblan las manos; otros, que se les seca o amarga la boca; otros, tensión en el cuello y hombros o dolor en la boca del estómago. Generalmente tampoco reparamos en estas señales.

Cuando los hombres experimentamos estas señales, estamos en una situación que llamamos de “riesgo fatal”, pues interpretamos que nuestro poder y autoridad están en peligro y con ello nuestra identidad como hombres está en riesgo de muerte. El identificar las señales toma tiempo y un esfuerzo por observarse¹³. Una forma de ejercitarse en la observación e identificación es tener un cuaderno, como un diario donde, fuera del momento del conflicto, debemos tratar de escribir nuestras señales. Es importante darle nombre a cada señal, principalmente a los sentimientos, pues si no los podemos nombrar, es como si no existieran.

- **Al reconocer nuestras señales decido hacer el “retiro” o el “tiempo afuera”**¹⁴ – El asunto es que cada vez que sentimos alguna de estas señales debemos decirnos fuerte a nosotros mismos y a nuestra pareja: “necesito hacer el retiro” o “necesito tomarme un tiempo”. Previamente, en un momento cuando no haya conflicto, debemos de haber conversado

13 El trabajo en un grupo de hombres ayuda a ejercitar esta técnica, para lo cual se recomienda utilizar las dinámicas 5 y 6 correspondientes al Capítulo 6: Violencia de género, que presentamos en este manual.

14 Esta técnica es utilizada en varios modelos de intervención con hombres que ejercen violencia, tales como en CORIAC de México o también en textos como el de Daniel Jay Sonkin y Michael Durphy, 1997.

al respecto con nuestra pareja sobre esta técnica para detener la violencia, porque si nos retiramos de una discusión sin haberlo conversado previamente, será un acto de violencia más, ya que nuestra pareja lo interpretará como que no se toma en cuenta lo que ella dice y que no estamos dispuestos a escucharla.

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

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

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

- **El momento del retiro debe ser una oportunidad para tranquilizarnos y entrar en intimidad con nosotros mismos** – Debemos salir de nuestras casas

por espacio de una hora, pero nunca para buscar a los amigos que entrarán en complicidad con nosotros y nos alentarán a la violencia, tampoco para beber alcohol y menos debemos conducir un auto. Lo mejor es caminar, correr o realizar alguna actividad física. Esto nos ayudará a tranquilizarnos. Luego de una hora, ni más ni menos, busquemos conversar con ella. Si nuestra pareja no quiere conversar, respetemos su decisión y busquemos otro momento donde ella acepte hacerlo. Lo ideal es primero escuchar atentamente lo que ella tiene que decir, eso desmontará en parte la indignación de la otra persona, porque una de las cosas que alteran más es no sentirse escuchado o tomado en cuenta. Conversemos con ella sobre qué nos hizo enojarnos, haciéndonos responsables de nuestros sentimientos. Así, por ejemplo, "me sentí enojado porque no sabía dónde estabas" y no "tú me hiciste enojar porque no me dijiste dónde ibas".

Éste es un paso importante para luego preguntarnos ¿por qué me siento tan enojado cuando no sé dónde está? ¿Será enojo lo que estoy sintiendo? Esto nos permite explorar otros sentimientos como el miedo, el dolor o la vergüenza. Muchos hombres ante una situación similar tienen miedo al abandono, dolor ante el posible desamor, vergüenza ante la posibilidad de que se vaya con otro más hombre que yo. Sin embargo, lo único que identifican es la cólera. Estos sentimientos son desatados ante una mínima información que inconscientemente nos hace revivir situaciones dolorosas de abandono, de desamor durante la infancia, o de humillaciones por no demostrar suficientemente



nuestra hombría. Son heridas que parecen olvidadas pero están allí, jugando permanentemente un papel en la violencia. Cuando logramos darnos cuenta de esa asociación, desculpabilizamos a nuestra pareja, “no eres tú la causante de estos sentimientos, sino soy yo que arrastro una historia dolorosa a través de la cual aprendí cómo ser hombre”. Entonces, es nuestra responsabilidad buscar formas de resolver nuestro problema, solicitando ayuda profesional y/o participando en grupos de autoayuda de hombres que trabajen con perspectiva de género.

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

No es que a estos hombres no les importe los sentimientos de las mujeres, lo que comúnmente ocurre es que al no ser sensibles con ellos mismos, al tener la incapacidad de identificar sus sentimientos, menos podrán identificar los sentimientos y

necesidades de las otras personas. El negociar en igualdad de condiciones, además de renunciar a nuestro poder y posición de autoridad, lo cual es fundamental, también requiere lograr empatía con la otra persona. Es decir, tener la capacidad de “ponerse en los zapatos de la otra persona” y ser sensibles a sus sentimientos, sólo de esa forma llegaremos a resolver un conflicto de manera que satisfaga a ambas partes.

Otro tema importante es respecto a que muchos hombres piensan que todo es negociable en relación a la vida de las mujeres. Es decir, quieren discutir o imponerse sobre asuntos que le conciernen sólo a las mujeres y, por tanto, son causa de muchos conflictos resueltos de manera violenta. Así, por ejemplo, quieren discutir si ella va a visitar o no a sus familiares, si visita o no a sus amistades, si continúa o no sus estudios, si busca o no trabajo fuera de casa. Todos ellos forman parte de los derechos fundamentales de la persona humana, consagrados por las constituciones de cada país y protegidos por las leyes, los cuales no son negociables. Por tanto, se ubican en el ámbito de las decisiones autónomas de cada persona. Lo único que podemos esperar es que nos informen de esas decisiones, puesto que nos interesa y nos preocupa la seguridad y el bienestar de cada miembro de nuestra familia.

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

Negociar en un plano de igualdad nos puede resultar difícil a la mayoría de los hombres, porque nos

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

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

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

rará el respeto y el reconocimiento como verdaderos hombres.

21. Algunos elementos a tener en consideración para el cambio en los hombres

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

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

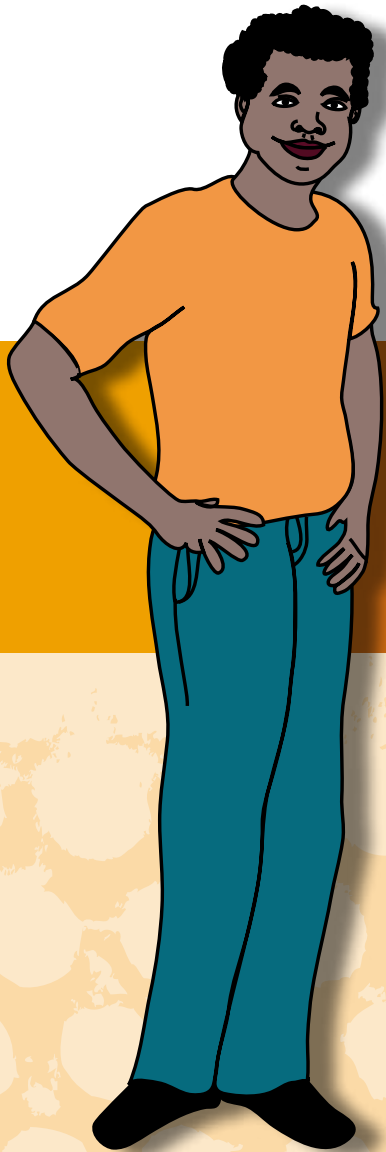
Simultáneamente, en la medida que los hombres se van despojando de la "coraza" que fueron construyendo desde la infancia para protegerse de los peligros de la humillación y que les impedía ser sensibles consigo mismos y, por ende, con los demás, perciben cómo su pareja, hijas e hijos encuentran la posibilidad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

superior a lo que pierden en poder y privilegios. Esto hace sostenibles los cambios en los hombres.

Cuando los hombres aceptemos nuestro rol en la crianza cercana de nuestros hijos e hijas no como una carga, sino como la posibilidad de gozar y recrearnos

con su compañía, sentiremos las inmensas oportunidades de desarrollo humano que tradicionalmente dejamos pasar. Los hombres tenemos que ir aprendiendo a recuperar nuestra capacidad sensitiva y de expresión amorosa y recobrar esa parte de la humanidad que la sociedad y la cultura se empeñó en atrofiar.





II. Dinámicas Educativas

II. Dinámicas educativas

Metodología

La mayoría de hombres hemos asumido como naturales los mandatos sociales de la masculinidad y nunca los hemos cuestionado, porque las características que se exigen para ser considerado un “verdadero hombre” siguen siendo socialmente muy valoradas. Pero, también, porque los privilegios de los que disfrutamos raramente han sido contrastados con nuestros malestares, carencias humanas y en general, con los costos que nos acarrea ese tipo de hombría. El temor a ser considerado por el medio como “poco hombre”, “saco largo” u homosexual, es muy grande, si no se cumple con los requisitos exigidos, si se adopta roles considerados femeninos y, en general, si se intenta “nadar contra la corriente”. Por eso mismo, no es fácil que hombres, inmersos en esta cultura machista y patriarcal, aceptemos cuestionamientos a la misma y propuestas de cambio, a través de una metodología discursiva directa y abstracta.

Se hace necesario, entonces, desarrollar procesos educativos que apelen a la experiencia cotidiana de los participantes –como hombres, parejas, esposos, hermanos, hijos y padres, – y desde las propias vivencias, desde sus comportamientos y formas diarias de relacionarse, desde sus sentimientos y emociones, para poner en evidencia las creencias que están detrás y se las cuestione. Este cuestionamiento tiene que hacerse de manera participativa y horizontal, para lo cual el que actúa como conductor o facilitador del taller deberá compartir su propia experiencia, mostrando no sólo sus avances hacia la construcción de una masculinidad más democrática y autónoma, sino también sus dificultades, sus temores e incluso sus retrocesos. Desde nuestra experiencia, podemos afirmar que hay

poco o nada que más impacte en los hombres, incorporados en este proceso reeducativo, que descubrir el proceso de cambio de un hombre común y corriente, con los mismos problemas que ellos y con similares conflictos diarios.

Desde hace mucho tiempo, diversos educadores han demostrado que las técnicas de aprendizaje de carácter participativo y lúdico permiten traspasar más fácilmente las barreras de los prejuicios, y de las actitudes defensivas y de rechazo frente a conocimientos que cuestionan creencias en las cuales se sustenta todo el andamiaje de su accionar cotidiano. Ante el juego, lo mismo que ocurre con diversas manifestaciones artísticas, generalmente participamos desarmados, confiados y con mayor apertura mental. Las dinámicas de grupo con contenido lúdico son herramientas que cumplen un papel primordial para promover el auto-descubrimiento desde la experiencia, desde los hechos.

Esta metodología impide que el conductor del taller sea un mero transmisor de conocimientos teóricos y se convierta en un facilitador de la reflexión, del auto-descubrimiento y de los cambios en los participantes. Por eso mismo, es requisito fundamental que el facilitador haya recorrido un camino previo de cambio personal hacia relaciones democráticas y equitativas de género, principalmente con su pareja, hijos e hijas, puesto que su mejor herramienta para apoyar los cambios de otros hombres es tener la experiencia de haber renunciado a todo tipo de violencia, de control y de poder contra las mujeres y estar avanzando hacia una nueva masculinidad más democrática y autónoma. Este requisito es fundamental, pues de lo contrario será muy fácil entrar en complicidad con las

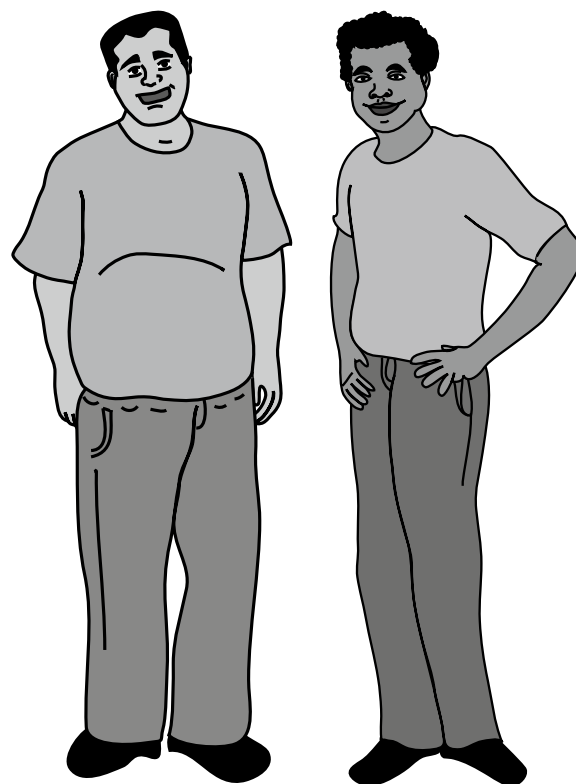
diversas formas de ejercicio de la violencia de otros hombres, principalmente las más sutiles, dejándolas pasar sin ponerlas en evidencia ni cuestionarlas, ya que nos resultarán comportamientos "normales". También será necesario desarrollar nuestra sensibilidad, es decir, poder identificar nuestras emociones, lo que nos dará la capacidad para ser sensibles con los sentimientos de las otras personas, lograr empatía con los participantes del grupo y facilitar sus procesos de cambio.

No existe un único camino para realizar ese recorrido, pues hay hombres que sobre la base de la auto-reflexión llegan a convencerse de que deben cambiar y logran por sí mismos poner en evidencia sus creencias y conductas machistas y violentas, incluso las más sutiles, para luego cuestionarlas y construir relaciones equitativas y democráticas con las mujeres. Otros, requieren de espacios de ayuda y acompañamiento para este proceso, a través de grupos de autoayuda o mediante el apoyo de un/una psicoterapeuta que trabaje con el enfoque y la perspectiva de género.¹⁵

Cabe recalcar que no es posible aplicar las dinámicas de este manual sin antes haberlas leído con detenimiento y haber quedado libre de dudas. El facilitador debe estar consciente del objetivo de la técnica que va a utilizar y de cada uno de los pasos que debe seguir en su desarrollo. Se recomienda que los facilitadores hayan sido previamente capacitados en el manual para poder utilizarlo.

15 El Programa de Hombres que Renuncian a su Violencia, que funciona en la ciudad de Lima desde 2004, se ha convertido en un importante espacio para que los hombres reflexionemos sobre nuestras vivencias de masculinidad, renunciemos al ejercicio de nuestra violencia y construyamos una nueva forma de ser hombres, más afectuosa, equitativa y democrática con las mujeres. Más información puede encontrarse en: www.hombressinviolencia.org

A continuación, se presenta una serie de dinámicas de grupo producidas por diversas instituciones de educación popular, las cuales han sido validadas durante varios años de experiencia de trabajo con hombres. Estas técnicas han sido organizadas en temas considerados entre los más importantes para provocar la reflexión, con el objetivo de influir en las actitudes y prácticas de los participantes.



Algunas recomendaciones para su aplicación:

- Lo ideal es que las dinámicas se desarrollen en grupos que no pasen de 15 participantes, pues de lo contrario todos no podrán contribuir dando sus opiniones y compartiendo sus experiencias, o sus intervenciones tendrán que ser recortadas por el facilitador por razones de tiempo. Esto puede ocasionar cierta frustración entre los asistentes, lo que hay que evitar.
- El facilitador desde un principio debería proponer algunas reglas básicas, explicando que el objetivo es crear un clima de confianza, de respeto mutuo y de confidencialidad entre todos. Aquí presentamos algunas de ellas, las cuales pueden ser ampliadas con propuestas de los participantes¹⁶:
 - Hablar en primera persona. Significa hablar de mi propia experiencia, por ejemplo, comenzar diciendo: “Yo pienso que...”, “Yo siento que...”. Esto ayuda a responsabilizarse de sus actos e ir adquiriendo compromisos.
 - Respetar la experiencia del otro compañero. Si queremos decir algo en relación con su experiencia, hablar sobre qué nos dicen esos hechos relatados a nuestra propia experiencia.
 - Confidencialidad. Hacer un compromiso de no divulgar fuera las experiencias expresadas por los participantes especificando sus nombres.
 - Hacer intervenciones cortas, de manera breve y concreta, respetando el tiempo del grupo.
- Asistencia y puntualidad. Asistir de manera continua a los talleres y llegar a la hora prevista para el inicio.
- El facilitador debe propiciar reflexiones grupales más que hacerse cargo de casos particulares. Cuando detecte que algún participante necesite de una atención especializada (psicoterapéutica o de salud en general) deberá derivarlo hacia dicha atención.
- Lo óptimo es contar con dos facilitadores, puesto que de esa manera hay un apoyo tanto en la organización, como en la conducción y reflexión.
- Si bien en este manual se presentan los temas y las dinámicas en un orden construido de acuerdo con la experiencia de trabajo con hombres, éste puede ser modificado. Por otro lado, para participantes sin experiencia previa en la temática, se recomienda empezar con los dos primeros temas: “La construcción del género” y “La construcción social y cultural de las masculinidades”. Lo aconsejable sería que todos los temas sean trabajados con un mismo grupo y no de manera aislada.
- Un mismo grupo puede participar en todas las dinámicas contenidas en cada tema o se puede escoger sólo alguna, puesto que apuntan hacia el mismo objetivo planteado.
- Al final de cada dinámica, el facilitador ubicará algunas ideas que le ayudarán a encaminar la reflexión grupal. Sin embargo, deberá previamente profundizar sus conocimientos con lecturas complementarias¹⁷, asistiendo a algún

¹⁶ Estas reglas básicas son utilizadas en el modelo de intervención de CORIAC para trabajar con hombres que ejercen violencia contra sus parejas.

¹⁷ En el anexo se encuentran enlaces en Internet de lecturas que servirán para este propósito (Pág. 126).

curso o taller de capacitación en temas de género, y reflexionar sobre su propia experiencia, lo que le servirá para ilustrar a los participantes con ejemplos de su propia vida.

- Se recomienda no forzar los tiempos de cada dinámica para cumplir con todas las dinámicas programadas. Es mejor ir al ritmo de los participantes. Eso significa que las dinámicas pueden durar más o menos de lo programado, dependiendo del grupo.
- Se recomienda que las sesiones no sobrepasen las cuatro horas continuas, aunque esto dependerá del público y de los objetivos de los organizadores. Es aconsejable hacer un receso de 15 a 20 minutos para tomar algún refrigerio en caso de que la sesión dure 3 o 4 horas. También se recomienda que los talleres no se extiendan más allá de dos días de trabajo seguidos. Asimismo, si el taller está programado para dos días, lo aconsejable es dividirlo en cuatro sesiones, dos por día, de cuatro horas cada una.
- Se recomienda que el facilitador promueva algún ejercicio de relajación, sobre todo luego de alguna dinámica que remueva emociones fuertes o cree mucha tensión. También, es aconsejable tener preparada para ese momento algu-

na dinámica lúdica con el único propósito de lograr la distensión¹⁸.

- Es importante contar con un local que reúna las características de amplitud necesarias para moverse con comodidad en la ejecución de las dinámicas. Es indispensable utilizar sillas movibles y un ambiente plano. Para proyectar los videos que en este manual se proponen, se necesita de un ambiente provisto de cortinas o persianas para evitar que la luminosidad impida ver con claridad las imágenes, sobre todo si se usa un proyector multimedia. El ambiente debe garantizar la suficiente privacidad para impedir la exposición a la mirada y a la posibilidad de ser escuchados por extraños. Se aconseja que existan servicios higiénicos en un lugar próximo.
- Es muy recomendable que los asistentes estén sentados en círculo o en semicírculo, es decir como formando una herradura. De esa manera será más fácil la relación cara a cara entre participantes y con el facilitador.
- Cabe señalar que este manual ha sido preparado para ser aplicado a grupos de hombres que viven en zonas urbanas y/o que manejen bien la lectura y escritura, pues varias de las dinámicas requieren esas capacidades.

18 Al respecto, ver en anexo “Ejercicios y dinámicas de relajación sugeridos”.



1. Encuadre, presentación y distensión

1. Encuadre, presentación y distensión

a. Introducción

Aspectos importantes que coadyuvan al éxito del taller de capacitación son, por una parte, que los participantes tengan la suficiente claridad respecto a los objetivos del taller y a la metodología que se desarrollará. Por otra parte, es fundamental que se establezca, desde el principio, un clima de confianza entre los participantes y el conductor del taller, así como entre los mismos participantes, todo lo cual estará encaminado a crear un ambiente relajado. A continuación, presentamos algunas dinámicas que contribuyen a alcanzar estos objetivos y que se aplicarán dependiendo del tiempo de que se disponga y de las características del grupo.

b. Objetivos

- Dar la bienvenida, creando un ambiente cordial y afectuoso.
- Informar sobre los objetivos, contenidos, metodología, agenda y reglas del taller.
- Hacer la presentación entre los asistentes.

c. Recursos y tiempo

Cartulinas cortadas de tamaño 15 x 10 cm para cada participante, *masking tape*, 4 plumones negros para escribir el nombre de cada participante en las cartulinas.

Tiempo: 30 minutos.

Dinámicas

Existen diversas maneras de dar la bienvenida y de que el conductor se presente y exponga los objetivos y el contenido del taller. Una de las formas que produce más confianza y empatía con los participantes es contando la propia experiencia. Es decir, después de decir su nombre, si es casado o soltero, si tiene o no hijos e hijas, relatar brevemente cómo y por qué llegó y se interesó en este tema y cómo fue el proceso de cambio personal.

Luego, si el tiempo es muy corto, es posible hacer una exposición de los objetivos, contenido, metodología y reglas del taller. Posteriormente, pasar a una muy breve introducción de cada participante, pidiéndoles que se presenten como deseen y que informen asimismo sobre la institución a la que pertenecen, el lugar de residencia, las actividades comunales y profesionales que realiza y, por último, las expectativas que tienen respecto al taller.

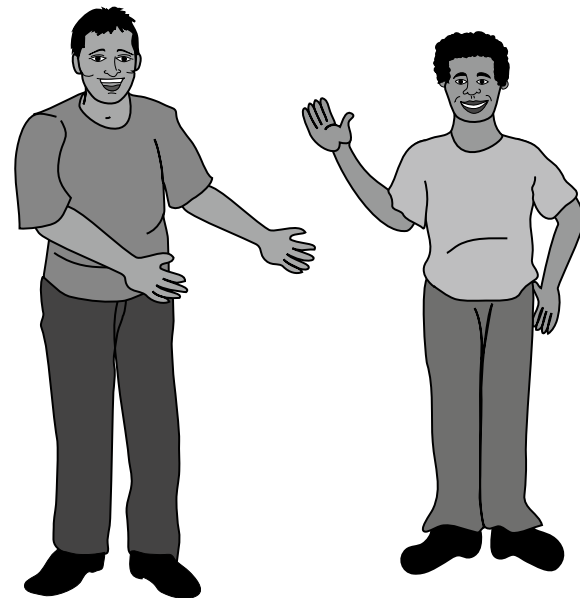


Dinámica 1: Presentación cruzada o en duplas

También proponemos una dinámica que cumple igualmente con los objetivos anteriores, pero que contribuye a crear un clima de mayor intimidad entre los participantes y prepara al grupo para un intercambio de vivencias con mayor confianza. Se trata de la **presentación cruzada o en duplas**:

- Se cuenta el número de participantes. Por ejemplo si son catorce, se pide que se enumeren en voz alta, la mitad del 1 al 7 y la otra mitad también del 1 al 7.
- Se solicita que formen parejas entre quienes tienen números coincidentes. Si el número es impar, y queda alguien sin pareja, éste formará una dupla con el conductor del taller. Cada par se reunirá por separado en algún lugar de la sala de trabajo.
- Se les pide que cada miembro de la pareja se presente ante el otro, informándole su nombre, institución a la que pertenece, actividades que realiza y otra información personal si así lo desea. Además, le contará acerca de sus expectativas sobre el taller. Cada quien apuntará o memorizará la información que recibe.
- Posteriormente, se va a plenaria y se solicita que cada quien presente a su pareja ante el grupo.
- Finalmente, el conductor del taller podría hacer las siguientes reflexiones como cierre de la dinámica:

- Generalmente, hay un grupo mayoritario de hombres que circunscriben su presentación a sus características profesionales, grados académicos, actividades en el ámbito de lo público, mas no hablan de su vida privada. Si se da esta situación resulta útil poner en evidencia esta característica de la masculinidad hegemónica.
- Ocurre que, normalmente, las expectativas están centradas en la información novedosa y en los nuevos conocimientos que les transmitirá el conductor del taller. Reflexionar sobre el limitado papel que juega el conductor, como facilitador de cambios y sobre la mayor responsabilidad de cada asistente en el éxito del taller, siempre que su participación comprometa, de manera transparente y honesta, la propia experiencia cotidiana como hombre, pareja y padre.



Dinámica 2: Lo mejor y lo peor¹⁹

Objetivo

Que los participantes identifiquen y expresen los temores y expectativas que tienen alrededor de los contenidos, desarrollo y resultados del taller. Ésta es una buena manera de conocer las expectativas con las que llega el grupo y exponer los objetivos del taller, señalando sus posibilidades y limitaciones.

Recursos y tiempo

Papelógrafos, plumones, *masking tape* (en vez de papelógrafos puede usarse una pizarra acrílica grande).

Tiempo: 30 minutos

Dinámica:

- Marcar dos columnas en la pizarra o en el papelógrafo, trazando una línea vertical en el centro.
- En la primera y segunda columna, escribir los siguientes títulos, respectivamente:
 - Lo peor que me puede pasar...
 - Lo mejor que me puede pasar...
- Pedir a los participantes que durante un minuto reflexionen sobre las siguientes preguntas:
 - ¿Qué es lo peor que me puede pasar en este taller?
 - ¿Qué es lo mejor que me puede pasar en este taller?
- En cuanto concluyan su reflexión individual, pedirles que uno a uno pasen al frente y ano-

ten sus respuestas en la columna correspondiente.

- Cuando todos hayan pasado, el facilitador leerá en voz alta el contenido de lo escrito para identificar y compartir cuáles de las expectativas están al alcance de la actividad y cuáles no podrán ser resueltas durante la misma; cuáles requieren de la participación de todos para ser alcanzadas y cuáles tratarán de ser resueltas por el facilitador.
- Al concluir esta revisión, el facilitador puede aprovechar este momento para compartir el programa, hacer acuerdos, establecer reglas o señalar los objetivos del taller.



¹⁹ Dinámica tomada de: Cervantes, Francisco (Coordinador), 2006. Pág. 48.

Dinámica 3: El tesoro humano²⁰

Objetivo

Favorecer el conocimiento de los demás. Conocer lo que tenemos en común. Estimular la cohesión con el grupo. Esta dinámica ayuda mucho a crear confianza y camaradería en el grupo y a aliviar los temores y tensiones iniciales.

Recursos y tiempo

Hojas impresas con un formulario de preguntas, lapiceros.

Tiempo: 20 minutos

Dinámica:

- El facilitador reparte las hojas de “búsqueda” y explica que hay que conversar con los demás tratando de seguir las instrucciones de la hoja.
- Cada participante debe intentar llenar la hoja con los nombres de las personas que haya encontrado que respondan a la pregunta de la hoja. La idea es intentar terminar todas las preguntas, pero si no se logra no importa. El orden en que se comience es indiferente.
- El facilitador solicita que todos se pongan de pie y circulen por la sala y llenen la hoja entrevistando a sus compañeros.
- Las instrucciones pueden variar según el grupo. Se pueden incluir tanto temas serios como humorísticos. Éste es sólo un ejemplo:

Preguntas	Nombre	Nombre	Nombre
Busca a 3 personas que cumplan años el mismo mes que tú.			
Busca a 3 personas que tengan el mismo número de hijos que tú.			
Busca a una persona que tenga el mismo pasatiempo que tú.			
Busca a alguien que necesite un cariño. Dáselo.			

²⁰ Dinámica tomada de: Cervantes, Francisco (Coordinador), 2006. Pág. 53.



2. Las construcciones de género

2. Las construcciones de género

a. Introducción

En este acápite presentamos cuatro dinámicas educativas que ayudarán a examinar nuestras creencias respecto a lo que es ser hombre y a lo que es ser mujer. Las técnicas permiten poner en evidencia creencias que consideramos naturales y que no se cuestionan y luego reflexionar sobre si el origen de dichas características o atributos de cada género es natural o construido social y culturalmente. Las dos primeras técnicas pueden utilizarse de manera alternativa, pues su objetivo sólo es evidenciar y cuestionar las creencias sobre la masculinidad y feminidad hegemónicas. En la tercera y en la cuarta dinámica se avanza en la reflexión acerca de la posibilidad de construir masculinidades y feminidades alternativas, y sobre los costos y beneficios de las prácticas que se contraponen a las normas sociales.



b. Dinámicas participativas:

Dinámica 1: Las frases incompletas sobre la masculinidad y la feminidad²¹

Objetivo

Que los asistentes se presenten y pongan en evidencia las ideas y pensamientos que tienen acerca de lo que es ser hombre y ser mujer en nuestra sociedad.

Recursos y tiempo

Papelógrafos, plumones, masking tape (en vez de papelógrafos puede usarse una pizarra acrílica grande).

Tiempo: 40 minutos

Dinámica:

- El facilitador divide la pizarra en dos columnas (o usa dos papelógrafos) y escribe: "Soy... y creo que los hombres somos..."; "Soy... y creo que las mujeres son..." en la parte superior de cada una de ellas.
- Imparte al grupo la siguiente instrucción: Vamos a presentarnos diciendo nuestro nombre y completando la frase en forma corta, con la primera idea que se nos venga a la cabeza. En primer lugar, completaremos la frase de la

²¹ Adaptado y con reflexiones nuestras de: CORIAC. Manual del Facilitador 1er. Nivel, 2002.

izquierda y luego continuaremos con la de la derecha.

- Se escoge a un participante de un extremo del grupo para que inicie el ejercicio repitiendo y completando la frase. Quien se encuentre a su lado debe continuar y así sucesivamente. El facilitador apunta lo expresado por cada asistente en las columnas correspondientes. Terminada la primera columna se inicia el mismo proceso con la segunda columna.
- Al terminar se debe hacer un breve silencio para dejar que el grupo reflexione sobre lo dicho. Luego el facilitador subrayará las ideas más recurrentes y hará una reflexión sobre éstas. Advertirá que utilizará las palabras y expresiones como una oportunidad para la reflexión. Finalizada la reflexión, invitará a los participantes a comentar o preguntar al respecto.

Ideas que apoyen a la reflexión:

- Generalmente se señalan características estereotipadas de lo que es ser hombre (trabajador, fuerte, racional, violento, poco sensible, etc.) y ser mujer (emotiva, sensible, delicada, cariñosa, débil, etc.), las cuales aparecen como opuestas y muchas veces excluyentes. Hay que preguntar si realmente cada uno de los participantes es así como se pinta que los hombres deben ser. Se encontrará que existen distancias entre lo que realmente somos y lo que nos exige la sociedad, pero la mayoría nos esforzamos por alcanzar lo que la sociedad nos demanda, a costa de ir contra nuestros deseos, violentándonos y violentando en ese propósito a las/los demás.
- Reflexionar que en la realidad hay hombres que por muchas características de su forma

de ser se acercan más a lo que se espera de las mujeres y viceversa, pero la sociedad trata a hombres y mujeres como grupos homogéneos y opuestos.

- Es común que cuando se refieran a los hombres, algunos participantes los caractericen con adjetivos negativos (machistas, violentos, irresponsables, mujeriegos) y otros con adjetivos positivos (buen padre, trabajador, cariñoso). Hay que señalar que los hombres podemos ser todo eso a la vez. Preguntar, por ejemplo: ¿En qué caso creen que un hombre cariñoso y buen padre puede transformarse en violento o irresponsable? Es la oportunidad para reflexionar sobre cómo los hombres podemos ser excelentes, pacíficos, mientras no cuestionen nuestra autoidentidad y poder.
- Generalmente sale a colación la definición de que las mujeres son “el complemento de los hombres”, “la media naranja de los hombres”. Sin embargo, los hombres nunca se definen como la “media naranja de las mujeres” ni como “el complemento de ellas”. Los hombres se definen en sí mismos y no en relación a las mujeres. Hacer notar que cuando las mujeres se niegan a ser el “complemento” de los hombres”, tal como muchos hombres lo interpretan y exigen, éstas son violentadas.

Dinámica 2: El extraterrestre²²

Objetivo

Presentamos un juego que permita reflexionar y discutir respecto a la forma en que se construyen los géneros, asignándole a cada ser humano una serie de roles, de formas de ser y de actuar en función de sus distintas características sexuales. El propósito es que los participantes entiendan la diferencia entre sexo y género.

Tiempo: 40 minutos

Pasos:

- Se solicita a seis voluntarios dentro de los presentes, los cuales se adelantan con sus sillas y se colocan frente al facilitador.
 - Se solicita a otro voluntario que escriba en una pizarra o en papelotes lo que los otros seis digan.
 - El facilitador explica a los seis voluntarios que él es un extraterrestre que ha llegado a la Tierra, junto a su compañero (que es el que tomará nota) y ha escuchado hablar de la existencia de hombres y mujeres, pero no sabe cómo son, así que les pide que por favor le digan sus características y en qué se diferencian, para llevar esta información a su planeta.
 - Al voluntario que tomará nota se le pide que separe la pizarra en dos secciones (o que use papelotes distintos) una para hombres y otra para mujeres.
- El facilitador deberá conducir la descripción de qué hacen, preguntando sobre diversos aspectos, para que los terrícolas no se queden en un solo aspecto (por ejemplo, sólo en diferencias biológicas): Éstas podrían ser algunas de las preguntas:
 - ¿Los hombres y las mujeres se visten igual o hay diferencias? ¿Siempre los hombres se vistieron así? ¿Siempre las mujeres se vistieron así?
 - ¿Los hombres y las mujeres realizan actividades similares o diferentes? ¿Qué actividades son similares y cuáles de ellas son diferentes? ¿Las actividades de hombres y mujeres siempre fueron las mismas o han cambiado? ¿Cuáles han cambiado?
 - ¿Hombres y mujeres tienen las mismas responsabilidades en el hogar, en el trabajo, o son distintas?
 - ¿Hombres y mujeres se expresan de la misma forma o tienen formas distintas de expresarse en sus relaciones cotidianas (al hablar, al sentir, al relacionarse con los/las que lo/la rodean), etc.?

²² Esta dinámica ha sido utilizada desde décadas atrás por diversas instituciones feministas y de educación popular con el nombre de "El Marciano", pero desconocemos la autoría.

- Las respuestas podrían ser de este tipo:

HOMBRE	MUJER
Pene	Vagina
No se embarazan	Se embarazan
No pueden dar de lactar	Dan de lactar
Fuerte	Delicada, tímida
Con pelo corto	Cabello largo
Con bigote	Con maquillaje
Enérgico	Maternal
Racional	Emocional
Pantalones	Falda
Trabaja fuera de casa	Quehaceres del hogar

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

Ideas para reflexionar con los participantes:



- Demostrar que algunas de las características corresponden a rasgos biológicos (sexuales) y otras a aspectos culturales o convencionales, de costumbre (de género). Señalar que las características, funciones que no cambian nunca son las físicas o biológicas/fisiológicas, también llamadas sexo, que son iguales para toda la especie humana: Las mujeres paren hijos, dan de lactar. Los hombres tienen pene. El resto de características que nos diferencian a hombres y mujeres en nuestra sociedad, son las diferencias en los roles de género.
- Estas características de género son aprendidas, cambian dependiendo de la cultura y en el tiempo. Las personas nacen con rasgos biológicos de hombre o mujer: sin embargo, es la sociedad la que se encarga de transmitirnos convicciones de lo que es ser hombre o mujer (Nuestros padres, amigos, maestros, medios de comunicación, etc.).
- Para explicar los elementos del concepto de género, el facilitador deberá utilizar ejemplos obtenidos, tanto de su propia experiencia como de la de los participantes.
- Hablar de las representaciones simbólicas, como por ejemplo: el valor que la cultura da a la maternidad en las mujeres y la importancia que la sociedad le asigna al varón como jefe de familia y autoridad. También hacer referencia a las diferenciaciones simbólicas en lo que respecta a los colores para vestir a niños y niñas (rosado para las niñas y celeste para los niños), etc.

- Reflexionar sobre las normas que guían la vida de los individuos a lo largo de su vida. Por ejemplo: la mujer debe obedecer a su esposo, los hombres no deben llorar, etc.
- Reflexionar sobre cómo en las familias se marcan fronteras en los roles público y privado de hombres y mujeres. Por ejemplo, los padres estimulan a los niños a que jueguen en la calle con sus amigos pero no dejan que las niñas hagan lo mismo.
- Señalar las convicciones acerca de la subordinación de la mujer al hombre que se transmiten aludiendo a supuestas características naturales de cada género. Por ejemplo, dada la creencia de que supuestamente la mujer es débil por naturaleza, entonces ésta necesita protección y control del esposo, etc.

CUALIDADES	
HOMBRE	MUJER



Dinámica 3: La vida dentro de una caja: Los hombres deben (...) las mujeres deben (...)²³

Objetivo

Discutir sobre estereotipos y expectativas de género, y observar cómo éstos limitan la vida de hombres y mujeres. Reflexionar sobre las implicancias de apartarse de la normatividad social.

Recursos y tiempo

Papelógrafos, plumones, *masking tape* (en vez de papelógrafos puede usarse una pizarra acrílica grande)

Tiempo: 1 hora

Dinámica:

- Formar grupos de tres o cuatro personas y distribuye papelógrafos a cada grupo. Decir a los participantes que tracen una raya en el medio del papel para contar con dos columnas. Pedir que pongan en la lista cinco tipos de comportamientos o cualidades que en nuestra sociedad son definidas como apropiadas para hombres (a la derecha) y cinco para mujeres (a la izquierda). Señalar que las respuestas tienen que enfocarse en lo que la sociedad opina de hombres y mujeres, y no tanto en lo que ellos piensan sobre el tema.
- Reunir al grupo en plenario. Sobre un papelógrafo o pizarrón dibujar dos columnas y escribir "hombre" y "mujer" en la parte superior de cada una de ellas. Pedir que cada grupo comparta lo que discutieron sobre las mujeres. En la pizarra,

²³ Dinámica tomada de: Cultura Salud - EME. 2010. Págs. 62 – 65.

en la columna “mujeres”, anotar las respuestas, marcando con palotes las que se van repitiendo. Pedir ahora que cada grupo comparta lo que discutieron sobre los hombres. En la pizarra, en la columna “hombres”, anotar también las respuestas.

- Preguntar a los participantes qué piensan de las listas y pedir que hagan una comparación entre ellas. ¿Cómo resumiría el grupo cada lista? Tras escuchar las respuestas, plantear las siguientes preguntas:
 - ¿Se nace hombre/mujer o se aprende a ser hombre/mujer?
 - ¿Qué comportamientos o cualidades enumeradas en la lista pueden ser definidas como biológicas? (Como ya sabes, pocas o ninguna de las cualidades son biológicamente determinadas. En este punto, el facilitador puede introducir la distinción entre sexo biológico y construcción social del género).
 - ¿Si no son naturales/biológicas, de dónde sacamos estas ideas?
- Dibujar una caja alrededor de cada lista. Explicar que cada caja representa un espacio en el que hombres y mujeres somos tradicionalmente estimulados y presionados a vivir.
 - **Mujeres que salen de la caja:** Preguntar a los participantes cuántas mujeres que conocen han “salido de sus cajas” --o sea, no encajan con los atributos de la lista de mujeres-. Comentar qué llevó a esas mujeres a cambiar. (El facilitador puede comentar cómo el movimiento de mujeres o el movimiento feminista ayudó a muchas mujeres a escapar de sus tradicionales cajas y luchar por la igualdad de derechos). ¿Cómo

se beneficiaron esas mujeres al escapar de sus cajas? ¿Cómo son vistas las mujeres que no se adaptan a la caja de mujeres? ¿Existen hoy presiones para que las mujeres vivan de acuerdo al contenido de sus cajas?

- **Hombres que salen de la caja:** Preguntar a los participantes cuántos hombres que conocen viven de acuerdo con todos los contenidos de la caja de hombres. ¿Qué sucede cuando los hombres se atreven a escapar de la caja? ¿Fueron agredidos o se burlaron de ellos? ¿Qué sucede con los hombres que tratan de adaptarse al máximo a estas cajas? (Lo que observamos es que existe un sistema de recompensas y de castigos para que los hombres se mantengan en sus cajas. Un ejemplo de ello es la exaltación de la virilidad que se da entre los hombres, elemento altamente valorado pero que, al mismo tiempo, los hace más vulnerables frente a la violencia). ¿De qué manera se les llama la atención a los hombres que no se adaptan a su caja? ¿Existen hoy presiones para que los hombres vivan de acuerdo a los contenidos de su caja?
- **Instituciones:** ¿Cuáles son las instituciones que nos enseñan estos estereotipos? (Hay varios lugares donde aprendemos los comportamientos estereotipados para hombres y mujeres: la familia, la escuela, la religión, los deportes, los medios de comunicación, la música, etc.).
- Cierra esta actividad estimulando la reflexión en torno a cómo los hombres y mujeres se pueden beneficiar si deciden vivir libres de las imposiciones de las cajas; qué opciones tenemos, y qué podemos hacer en nuestras vidas para ayudarnos a escapar de las cajas.

- Vivimos en una cultura con ideologías de género muy marcadas. Desde que nacemos se educa a mujeres y hombres para tener actitudes acordes a los estereotipos de género imperantes, los que muchas veces nos limitan y restringen.
- Las ideologías de género sustentan una cultura que permite formas de discriminación y violencia.
- “Salir de la caja” significa tener una actitud crítica frente a toda inequidad o discriminación basada en el género, y una apertura a la diversidad de formas de vida y de comportamientos posibles para hombres y mujeres.
- Esta actividad trabaja las distinciones entre sexo (las diferencias biológicas entre
- hombres y mujeres) y género (las construcciones socioculturales de lo masculino y lo femenino). Al contrario de nuestro sexo, que tiene características generalmente inmutables, las definiciones de género cambian de generación en generación, de una cultura a otra y dentro de los diferentes grupos socioeconómicos, étnicos, entre otros. Como dice el título de la actividad, las construcciones de género usualmente están cargadas de estereotipos que colocan a hombres y mujeres “dentro de cajas”, las cuales dictan lo que es apropiado e inapropiado para cada uno, limitando su capacidad de aprendizaje y crecimiento.

Dinámica 4: Video “Érase una vez otra María”²⁴

Objetivo

Discutir sobre estereotipos y expectativas de género, y sobre las dificultades y posibilidades de nadar contra la corriente de las normas sociales para lograr autonomía y disfrutar del ejercicio de derechos.



Este video presenta la historia de María, una niña como muchas otras, que comienza a cuestionar estas expectativas de como ella debe o no debe ser. Desde los recuerdos de la infancia hasta los sueños para el futuro, se inicia un proceso de reflexión sobre cómo las niñas son educadas y cómo eso influye en sus deseos, comportamientos y actitudes. Es un video educativo que aborda las experiencias y los desafíos que mujeres jóvenes enfrentan en sus relaciones, incluyendo la salud sexual y reproductiva, la violencia, el embarazo, la maternidad y el trabajo.

Recursos y tiempo

Ningún recurso necesario

Tiempo: 1 hora



²⁴ Video elaborado por la alianza H: Instituto PROMUNDO, ECOS, PAPAÍ y Salud y Género, producido por Naranjas, Río de Janeiro, 2001. Este video puede verse en:
1era parte: http://www.youtube.com/watch?v=BxMLYI_ANrA&feature=related
2da parte: <http://www.youtube.com/watch?v=wpw2GYa0-Bc&NR=1>

Temas que presenta el video:



- Roles de hombres y mujeres en casa:
 - María es obligada a realizar labores domésticas junto a su madre. Sin embargo, ella quiere que su padre y hermano también participen en esos quehaceres y le molesta que no asuman esas responsabilidades, porque la cultura y la sociedad plantean que esas no son tareas de hombres.
 - Aprende que la manera de comportarse de hombres y mujeres es distinta. No obstante, ella quiere expresarse con libertad, contradiciendo lo que socialmente se espera. Así por ejemplo, quiere sentarse como lo hacen los hombres (con las piernas abiertas), pero se considera inadecuado y se le exige sentarse como supuestamente se debe sentar una mujer.
 - María, a diferencia de otras niñas, no quiere jugar sólo con las muñecas, sino que se siente atraída por el fútbol, además, quiere practicarlo, pero se le reprime porque se considera que es cosa de hombres.
 - Sueña con ser una jugadora de fútbol y ser famosa, pero la sociedad le va recordando en todo momento que sólo debe soñar con ser madre.
- La construcción de la sexualidad:
 - Se le inculca a María que es sólo de hombres pensar en el sexo y no se le está permitido a las mujeres.
 - La pornografía sólo es consentida para los hombres e incluso bajo el beneplácito de los papás.

- Las mujeres desde pequeñas, contradiciendo sus deseos, interiorizan los mandatos sociales y auto-reprimen sus deseos y necesidades sexuales.
- Temores de las mujeres ante la posibilidad de una relación sexual:
 - De acuerdo con la experiencia de otras mujeres, ellas anidan una serie de temores respecto a sus relaciones amorosas y al acercamiento sexual con los hombres. Temen:
 - ♦ Que los hombres las rechacen y se vayan si ellas no aceptan sus requerimientos sexuales.
 - ♦ Quedar embarazadas.
 - ♦ Que sus parejas, luego de la relación sexual, dejen de ser amables con ellas y se conviertan en posesivos, groseros y que ya no las respeten.



- Salud sexual y reproductiva – derechos reproductivos
 - Ella tiene información de cómo cuidarse pero, en el momento en que es sexualmente requerida por su pareja, acepta hacerlo sin protección.
 - Frente a un embarazo no deseado, experimenta el rechazo, la irresponsabilidad y la violencia contra ella de parte de su pareja
 - La posición de los padres frente al embarazo de una hija adolescente, no siempre es de apoyo, hay mucha recriminación y la idea de que definitivamente truncó su vida.
 - Las disyuntivas a la que se enfrenta María: optar por el aborto o tener el hijo. Los costos de cada decisión.
- Empoderamiento de las mujeres
 - María no asume una actitud resignada, sino que combina su rol de madre adolescente soltera con otras actividades que permiten su desarrollo, impidiendo que la frustración la paralice.
 - Opta por no continuar la relación con el padre de su hijo y da inicio a otra relación.
- ¿Qué otros comportamientos que María quiere expresar con naturalidad no le son permitidos?
- ¿Por qué a las niñas se les inculca los juegos suaves, no competitivos, que adiestran su sensibilidad y el servicio a otros? ¿Por qué a los hombres se les inculca los juegos agresivos, competitivos y que les permite desarrollar la fortaleza física? ¿Les atrae naturalmente a niñas y niños respectivamente ese tipo de juegos? ¿Qué pasa con los niños a quienes no les gusta el fútbol o jugar a las guerras? ¿Qué ocurre con María y otras niñas a quienes les gusta los juegos destinados a los varones?
- ¿Qué representa el lápiz? ¿Cuáles son los mecanismos que utiliza la cultura para reprimir a niñas y niños, encasillándolos en los roles socialmente asignados?
- ¿Cuáles son las creencias que impulsan a incentivar la hiper sexualidad en los hombres y reprimirla en las mujeres? ¿Las mujeres no tienen los mismos deseos sexuales que los hombres? ¿Cuáles son los temores respecto a que las mujeres desarrollen con mayor libertad su sexualidad?
- A pesar de todas las incidencias y represiones que sufre ¿María logra nadar contra la corriente? ¿Cuáles son los costos de esa actitud y qué ventajas consigue?

Preguntas orientadoras para la reflexión:

- ¿De qué manera en el entorno familiar les son transmitidos los guiones de género a una muchacha de su edad?
- ¿Es cierto que a las niñas espontáneamente no les nace jugar al fútbol o a los carritos y a los niños, por naturaleza, no les atrae jugar a las muñecas?



3. La construcción social y cultural de las masculinidades

3. La construcción social y cultural de las masculinidades

a. Introducción

En este acápite presentamos cinco dinámicas educativas que ayudarán a examinar nuestras creencias respecto a lo que es ser hombre en nuestra sociedad. Las técnicas permiten poner en evidencia creencias que los hombres hemos interiorizado en diversas etapas de nuestras vidas, asumiéndolas como naturales. Contribuirán a reflexionar sobre la manera en que cada participante vive su hombría y cómo cada quien se acerca o aleja del ideal de masculinidad hegemónica, revelando los costos y malestares que significa acercarse o distanciarse de las normas sociales. Pero también dará la oportunidad de cuestionarlas y plantear nuevas formas de vivir nuestras masculinidades.

El video "La Vida de Juan" ha demostrado ser una buena herramienta para introducir el tema ante cualquier tipo de público, suscitando mucha identificación con los problemas y presiones sociales que enfrentamos los hombres cotidianamente, en el afán de ser aceptados socialmente como hombres. La segunda dinámica, "La identidad del género masculino", ayuda a describir cómo vivimos realmente nuestras masculinidades, cuánto nos alejamos o acercamos al estereotipo de masculinidad hegemónica y cómo nos sentimos por ese hecho. La tercera y cuarta técnica tienen el mismo objetivo de poner en evidencia los mandatos de la masculinidad que hemos interiorizado en cada etapa de nuestras vidas, por lo que pueden ser usados de manera alternativa. La quinta dinámica, "La historia de Andrés", busca reflexionar sobre los ideales de masculinidad que muchos hombres persiguen pero que pocos pueden alcanzar, y acerca de la inconformidad permanente de los hombres.

b. Dinámicas participativas:

Dinámica 1: Video "La vida de Juan"²⁵

Objetivo

Reflexionar y analizar en torno a los diferentes elementos y formas de la socialización masculina.

Recursos y tiempo

El video "La Vida de Juan" cuenta la historia de un Juan desde que es bebé hasta que es padre adolescente. Aparecen los desafíos para convertirse en hombre. Él enfrenta el machismo, la violencia intrafamiliar, la homofobia, las dudas con relación a su sexualidad, así como la primera relación sexual, el embarazo, una ITS y la paternidad.



Este video sirve para abrir una amplia gama de temas en donde el género y la salud están presentes. Servirá de buena referencia para actividades educativas posteriores.

Tiempo: 23 minutos (video) y 35 minutos de discusión.

²⁵ Material de la alianza H: Instituto PROMUNDO, ECOS, PAPAÍ Y Salud y Género, producido por Naranjas, Río de Janeiro, 2001. Este video puede verse en:

1era parte: <http://www.youtube.com/watch?v=LESrHIGGon8&feature=related>

2da parte: <http://www.youtube.com/watch?v=hQqNUlgaRho&NR=1>

Pasos: Sugerencias para la discusión del video²⁶:



- Introducir el video y pedir que tomen nota de los temas o situaciones que más les llame la atención.
 - Se puede comenzar con una discusión y reflexión abierta. Si el grupo es algo tímido podemos hacer algunas de las preguntas siguientes, que sirven de referencia para cubrir varios de los principales temas:
 - ¿Qué observaron en la escena donde Juan era un bebé? – Reflexionar sobre los roles de hombres y mujeres en la casa, principalmente en la crianza de los hijos.
 - ¿Qué significa el lápiz y el borrador? – Reflexionar sobre el papel de la cultura.
 - ¿Qué sucede en la fiesta de cumpleaños de Juan? ¿Por qué Juan quiere jugar con la muñeca? ¿Cuál es la reacción del borrador? – Reflexionar sobre el papel de los juegos infantiles para ir educando en roles diferenciales a hombres y mujeres.
 - ¿Por qué es un problema que un niño quiera maquillarse o ponerse zapatos con tacones altos? – Reflexionar sobre el temor a la homosexualidad y sobre las formas diferenciales de vestirse de hombres y mujeres. Hacer notar que son cambiantes y lo que en un tiempo fue exclusivo de las mujeres (por ejemplo el uso del pelo largo) ha variado muchas veces a lo largo de la historia (o el uso de los pantalones).
- ¿Qué siente Juan cuando él observa una discusión de su padre con su madre? – Reflexionar sobre las consecuencias en los niños de presenciar la violencia en casa.
 - ¿Piensan ustedes que los hombres son naturalmente violentos? ¿Por qué Juan lanzó una piedra al gato? – Reflexionar sobre el papel de la cultura que empuja a los hombres a la violencia para demostrar hombría, a pesar de no desear hacerlo.
 - ¿Por qué regresa a buscarlo y a cuidar de él? – Reflexionar que la cultura exige que los hombres seamos insensibles, pero en la práctica hay hombres que nadan contra la corriente y expresan su compasión y ternura a pesar de las burlas de los demás.
 - ¿Qué expectativas tiene Juan en cuanto a su futuro? – Reflexionar sobre los modelos de hombre que él ve: el fortachón, el rico y exitoso con las mujeres, el político aclamado por la muchedumbre. ¿Qué pasa con la mayoría de los hombres que no logra lo que exige la sociedad del verdadero hombre?



26 Pautas tomadas de MINSa Nicaragua/ Banco Mundial. 2006. Págs. 18 y 19. Se ha incluido a cada pregunta recomendaciones y comentarios nuestros.

- ¿Es común para un hombre hablar sobre sus sentimientos con sus amigos? – Reflexionar acerca de que los hombres no pueden expresar sentimientos de vulnerabilidad porque éstos se consideran femeninos y si lo hacen se exponen a ser ridiculizados y feminizados. Sólo lo pueden hacer bajo los efectos del alcohol.
- ¿Cuáles son las expectativas y miedos que un muchacho tiene en su primera relación sexual? – Reflexionar sobre los mitos del tamaño del pene, y sobre el hecho de que la mujer tome la iniciativa y que tenga experiencia sexual. Conversar sobre las inseguridades masculinas y el temor a ser comparado con otros varones.
- ¿Por qué es importante usar el condón? – Conversar sobre los peligros de las ITS, el VIH/sida y los embarazos no deseados.
- ¿Por qué si Juan y su enamorada están informados sobre el uso del condón, cuando se da la oportunidad sexual prescinden de su uso? – Reflexionar cómo las creencias de género se imponen frente al hecho de que hombres y mujeres estén informados. Conversar sobre la necesidad cultural de los hombres a no desaprovechar una ocasión sexual aunque existan riesgos. Discutir acerca del desbalance de poder en la negociación respecto a las relaciones sexuales entre hombres y mujeres.
- ¿Por qué Juan, si está enamorado de su chica, tiene relaciones con otra muchacha? – Reflexionar sobre la necesidad de demostrar hombría ante los pares, como característica de la sexualidad masculina, para que su heterosexualidad no sea cuestionada.
- ¿Qué sintió Juan cuando su enamorada le dijo que estaba embarazada? – Reflexionar sobre la irresponsabilidad masculina en el ejercicio de su sexualidad. (“Si hay un embarazo no deseado es porque ella no se cuidó”).
- ¿Qué situaciones llevan a los muchachos a beber demasiado? La necesidad de desfogue de los hombres ante la represión de las emociones consideradas femeninas, tales como el miedo, el dolor, etc. El estado de embriaguez se torna como una isla en la vida de los hombres, donde el entorno social da licencias de mostrarse vulnerable, llorar o expresar afecto, sin cuestionarse la hombría.
- ¿Qué situaciones llevan a Juan a aceptar su responsabilidad como padre? – Reflexionar sobre la importancia del efecto de la demostración al ver a otros hombres que asumen la responsabilidad de la paternidad y lo gratificante que resulta para ellos.
- ¿A ustedes les gustaría otro final de la historia? ¿Cuál?
- ¿El video tiene algún parecido con la realidad?

Dinámica 2: La identidad de género masculino²⁷

Objetivo

Que los asistentes reflexionen sobre su identidad de género masculino y sobre cómo viven sus propias masculinidades.

Recursos y tiempo

Hojas blancas A4, lapiceros, papelógrafos, plumones, *masking tape* (en vez de papelógrafos puede usarse una pizarra acrílica grande).

Tiempo: 1 hora

Dinámica:

- Se reparten hojas blancas y lapiceros entre los asistentes. Se les pide que, colocando la hoja de manera horizontal, dibujen dos líneas, de forma tal que queden tres columnas del mismo grosor.
- En la primera columna se solicita que escriban ¿Cuáles son las cuatro características más importantes que generalmente identifican a los hombres? (Aclarar que no se trata de características físicas). Se deja un tiempo para que escriban.
- En la segunda columna se pide que escriban ¿Cuáles son las características opuestas a aquellas que escribí en la primera columna? Se deja un tiempo para que escriban.
- En la tercera columna se solicita que escriban ¿Cuáles de las características de las dos ante-

rior columnas me definen a mí? Se deja un tiempo para que escriban.

- Se hace una primera ronda donde deben responder a las siguientes preguntas: Las características que más te definen ¿se acercan más a la primera o a la segunda columna, o es una mezcla de las dos? Dependiendo de cuál fue su respuesta ¿Cómo te sientes al acercarte o al alejarte de lo que se considera que es ser hombre?
- El conductor del taller pega en la pared tres papelógrafos (o usa una pizarra acrílica grande y divide el espacio en tres columnas de igual grosor). Cada papel o columna de la pizarra coincidirá con el contenido de cada columna dibujada por los participantes en sus respectivos papeles. Se les solicita que cada asistente lea lo que anotó en cada columna y se escribe en los papelógrafos. En los casos donde los otros participantes repitan lo ya escrito, se colocará al costado palotes, enumerando las veces que esta característica se repitió en la misma columna. Se subrayan sólo las características que más se repiten.

Se reflexiona con el grupo a partir de las siguientes pautas:

- Generalmente los hombres son caracterizados como duros, fuertes, independientes, poco sensibles, dominantes, buenos proveedores. Sin embargo, cuando se autodefinen, comúnmente se rompe con el estereotipo y se nota que circulan entre ambas características.
- Es posible que haya un grupo de hombres que exprese su malestar y vergüenza por alejarse de la primera columna. Mientras que los que describieron sus realidades más cercanas a la primera columna, pueden

²⁷ Adaptada de la dinámica 3, presentada en: Garda, Roberto. "Manual de Técnicas para sensibilización sobre violencia de género y familiar". 2008. Págs. 26 y 27.

mostrarse más satisfechos. Reflexionar que esto ocurre porque las características de la masculinidad hegemónica siguen siendo las más valoradas socialmente.

- Reflexionar sobre algunos de los costos al intentar emular las características señaladas en la primera columna, tales como la manera en que los hombres acumulamos autoridad y poder, pero rompemos los vínculos afectivos con nuestros seres queridos. O los costos de ser un buen proveedor, o el principal proveedor, en un contexto de falta de empleo o de empleos adecuados, de la irrupción masiva de las mujeres en el mercado de trabajo, que produce que en muchos casos dejemos de ser los principales proveedores y sobre el uso de la violencia para compensar la sensación de pérdida de autoridad y poder por ese hecho.
- En general, esta dinámica permite revelar los malestares de los hombres porque la vivencia de sus masculinidades, en la mayoría de los casos, se aleja de los ideales de masculinidad que pocos pueden alcanzar. La brecha existente se intenta llenar con violencia contra las mujeres, violencia contra otros hombres más débiles y violencia contra uno mismo.



Dinámica 3: Patrones de crianza y socialización de los hombres²⁸

Objetivo



Darle un nuevo significado a las pautas de crianza y socialización masculinas que más comúnmente se dan en la vida cotidiana, a partir de dos criterios valorativos: si aportan valor agregado en términos de humanización para los hombres y si contribuyen a relaciones equitativas y dignas con las mujeres, en el ámbito de las relaciones afectivas y de pareja, y en el ámbito sociolaboral (comunitario y/o organizacional)

Recursos y tiempo

Papelógrafos, plumones, tarjetas de cartulina (20 X 15 cm), *masking tape*.

Tiempo: 1 hora



Dinámica:



- Conformar grupos de máximo cinco personas y pedir a cada grupo que identifique las frases o mandatos que, de manera más significativa, han influido en su aprendizaje en lo que es "ser hombre", en cuanto a actitudes, posturas corporales, relaciones con:
 - El mundo interior, es decir, con atributos personales. Por ejemplo: "los hombres no lloran", "los hombres no tienen miedo", "habla como hombre".

²⁸ Esta dinámica fue propuesta inicialmente por Carlos Iván García y Javier Omar Ruiz del Colectivo Hombres y Masculinidades, para el documento "Masculinidades, Hombres y Cambios. Manual para Facilitadores. Diakonía. Sin embargo, no fue publicada en la versión final.

- En relación con las mujeres, por ejemplo: “acompaña a tus hermanas”, “demuestra quién es el hombre en la casa”, “pareces un saco largo”.
- Los roles a jugar en la sociedad, por ejemplo: “los hombrecitos juegan a ser doctores y las mujercitas tienen que jugar a ser enfermeras”, “el hombre es de la calle como la mujer de la casa”.

Tiempo: 20 minutos.

- Los grupos irán anotando en tarjetas individuales de cartulina cada una de las frases analizadas, para cada una de las tres dimensiones señaladas.
- Posteriormente se pasa a un plenario, en el que se pondrá en común lo trabajado por cada grupo, expuesto por uno de sus representantes. El facilitador irá pegando las tarjetas, en tres papelógrafos distintos, referidos a los tres bloques temáticos, para facilitar el análisis. Una vez recogidos todos los aportes, generar el análisis colectivo a partir de las siguientes preguntas:
 - ¿Cómo nos hemos sentido tratando de cumplir con esos mandatos? Hay que indagar si lograron cumplirlos, si tuvieron que aparentar que los cumplían, si recibieron burlas al no poder cumplirlos, ¿cómo se sintieron?
 - Para cumplirlos ¿he tenido que causar humillación y dolor a otras personas? ¿A quiénes? ¿Cómo se sintieron al hacerlo?
 - ¿Estos mandatos han favorecido relaciones de equidad con las mujeres o han sido un obstáculo? En mis relaciones afectivas con mi pareja e hijos ¿cómo me han afectado?,

¿y en el ámbito sociolaboral?, ¿en qué casos sí o no? Principales razones.

- ¿De qué manera puedo contradecir esos mandatos en busca de una masculinidad más democrática y respetuosa de los derechos de las mujeres?
- Para finalizar, el moderador hará un cierre en el que recogerá las ideas centrales del debate y resaltaré propuestas concretas de transformación para que, en el ámbito individual o por grupos de interés, los participantes sigan haciendo un balance de su proceso de construcción masculina, desde los criterios valorativos sugeridos.



Dinámica 4: Los mandatos de la masculinidad²⁹

Objetivo

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

Recursos y tiempo

Hojas blancas A4, lapiceros, papelógrafos, plumones, *masking tape* (en vez de papelógrafos puede usarse una pizarra acrílica grande).

Tiempo: 1 hora

Dinámica:

- Se reparten hojas blancas y lapiceros entre los asistentes. Se les pide que, colocando la hoja de manera horizontal, dibujen dos líneas, de forma tal que queden tres columnas del mismo grosor.
- En la primera columna se solicita que escriban: Cuando era niño ¿qué hacía para demostrar que era hombre? Se deja un tiempo para que escriban.
- En la segunda columna se pide que escriban: Cuando era adolescente y joven ¿qué hacía para demostrar que era hombre? Se deja un tiempo para que escriban.
- En la tercera columna se solicita que escriban: Actualmente ¿qué es lo que hago para demostrar que soy hombre? Se deja un tiempo para que escriban.

- Se solicita que se numere cada columna del 1 al 3. Se indica que se doblen y corten con cuidado las diversas columnas. El conductor las recoge y hace tres grupos de tiras de papel con ellas.
- Se indica a los asistentes que a continuación analizarán las respuestas. Para ello se pide que se enumeren del 1 al 3. Se forman tres grupos, conformándose cada uno de éstos con quienes tengan el mismo número. De acuerdo a la numeración del grupo, se les entregará a cada cual el conjunto de papeles correspondientes al número de columna. Se les pide que, en papelógrafos, escriban las cosas que más se repiten en las hojas con el fin de conocer las principales tendencias en cada edad.
- Se va a plenaria donde expondrán las conclusiones.

Se reflexiona con el grupo de acuerdo a las siguientes pautas:

- En todas las etapas, los hombres tienen que realizar actos donde demuestren su hombría. Éstos están relacionados a fuerza, dureza, insensibilidad, homofobia y misoginia³⁰. Por tanto es común relacionar la identidad masculina, en las diversas etapas de la vida, con la violencia hacia las mujeres, contra otros hombres más débiles y/o cuya orientación sexual no sea la heterosexual, así como violencia contra sí mismos, al ir muchas veces en contra de los propios deseos por cumplir las normas sociales.

²⁹ Dinámica tomada de: Garda, Roberto. "Manual de Técnicas para sensibilización sobre masculinidades y violencia masculina". 2008. Págs. 15 y 16.

³⁰ Se refiere a cualquier forma, más o menos sutil –abierta o encubierta– de desvalorización, ridiculización, exclusión, violencia y opresión contra las mujeres como género y a cada una en particular.

- Los actos de riesgo para demostrar hombría se ven más en la adolescencia; en esta etapa es frecuente la necesidad de ser aceptado en el grupo de pares. Por otro lado, en la edad adulta el tema de la violencia casi no se menciona, aunque aparecen actitudes de ejercicio de autoridad, control y poder que enmascaran actos violentos. En esta etapa aparece con fuerza el rol de proveedor y los hombres se conciben como responsables.



Dinámica 5: La historia de Andrés³¹

Objetivo

Abrir en forma participativa y divertida la reflexión en torno a la masculinidad y los mandatos para alcanzar los estereotipos de lo que se considera ser un verdadero hombre.

Recursos y tiempo

No se necesita ningún recurso.

Tiempo: 30 minutos.

Dinámica

Se lee en voz alta el siguiente cuento:

“Dicen que aquellos que nacen en luna llena, cuando en ningún lugar de la tierra sopla el viento y los lobos no aúllan porque tienen laringitis, reciben el don inapreciable de tener un hada madrina. Y que ésta les concede un deseo cada diez años.

Al cumplir 17 años, Andrés se internó por primera vez en el bosque al encuentro de su hada madrina. La encontró bromeando con unas flores a las que cambiaba de color en medio de sus risas y a pesar de sus protestas.

- *Hola Andrés ¿cuál es tu deseo?*
- *Quiero ser un hombre.*
- *Ya lo eres.*
- *Quiero decir todo un hombre, un auténtico hombre.*
- *¿Y eso, en qué consiste Andrés?*
- *Quiero ser un gran guerrero.*

³¹ El cuento ha sido tomado, incorporando preguntas y reflexiones nuestras, de: Marqués, 1991.

El hada madrina lo convirtió en un gran guerrero. Durante diez años Andrés derrotó ejércitos, rindió fortalezas inexpugnables, mató hombres de todos los colores y tamaños y fue aclamado por miles de soldados como el más hábil y fuerte luchador. Pero cuando volvió a encontrarse con el hada, ésta lo halló triste.

- *No estoy seguro de que eso sea ser un hombre, un auténtico hombre, madrina.*
- *¿Cuál es, entonces, tu deseo?*
- *Quiero tener poder, quiero que todos me obedezcan.*

El hada madrina lo convirtió en un hombre muy poderoso, dotándolo de riquezas para comprar y sobornar, de astucia para juntar y dividir y de la indiferencia suficiente para no sentir jamás escrúpulos. Diez años después acudió cabizbajo a la cita con su hada madrina.

- *No estoy seguro de que el poder sea lo que distingue al hombre auténtico, madrina.*
- *¿Cuál es, entonces, tu deseo?*
- *Quiero ser un sabio prestigioso.*
- *Lo fue. Nadie gozó de tanto reconocimiento por su ciencia y buen criterio. Las universidades se disputaban entre ellas para nombrarlo Doctor Honoris Causa, los científicos lo escuchaban con el silencio más respetuoso y no sólo le pedían consejo los reyes, sino también los jóvenes amantes, que es mucho más difícil.*

Diez años después, el hada madrina lo encontró en el bosque con barba de tres días.

- *Te has adelantado a la cita.*
- *Estaba inquieto. No estoy seguro de que ser sabio sea lo que distingue al verdadero hombre.*
- *¿Qué quieres que te conceda?*

- *Quiero cuidar y proteger a una mujer y a una descendencia numerosa.*
- *Necesitarás más de diez años. Bueno, veré lo que puedo hacer.*

A la mañana siguiente, Andrés se encontró casado con una dulce mujer y reproducido con asombrosa fidelidad por diez niños de edad escalonada de año en año a partir de los dos meses. Durante diez años continuó teniendo niños. Y a todos mantenía con su trabajo y protección con su fuerza e inteligencia.

La nueva cita convocó a la madrina con un Andrés muy abatido.

- *¿Tampoco era eso lo que querías?*
- *Se dejan cuidar muy poco. Conforme se hacen mayores parecen no necesitar de mis consejos, y ella es muy fuerte, ¡vaya si lo es!*
- *¿Que te concedo ahora?*
- *Quiero ser todo un hombre. Quiero conquistar muchas mujeres.*

El hada madrina suspiró.

- *Podrías haber pensado en eso hace veinte años. Me hubiera resultado más fácil que ahora, pero..., vale.*

Cuando se alejaba, Andrés oyó que le llamaba el hada y se volvió.

- *Ah, Andrés. Supongo que también querrás ser muy fogoso sexualmente y todo eso. Antes que me lo tengas que pedir dentro de diez años más, te lo concedo ahora.*

Marchó Andrés muy agradecido y antes de salir del bosque encontró a una bella campesina que al verle suspiró y dejó caer el cántaro de leche que

portaba; temblaron los robles con el estrépito de sus efusiones. Y se iniciaron así diez años en los que Andrés gozó de los favores de más campesinas y de princesas, de matronas y curanderas, que eran los oficios que en aquella época dejaban ejercer a las mujeres, y de sencillas amas de casa y complejas doncellas.

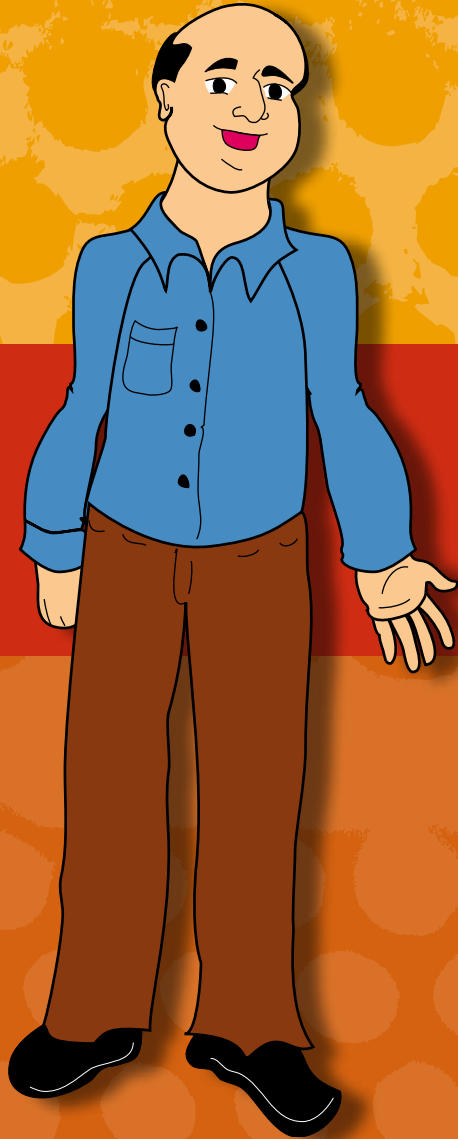
- *Esperaba verte contento esta vez.- Le dijo el hada al encontrarse de nuevo.*
- *Eso no es ser un verdadero hombre.*
- *¿Qué quieres, pues, ahora?*
- *Eso. Ser un verdadero hombre.*
- *Ya te lo dije hace cuarenta años, que eras un hombre.*
- *Pero yo quiero ser un hombre, un hombre auténtico.*
- *Mira, ¿Por qué no te olvidas de eso? Has matado, has oprimido, has reprimido, has abandonado, has causado dolor y has dado la lata buscando ser un verdadero hombre. Y no has sido feliz. Puedo concederte que seas feliz.*
- *No quiero ser feliz. Lo que quiero es ser un verdadero hombre.*
- *Pues, mira, hijo, -Contestó el hada madrina, -Vete al diablo.*

Pautas para la reflexión:

- ¿Cuáles son los mandatos que Andrés tiene interiorizados?
- ¿Tienen alguna relación con los mandatos de los hombres actualmente?
- ¿De qué manera nos sentimos identificados con los ideales de masculinidad de Andrés?

- ¿Qué problemas, en la relación con las personas que nos rodean y con nosotros mismos, nos ha traído el intentar reproducir esos modelos de masculinidad?
- ¿Hemos privilegiado la demostración de nuestro poder, de nuestra potencia sexual, de nuestra capacidad de someter a otros, de lo mucho que sabemos, de nuestra actitud intrépida y riesgosa, realmente hemos privilegiado todo ello a sentirnos felices?
- Reflexionar que en esta historia se muestran simbólicamente los mandatos que, dentro de la cultura hegemónica, todo hombre debería cumplir:
 - El rey o el todopoderoso: es el arquetipo o modelo central, el que tiene el poder para ordenar y ser obedecido; es expresión de fuerza, control, poder, autoridad.
 - El Guerrero: alude a la agresividad, la competitividad, el estar a la ofensiva, el vencer a los otros; tiene capacidad para defender y proteger su territorio, sus mujeres y conquistar otros territorios. Involucra la valentía, la fuerza y la osadía.
 - El sabio o mago: todo lo sabe y siempre tiene la razón, resuelve problemas, y todo lo puede arreglar.
 - El amante: ser un conquistador permanente, sexualmente poderoso e incansable, capaz de satisfacer plenamente a las mujeres.

Estos modelos no se presentan puros, sino combinados. Cada hombre concreto busca encarnar los cuatro arquetipos para realizar su masculinidad; si no lo logra o ante la decadencia de uno o varios de ellos, sentirá acrecentado su malestar y utilizará diversos mecanismos de compensación, principalmente violentos.



4. La sexualidad masculina y los derechos sexuales

4. La sexualidad masculina y los derechos sexuales

a. Introducción

En este acápite presentamos seis dinámicas educativas que ayudarán a examinar nuestras creencias respecto a la manera en que se ha construido la sexualidad masculina en nuestra sociedad. Las técnicas ponen en evidencia prejuicios, temores y malestares de los hombres en torno a la sexualidad, que no les permiten disfrutar con autonomía una vida sexual plena y que, a la vez, inducen a prácticas violatorias de los derechos sexuales de las demás personas.

Las dos primeras dinámicas ayudan a revelar creencias respecto a supuestos roles sexuales que se perciben como inmutables, y los temores y rechazos que provoca que éstos se trastocan. La tercera dinámica utiliza una técnica vivencial para poner en evidencia una de las características más importantes de la sexualidad masculina hegemónica como es la homofobia. En la cuarta, quinta y sexta dinámica se aborda la diversidad de prácticas sexuales masculinas, los derechos sexuales y la obligación de respetar las diferencias, y la desmitificación de "la normalidad y la anormalidad de las orientaciones sexuales", poniéndose en la posición del otro.

b. Dinámicas participativas:

Dinámica 1: La historia de Ana y Álvaro³²

Objetivo

Poner en evidencia cómo la naturalización de estereotipos sexistas incapacita a las personas para su detección, permaneciendo éstos ocultos tras una idílica e irreal situación de igualdad de derechos y oportunidades entre los sexos. La técnica de la inversión facilita la visión de dichos estereotipos.

Recursos y tiempo

Las dos historias, pizarra y plumones.

Tiempo: 45 minutos.

- Se lee en voz alta la primera historia.
- Se solicita que señalen las características que más resaltan en Ana y Álvaro y qué piensan de eso.
- Posteriormente se lee la historia invertida y se vuelve a preguntar sobre las características que más resaltan en Ana y Álvaro y qué piensan de eso.

³² Adaptado de la historia presentada por: Fundación Mujeres. Taller para la prevención de la violencia de género. <http://www.scribd.com/doc/11709940/dinamicas> (Se añadieron reflexiones nuestras).

- Preguntar en torno a:
 - Cualidades físicas y psíquicas de los personajes.
 - Diversas expectativas y guiones de vida.
 - Conductas o roles que los personajes llevan a cabo en el ámbito de las relaciones afectivas.
 - Conductas o roles que los personajes llevan a cabo en el ámbito de las relaciones sexuales.

Historia de Ana y Álvaro



Ella se llamaba Ana, aunque todos la llamaban Anita. Era espigada, morena y con unos hermosos ojos color caramelo. Siempre fue una chica callada, discreta, obediente. Vivía en el distrito de Pueblo Libre, en Lima.

Él se llamaba Álvaro. Era un chico fuerte, alto. Era inteligente y muy trabajador.

Vivían en el mismo barrio pero nunca se habían visto. Anita soñaba con tener algún día una familia, le encantaban los niños. Le iba bien en los estudios y pensaba postular a la facultad de enfermería.

Álvaro estudiaba fuerte en la academia pre-universitaria para poder ingresar a la facultad de Ingeniería mecatrónica. Soñaba con llegar muy lejos, siempre fue un estudiante brillante y cuando veía en televisión las imágenes de grandes fábricas totalmente automatizadas pensaba: "¿Quién sabe si yo algún día llegaré a dirigir una de ellas?"

Era sábado y Anita había quedado en encontrarse con sus amigas de la academia en una discoteca en Miraflores. Nada más entrar lo vio, estaba allí.

Era el chico más guapo que había visto nunca, y él ni tan siquiera se estaba dando cuenta. Se acercó a sus amigas, saludó, pidió algo y decidió entrar en acción. Pasó por delante de donde él estaba, pero él ni se enteraba. Por fin pusieron su canción favorita y salió a bailar, esta vez sí la vería –pensó– y se puso a bailar frente a él. Finalmente, él se dio cuenta y sus miradas se encontraron, Anita apartó rápidamente la suya, le daba roche mantenerla, hizo como que no se enteraba pero sabía que él la había visto y percibía que la seguía mirando. Sentía que se ponía roja por momentos, menos mal que con las luces de la pista, era imposible notarlo. Ya sólo era cuestión de esperar. En efecto, cuando Álvaro la vio pensó, es preciosa, tengo que levantarme a esa chica. La observó mientras bailaba, ella parecía no darse cuenta. Álvaro esperó a que volviera con sus amigas para acercarse. Se aproximó al grupo y le dijo "me gustaría invitarte a tomar algo". Anita iba a abrir la boca para decir sí pero pensó que sería ponérselo demasiado fácil y decidió responder "gracias, pero ahora no me apetece, quizás después". Dejó transcurrir un rato y decidió que ya era el momento de acercarse.

Bailaron, charlaron, se divertieron. Había una compenetración perfecta entre ellos. Pensaban de manera similar, tenían los mismos gustos, les gustaba escuchar la misma música. Álvaro le habló de sus proyectos y sus ilusiones. Anita pensaba "es perfecto". Cuando llegó la hora de irse a casa, él la acompañó, pararon en un parque que había en el camino y él la besó. Comenzó a acariciarla. Ella se puso tensa, sentía algo especial que nunca había sentido pero tenía miedo de que él quisiera llegar demasiado lejos. Él le propuso ir a algún lugar donde pudieran pasar más rato solos, pero ella, a pesar que sintió un cosquilleo que le recorría de pies a cabeza, le dijo que no, que recién se conocían, pero que le gustaría que siguieran viéndose. Cuando Anita llegó a su casa estaba como en una nube. Pensó "alguien así sería perfecto para com-

partir toda una vida". Cuando Álvaro regresaba a su casa iba pensando "ha sido una noche genial, seguro que de la próxima noche que salgamos no pasa".

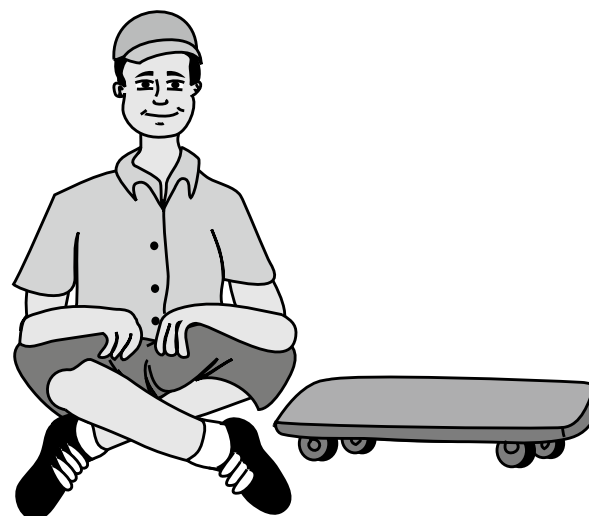
Historia de Ana y Álvaro



Él se llamaba Álvaro aunque todos le llamaban Alvarín. Era espigado, moreno y con unos hermosos ojos de color marrón claro que creaban un contraste perfecto. Siempre fue un chico callado, discreto, obediente. Vivía en Pueblo Libre. Ella se llamaba Ana. Era una chica fuerte, alta. Era inteligente y muy trabajadora. Vivían en el mismo barrio, pero nunca se habían visto. Alvarín soñaba con crear algún día una familia, le encantaban los niños. Le iba bien en los estudios y pensaba matricularse en la Escuela de Enfermería. Ana estudiaba fuerte en la academia pre-universitaria para poder ingresar a la facultad de ingeniería mecánica. Soñaba con llegar muy lejos, siempre fue una estudiante brillante y cuando veía en televisión las imágenes de grandes fábricas totalmente automatizadas pensaba "¿Quién sabe si yo algún día llegaré a dirigir una de ellas?".

Era sábado y Alvarín había quedado en encontrarse con sus amigos de la academia en una discoteca de Miraflores. Nada más entrar la vio, estaba allí. Era la chica más guapa que había visto nunca y ella ni siquiera se estaba dando cuenta. Se acercó a sus amigos, saludó, pidió algo y decidió entrar en acción. Pasó por delante de donde estaba ella, pero Ana ni se enteraba. Por fin pusieron su canción favorita y salió a bailar, esta vez sí lo vería pensó y se puso a bailar frente a ella. Finalmente, sus miradas se encontraron; Alvarín apartó rápidamente la suya, le daba roche mantenerla, hizo como que no se enteraba pero sabía que ella le había visto y percibía que seguía mirándolo. Sentía que se ponía rojo por momentos, menos mal que

con las luces de la pista era imposible notarlo. Ya sólo era cuestión de esperar. En efecto, cuando Ana lo vio pensó, es precioso, me lo tengo que levantar. Lo observó mientras bailaba, él parecía no darse cuenta. Ana esperó a que volviera con sus amigos para acercarse. Se aproximó al grupo y le dijo "me gustaría invitarte a tomar algo". Alvarín iba a abrir la boca para decir sí pero pensó que sería ponérselo demasiado fácil y respondió "gracias, pero ahora no me apetece, quizá después". Dejó transcurrir un rato y decidió que ya era el momento de acercarse.



Bailaron, charlaron, se divertieron. Había una compenetración perfecta entre ellos. Pensaban de manera similar, tenían los mismos gustos, disfrutaban de la misma música. Ana le habló de sus proyectos y sus ilusiones. Alvarín pensaba "es perfecta". Cuando llegó la hora de irse a casa, ella lo acompañó, pararon en un parque que había en el camino y ella le besó. Comenzó a acariciarlo. Él se puso tenso, sentía algo especial que nunca había percibido pero tenía miedo de que ella quisiera llegar demasiado lejos. Ana le propuso ir a algún lugar donde pudieran pasar más rato solos, pero él, a pesar de que sintió un cosquilleo que le recorría de pies a cabeza, le dijo que no, que recién se conocían, pero que le gustaría que siguieran viéndose. Cuando Alvarín llegó a su casa estaba como en una nube. Pensó, "alguien así sería perfecta para compartir toda una vida". Cuando Ana regresaba a su casa iba pensando "ha sido una noche genial, seguro que de la próxima noche que salgamos no pasa".

Pautas para la reflexión:



- Cuando escuchamos una historia o vemos cualidades físicas y psíquicas y expectativas de mujeres y hombres que no corresponden a lo socialmente esperado, nos causa sorpresa e incluso muchas veces consideramos que esto ocurre porque probablemente sus orientaciones sexuales tampoco corresponden a lo esperado. Es decir, suponer que él es gay y ella una "jugadora" o "mujer fácil".
- No se tiene en cuenta que hay mujeres que en la práctica se acercan más a lo que se espera de las características de los hombres y viceversa. Sin embargo, la sociedad considera y trata a cada género como si fueran homogéneos y, entre géneros, con características excluyentes y antagónicas.
- En las relaciones heterosexuales lo esperado es que las mujeres nunca tomen la iniciativa en una relación sexual y que los hombres siempre lo hagan. Que ocurra lo contrario, generalmente, crea inseguridad en los hombres, pues asumirán que es una mujer con mucha experiencia sexual, quien podrá compararlos sexualmente con otros hombres y que no es posible una relación seria, pues siempre estarán expuestos a la infidelidad de parte de ellas. Estas mujeres serán estigmatizadas, calificadas de "fáciles" o "jugadoras".
- Se recortan los derechos sexuales de las mujeres, pues al no tener iniciativa, sólo podrán escoger entre los hombres que se les acerquen y no de un espectro mayor, de acuerdo a sus gustos y deseos.
- Se considera como "normal" que una mujer se resista a aceptar una relación sexual y sea el hombre quien la seduzca. Sin embargo, que un hombre no acepte una relación sexual cuando se le presenta la ocasión, pone en cuestión su hombría.
- Que los hombres antepongan sus deseos sexuales a sus sentimientos tiernos y afectivos es objeto de burla de los pares, porque se considera como un comportamiento femenino. Si las mujeres privilegian un acercamiento más sexual que afectivo, son desacreditadas como "jugadoras".
- Existe un discurso cada vez más generalizado de afirmar que hombres y mujeres tienen los mismos derechos sexuales. Sin embargo, en la práctica, ante situaciones concretas, se impone la norma social de discriminación de las mujeres y de ridiculización de los hombres ante conductas que respondan a sus deseos pero que van contra las creencias.

Dinámica 2: Mitos de la sexualidad masculina

Objetivo

Reflexionar sobre algunos mitos de la sexualidad masculina que producen mucho temor y malestar e impiden que los hombres disfruten plenamente de su sexualidad.

Recursos y tiempo

Ningún recurso necesario

Tiempo: 40 minutos.

Dinámica:

- Se forman dos grupos.
- Se les entrega a cada grupo una de las siguientes historias:
 - Historia 1: *Jorge llega a casa con muchas ganas de tener relaciones con su pareja, pero ella le dice que en ese momento no tiene deseos, ha tenido un día muy difícil y está muy cansada. Jorge no se aguanta las ganas, se encierra en el baño y se masturba. Varias veces lo ha hecho en las mismas circunstancias y siempre, luego que esto sucede, se siente muy mal.*
 - Historia 2: *José tiene 50 años y desde hace un tiempo tiene problemas para conseguir una buena erección. Se siente muy mal porque piensa que ya no vale como hombre. Le da mucha vergüenza de hablarlo con alguien. Cuando era más joven y adquirió una infección de transmisión sexual, se lo contó a sus amigos y éstos le recomendaron que comprara en la farmacia, pero ahora decirles que ya no le funciona la vaina, imposible, se burlarían de él, seguro le dirían que de pron-*

to se está volviendo homosexual. Tampoco quiere ir al médico, le da vergüenza, por lo mismo.

- Se solicita a cada grupo que reflexione sobre cada historia, si están de acuerdo o no con las actitudes de ambos protagonistas. ¿Cuáles son las creencias y los temores que están detrás de esas actitudes y formas de pensar? Que cada grupo nombre un relator para exponer las conclusiones (20 minutos).
- Se va a la plenaria y cada grupo expone sus conclusiones y se abre el debate donde todos participan.

Pautas para la reflexión:

Respecto a la primera historia:

- En el imaginario masculino, la masturbación sólo es permitida por el entorno como exploración inicial durante la adolescencia, pero poco después tiene que abandonar esa práctica para iniciar las relaciones sexuales con mujeres. Quien se sigue masturbando es devaluado por los demás, es ridiculizado como "el pajero", aquel que no es suficientemente hombre para conquistar mujeres.
- Un hombre adulto que se masturba y que, además, tiene pareja, es devaluado como hombre, puesto que no tiene la capacidad de satisfacerse con mujeres, inclusive forzando la voluntad de su pareja. Esta creencia incita muchas veces a la violencia contra ellas, o a la búsqueda de relaciones paralelas. Según la norma social "es mejor ser reconocido como mujeriego que como pajero"³³.

³³ Al respecto ver: Palomino, Nancy, Miguel Ramos, Rocío Valverde y Ernesto Vásquez, 2003.

- o Se mezclan también creencias y temores interiorizados desde la adolescencia de prohibiciones religiosas y pseudo médicas que hablan de perversiones y de ser el origen de enfermedades mentales. Todo lo cual impide el derecho al disfrute del propio cuerpo como algo saludable, que amplía las alternativas para disfrutar nuestra sexualidad de manera autónoma. Si se transgrede la norma, el placer de esta manera logrado produce a la vez malestar y constante propósito de no volver a hacerlo³⁴.

Respecto a la segunda historia:

- La sexualidad masculina hegemónica constituye uno de los pilares centrales de la construcción de la masculinidad y es a través de la cual se prueba la hombría. Esta sexualidad es fundamentalmente falocéntrica, siendo la capacidad de penetrar un acto de poder, el medio para lograr imponerse y someter sexualmente a los demás.
- Dentro de esta lógica, si este instrumento de poder falla, toda la estructura de la masculinidad se desmorona y los hombres supuestamente pierden su esencia viril y su valor como hombres.
- Mientras que una ITS es una prueba fehaciente de que un hombre es sexualmente activo y, por tanto, no hay vergüenza en acudir a los amigos por consejo, esta disfunción eréctil atentaría contra la esencia de la masculinidad.
- La sexualidad masculina tiene como características, por un lado, que es un medio para demostrar la hombría e importa mucho la aprobación de los demás; por otro, es competitiva con otros hombres, creando mucha insegu-

ridad. Ésta se extiende incluso a la vergüenza de ir a consultar a un médico pues, como se ha puesto en evidencia en algunos estudios, se teme también ser comparado y desvalorizado³⁵. Todo lo cual atenta contra la salud sexual y el bienestar de muchos hombres.



34 *Ibíd.*

35 Al respecto ver: Ramos, Miguel, Jesús Chirinos y Ernesto Vásquez. 2004.

Dinámica 3: La cercanía de los cuerpos masculinos

Objetivo

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

Recursos y tiempo

Ningún recurso necesario.

Tiempo: 30 minutos.

Dinámica:

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

Pautas para la reflexión:

- Generalmente, los participantes aluden a sus sentimientos de malestar, angustia y sobre todo de miedo. Manifiestan miedo a ser sometidos por otro hombre más fuerte (en varios casos aluden al sometimiento sexual), en algunos casos hablan del temor a experimentar atracción sexual.
- Reflexionar cómo los hombres generalmente se miran a los ojos y acercan sus cuerpos sólo para seducir o para retar al otro. Hablar sobre la inseguridad masculina, sobre los miedos a la feminización y los fantasmas de la homosexualidad.
- Reflexionar que la única manera en que está permitido que el cuerpo de un hombre se acerque al de otro es a través de la violencia. Por esto los adolescentes, en su necesidad de contacto con sus pares, juegan a "luchitas" interminables y a golpear a sus amigos, cuando en el fondo les gustaría abrazarlos. Los adultos varones se saludan entre amigos dándose fuertes golpes en la espalda y evitando un abrazo tierno. O necesitamos estar bajo los efectos del alcohol para decir más abiertamente el clásico "yo te estimo" y abrazar al amigo, pues sólo en este contexto los hombres nos damos ciertas licencias sin ser acusados de homosexuales.

Dinámica 4: Video “¿miedo de qué?”³⁶

Objetivo

Reflexionar sobre la diversidad sexual y nuestros miedos, prejuicios y los mecanismos de la discriminación.

Se cuenta la historia de Marcelo, muchacho común y corriente, con una infancia común y corriente que en su adolescencia, de pronto se siente atraído por otro muchacho y se da cuenta de que le gustan los chicos de su mismo sexo. Al mismo tiempo descubre la reacción y el miedo de las personas que lo rodean.



- Pregunte al grupo ¿Qué temas aparecieron en el video? Escríbalos en la pizarra o en papelógrafos.

Temas que presenta el video:

- Discriminación social a los homosexuales
 - Ve en las calles la discriminación que sufren los homosexuales, las demás personas no aceptan sus muestras públicas de afecto y son agredidos por la policía.
 - Lee en los periódicos cómo son asesinados los gays y él se siente identificado.
- Miedo a ser descubierto y presión por guardar las apariencias

³⁶ Material de la alianza H: Instituto PROMUNDO, ECOS, PAPAI y Salud y Género, producido por Naranjas, Río de Janeiro, 2001. Este video puede verse en:

1era parte: <http://www.youtube.com/watch?v=S2qisJyKm0g&feature=related>

2da parte: <http://www.youtube.com/watch?v=2x0AyoER-Ts&NR=1>

- La cultura le presiona para estar con chicas (fiesta) y él acepta esas presiones.
- Tiene que actuar a escondidas para satisfacer sus preferencias sexuales (compra revistas que muestran chicos y no chicas).
- Las expectativas de su padre es que sea un campeón corredor de motos, que se case con una mujer, que tenga hijos.
- Él quiere darle gusto a su padre y aparenta salir con chicas. Su padre se siente orgulloso de eso.
- Decide “salir del closet” y experimenta la discriminación por su orientación sexual
 - Su madre le descubre sus revistas de gays y se compunge por ello.
 - Decide asumir su homosexualidad y la relación homosexual de manera responsable (se cuida con preservativos).
 - Sufre la discriminación, el repudio y la burla de sus antiguos amigos de barrio.
 - Siente que permanentemente muchos ojos lo vigilan y lo censuran. Que todo el mundo lo persigue y lo rechaza.
 - Su madre no lo acepta, él busca su cariño y es rechazado.
 - Siente el rechazo de su amigo de la infancia, quien le increpa y le dice que deben gustarle las chicas y no los chicos, y se aleja de él.
 - Le cuenta a su padre, pero también siente el rechazo de él.

- Toma conciencia que sólo la organización los protege y unidos pueden luchar por sus derechos
 - En la manifestación del "Día del Orgullo Gay" se da cuenta de que si están organizados y muestran que son muchos, la policía y los medios represivos no podrán hacer nada.
- La importancia de que sus seres queridos lo acepten
 - Luego el amigo recapacita y lo acepta tal como es.
 - Posteriormente sus padres también lo aceptan.



Preguntas para la reflexión:



- ¿Cuáles eran los sueños de Marcelo? ¿Cuáles eran las expectativas y los sueños del papá en relación a su hijo? ¿Qué ocurre cuando un hijo no alcanza las expectativas de los padres? ¿Cómo se siente el hijo? ¿Cómo se sienten ustedes cuando no logran lo que sus padres esperaban?
- ¿Cómo ve la sociedad la homosexualidad? ¿Qué escenas describen la reacción de la sociedad? ¿Cómo se siente Marcelo frente a éstas?
- ¿Es común que los homosexuales sean objeto de violencia? ¿De qué tipos? ¿Han presenciado ustedes alguna escena de violencia contra homosexuales? ¿De qué tipo?
- ¿Qué sucedió con la pareja homosexual que se besaba en el centro comercial? ¿Qué piensan ustedes de eso? ¿Dos personas del mismo sexo tienen derecho a besarse en público?
- Cuando Marcelo le cuenta a su mejor amigo que siente atracción por otro muchacho ¿Cómo reacciona él? ¿Después por qué cambia de idea? ¿Es común que jóvenes heterosexuales tengan amigos homosexuales? ¿Cómo es para un heterosexual ser amigo de un homosexual? ¿Es objeto de prejuicios también?
- ¿Cuál fue la reacción de los padres al enterarse de la homosexualidad de su hijo? ¿Qué opinan ustedes de eso? ¿Cómo deben reaccionar los padres? ¿Cómo ocurre en la vida real?
- ¿Cómo piensas que reaccionarías si Marcelo fuera tu hermano o tu amigo más cercano? ¿Y si fuera tu hijo? ¿Cuál es el papel de la familia en esta situación?

- ¿Por qué el video tiene ese nombre? ¿Qué miedos despierta en nosotros la homosexualidad? ¿Por qué?
- ¿Conocen ustedes alguna historia parecida?
- ¿Qué les pareció el final del video? ¿Qué tipos de apoyo o de medidas son necesarios para reducir la homofobia? ¿Qué puede hacer cada uno de nosotros para cambiar esta discriminación?
- El homosexual no opta por ser homosexual, como el heterosexual no escoge ser heterosexual. Son características espontáneas que deben ser respetadas, como todas las características individuales. Lo importante es respetar el deseo de cada uno(a), y garantizar que sus derechos se preserven y ejerzan en plenitud.
- Generalmente existe una serie de prejuicios que causan pánico sobre lo que es ser homosexual. Uno, que la homosexualidad es contagiosa, por lo que debería prohibirse que los homosexuales estén en contacto con niños, como maestros y menos mediante la adopción. Si la orientación sexual fuese "contagiosa", prácticamente no existirían homosexuales, puesto que la casi totalidad de ellos proviene de padres heterosexuales. Dos, que ser homosexual es sinónimo de pedófilo, cuando la orientación sexual nada tiene que ver con tales actos repudiables y, en la mayoría de los casos, quienes cometen esos delitos son personas heterosexuales. Tres, que los homosexuales son seres hipersexuados y que siempre adoptan una actitud de acoso, por lo que asusta tenerlos como amigos. Igualmente, como en el caso anterior, el acoso sexual es un acto de violencia que puede ser asumido por personas de cualquier orientación sexual. A la vez, igual que con el caso de muchos heterosexuales, la mayoría de las personas gay son

selectivas en sus gustos y respetuosas de las decisiones de las personas que las rodean.

- Usualmente, quienes tienen una actitud de rechazo y de violencia contra los homosexuales, denotan una gran inseguridad y mucho miedo en que la cercanía con los cuerpos de otros hombres pueda provocar en ellos deseos sexuales, ser seducidos o ser sometidos sexualmente y, por tanto, quedar supuestamente en una posición femenina que tanto se esforzaron por rechazar y desvalorizar.



Dinámica 5: ¿Eres heterosexual?³⁷

Objetivo

Acercar a los participantes a una realidad que viven una gran parte de gays y lesbianas, que ven continuamente cuestionada su forma de ser, de comportarse y relacionarse.

Recursos y tiempo

Encuesta que se adjunta y lapiceros.

Tiempo: 1 hora.

Dinámica

- Se reparte la encuesta para que cada persona responda a la misma. Se les da el tiempo necesario para que respondan. Pasado el mismo se reflexiona en grupo.

Pautas para la reflexión:

- Esta encuesta no pretende serlo en realidad. No requiere ni comprobar las respuestas ni posteriores comentarios. El objetivo es sorprender a los participantes que con frecuencia viven en un mundo en el que se da por sentado que todo es blanco, sin dejar lugar a otros colores o matices.
- Con esta encuesta se les pone por un momento en el otro punto de vista en el que lo que se considera "normal" y único pasa a verse como raro.
- Habrá que dejar que expresen cómo se han sentido respondiendo a la encuesta y qué les ha parecido extraño en la misma.

- Se intentará en un debate analizar qué es lo que entienden por "normal" y "natural", indagar acerca del significado de estas palabras cuando se asocian a la sexualidad, de tal forma que sean conscientes de que la visión de "anormalidad" que manejan sobre la homosexualidad es la que tienen que sufrir compañeros y amigos, muchas veces en silencio.



³⁷ Dinámica tomada de: Mujika, Lala. 2004. Págs. 12 y 13.

FICHA ADJUNTA: ¿ERES HETEROSEXUAL?

Por favor responde a esta encuesta. **TE GARANTIZAMOS ABSOLUTO ANONIMATO. NADIE SE ENTERARÁ**

1.- ¿Cuándo descubriste tu heterosexualidad?

De siempre.	
Hace poco.	
Aún no me lo planteo.	

2.- ¿Te costó mucho aceptar que lo eres?

Sí, aún me cuesta.	
Un poco.	
En realidad estoy encantado/a.	

3.- ¿Conoces casos similares?

Sí.	
No.	
No lo sé. La gente no habla de estas cosas.	

4.- ¿Piensas contárselo a tus padres?

Sí, supongo, y creo que me entenderán, ya que algunos de ellos también son heterosexuales.	
No, nunca les contaría algo así.	
Creo que les costaría mucho aceptarlo. Su educación es muy tradicional.	
Ya lo he hecho.	

5.- ¿Y a tus amigos/as?

Sí, supongo, y creo que me entenderán, ya que algunos de ellos también son heterosexuales.	
No, nunca les contaría algo así.	
Creo que les costaría mucho aceptarlo.	
Ya lo he hecho.	

6.- ¿Te has sentido alguna vez discriminado por ser heterosexual?

Algunas veces.	
Sí, continuamente.	
No.	
No, porque oculto lo que soy.	

7.- ¿Cuántas veces has ido a un psicólogo/a para que te ayude a aceptarte o te haga dejar de ser heterosexual?

Muchas.	
Estoy en tratamiento.	
No, no he ido por este "problema".	

8.- ¿Qué sientes cuando oyes la expresión: "heterosexual de mierda" o las continuas bromas y chistes gratuitos al respecto?

Me duele y me gustaría desaparecer.	
Mientras no me los digan a mí.	
Es que realmente los heterosexuales somos así.	
Abiertamente me defiendo y defiendo a los que son como yo.	

Dinámica 6: "Yo y los otros"³⁸

Objetivo

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

Recursos y tiempo

Hojas blancas tamaño A4, masking tape, plumones.

Tiempo: 1 hora y media.

Dinámica:

- Seleccione con antelación frases que crea que son las más apropiadas respecto a condiciones que generalmente producen la estigmatización y la discriminación. Aquí algunos ejemplos:
 - Soy homosexual.
 - Soy bisexual.
 - Estoy enfermo de sida.
 - Mi esposa me engañó con otro.
 - Mi madre es una prostituta.
 - Soy impotente.
 - Mi hija de 15 años está embarazada.
- Estoy casado y me masturbo.
- A los 14 años me violaron.
- Tengo 25 años y soy virgen.
- Escriba estas frases con plumón en una hoja tamaño A4. Seleccione un número suficiente de ellas que alcance para cada uno de los participantes. (Es aconsejable que sólo se pida entre 10 y 12 voluntarios y que el resto del grupo funcione como observadores). Puede crear otras frases o repetir algunas.
- Pida a los participantes que se sienten en círculo y cierren los ojos. Explíqueles que colocará una hoja de papel en sus manos, donde estará escrita una frase. Luego, los participantes deberán leerla sin hacer comentarios y deberán reflexionar sobre lo que ellos sentirían o harían si estuvieran en esa situación.
- Pida a cada uno que tome un pedazo de cinta adhesiva y que pegue el papel en su pecho.
- Solicite que todos se levanten y caminen despacio por la sala con su papel pegado, leyendo las frases que los otros participantes tienen escritas, saludándoles (si quieren) con gestos, pero sin hablar.
- Ahora pida a los participantes que se queden en círculo mirándose entre todos. Explíqueles que cada uno va a ser este personaje y que inventará una historia que tenga que ver con la frase que está en su papel – una historia que hable sobre la condición o realidad del personaje. Dé un tiempo para que puedan reflexionar sobre su historia.
- Cada uno hablará sobre su historia hasta llegar al último de los voluntarios.

³⁸ Dinámica tomada, con reflexiones nuestras, de: MINSA Nicaragua/ Banco Mundial. 2006. Págs. 32 -34.

- Permita a los participantes que, a partir de sus personajes, se hagan preguntas unos a otros, sobre sus vidas, acerca de sus sentimientos en aquel momento, de sus problemas y sobre sus realidades.
- Una vez que todos hayan relatado su historia, invítelos a regresar a sus lugares, permaneciendo con el papel pegado en sus camisas.
- Se invita a conversar en torno a estas preguntas:
 - ¿Cómo fue para ti vivir ese personaje?
 - ¿Cómo te sentiste?
 - ¿Conoces a algún hombre que enfrentó situaciones similares a las de tu personaje? ¿Conoces las maneras en que era discriminado?
 - ¿De qué manera se manifiestan las creencias machistas en las actitudes de discriminación ante estas personas?
 - ¿Por qué alguien con estas características, que es diferente a nosotros, puede causarnos molestia o, incluso, ganas de violentarlos?

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

Pautas para la reflexión:



- Desde una edad muy temprana, asumimos una serie de creencias como verdades incuestionables que no necesitan ser explicadas ni justificadas. Cuando nos hacemos adultos nos parecen lo más natural del mundo. Esto ocurre con los prejuicios que tenemos acerca de las

personas con situaciones diferentes a las nuestras, en especial del orden de lo sexual.

- Muchas personas están convencidas de que las ideas que manejan, por ejemplo, sobre gays y lesbianas (promiscuas, violadoras de menores, depravadas, enfermos mentales, etc.) no son falsas sino que se ajustan realmente a lo que son estas personas.
- Estos prejuicios –es decir esas falsas ideas que tenemos, por adelantado y sin constatarlas– nos provocan miedo hacia lo que es diferente y muchas veces incitan a comportamientos hostiles, vejatorios, excluyentes o directamente agresivos hacia aquellas personas que consideramos diferentes.
- Estas ideas no coincidirían luego con lo que realmente estamos prejuzgando, si nos diéramos la oportunidad de conocer a estas personas.
- Respetar a quien es diferente a uno es tratar de ponerse en el lugar del otro para comprenderlo desde adentro, vivir lo que él está viviendo y sintiendo, y adoptar, siquiera por un momento, esa perspectiva diferente.
- Esto nos permite valorar a los otros como sujetos de derechos, los cuales no sólo merecen nuestro reconocimiento y nuestra tolerancia, sino que con nuestras acciones debemos contribuir a proteger y garantizar esos derechos.
- No se trata sólo de decir “mientras no se metan conmigo, que hagan lo que quieran”, sino que debemos ser conscientes de que están en una situación de mayor vulnerabilidad y les es difícil defender sus derechos y sus proyectos de vida sin el apoyo de otras personas. Así, el respeto activo se convierte en solidaridad.



5. Las paternidades

5. Las paternidades

a. Introducción

En este acápite presentamos cuatro dinámicas educativas que permiten reflexionar sobre la internalización de las creencias sobre lo que es ser padre, y respecto a la naturalización de las formas autoritarias y afectivamente lejanas en la relación con nuestros hijos e hijas. Nos ayudarán también a tomar conciencia de los costos dolorosos de este tipo de paternidad, tanto para los hijos e hijas, como para los mismos hombres y asumir compromisos de cambio hacia una paternidad más afectiva, cercana en la crianza y democrática.

La primera dinámica ayuda a revelar la manera en que se transmite de padre a hijo el aprendizaje de la paternidad, mientras que la segunda técnica nos permite colocarnos en la posición del otro, en este caso de nuestros hijos/as, para comprender los costos del tipo de paternidad que ejercemos. La tercera dinámica también abunda en poner en evidencia las relaciones autoritarias que generalmente se desarrollan en las familias donde el padre ejerce el poder y control absoluto impidiendo el crecimiento humano de los demás miembros. La última dinámica busca comprometer al cambio hacia una paternidad más democrática, sobre la base de la evaluación de nuestro desempeño actual.

b. Dinámicas participativas:

Dinámica 1: Mi papá y yo^{39, 40}

Objetivo

Que cada participante identifique y comprenda cómo la relación con su padre es una de las principales fuentes por las que aprendemos a ser papás y la forma de relacionarnos con la pareja.

Recursos y tiempo

Hojas blancas tamaño A4 y lapiceros.

Tiempo: 40 minutos. 

Dinámica:

- Se le entrega a cada participante una hoja tamaño A4 en blanco y un lapicero. Se les solicita que, colocando la hoja de manera horizontal, dibujen una línea, de forma tal que queden dos columnas del mismo grosor.
- Se les pide que en una columna escriban las similitudes que tienen con sus papás (actitudes, formas de comportarse, maneras de educar y relacionarse con los hijos, formas de relacio-

39 Dinámica tomada y adaptada de: Garda, Roberto y Pilar Escobar. "Manual de Trabajo de Mamás y Papás por la Equidad de Género". 2008. Págs. 33 y 34.

40 Esta técnica debe ser facilitada por una persona que pueda manejar situaciones que impliquen buen control de casos en donde la carga emocional es fuerte. Se sugiere utilizar algún ejercicio o dinámica de relajación al final. Al respecto ver en anexos: "Ejercicios y dinámicas de relajación sugeridos". Pág. 126.

narse con su pareja, virtudes y defectos). En la otra columna deberán escribir todas las diferencias con sus padres respecto a los mismos temas. Se deja un tiempo para que escriban.

- Se pide a cada participante que cuente lo que descubrieron durante el ejercicio, respondiendo a las siguientes preguntas:
 - ¿Cuántas y cuáles son las características que imito de mi padre?
 - ¿Cuáles son las características de mi padre que repito con mis hijas e hijos, aun cuando no estaba de acuerdo con él en ese aspecto?
 - ¿Qué puedo hacer con esas características que he repetido y no me gustan o afectan a mis hijas e hijos?

Pautas para la reflexión:



- Cuando fuimos niños muchas de las formas en que nuestros papás se relacionaban con nosotros nos resultaban dolorosas; sin embargo, fuimos asumiendo como natural tal tipo de comportamiento. Entendimos que ser hombre supuestamente era ser poco afectuoso, distante, severo, autoritario, para así ser reconocido y respetado como un hombre verdadero, por más que estas conductas produzcan malestar en los demás y en uno mismo.
- En muchas ocasiones no somos conscientes de que con esa forma de relacionarnos, poco o nada contribuimos a la formación de seres humanos plenos y autónomos. Tenemos la creencia de que, por más dolorosas que sean esas prácticas, harán de nuestros hijos/as personas de bien como lo somos

nosotros, sin reconocer los daños de ese tipo de formación en nosotros mismos

- Dejar como tarea para sus casas que los participantes conversen con sus hijas e hijos acerca de las siguientes preguntas:
 - ¿Qué te gusta de mi forma de ser como papá?
 - ¿Qué es lo que no te gusta de mi forma de ser como papá?
 - ¿Qué necesitas de mí como papá?



Dinámica 2: Préstame tu voz⁴¹

Objetivo

Sensibilizar a los participantes en cuanto a cómo son vistos desde la mirada de sus hijos/as.

Recursos y tiempo

No se necesita ningún recurso.

Tiempo: Una hora.

Dinámica:

- Nos sentamos en rueda. Se pide a todos que se relajen, respiren tranquilos y cierren los ojos. Se solicita que todos piensen en el hijo o hija que va a presentarlos y que se imaginen que, en ese momento, son esa hija o hijo y de qué forma presentará a su papá, a cada uno de los presentes.
- Cuando están listos, cada quien va a permitir que su hijo/a lo presente en primera persona. Ej.: *"Soy Danielito y les voy a presentar a mi papá. Él es chofer, es muy renegón y viaja mucho. Jugamos mucho los domingos, pero a veces me pega cuando hago travesuras y me siento muy triste..."* El facilitador debe recordar, cuando sea necesario, que la presentación es en primera persona y luego, de la misma manera, debe agradecer al niño o niña que presentó.
- Al final, se pregunta a todos cómo se sintieron y qué les dejó el ejercicio. Se puede cerrar la sesión con un ejercicio de relajación conjunta, como ponerse en círculo y dar un masaje a la

persona que está a la derecha y luego dar la vuelta y recibir el masaje de quien ya recibió.

Indicaciones para la facilitación de esta técnica:

- Esta técnica debe ser facilitada por una persona que pueda manejar situaciones que impliquen buen control de casos en donde la carga emocional es fuerte⁴².
- Todo lo que se dice en el grupo es confidencial y no debe comentarse fuera del mismo.
- Identificar a personas que puedan tener situaciones de alta carga emocional para no forzar a que participen hablando.
- No es obligatorio que todos den a conocer su vivencia, pero sí la mayoría.
- Escuchar y respetar cuando las personas son presentadas por sus hijos/as. No se hacen preguntas, juicios o recomendaciones a las personas con respecto a la relación con sus hijos/as.
- La parte de compromisos no debe ser necesariamente corta, depende de los casos y se debe dar el tiempo que el facilitador considere prudente.
- Esta dinámica debe realizarse en grupos no mayores de 10 personas. Cuando el grupo es más grande se subdivide en dos, siempre con un facilitador.

⁴¹ Dinámica adaptada, con reflexiones nuestras, de: MINSA Nicaragua/ Banco Mundial. 2006. Págs. 58 -59.

⁴² Se sugiere utilizar algún ejercicio o dinámica de relajación al final. Al respecto ver en anexos: "Ejercicios y Dinámicas de relajación sugeridos". Pág. 126

Pautas para la reflexión:



- Muchas veces, sólo somos conscientes del daño y el dolor que provocamos a otras personas, en este caso a nuestros/as hijos/as, cuando nos colocamos en el lugar de ellos/as. Esta práctica es fundamental en nuestras relaciones cotidianas para aprender a ser sensible con el otro y con el fin de resolver conflictos de manera que satisfaga a todos.
- Para ser sensible con los demás, primero hay que reaprender a ser sensibles con nosotros mismos, capacidad que los hombres debemos recuperar. Ponerse en la posición de un niño es un buen ejercicio para revivir nuestra propia infancia y las carencias y malestares que sufrimos en la relación con nuestros padres. Esto nos ayudará a hacer compromisos de cambio hacia una paternidad más cercana.



Dinámica 3: Camino a ciegas⁴³

Objetivo

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

Recursos y tiempo

Una cuerda de unos 6 metros, pañuelos, objetos para los obstáculos (que pueden ser sillas). Esta técnica requiere de un dibujo o fotografía de apoyo que muestre a la "familia", amarrados en fila, acercándose a alguno de los obstáculos.

Tiempo: Una hora.

Dinámica:

- Se forma un grupo de 5 personas que integrará una "familia" y el resto del grupo serán los observadores. La familia va a hacer un "viaje", amarrados entre sí de la cintura, en este orden: padre, madre e hijos.
- Todos van vendados y deben guardar silencio entre sí, escuchando las indicaciones del facilitador.
- Los tres obstáculos que la familia tiene que pasar se colocan de manera silenciosa cuando ya están vendados con el fin de que los "ciegos" crean que el camino está parejo.
- Cuando todos están vendados se quita la venda al padre y sólo él puede ver los obstáculos, aunque no se los puede comunicar al resto de la familia. Los obstáculos pueden ser: pasar entre dos sillas, una cuerda a un metro de altura,

⁴³ Dinámica tomada de: MINSA Nicaragua. Banco Mundial, 2006. Págs. 70-71.

un banco largo y bajo, etc. Se les dice que tienen que escuchar muy bien las indicaciones de la persona que lleva la coordinación.

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

Preguntas de reflexión:

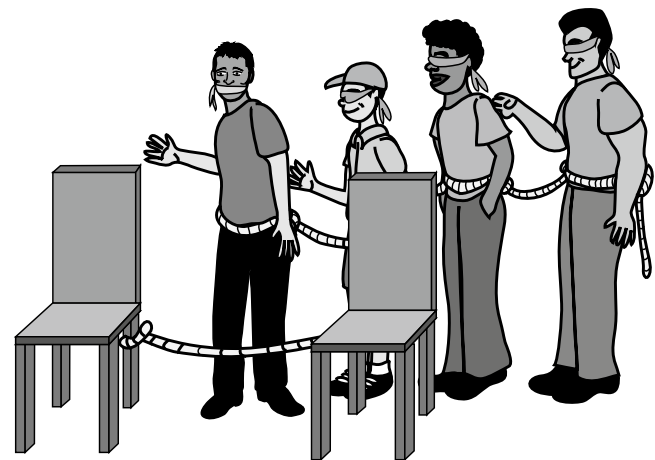


- ¿Qué observaron/ sintieron? Primero hablan quienes observaron y luego los miembros de la familia.
- ¿En qué se parece a la vida?
- ¿Qué diferencias hay al estar vendados, sin poder hablar? ¿Al poder comunicarse? ¿Al poder mirar todos? ¿Qué ventajas y desventajas tienen las distintas situaciones?
-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

Pautas para la reflexión:



- Poner en evidencia que esta técnica vivencial ha sido muy útil como metáfora del funcionamiento de muchas familias en donde el hombre, considerado "cabeza" de la misma, centraliza y controla la información y las decisiones, y los demás obedecen a ciegas, sin formar sus propios criterios.
- La metáfora también muestra el peso que pueden tener las supuestas ventajas de un mayor conocimiento del hombre cuando esto no se comparte y la familia no crece en conjunto. El peso de la responsabilidad masculina es muy grande y, aunque permite que el poder se acumule en una sola persona, esto produce que la familia no avance en conjunto y sea incapaz de enfrenar y dar solución a los problemas. Así, la técnica nos permite ayudar a la reflexión sobre los beneficios de la democratización de la información y las decisiones en la familia.



Dinámica 4: Mi casa⁴⁴

Objetivo

Reflexionar sobre los valores y las actitudes que permiten poner en práctica una paternidad más equitativa y afectiva, identificando los valores que transmiten a sus hijos e hijas.

Recursos y tiempo

Hojas blancas tamaño A4 y lapiceros.

Tiempo: 30 minutos.

Dinámica:

- Entregar a cada participante una hoja y lapiceros.
- Pedirles que en la hoja dibujen la silueta de una casa, con la forma que deseen. El tamaño debe ser suficiente para escribir palabras o frases cortas dentro y fuera de ella.
- Cuando terminen la silueta se les pide que anoten dentro de la casa, con frases cortas o palabras, las conductas, actitudes y valores que actualmente practican con su familia, y fuera de la silueta, aquellas conductas, actitudes y valores que evitan practicar y transmitir.
- Después, pedirles que al reverso de esa hoja dibujen la silueta de otra casa; puede ser la misma o diferente.
- Pedirles que revisen lo que anotaron en la primera silueta e identifiquen qué cosas de las que quedaron dentro les gustaría cambiar en un futuro cercano.

- Una vez realizado este ejercicio, se les solicita que anoten también con frases cortas o palabras, las conductas, actitudes y valores que les gustaría adoptar; y afuera apuntar las que les gustaría cambiar o dejar sin efecto en la convivencia familiar.
- Al finalizar se les invita a que conserven esta hoja y en un tiempo vuelvan a revisarla para que se den cuenta de qué tanto han cambiado.

Pautas para la reflexión

- Es importante ponerle nombre a nuestras conductas, actitudes y valores, puesto que de esta forma se hacen más evidentes y nos permiten evaluarlas, cuestionarlas y cambiarlas.
- Hay actitudes, conductas y valores que al principio nos habíamos propuesto implementar en nuestros hogares, pero terminamos actuando de la misma manera en que actuaba nuestro padre y que tanto sufrimiento nos produjo.
- Reflexionar sobre lo que nos impide sacar estas características de nuestras casas e implementar las que aún están afuera. ¿De qué manera se relaciona con mis deseos de mantener control y poder y concuerda con la imagen de lo que es ser un verdadero hombre que aún tengo interiorizada?

⁴⁴ Dinámica tomada, con reflexiones nuestras, de: Garda, Roberto y Pilar Escobar. "Manual de Trabajo de Mamás y Papás por la Equidad de Género". 2008. Pág. 37.



6. La violencia de género

6. La violencia de género

a. Introducción

A continuación presentamos siete dinámicas educativas que contribuirán a desnaturalizar diversos tipos de violencia de género; a que los participantes reconozcan, en sus vivencias cotidianas, las motivaciones principales para el ejercicio de su violencia, y a aprender a detenerla.

En la primera dinámica educativa se busca que los asistentes expresen, de manera espontánea, sus creencias respecto a la violencia de género con la intención de reflexionar sobre ellas y cuestionarlas. La segunda, tercera y cuarta técnica permiten nombrar de manera explícita la diversidad de actos violentos, algunos naturalizados y no reconocidos como tales. La quinta y sexta dinámica permiten recrear situaciones que reviven las señales previas al ejercicio de la violencia, cuando son cuestionados el poder y la autoridad de los hombres, reconocer dichas señales y aprender a detener la violencia. Y la última dinámica busca que los participantes reflexionen sobre las posibilidades de resolver los conflictos de manera no violenta.

b. Dinámicas participativas:

Dinámica 1:

La frase incompleta “Soy... y creo que la violencia es...”⁴⁵

Objetivo

Que los asistentes pongan en evidencia sus creencias acerca de lo que es la violencia.

Recursos y tiempo

Papelógrafos, plumones, masking tape (en vez de papelógrafos puede usarse una pizarra acrílica grande).

Tiempo: 40 minutos.

Dinámica:

- El facilitador escribe en la pizarra (o en un papelógrafo) la frase: “Soy... y creo que la violencia es...”
- Imparte al grupo la siguiente instrucción: Vamos a presentarnos diciendo nuestro nombre y completando la frase en forma corta, con la primera idea que se nos venga a la cabeza.
- Se indica a un participante de uno de los extremos que inicie el ejercicio repitiendo y completando la frase. Quien se encuentre a su lado debe continuar y así sucesivamente. El facilitador apunta lo expresado por cada asistente.

⁴⁵ Tomado, con adaptaciones y reflexiones nuestras, de CORIAC. Manual del Facilitador 1er. Nivel, 2002.

- Al terminar se debe hacer un breve silencio para dejar que el grupo reflexione sobre lo dicho. Luego el facilitador indicará que subrayará las ideas más recurrentes y hará una reflexión sobre éstas. Advertirá que utilizará las palabras y expresiones como una oportunidad para la reflexión. Finalizada la reflexión, invitará a los participantes a que hagan comentarios o que pregunten al respecto.

Pautas para la reflexión:



- Generalmente, la mayoría de hombres señala que la violencia es mala, dañina, que destruye a la familia, etc.
- Indicar que esto denota que están informados al respecto. A pesar de eso, la mayoría ejercemos diversos tipos de violencia.
- Quienes ejercen violencia son conscientes del daño que producen, de la ruptura de los vínculos afectivos con su pareja y sus hijos/as, de la destrucción de su hogar. Sin embargo, resulta más poderosa la necesidad de afirmar el poder, la autoridad, puesto que está muy interiorizada la creencia que eso es ser un verdadero hombre. No lograr el control y el poder en casa conlleva, dentro de esa perspectiva, la desvalorización social, la humillación.
- Hay participantes que podrán plantear que la violencia resulta inevitable en tanto no son "respetados" por las mujeres, es decir, en tanto no son obedecidos y no es reconocida su autoridad. Si ellas "no los provocaran", si se sometieran, supuestamente no habría violencia.
- Esta dinámica motiva a reflexionar sobre las premisas falsas de la supuesta superioridad masculina, sobre las que está construida la masculinidad hegemónica y que ya se ha considerado a propósito de dinámicas anteriores.

Dinámica 2: Los tipos de violencia⁴⁶

Objetivo



Presentamos una dinámica que permite reflexionar y discutir respecto a diferentes tipos de violencia contra la mujer. Se buscará en primer lugar que los participantes identifiquen acciones o frases que son violentas, poniéndoles nombres y, en segundo lugar, que señalen las conexiones existentes entre ellas. Se trata de que los participantes logren poner en evidencia, no sólo situaciones generalmente reconocidas como violentas, sino además diversos actos utilizados en la vida cotidiana que se consideran "normales" pero que son ejecutados por quien tiene mayor poder, con la intención de someter y quebrar la voluntad de la otra persona.

Recursos y tiempo

Papelógrafos, plumones y masking tape.

Tiempo: 40 minutos.



Dinámica:



- Los participantes se dividen en cinco grupos donde haya por lo menos dos personas.
- La tarea que se le asigna a cada grupo es la de explorar la violencia física, sexual, emocional, verbal y económica. Se reparte plumones y papelotes a cada grupo.
- A cada grupo, según el tipo de violencia que le tocó, se le pide que escriba hechos que considere que corresponden a este tipo de violencia. Para los casos en que hubiera dificultad de identificar el tipo de violencia (ocurre sobre

⁴⁶ Tomado, con adaptaciones y reflexiones nuestras, de CORIAC. Manual del Facilitador 1er. Nivel 2002.

todo con los de la violencia emocional) el facilitador podría darles algún ejemplo. (15 minutos).

- Una vez que hayan terminado, se pegan los papelotes en la pared o en una pizarra y se da la palabra a un representante de cada grupo para que lea lo que escribieron. Se pregunta a los participantes de los otros grupos si desean agregar algún hecho más. Al final, el facilitador puede proponer algún otro hecho que considere importante y que no haya sido consignado.

Pautas para la reflexión

- Se pide reflexionar en conjunto sobre la manera en que se interrelaciona cada tipo de violencia y acerca de las consecuencias similares o diferentes que produce cada una de ellas. Hay que hacer notar, por ejemplo, que en el ejercicio de la violencia sexual, también hay agresión física y generalmente ésta es acompañada por violencia emocional de tipo verbal.
- Hay que recalcar la importancia de ponerle nombre a los actos de violencia, principalmente a los que corresponden a la violencia emocional que actúan de manera naturalizada; de esta forma se los podrá identificar. Cuando no se nombran estos hechos es como si no existieran.
- Generalmente, el grupo al que le toca desarrollar la violencia emocional es el que menos situaciones aporta, o sea circunscribe a las más evidentes. El facilitador debería ilustrar diversos casos de violencia emocional, principalmente aquellos que son más sutiles y por tanto más naturalizados. Se aconseja leer el texto de Luis Bonino "Los Micromachismos". Esta lectura puede ser ubicada en: <http://www.luisbonino.com/pdf/Los%20Micromachismos%202004.pdf>

Dinámica 3: Violencia sexual ¿Es o no es?⁴⁷

Objetivo

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

Recursos y tiempo

Papelógrafos, *masking tape* o pizarra acrílica, plumones.

Tiempo: Una hora. 

Dinámica:

- Escribir en la pizarra o papelógrafo, dispuesto en un lugar visible de la sala, las siguientes frases:
 - Es violencia sexual.
 - No es violencia sexual.
 - Tenemos dudas.
- Dividir a los participantes en grupos de 4 a 5 miembros y entregar a cada grupo una copia de la *Hoja de Apoyo "Violencia sexual: ¿es o no es?"*. Explicar que en 15 a 20 minutos los grupos deben leer los casos de la hoja de apoyo y clasificarlos de acuerdo a las tres categorías escritas en la pizarra o papelógrafo (es violencia sexual, no es violencia sexual, tenemos dudas).
- Después de que todos los grupos hayan discutido los casos, formar un plenario. Leer en voz alta cada caso y pedir que un representante de cada grupo diga cómo lo clasificaron, y que ar-

47 Dinámica adaptada de: CulturaSalud - EME. 2010. Págs. 86-90.

gumente por qué se hizo esa elección. Anotar en la pizarra o papelógrafo la clasificación que cada grupo hizo para cada caso. Si hay discrepancias entre los grupos, es decir, si un caso se clasifica de distinto modo, se abre la discusión, el debate y la reflexión en torno a los temas que vayan surgiendo.

- Después de discutir todos los casos, plantear las siguientes preguntas para el debate:
 - ¿Qué nos muestra este ejercicio? ¿Qué les llama la atención?
 - ¿Existe la violencia sexual en relaciones íntimas como el enamoramiento, la convivencia, el matrimonio?
 - ¿Quiénes son más propensos a vivir situaciones de violencia sexual, los hombres o las mujeres? ¿Por qué?
 - ¿Los hombres también pueden ser víctimas de violencia sexual?



- ¿Cuáles serían las consecuencias de haber sufrido violencia sexual?
- ¿Qué se podría hacer para prevenir la violencia sexual?

Pautas para la reflexión:



- Debemos tener claro que todo acto sexual que no es producto de una decisión libre, es violencia.
- La violencia sexual muchas veces se presenta en forma invisibilizada. Hay situaciones en las que existe un aparente consentimiento, pero se realiza mediante presiones, chantajes, algunos sutiles, en el contexto de relaciones asimétricas de poder.
- El machismo, en nuestra cultura, avala diversas formas de presión, acoso y violencia sexual bajo el manto del rol de conquistador y de seductor de los hombres.
- Según el imaginario social, supuestamente los hombres siempre desean una relación sexual, por tanto no puede existir violencia sexual contra los hombres, salvo que no lo deseen porque es homosexual. En este contexto, muchos hombres aceptan tener una relación sexual en contra de sus deseos, sólo por miedo al qué dirán. Esto constituye violencia contra uno mismo.
- La mayor parte de casos de violencia sexual ocurre entre conocidos, tales como enamorados, casados, convivientes, parejas y parientes.
- Para prevenir la violencia sexual debemos comenzar por visibilizarla y hablar de ella.

Hoja de apoyo: violencia sexual ¿es o no es? (Marcar con una X)

CASOS	Sí es	No es	Hay dudas
<p>CASO 1: Todo el mundo dice que Mariana tiene cara de mujer fácil. Ella vive diciendo que le gusta mucho el sexo y que, por lo mismo, ha estado con varios hombres en su vida. Un viernes, ella va a la fiesta de Pedro y bebe mucho hasta que pierde el conocimiento. Pedro aprovecha la situación, cierra la puerta con llave y tiene sexo con ella mientras ella sigue desmayada. ¿Considerarías que este caso se trata de una situación de violencia sexual?</p>			
<p>CASO 2: Leonardo tenía 15 años y Alicia, una amiga de su mamá, a veces se queda en la casa de ellos cuando sus padres salen por la noche. Alicia tenía la misma edad de su mamá. Una noche, cuando Leonardo fue a bañarse, Alicia entró con él al baño. Leonardo no sabía qué hacer. Se quedó parado delante de ella. Entonces ella le dijo: "¿Por qué estás ahí parado"? Sé un hombre de verdad y hazme el amor". Ella comenzó a manosearlo y Leonardo tuvo relaciones sexuales con ella. Después él se sintió extraño, pero no sabía si podría hablar con alguien sobre lo ocurrido. ¿Este caso corresponde a violencia sexual o no?</p>			
<p>CASO 3: Hace pocos meses Felipe comenzó un trabajo como asistente administrativo en una empresa muy conocida y está contento con su trabajo. Una noche, su jefe, Roberto, le dijo que le gustaba y que quería tener sexo con él y que si accedía, lo ayudaría a conseguir un mejor puesto en la empresa. ¿Considerarías que en este caso se trata de una situación de violencia sexual?</p>			
<p>CASO 4: Luisa, en un principio había aceptado tener relaciones sexuales con Hugo. Estando juntos en la cama, ella se quita la ropa y en ese momento se da cuenta de que realmente no tiene ganas y decide que ya no quiere hacerlo. Hugo se pone furioso, y ella, por miedo, se siente obligada a tener sexo con él. ¿Este caso corresponde a violencia sexual o no?</p>			

CASOS	Sí es	No es	Hay dudas
<p>CASO 5: Pablo tiene 17 años y nunca había tenido relaciones sexuales. Sus amigos siempre se rieron de él diciendo que era virgen y que por eso no era tan hombre como ellos. Una noche, lo llevaron a un prostíbulo y le buscaron una trabajadora sexual. Él no quería tener relaciones sexuales con ella, pero acabó haciéndolo porque consideró que si no lo hacía sus amigos se burlarían de él. ¿Considerarías que este caso se trata de una situación de violencia sexual?</p>			
<p>CASO 6: Pedro y María Elena están casados desde hace dos años. A veces Pedro llega tarde a la casa y María Elena ya está durmiendo. Él la despierta para tener sexo con ella. A veces ella no quiere, pero aún así Pedro insiste tanto que ella tiene sexo con él sólo para que la deje tranquila. A veces esto también ocurre estando él borracho. ¿Considerarías que este caso se trata de una situación de violencia sexual?</p>			



Dinámica 4: ¿Es cariño o es violencia emocional?⁴⁸

Objetivo

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

Recursos y tiempo

Hojas impresas, papelógrafos, plumones, cinta *masking tape*.

Tiempo: 40 minutos.

Dinámica:

- Se conforman tres grupos de cinco personas y se entrega a cada grupo la hoja impresa con la historia de Rosa (que figura más adelante), papelógrafos y plumones.
- Se solicita que una persona del grupo lea la historia de Rosa y que los demás tomen nota tratando de identificar los actos que a Rosa le causan malestar y angustia. A pedido de los integrantes del grupo se puede repetir la lectura.
- En el papelógrafo dibujarán dos columnas: En la primera escribirán una lista de actos que molestan o angustian a Rosa, y en la segunda columna señalarán si es un acto de cariño y consideración con ella o de violencia emocional. Si el grupo considera que es un acto violento, que reflexione qué es lo que pretende con ese acto su pareja, qué consigue y cuáles son las consecuencias en Rosa. (20 minutos)
- Se va a plenaria y un relator por grupo expone las conclusiones fundamentando cada caso.

⁴⁸ Esta dinámica fue creada por la Unidad de Sexualidad y Salud Reproductiva de la Facultad de Salud Pública de la Universidad Peruana Cayetano Heredia, para su curso "Atención integral a personas afectadas por la violencia de género".

Cuando los tres grupos hayan terminado de exponer, se abre la discusión.

Preguntas para conducir la discusión:

- ¿Por qué estos actos son violentos? ¿Cómo distinguir un acto de galantería o de preocupación por la otra persona, de un acto de violencia emocional sutil?
- ¿Cuál es el objetivo central de todos esos actos de violencia emocional?
- En el objetivo de someter a la otra persona ¿cuál es para los agresores la "ventaja" del uso de la violencia emocional sutil respecto del uso de la violencia física?
- ¿Por qué le es tan difícil a la víctima poder salir de una práctica continua de violencia emocional?
- ¿Cuál es la clave para que una persona afectada por este tipo de violencia pueda salir de ella?

Pautas para la reflexión:

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

el vínculo afectivo, manipula a la mujer utilizando sus emociones o sentimientos para obligarla a hacer cosas que ella no quiere o para que cambie su forma de pensar, o para restringir el poder personal, la autonomía y el equilibrio psíquico de las mujeres. En este tipo de chantaje, el hombre amenaza a la mujer, directa o indirectamente, con castigarla, abandonarla, dejar de amarla, si ella no hace lo que él quiere. Esta forma de violencia es difícil de identificar porque es insidiosa y no deja marcas aparentes; sin embargo, es muy destructiva y conduce a la muerte progresiva de los deseos y de la voluntad de la mujer.

- Una de las trampas con las que cuenta el agresor para mantener el control sobre su víctima es hacerla sentir culpable de sus sentimientos de malestar, minimizando el hecho y/o usando el chantaje emocional.
- Las víctimas de este tipo de violencia por lo general continúan sufriendo calladamente y por eso no reciben la ayuda que tanto necesitan. Una persona golpeada en su cuerpo puede mostrar las heridas y recibir ayuda. Sin embargo, la que es golpeada sistemáticamente en su espíritu, no tiene heridas físicas que mostrar al mundo para poder pedir ayuda. Como este tipo de abuso o violencia ocurre mayormente en la privacidad del hogar, generalmente pasa desapercibido, a veces durante años. Las víctimas del maltrato muchas veces piensan que éste no es lo suficientemente grave como para tratar de hacer algo para impedirlo. Algunas temen que no les creerán si denuncian al abusador, pues a menudo éste goza de una buena imagen pública o esos actos están tan normalizados que incluso son considerados como positivos.
- Una de las claves para que la persona afectada pueda salir de este tipo de violencia es lograr detectar la intencionalidad del agresor que es la de

controlarla y someterla. Muchas veces es difícil descubrirlo sin la ayuda especializada de un profesional sensible o de otras personas que tengan una visión crítica de las relaciones de género.

Lectura: La historia de Rosa



Rosa es secretaria, tiene 31 años. Está casada desde hace 4 años con un abogado que se llama Antonio, tienen un niño de 3 años y ella piensa que su matrimonio es bueno porque siente que ambos se quieren. Sin embargo, anímicamente se siente mal y no comprende por qué. En las noches le cuesta dormir, y se siente angustiada durante el día. Se lo ha comentado a su hermana, pero ella le ha dicho que es absurdo que se sienta así, pues lo tiene todo, un marido y un hijo que la quieren, y ambos un trabajo donde ganan bien.

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

En el primer año de casada, esta práctica la hacía sentir halagada, pero ahora más bien se siente angustiada de que suene el celular cuando está trabajando. Esa mañana, antes de despedirse, le pidió nuevamente a Antonio que no la llamara, pero él le dijo que lo hacía porque la extrañaba e incluso especuló que ella probablemente ya lo estaba dejando de querer y que por eso le pedía aquello. Una vez más ella se sintió culpable. Hace dos días también le había dicho que no era necesario que la recogiera del trabajo, porque a veces tiene que

quedarse a trabajar sobretiempo y se siente presionada cuando él está esperándola, u ocasionalmente sus compañeras y compañeros de trabajo la invitan a que los acompañe al café de la esquina luego de la jornada laboral, para celebrar algunos de sus cumpleaños, pero ella nunca ha podido unirse a esas tertulias. Su marido le respondió que lo hacía porque se preocupaba mucho por su seguridad, ahora que hay tantos secuestros al paso. Rosa se echó la culpa de su ingratitud y desconsideración ante esas atenciones.

No obstante, fue paulatinamente perdiendo las relaciones con sus amistades e incluso veía muy poco a su familia. La semana pasada tuvo una invitación de sus ex compañeras de promoción para reunirse en un restaurante a celebrar los 15 años de egresadas del colegio. Cuando le anunció a Antonio que salía a ese encuentro, él le ofreció acompañarla, pero Rosa le replicó que habían acordado ir sin sus parejas. Antonio mostró un rostro compungido y le dijo que si lo iba a dejar solito y triste, cuando él había hecho el esfuerzo por venir temprano del trabajo para estar con ella, incluso había pensado invitarla a cenar fuera. Aunque ella insistió que era una sola vez, él se mostró muy mimoso con ella hasta hacerla sentir desarmada y terminó aceptando lo que él le proponía.

Con su familia es más o menos lo mismo. Antonio aduce que él no le cae bien a la familia de ella y que la indisponen frente a él, por tanto no sólo no quiere acompañarla sino que le disgusta que ella vaya, aunque no se lo impide. Sin embargo, el día que ella va de visita, Antonio asume una actitud de indiferencia hacia ella, sólo le contesta con monosílabos y a veces ni le contesta, todo lo cual le produce a Rosa una mezcla de dolor y de culpabilidad, por lo que ha optado por reducir al mínimo las visitas familiares. Rosa se siente mal, casi asfixiada y se siente culpable de sentirse así, piensa que es una mal agradecida con lo que le ofrece la vida.

Dinámica 5: Simulacro de riesgo fatal⁴⁹

Objetivo

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

Recursos y tiempo

Papeles blancos y lapiceros.

Tiempo: 40 minutos. 

Dinámica:

- Se reparte hojas blancas a los participantes. Se les solicita que escriban dos o tres frases que, cuando sus parejas se las dicen, les causa mucha indignación. Se deja un tiempo para que escriban.
- Luego se les pide que se levanten de sus asientos con sus hojas en la mano y formen dos columnas, mirándose frente a frente a una distancia de 30 centímetros. Cuidar que cada quien tenga una pareja⁵⁰.
- Se pide que intercambien sus hojas escritas con el compañero que tienen al frente.
- Se solicita primero que los que están a la derecha imaginen que quienes están al frente son sus parejas. Se les indica que deberán estar

⁴⁹ Tomado de CORIAC. Manual del Facilitador 1er. Nivel 2002. Con adaptaciones y reflexiones nuestras.

⁵⁰ El facilitador debe estar atento al nivel de confianza alcanzado en el grupo. Cuando perciba fuerte resistencia a compartir experiencias entre los participantes, puede iniciar esta dinámica formando parejas donde cada hombre le cuente al otro el contexto en el que las frases que escribió en el papel fueron expresadas por su pareja.

atentos a sus sentimientos, pensamientos y a las sensaciones de sus cuerpos.

- Se les pide, primero a los que están a la derecha, que les lean en voz alta a los compañeros que tienen al frente las frases que estos escribieron en la hoja. Los que están al frente, ante cada demanda dirán ¡Ese soy yo y respeto lo que dices! Terminan de leer la hoja y volverán a leer las demandas de servicios desde el principio, hasta que el conductor del taller diga, luego de aproximadamente unos 3 minutos ¡Alto! El paso siguiente es el cambio de roles. A los que están en la fila de la izquierda se les hará las mismas recomendaciones y son los que están al frente quienes dirán ¡Ese soy yo y respeto lo que dices!
- Se va a plenaria donde se reflexiona con el grupo siguiendo las siguientes pautas:
 - Se le pregunta a cada participante qué pensamientos pasaron por su cabeza, qué sentimientos percibieron y qué sensaciones en sus cuerpos pudieron notar, cuando "su pareja" les decía esas frases.
 - Hacerles notar que esas constituyen señales que aparecen instantes previos a nuestra decisión de violentar, cuando sentimos que nuestro poder y autoridad están en juego.
 - Que la capacidad de identificarlas en ese instante nos permite tomar la decisión de retirarnos de la escena del conflicto, evitando violentar.
 - Debe quedar claro que ese acto de "retiro", para que no signifique un acto de desplante a nuestra pareja y, por tanto, una acción más de violencia, tiene que ser pactado en un momento donde no haya conflicto.

- Explicar que cuando nos retiramos es con el propósito de calmarnos, de reflexionar sobre el conflicto, de identificar las razones de nuestro malestar. Siempre, luego de ello, es absolutamente necesario volver a conversar con la pareja, adoptando una actitud de escucha y resolviendo el conflicto sin violencia.
- Resulta de gran ayuda para los participantes que los facilitadores hablen de sus propias experiencias, de las dificultades en aplicar estas técnicas y de la manera cómo lograron usarlas para detener su violencia.



Dinámica 6: "Reconociendo mis autoridades"⁵¹

Objetivo

Que los asistentes reconozcan los diversos tipos de autoridades que ellos ejercen en el hogar mediante la exigencia de servicios y que reflexionen sobre sus malestares cuando estos servicios les son negados. Esta dinámica es una variante de la anterior.

Recursos y tiempo

Hojas blancas A4, lapiceros.

Tiempo: 30 minutos.

Dinámica:

- Se reparte hojas blancas a los participantes. Se les solicita que escriban los servicios que ellos demandan en casa a sus parejas. (Ej. ¡Quiero que me calientes la comida!). Se deja un tiempo para que escriban.
- Luego se les pide que se paren con sus hojas en la mano y formen dos columnas, mirándose frente a frente a una distancia de 30 centímetros. Cuidar que cada quien tenga una pareja.⁵²
- Se solicita que primero, los que están a la derecha imaginen que quienes están al frente son sus parejas. Se les indica que deberán estar atentos a sus pensamientos, sentimientos y sensaciones del cuerpo. Se les pide que les lean en voz alta los servicios que escribieron en la hoja. Los que están al frente, ante cada demanda dirán ¡No! Terminan de leer la hoja y volverán a leer las demandas de servicios desde el

principio, hasta que el conductor del taller diga, luego de aproximadamente 5 minutos, ¡Alto! El paso siguiente es el cambio de roles. A los que están en la fila de la izquierda se les hará las mismas recomendaciones y son los que están al frente quienes dirán ¡No!

- Se va a plenaria donde se reflexionará con el grupo siguiendo las mismas pautas de reflexión que en la dinámica anterior:
 - Además, se deberá plantear, para ser discutido, el derecho de las mujeres a negarse a servirnos. La aceptación de los hombres de este hecho y de la obligación que ellos tienen de satisfacer sus propias necesidades resulta medular en el cambio de los hombres hacia una masculinidad autónoma y democrática.



⁵¹ Esta dinámica es una elaboración propia, basado en CORIAC. Manual del Facilitador. 1er Nivel. PHRSV. Dinámicas 1 y 2. México, 2002. Págs. 44 y 45 y CORIAC. Manual del Facilitador. 2do. y 3er. Nivel. PHRSV. Dinámica 1. México, 2002. Págs. 25 y 26.

⁵² Seguir las mismas recomendaciones sugeridas para la anterior dinámica.

Dinámica 7: El nudo⁵³

Objetivo

Que los asistentes reflexionen sobre las dificultades que existen para enfrentar los conflictos sin violencia. Se trata de poner en evidencia la manera violenta en que cotidianamente se resuelven los conflictos y la posibilidad de resolverlos pacíficamente.

Recursos y tiempo

No se necesita ningún recurso.

Tiempo: 30 minutos.

Dinámica:

- Dos voluntarios salen del salón de sesiones.
- Los compañeros que quedan se ponen de pie y forman un círculo (Si los participantes son muy numerosos, se pide que intervengan sólo seis voluntarios).
- Se les indica que realizarán un nudo. Para ello deben mirar hacia el centro del círculo, poner las manos al frente y tomar la mano o el brazo con el que se topen. El objetivo es formar un nudo humano cruzándose y entrelazándose.
- Cuando esté formado el nudo, los dos compañeros que salieron fuera de la habitación regresan y se les indica que deben deshacer el nudo de la forma que ellos consideren más adecuada.
- Una vez que lo hayan intentado –deshaciendo o no el nudo– en plenaria reflexionaran sobre lo que significa el nudo, las alternativas violentas o no violentas para desatar el nudo y las es-

trategias que desarrollaron quienes formaron el nudo para resistir o aceptar la acción de los compañeros que intentaron desatarlo.

- En plenaria se pregunta, tanto a los dos voluntarios que tenían que desatar el nudo, como a los demás: ¿Cómo se sintieron con la dinámica?

Pautas para la reflexión:

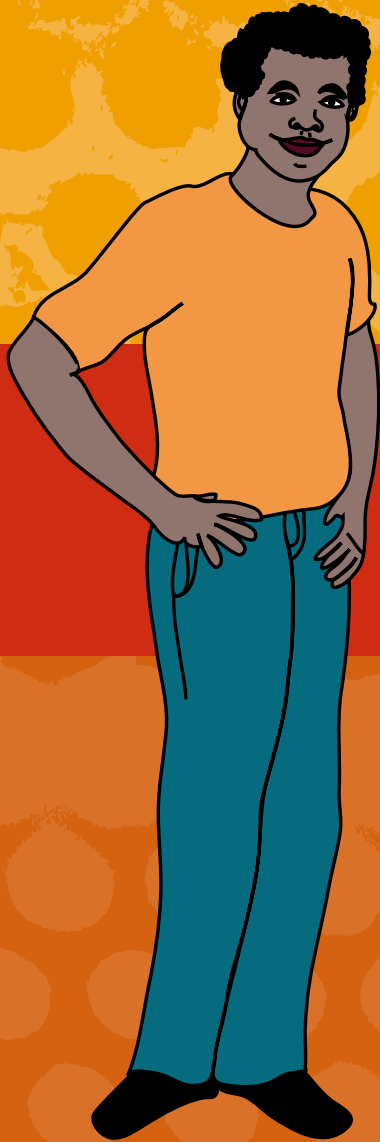
- El nudo simboliza los conflictos que cotidianamente debemos de enfrentar.
- Lo que hacemos y no hacemos para desenredar el nudo y sus significados. En la dinámica nos vamos a encontrar con diversas actitudes para desatar el nudo, en la mayoría de los casos se intenta desatarlo de manera violenta. Si la persona que intenta desatar es muy fuerte lo puede conseguir. Frente a esa actitud, quienes forman el nudo tienden a hacer más fuerza para evitar ser desatados. En otras ocasiones, también hay intentos que usan la persuasión y/o tratan de retirar cada mano, una a una, de manera no violenta. En este caso, generalmente la respuesta de quienes forman el nudo es dejarse desatar.
- Estas diversas situaciones nos permiten reflexionar conjuntamente sobre diferentes alternativas:
 - Forma violenta de desatar el nudo – Frente a un conflicto, quien tiene mayor poder puede resolverlo a su favor con violencia de manera muy rápida. Sin embargo, las consecuencias para quienes sufren esa violencia son graves. Dejamos en ellos huellas de dolor, resentimiento y miedo. Cuando las personas son violentadas, desarrollan, con mayor o menor éxito, estrategias de resistencia a ese poder y muchas de esas estrategias pueden resultar muy agresivas.

53 Tomado de CORIAC. Manual del Facilitador 1er. Nivel. 2002. Con adaptaciones y reflexiones nuestras.

- Forma no violenta de desatar el nudo – Cuando intentamos resolver el conflicto de manera no violenta, es decir dialogando con la otra persona lo que quiere decir y escu-

chando su punto de vista, es más fácil llegar a acuerdos que satisfagan a ambas partes, lo cual también significa que ambas partes tienen que ceder en algo.





7. Los hombres y su mundo emocional

7. Los hombres y su mundo emocional

a. Introducción

En esta parte presentamos tres dinámicas vivenciales que buscan, por un lado, que los hombres sean conscientes de las represiones sociales que les obstaculizan o impiden expresar una serie de sentimientos humanos, que supuestamente denotan vulnerabilidad y que se contraponen al rol de autoridad y, por tanto, que no serían propios de los hombres sino de las mujeres. Por otro lado, tienen por finalidad ayudar a que los hombres exploren su mundo interior y contribuir a romper la caparazón protectora, construida desde la infancia frente a la humillación y el temor al ridículo por no ser reconocido como “un verdadero hombre”, que les impide una mayor sensibilidad consigo mismos y con los/as demás.

La primera técnica educativa contribuye a que los hombres reflexionen sobre las dificultades para expresar libremente sus sentimientos, a que sean conscientes de sus procesos de aprendizaje para reprimir dichas emociones y los costos para su bienestar y de las personas que los rodean. La segunda técnica busca ejercitar la identificación de sentimientos generalmente reprimidos y la relación entre emociones distintas promoviendo un proceso de recuperación de la capacidad sensible. La tercera dinámica tiene por objetivo hacer reflexionar respecto a que la expresión de sentimientos, como la cólera, no tienen por qué concluir en violencia, sino que es posible buscar formas constructivas y creativas de resolver los conflictos, respetando los derechos de los/as demás.

Es recomendable que las dinámicas presentadas en este acápite sean llevadas a cabo con participantes que hayan trabajado previamente los temas anterior-

res. Para hacer más provechoso el trabajo es importante tener asistentes sensibilizados en los temas de género y haber creado un clima de gran confianza en el grupo.

b. Dinámicas participativas

Dinámica 1: Sentir y expresar lo que sentimos⁵⁴

Objetivo

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

Recursos y tiempo

Papelógrafos o pizarra acrílica, masking tape, plumones, hojas blancas tamaño A4, lapiceros.

Tiempo: 40 minutos.

⁵⁴ Dinámica tomada y adaptada añadiendo reflexiones nuestras, de: CulturaSalud - EME. 2010. Págs. 58 – 61.

Dinámica:



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

Miedo	
Amor	
Cólera	
Tristeza	
Alegría	

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

1	Emoción que expresas con más facilidad o libertad.
2	Emoción que expresas con cierta facilidad o libertad, pero no tanto como la primera.
3	Indiferente, o sea, no sientes ni dificultad ni facilidad para expresar esta emoción.
4	Emoción que tienes algo de dificultad en expresar.
5	Emoción que tienes mucha dificultad en expresar.

- Entregar una hoja a cada uno de los participantes y pedir que de manera individual copien la tabla de las emociones y le asignen a cada una un número del 1 al 5, de acuerdo a la escala presentada. Por ejemplo, si la emoción que más fácilmente expresan es la cólera, le deben asignar a ésta el número 1; si la tristeza es la que más les cuesta expresar, le deben asignar el número 5.
- Una vez que cada participante haya terminado de asignar un número a cada emoción, se les pide que se reúnan en subgrupos de 3 ó 4 participantes durante 15 minutos y compartan con sus compañeros lo que reflexionaron. Solicitar que conversen sobre qué les pasa con cada emoción; si les resulta fácil o difícil reconocerla y/o expresarla. Pedir que cada grupo elija a alguien para moderar las opiniones de modo que todos alcancen a hablar.
- Una vez transcurridos los 15 minutos, pedir a todos los participantes que se sienten en un círculo y que un representante de cada grupo presente una síntesis de lo conversado. Tras la exposición del representante, preguntar a los demás miembros de su grupo si tienen algo que agregar. Mientras se exponen los resultados, anotar en el papelógrafo o pizarra las ideas fuerza o la síntesis de lo que vaya apareciendo.
- Una vez que todos hayan expuesto, y basados en las notas que se hayan anotado en el papelógrafo o pizarra, pedir que el grupo reflexione en torno a las semejanzas y diferencias encontradas. Moderar las intervenciones con las siguientes preguntas para la discusión:

- ¿Cuál es la función de las emociones? Dar ejemplos (el miedo es como una alarma natural que nos ayuda con las situaciones de peligro, la cólera para defendernos, etc.) y pedir que el grupo piense en otras emociones.
- ¿Por qué reprimimos la manifestación de ciertas emociones?
- ¿Cómo aprendemos a hacer esto? ¿Qué dificultades nos puede acarrear esto?
- ¿Cómo influyen mis emociones en las relaciones que establezco con las demás personas (compañeras/os, pareja, hijas/os, amigos/as, etc.)?
- ¿Cómo podemos aprender a expresar libremente nuestras emociones?

Pautas para la reflexión:



- Todas esas emociones son experimentadas por todos los hombres, pero a fuerza de reprimir varias de ellas ya no las identificamos y nos cuesta expresarlas.
 - “Los hombres no lloran”: nuestra cultura favorece en los hombres la expresión de sentimientos como la cólera, porque puede ser utilizado como instrumento de dominación, y sanciona la expresión de sentimientos como la pena, el dolor, el miedo, la ternura, porque denotan debilidad.
 - La manera en que reprimieron eficazmente la expresión de estas emociones fue mediante la ridiculización, la humillación al compararnos con mujeres u homosexuales si las expresábamos, puesto que aprendimos que estas personas supuestamente tenían menos valor.
- Esta insensibilidad aprendida atenta contra nuestro bienestar y el de las personas que nos rodean. Así por ejemplo, el miedo es una reacción adaptativa que nos ayuda a frenar cualquier emergencia. Si este proceso natural es frenado porque “los verdaderos hombres no le temen a nada”, entonces puede tomar acciones imprudentes al no escuchar los mensajes de peligro que le está enviando su organismo, o puede registrar emociones diferentes que de alguna manera se sobreponen al miedo. Así, muchos hombres sienten y expresan cólera, rabia, cuando en realidad tienen miedo⁵⁵. También, la incapacidad para identificar nuestras emociones como el dolor, la tristeza o el miedo, no nos permite ser sensibles con los demás y nos limita la capacidad para cuidar los cuerpos de otras personas, tan importante en la crianza de nuestras hijas e hijos. Nos crea barreras de relaciones afectivas cercanas con ellas y ellos.
 - “En sentir no hay engaño”: todos tenemos el derecho a sentir libremente. Es saludable aprender a reconocer lo que sentimos, y ser asertivos al expresar nuestras emociones.
 - Todos podemos educarnos más en nuestras emociones para poder reconocerlas, expresar lo que nos pasa, comunicarnos con otros desde la empatía, la comprensión y el respeto.
 - Comentar que las emociones son características humanas, por ende, no son ni femeninas ni masculinas. También comentar que no somos responsables por sentir determinadas emociones, pero sí de qué hacemos con aquello que sentimos. En relación a la cólera, es importante que el grupo reco-

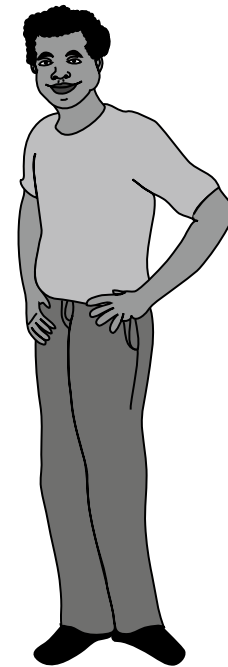
.....
55 Al respecto ver: Castañeda, Marina. 2002.

nozca la diferencia entre la violencia y la expresión asertiva de la misma. Comunicar al grupo que, como todo lo que hacemos en nuestras vidas, expresar saludablemente nuestras emociones requiere práctica. Por ejemplo, para un joven que siempre escucha cosas como “estás llorando, pareces una niña” o “no seas miedoso, compórtate como hombre”, o “el sentimentalismo es para las mujeres”, reconocer sus emociones de manera sana puede resultar difícil. Todos tenemos dificultades con determinadas emociones, lo importante es tomar conciencia de ello y saber que, a través del diálogo y de “mirar para adentro”, podemos superar esas dificultades.

- Se puede cerrar la sesión con la pregunta: ¿has descubierto alguna cosa nueva sobre ti mismo a partir de esta actividad? ¿De qué te das cuenta después de esta actividad?
- Es importante que el facilitador sea un modelo para el grupo en cuanto sea capaz de reconocer sus propios estados emocionales y expresar aquello que siente.
- Es necesario considerar y resaltar que el trabajo con las emociones comienza cuando las reconocemos, valoramos y nos apropiamos de ellas, ya que son un recurso humano que tenemos y que podemos aprovechar para enfrentar diversas situaciones de la vida cotidiana (por ejemplo, para tomar decisiones sobre nuestra sexualidad, para prevenir la violencia, etc.).
- Cada persona expresa sus emociones de una manera diferente. No obstante, es importante observar que se presentan algunas tendencias. Por ejemplo, debido a la socialización masculina, es frecuente que a los

hombres se les dificulte más la expresión de sus miedos, su tristeza e incluso su ternura. La cólera, que es un sentimiento natural, es muchas veces expresada en forma de violencia.

- Una persona que no conoce sus emociones no sabe cómo poder expresarlas y corre el riesgo de que éstas lo dirijan. Es fundamental distinguir entre “sentir” y “actuar” de ciertas formas, expresando las emociones sin que éstas causen daños a otros o a nosotros mismos. Por esta razón, esta actividad es muy importante en el trabajo de prevención de la violencia.



Dinámica 2: La frase incompleta: “Cuando estoy muy enojado, me siento.... (¿Cómo me siento?)”⁵⁶

Objetivo

Que los participantes ejerciten la identificación de sentimientos, más allá de la cólera o el enojo, y comprendan las relaciones que existen entre sí.

Recursos y tiempo

Papelógrafos o pizarra acrílica, *masking tape*, plumones.

Tiempo: 30 minutos.

Dinámica:

- Escribir en la pizarra o en un papelógrafo la frase “Cuando estoy muy enojado me siento...”⁵⁷.
- Pedir a los asistentes que completen la frase con otros sentimientos relacionados. Por ejemplo: “Cuando estoy muy enojado... ¿Cómo se sienten? Podrían responder por ejemplo: “Cuando estoy muy enojado me siento angustiado, frustrado, triste”.
- Se da un minuto para que reflexionen y luego se indica a un participante de algún extremo del grupo que inicie el ejercicio repitiendo y completando la frase. Quien se encuentre a su lado debe continuar y así sucesivamente. El facilita-

dor apunta lo expresado por cada asistente en la pizarra o en el papelógrafo.

- Al terminar, el facilitador reflexionará sobre las siguientes pautas. Luego, se debe hacer un breve silencio para dejar que el grupo reflexione sobre lo dicho, comente y/o haga preguntas.

Pautas para la reflexión:

- Generalmente nos es fácil expresar el sentimiento de enojo o indignación. No obstante, hay otros sentimientos que en ese instante están presentes y nos es difícil identificar.
- A veces estos otros sentimientos pueden ser más importantes que el enojo como reacción a un determinado hecho, o identificamos equivocadamente que sentimos enojo, cuando verdaderamente sentimos miedo o tristeza o inseguridad.
- Señalar que es importante que en su vida diaria, frente a un conflicto, exploren otros sentimientos relacionados con la cólera o la ira, pues de esta manera podemos preguntarnos no sólo por qué estamos enojados, sino el por qué de nuestro miedo (a qué le tememos), el por qué de nuestra sensación de soledad o de inseguridad cuando ocurre un hecho similar. Así, podemos hacernos responsables de nuestros sentimientos y buscar cómo enfrentar las causas de ese sentimiento.

⁵⁶ Dinámica tomada, con reflexiones nuestras, de: CORIAC. Manual del Facilitador. 2º y 3er. Nivel. 2002. Págs. 22 y 23.

⁵⁷ Posteriormente, cuando los participantes hayan avanzado en su trabajo de reconocimiento de emociones, el sentimiento que se coloca puede variar de una sesión a otra. Por ejemplo, en las siguientes puedo escribir “Cuando estoy muy frustrado (o siento mucho miedo, o me siento solo, o siento que no me toman en cuenta, etc. ¿Cómo me siento?

Dinámica 3: Un nuevo significado a mis sentimientos⁵⁸

Objetivo

Que los asistentes reflexionen en torno a sus sentimientos y reconozcan la posibilidad de usarlos sin violencia.

Recursos y tiempo

Papelógrafos o pizarra acrílica, masking tape, plumones, hojas blancas tamaño A4, lapiceros, plumones delgados de diversos colores.

Tiempo: 40 minutos.

Dinámica:

- Se indica que comúnmente los hombres han sido entrenados para expresar cólera y enojo ante conflictos con su pareja, y que en la dinámica se busca conocer qué otros usos no violentos le podemos dar a los sentimientos ante tales conflictos.
- Se reparten hojas blancas y lapiceros entre los participantes y se solicita al grupo que conteste la siguiente pregunta ¿En qué circunstancias me siento enojado con mi pareja? Se solicita una lista de situaciones lo más extensa posible y sin pensarlo mucho. (2 minutos)
- Se solicita que los participantes lean en voz baja e individualmente lo que escribieron. Se da un breve lapso, después se solicita que detrás de su hoja dibujen ese sentimiento. Se dice al grupo: "Si pudiera dibujar mi enojo ¿Cómo

sería? ¿Con qué dibujo, símbolo o forma lo representaría?⁵⁹

- Se coloca un recipiente con plumones de distintos colores en el medio del grupo y se indica que pueden usarlos para dibujar e iluminar. Se pide que comiencen a dibujar. (5 minutos)
- Se solicita que compartan con el grupo lo que dice su hoja y el dibujo que elaboraron. Si es un grupo numeroso, se pide que hagan parejas y compartan lo que dice su hoja. (5 minutos)
- Se solicita que tomen la hoja en la que han trabajado y escriban o dibujen algo creativo con su sentimiento de enojo. Algo que los beneficie sin violentar a sus parejas y sin violentarse a sí mismos. Algo que les permita enfrentar esos conflictos con ellas, pero sin violencia. (5 minutos)
- Nuevamente, se solicita que compartan con el grupo lo que dice su hoja y/o el dibujo que elaboraron. Si es un grupo numeroso, se pide que hagan parejas y compartan lo que dice su hoja. (10 minutos)
- Una vez que terminaron se va a plenaria, se pregunta al grupo cómo se sintieron y de qué se dieron cuenta. (12 minutos)

Pautas para la reflexión:

- Es importante reconocer los sentimientos que surgen ante los conflictos con la pareja y reflexionar con qué realmente nos estamos enojando.
- Reflexionar sobre las imágenes y símbolos que asociamos con nuestros sentimientos nos per-

⁵⁸ Dinámica tomada, incluyendo algunas reflexiones nuestras, de: CORIAC. Manual del Facilitador. 2º y 3er. Nivel. 2002. Págs. 26 y 27.

⁵⁹ También se puede trabajar esta dinámica con otros sentimientos. Por ejemplo, "Si pudiera dibujar mi miedo, o mi frustración, o mi tristeza ¿Cómo sería?"

mite darles forma, conocernos y hacernos responsables de ellos. Si no les ponemos nombre ni forma a nuestros sentimientos es como si no existieran.

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





8. Resolviendo los conflictos sin violencia

8. Resolviendo los conflictos sin violencia

a. Introducción

En este acápite presentamos tres dinámicas educativas que ayudarán a reflexionar sobre los aspectos centrales que están en juego en los conflictos de pareja y permitirán ejercitar formas no violentas de resolver los conflictos. Pondrán énfasis en indicar que el aspecto central para que los hombres resolvamos de manera violenta un conflicto con nuestras parejas son nuestras creencias de superioridad y nuestra supuesta necesidad de mostrar autoridad sobre ellas. De esta manera, se reafirmará que sólo será posible resolver un conflicto sin violencia si renunciamos a mantener una posición jerárquica y entablamos una relación horizontal y empática con nuestras parejas.

La primera dinámica ayuda a reflexionar sobre los derechos individuales no negociables en las relaciones de pareja y que, frecuentemente, son motivo de conflicto y de resolución violenta. Trata de hacer comprender los límites dentro de los cuales deberían darse las negociaciones en un plano de igualdad. La segunda técnica lleva a reflexionar sobre las posibilidades de resolver los conflictos sin violencia, desde la experiencia de un caso vivido por cada participante, y sobre las implicancias positivas para ellos y sus parejas. La tercera dinámica tiene por objetivo ejercitar la negociación ante un conflicto, con equidad, poniéndose en el lugar del/a otro/a y logrando un acuerdo de mutua satisfacción.

b. Dinámicas participativas

Dinámica 1: Decisiones propias y compartidas en mi relación de pareja⁶⁰

Objetivo

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

Recursos y tiempo

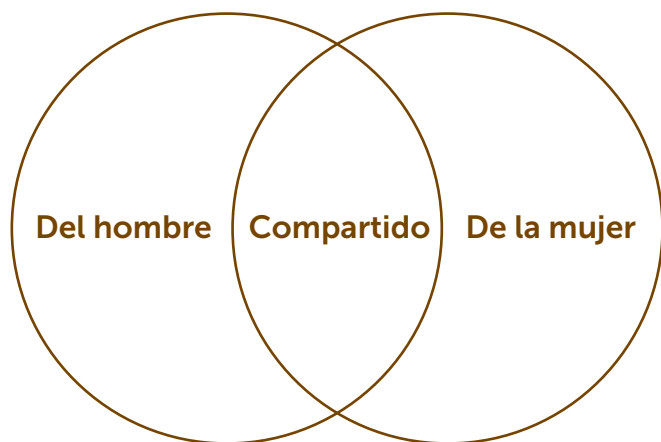
Hojas blancas tamaño A4, lapiceros.

Tiempo: 30 minutos.

Dinámica:

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

⁶⁰ Dinámica adaptada, incluyendo reflexiones nuestras, de: CORIAC. Manual del Facilitador. 2º y 3er. Nivel. 2002. Págs. 71 y 72.



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

Pautas para la reflexión:



- Los hombres generalmente anotan, en el espacio de decisiones personales de las mujeres, las tareas domésticas que se supone que ellas deben realizar y no las consideran compartidas. En el espacio de decisiones compartidas muchas veces colocan la negociación de si ella puede o no visitar a sus familiares o a sus amistades, si ella trabaja o no, o estudia o no, etc. Por otro lado, en sus espacios propios colocan sus actividades laborales y sus actividades de tiempo libre, como el jugar al fútbol.
- Señalar que hay decisiones que corresponde tomar en pareja y son las referidas a su proyecto colectivo, tales como las correspondientes al presupuesto familiar, a la adquisición y mantenimiento de la vivienda, a la educación de los hijos e hijas, a las tareas domésticas que tienen que ser repartidas equitativamente, a las decisiones sexuales y reproductivas, etc. Pero

hay otras actividades, que corresponden a derechos humanos individuales, los cuales no son negociables y pertenecen a los espacios estrictamente personales. Por ejemplo, la decisión de estudiar, de trabajar, el contacto con la familia y amistades, etc.

- Hay hombres que se sorprenden, pues creen que las mujeres pierden sus individualidades cuando se casan y todo pasa o por la decisión de los hombres o por la negociación. Si se trata de esta última, a veces es motivo de conflicto y de resolución violenta, puesto que se presta para el chantaje. Así por ejemplo, "si no haces lo que te digo no vas a ver a tu familia". Explicar que en los casos en que se trata de los espacios propios de las mujeres, ellas tienen el deber sólo de informar a la pareja y viceversa, en tanto viven juntos, y buscar entre ambos arreglos equitativos, en el caso de que, esa decisión, pueda implicar a otros miembros de la familia. Por ejemplo, "voy a volver a trabajar, veamos cómo nos repartimos entre los dos las labores de crianza y los quehaceres del hogar".



Dinámica 2: Mi principal conflicto fue...⁶¹

Objetivo

Que los participantes reconozcan sus conflictos con la pareja, en qué ámbito se dan y qué podrían hacer para resolverlos.

Recursos y tiempo

Papelógrafos o pizarra acrílica, masking tape, plumones, hojas blancas tamaño A4, lapiceros.

Tiempo: 30 minutos.

Dinámica:

- Cada participante reflexiona y escribe cuál fue el principal conflicto con su pareja o sus hijos/as estas últimas semanas y cómo se sintió cuando ocurrió el conflicto.
- Se forman parejas y se expresa lo que cada uno escribió, escuchándose mutuamente.
- Luego cada quien vuelve a trabajar individualmente y se solicita que escriban al final de su hoja qué están dispuestos a perder para solucionar ese conflicto.
- Nuevamente se forman parejas para comentar las respuestas.
- Se va a plenaria y se les pide que diga cada uno cómo se sintió con el ejercicio y qué reflexión le produce.

Pautas para la reflexión:

- Reconocer que cada semana y cada día podemos tener conflictos, éstos son normales pues somos personas distintas, con ideas, opiniones, gustos, necesidades, intereses distintos.
- Que ante cada conflicto es importante reconocer lo que cada quien necesita para sentirse mejor y, por eso, hay que plantearlo con claridad. Es necesario, a la vez, escuchar las necesidades de la otra persona.
- Generalmente los hombres consideran que ceder ante las demandas de la pareja les hace perder autoridad y no están dispuestos a escucharla, ni a interesarse por sus necesidades y resuelven el conflicto a su favor de manera violenta.
- Si rechazamos esa postura autoritaria y nos ponemos en un plano de horizontalidad en nuestras relaciones, nos será más fácil escucharla y darnos cuenta de que muchas de las cosas que demandamos en el conflicto son perfectamente compatibles con lo que ella propone. Sólo bastaría una actitud un poco flexible de nuestra parte para ceder y, en ese contexto, seguramente ella hará lo mismo. Esto nos hará sentir satisfechos y, en tanto ella también lo estará, nos ayudará a fortalecer nuestra relación de pareja.

⁶¹ Dinámica tomada de: CORIAC con reflexiones nuestras. Manual del Facilitador. 2º y 3er. Nivel. México, 2002. Págs. 73 y 74.

Dinámica 3: Tomar acuerdos⁶²

Objetivo

Que los participantes practiquen cómo tomar acuerdos con la pareja, reconociendo los diferentes componentes que se necesitan para que sean equitativos y efectivos.

Recursos y tiempo

Ningún recurso.

Tiempo: 35 minutos.

Dinámica:

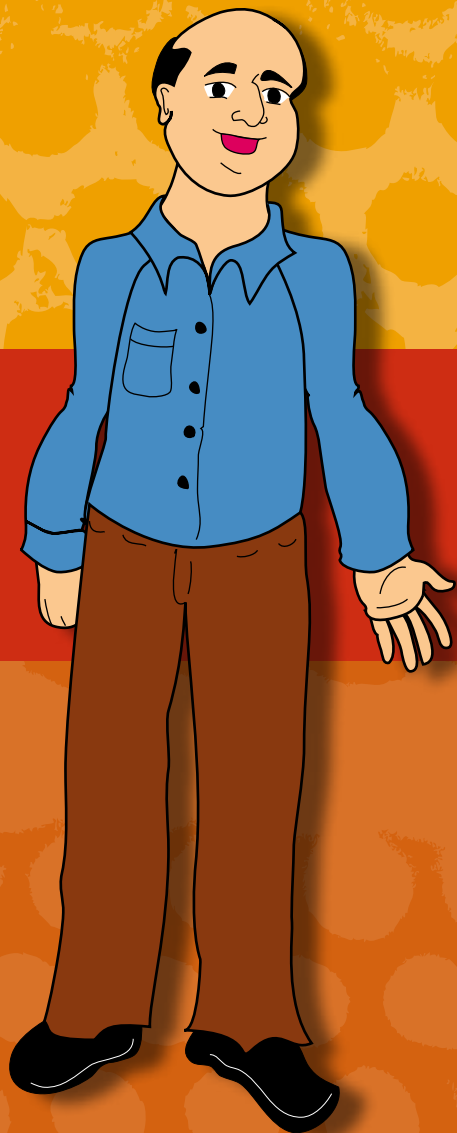
- Se solicita que cada participante piense brevemente en algo que quisiera hacer con su pareja: alguna actividad concreta.
- Se pide que se ubiquen en pares y se solicita que cada quien exprese su deseo de hacer algo juntos. Se simula que el compañero es la pareja y que ambos deben negociar hasta llegar a un acuerdo para realizar una de las dos cosas o una tercera. Lo importante es que ambos se sientan satisfechos con lo que harán juntos. (15 minutos)
- Se comparte en plenaria la experiencia de la negociación y el arribo a una decisión conjunta. Se les pregunta:
 - ¿Cómo lograron ponerse de acuerdo para realizar la actividad?
 - ¿Pudo cada quien expresar sus necesidades?
 - ¿Se sintieron escuchados?
 - ¿Se sintieron satisfechos con el acuerdo?

62 Dinámica tomada de: CORIAC, con reflexiones nuestras Manual del Facilitador. 2º y 3er. Nivel. México, 2002. Pág. 73.

- ¿Pudieron definir cómo y cuándo realizar la actividad?
- ¿Creen haber llegado a un acuerdo claro y justo?

Pautas para la reflexión:

- Generalmente, los hombres imponemos nuestro punto de vista o negociamos desde una posición de poder y torcemos la voluntad de nuestra pareja o de nuestros hijos o hijas. Tenemos dificultades para escuchar la posición y las necesidades de las otras personas e imponemos nuestra posición, bajo la creencia de que tenemos la razón y de que es la más justa y saludable para todas y todos.
- Algunas veces estamos convencidos de que tomamos acuerdos en conjunto, cuando lo que hemos hecho es informar nuestro punto de vista y, ante la falta de expresiones en contra –que generalmente son producto del temor a contradecir– consideramos que fueron decisiones democráticas.
- En general, nos falta capacidad empática para ponernos en el lugar de la otra persona y tener la habilidad de captar sus sentimientos. Podemos considerar que todos/as están contentos con la decisión, porque nadie protesta. Una de las condiciones para ser sensible con la otra persona, es ser sensible consigo mismo. Por eso, para lograr empatía y conseguir resolver conflictos que satisfagan a todos/as es necesario avanzar en recuperar nuestra capacidad sensible.
- Es más fácil negociar con nuestros amigos y llegar a acuerdos de mutua satisfacción, porque al considerar al otro como “mi igual” lo escuchamos y, además, sabemos que no tenemos la capacidad para imponer. Para negociar desde un plano de horizontalidad, necesariamente hay que considerar al otro/a como “mi igual”.



9. Nuestro compromiso de cambio

9. Nuestro compromiso de cambio

a. Introducción

La dinámica que se presenta a continuación es muy útil para cerrar el trabajo de formación, y pretende que los participantes hagan un compromiso con el cambio personal y con el esfuerzo por contribuir al cambio social en esta perspectiva.

Esta dinámica pone en evidencia que no estaremos solos en esta lucha por el cambio hacia una nueva forma de ser hombres y hacia relaciones más equitativas y saludables con las mujeres si nos proponemos organizarnos y, a la vez, participar en redes de coordinación con grupos feministas, mesas de género, organizaciones de derechos humanos, entre otros.

b. Dinámica: El Ovillo⁶³

Objetivo

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

Recursos y tiempo

Ningún recurso.

Tiempo: 15 a 20 minutos.

Procedimiento:



- Todos los participantes se sientan en círculo.
- El facilitador toma un ovillo de pabilo y lo lanza a cualquiera de los participantes, sin soltar la punta, mientras dice, en voz alta, a qué se compromete a partir del proceso vivido.
- Cada participante hace lo mismo: recibe el ovillo y lo lanza a otro compañero que aún no lo recibió, sin soltar una parte del pabilo, diciendo su compromiso.
- El último participante se lo lanza al facilitador pronunciando su compromiso y cerrando de esta forma la maraña.
- El facilitador puede realizar una analogía con la red o telaraña que se ha formado a partir de los compromisos de cada uno. Es decir, cómo debemos de trabajar para que esta red crezca, se haga más tupida y cubra poco a poco todos los aspectos de la vida cotidiana y todos los espacios en la sociedad para lograr cambios.

63 Tomado y adaptado de: Sottoli, Susana y Rodolfo Elías. 2003. Pág. 74.

Sugerencias para la organización temática de talleres de diversa duración

1. Para talleres de un día: Masculinidades y violencia contra la mujer

HORA	TEMA	OBJETIVO	DINÁMICA
09:00-09:30	Presentación	Dar la bienvenida, creando un ambiente cordial y afectuoso. Informar sobre los objetivos, contenidos, metodología, agenda y reglas del taller. Hacer la presentación entre los asistentes.	"Presentación cruzada o en duplas" o "Lo mejor y lo peor" (Tema 1, Dinámicas 1 o 2).
9:30-10:15	Las construcciones de género	Reflexionar y discutir respecto a la forma en que social y culturalmente se construyen los géneros.	"Las frases incompletas sobre la masculinidad y la feminidad", o "El extraterrestre" o "La vida dentro de una caja" (Tema 2, Dinámicas 1, 2 o 3).
10:15-10:30	Refrigerio		
10:30-11:30	La construcción de la masculinidad	Reflexionar y analizar en torno a los diferentes elementos y formas de la socialización masculina. Alternativa: Conocer cómo vivimos nuestra propia masculinidad y las prácticas que llevan a la construcción de la masculinidad en diversas etapas de la vida de los hombres.	"Video: La vida de Juan" (Tema 3, Dinámica 1) Alternativa: "La identidad de género masculino" o "Patrones de crianza y socialización de los hombres" o "Los mandatos de la masculinidad" (Tema 3, Dinámicas 2, 3 o 4).
11:30-13:00	La construcción social y cultural del género y de las masculinidades	Presentar, de manera ordenada, el marco conceptual del enfoque de género y la construcción de las masculinidades.	Presentación en Power Point (Ver esquema propuesto para presentaciones teóricas al final del manual).

HORA	TEMA	OBJETIVO	DINÁMICA
13:00-14:00	Almuerzo		
14:00-15:00	Nuestras creencias sobre la violencia contra la mujer	Que los asistentes pongan en evidencia sus creencias acerca de lo que es violencia.	La frase incompleta (Tema 6, Dinámica 1).
15:00-16:00	Los tipos de violencia	Que los asistentes pongan en evidencia las formas descaradas, naturalizadas y sutiles del ejercicio de la violencia.	Los tipos de violencia (Tema 6, Dinámica 2).
16:00-16:15	Refrigerio		
16:15-17:00	El control y el poder y el ejercicio de la violencia	Que los asistentes reflexionen sobre sus señales previas al ejercicio de la violencia cuando es cuestionada su autoridad.	Simulacro de riesgo fatal (Tema 6, Dinámica 5).

2. Para talleres de dos días: Masculinidades

Día 1

HORA	TEMA	OBJETIVO	DINÁMICA
09:00-09:30	Presentación	Dar la bienvenida creando un ambiente cordial y afectuoso. Informar sobre los objetivos, contenidos, metodología, agenda y reglas del taller. Hacer la presentación entre los asistentes.	"Presentación cruzada o en duplas" o "Lo mejor y lo peor" (Tema 1, Dinámicas 1 o 2).
9:30 - 10:15	Las construcciones de género	Reflexionar y discutir respecto a la forma en que social y culturalmente se construyen los géneros.	"Las frases incompletas sobre la masculinidad y la feminidad", o "El extraterrestre" o "La vida dentro de una caja" (Tema 2, Dinámicas 1, 2 o 3).
10:15-10:30	Refrigerio		
10:30-11:30	La construcción de la masculinidad	Reflexionar y analizar en torno a los diferentes elementos y formas de la socialización masculina. Alternativa: Conocer cómo vivimos nuestra propia masculinidad y las prácticas que llevan a la construcción de la masculinidad en diversas etapas de la vida de los hombres".	"Video: La vida de Juan" (Tema 3, Dinámica 1) Alternativa: "La identidad de género masculina" o "Patrones de crianza y socialización de los hombres" o "Los mandatos de la masculinidad" (Tema 3, Dinámicas 2, 3 o 4).
11:30-13:00	La construcción social y cultural del género y de las masculinidades	Presentar, de manera ordenada, el marco conceptual del enfoque de género y la construcción de las masculinidades.	Presentación en Power Point (Ver esquema propuesto para presentaciones teóricas al final del manual).
13:00-14:00	Almuerzo		

HORA	TEMA	OBJETIVO	DINÁMICA
14:00-14:45	La homofobia	Reconocer y reflexionar sobre los obstáculos culturales de los hombres para ejercitar una sexualidad más autónoma y sin violencia.	Dinámica vivencial "La cercanía entre los cuerpos masculinos" (Tema 4, Dinámica 3).
14:45-15:45	Diversidad sexual, homofobia, discriminación	Reflexionar sobre la diversidad sexual y nuestros miedos, prejuicios y los mecanismos de la discriminación.	Video "¿Miedo de qué?" Discusión (Tema 4, Dinámica 4).
15:45-16:00	Refrigerio		
16:00-17:00	Respetando las diferencias	Ponerse en la posición del otro con características distintas en relación a la sexualidad como medio para respetar las diferencias.	Dinámica "Yo y los otros" (asumir el personaje de alguien estigmatizado y discriminado en relación a la sexualidad) (Tema 4, Dinámica 6).

Día 2

HORA	TEMA	OBJETIVO	DINÁMICA
09:00-09:45	Nuestras creencias sobre la violencia contra la mujer	Que los asistentes pongan en evidencia sus creencias acerca de lo que es violencia.	La frase incompleta (Tema 6, Dinámica 1).
9:45-10:30	Los tipos de violencia	Que los asistentes pongan en evidencia las formas descaradas, naturalizadas y sutiles del ejercicio de la violencia.	Los tipos de violencia (Tema 6, Dinámica 2).
10:30-10:45	Refrigerio		
10:45-11:30	La violencia emocional	Que los asistentes pongan en evidencia las conductas violentas de tipo emocional.	¿Es cariño o es violencia emocional? (Tema 6, Dinámica 4).
11:30-12:15	El control, el poder y el ejercicio de la violencia	Que los asistentes reflexionen sobre sus señales previas al ejercicio de la violencia cuando es cuestionada su autoridad.	"Simulacro de riesgo fatal" o "Reconociendo mis autoridades" (Tema 6, Dinámicas 5 o 6).
12:15-13:00	Los conflictos y las formas de resolverlos	Que los asistentes reflexionen sobre las dificultades que existen para enfrentar los conflictos sin violencia.	El nudo (Tema 6, Dinámica 7).
13:00-14:00	Almuerzo		
14:00-14:45	El aprendizaje de la paternidad	Que cada participante identifique y comprenda cómo la relación con su padre es una de las principales fuentes por las que aprendemos a ser papás y la forma de relacionarnos con la pareja.	Mi papá y yo (Tema 5, Dinámica 1).
14:45-15:45	Relaciones papás e hijos	Sensibilizar a los participantes en cuanto a cómo son vistos desde la mirada de sus hijos/as.	Préstame tu voz (Tema 5, Dinámica 2).
15:45-16:00	Refrigerio		
16:00-17:00	Los cambios en las paternidades	Reflexionar sobre los valores y las actitudes que les permiten poner en práctica una paternidad más equitativa y afectiva, identificando los valores que transmiten a sus hijos e hijas.	Mi casa (Tema 5, Dinámica 4).

3. Un día adicional (en otra fecha) para quienes han asistido al taller de dos días: Masculinidades, mundo emocional y resolución de conflictos

HORA	TEMA	OBJETIVO	DINÁMICA
09:00-10:00	Masculinidad y mundo emocional	Reconocer las dificultades que existen para expresar determinadas emociones debido a la forma como somos socializados, y analizar los costos de esa socialización para nuestra salud y bienestar.	Sentir y expresar lo que sentimos (Tema 7, Dinámica 1).
10:00-10:45	Explorando mis emociones	Que los participantes ejerciten la identificación de sentimientos, más allá de la cólera o el enojo, y comprendan las relaciones que existen entre sí.	¿Cuando estoy muy enojado, cómo me siento? (Tema 7, Dinámica 2).
10:45-11:00	Refrigerio		
11:00-12:00	La expresión de los sentimientos sin ejercicio de la violencia	Que los asistentes reflexionen en torno a sus sentimientos y reconozcan la posibilidad de usarlos sin violencia.	Un nuevo significado a mis sentimientos (Tema 7, Dinámica 3).
12:00-13:00	Respetando nuestros espacios de decisiones	Que los participantes reflexionen sobre las decisiones en sus espacios personales y sus espacios compartidos con la pareja.	Decisiones propias y compartidas en mi relación de pareja (Tema 8, Dinámica 1).
13:00-14:00	Almuerzo		
14:00-15:00	Resolviendo los conflictos sin violencia	Que los participantes reconozcan sus conflictos con la pareja, en qué ámbito se dan y qué podrían hacer para resolverlos.	Mi principal conflicto fue... (Tema 8, Dinámica 2).
15:00-16:00	Tomar acuerdos	Que los participantes practiquen cómo tomar acuerdos con la pareja, reconociendo los diferentes componentes que se necesitan para que sean equitativos y efectivos.	Tomar acuerdos (Tema 8, Dinámica 3).

Esquema propuesto para presentaciones teóricas⁶⁴

La construcción social y cultural del género y de las masculinidades

Las características de género⁶⁵

- “No se nace mujer, se hace mujer” (Simone de Beauvoir). Modo de actuar, de pensar, de expresarse, de relacionarse, de vestirse: los roles sociales de las mujeres no son congénitos sino aprendidos.
- Antes que seres humanos en abstracto somos seres humanos con género.
- Los seres humanos son diferenciados por sus características sexuales. De acuerdo a eso se les asigna diferencialmente un conjunto de: funciones, actividades, comportamientos, sentimientos, formas de pensar, etc. Todo ello ha sido construido históricamente y no parte de la naturaleza biológica de las personas.

¿Cómo es que aparece el género?⁶⁶

- Mujeres convertidas en cuerpos especializados en la maternidad y la procreación – Reproducción de otros seres: crianza, actividades domésticas.

- Hombres carentes de capacidad de gestar otro ser en su propio cuerpo – Desligados de la actividad reproductiva: actividades productivas – Lo público.
- Las actividades reproductivas consideradas naturales – No dan prestigio social.
- Las actividades productivas y otras desarrolladas en el ámbito de lo público – Consideradas lo único creativo – Dan prestigio y poder social.

¿Qué es género?⁶⁷

- No solamente es tener determinado sexo.
- Es la mayor valoración que social y culturalmente se le otorga al género masculino respecto al femenino.
- Cómo, a través de esa mayor valoración, se construye una desigualdad social en detrimento de las mujeres.
- Se le otorga mayor poder y autoridad a los hombres, asumiendo las mujeres un rol subordinado.
- El enfoque de género pone en evidencia cómo, sobre la base de diferencias en las características sexuales de orden biológico, se construyen desigualdades sociales contra las mujeres.

64 Remitirse al capítulo 1 de este manual “Aspectos conceptuales” para el desarrollo de las presentaciones. Este esquema puede ser usado íntegramente para una sola presentación, o expuesto por temas de manera separada, según el tiempo que se disponga.

65 Vid. especialmente las secciones 9 y 10 del capítulo I.

66 Vid. especialmente las secciones 10 y 11 del capítulo I.

67 Vid. especialmente la sección 9 del capítulo I.

Bases estructurales de las relaciones de género⁶⁸

- Las relaciones de dominación y subordinación forman parte de la cultura hegemónica.
- Se trata de sistemas de valores, actitudes y creencias que sostienen un orden establecido y privilegios de quienes detentan el poder, es decir de los hombres.
- Contenidos que circulan en todas las instituciones: medios eficaces para socializar y reproducir las relaciones de dominación.
- Forman parte de un imaginario colectivo, compartido por hombres y mujeres (Violencia simbólica: mujeres asumen su rol subordinado).

Bases estructurales de las relaciones de género⁶⁹

- El desempoderamiento femenino no se inicia en la relación conyugal, sino desde la niñez.
- Los hombres obtienen privilegios con el sistema de géneros incluso al margen de sus voluntades. Por ejemplo, desigualdades por género establecidas en las instituciones donde laboran: remuneraciones diferenciales favorables a los hombres que tienen el mismo nivel de capacitación que las mujeres.
- Bases del desequilibrio de poder en detrimento de las mujeres: situación económicamente dependiente, responsabilidad exclusiva en cuidado de hijos, doble jornada de trabajo, menor fuerza física incrementada culturalmente.

68 Vid. especialmente las secciones 11 y 12 del capítulo I.

69 Vid. especialmente las secciones 10 y 11 del capítulo I.

- Menos oportunidades de desarrollo personal para las mujeres. Participación democrática restringida convierte a muchas en ciudadanas de segunda clase.

La construcción social de la masculinidad⁷⁰

- La sociedad se moviliza para inculcarle, a quien nace con órganos sexuales masculinos, lo que se entiende por ser varón.
- Se le transmitirá convicciones de lo que es ser varón: formas de comportarse, de expresarse, de vestirse, de relacionarse con las mujeres y entre hombres, y roles sociales. Se les reprimirá comportamientos y roles considerados no adecuados para varones.
- Se les trasmite la convicción de que ser varón es ser más importante que ser mujer y de su papel dominante frente a ellas. Son informados de su supuesta superioridad a través de:
 - Observación de la importancia del padre en casa y trato preferencial a los varones.
 - Observación en el medio de la importancia de los varones y de sus ocupaciones.
 - Rol de protector en el ámbito público. Las mujeres: “eternas menores de edad”. Los hombres se creen con derecho de invadir los cuerpos femeninos en el ámbito público si ellas no están acompañadas por otro hombre. Carga pesada para los hombres: “De la capacidad de proteger la pureza sexual de sus mujeres dependerá el reconocimiento de la hombría de los varones”

70 Vid. especialmente la sección 12 del capítulo I.

La construcción de la masculinidad como condicionante de la violencia⁷¹

- Los hombres aprenden rol dominante: el ejercicio de autoridad frente a las mujeres y la competencia con otros hombres en el ámbito público.
- Una forma eficaz del aprendizaje a través de la represión de las emociones consideradas femeninas: dolor, miedo, ternura, afecto, compasión.
- Mecanismos de represión de estas emociones: la humillación, la desvalorización mediante la feminización. Sólo les es permitida la expresión del enojo, la ira, porque son instrumentos de ejercicio de poder y control.
- La llamada “insensibilidad masculina” es aprendida. Coraza hacia sí y hacia los otros/as. Obstáculo importante para una paternidad cercana y afectiva.
- Sensibilidad femenina incentivada como preparación a su rol de crianza. Los juegos de las niñas son eficaces para desarrollar sensibilidad y rol de crianza.

La masculinidad como homofobia⁷²

- Más que el rechazo a los homosexuales, es el miedo de ser avergonzados o humillados delante de otros hombres.
- Miedo a la burla de los otros, vergüenza ante actos aparentemente poco viriles.
- Miedo a que otros hombres descubran que no somos “verdaderos hombres”.

71 Vid. especialmente las secciones 11 y 12 del capítulo I.

72 Vid. especialmente la sección 14 del capítulo I.

- La necesidad constante de probar hombría crea una inseguridad permanente en los hombres.

Sexualidad masculina. Características⁷³

- A partir de la adolescencia, campo privilegiado de medición de hombría.
- El miedo a la burla de los otros y la vergüenza ante actos poco viriles se constituyen en motores de la sexualidad masculina.
- Su masculinidad depende de la opinión de los demás en torno a su sexualidad.
- La masculinidad hegemónica empuja a que la sexualidad masculina sea:
 1. Obligatoria
 2. Competitiva
 3. Violenta
 4. Homofóbica
 5. Mutilada
 6. Irresponsable

Significados de la paternidad⁷⁴

- Se aducía que embarazo y lactancia imponían distancia clara en la relación padre-hijo, y que la relación con la madre es más intensa.
- La manera de ser padre –y de ser madre– es un hecho histórico construido por las culturas.
- Lo que se denomina instinto materno son prácticas amorosas construidas histórica e ideológicamente.

73 Vid. especialmente la sección 15 del capítulo I.

74 Vid. especialmente la sección 17 del capítulo I.

gicamente, de las cuales nos hemos excluido los varones.

- La sensibilidad e insensibilidad femenina y masculina son prácticas aprendidas.

Significados de la paternidad en el contexto de una cultura machista⁷⁵

- Buen padre como sinónimo de buen proveedor.
- No se asume el cuidado y la compañía de los hijos, se plantea negativamente como una carga.
- No se ve la posibilidad de recreación con la compañía cercana de hijos/as, de crecer humanamente.
- Algunos hombres asumen el discurso de la paternidad sobre la participación activa en la crianza, pero a la vez la cultura machista les prohíbe inmiscuirse en las tareas domésticas.
- No hay correspondencia entre el ideal de padre cercano y la división sexual del trabajo dentro de la familia, que aleja al varón del hogar.

La violencia como recurso para mantener o recuperar poder⁷⁶

- Definición de violencia: ejercicio del poder mediante el uso de la fuerza que afecta la integridad física o psicológica de la otra persona o de una colectividad.
- Definición de agresividad: recurso instintivo que permite preservar la vida, resistir o enfren-

tar un medio adverso que le impide satisfacer sus necesidades básicas.

- La violencia no es sólo agresión, sino que tiene una intencionalidad: la de controlar, intimidar y someter al otro.
- Tiene que haber condiciones de posibilidad y éstas se basan en la existencia de un desbalance de poder físico, económico, político o cultural.
- Quien tiene mayor poder lo utiliza cuando siente en peligro su autoridad.

Los hombres y la violencia como recurso para recuperar su identidad de ser superior⁷⁷

- Varón cuya autoridad no es reconocida en casa es un "saco largo", lo cual significa no ser suficientemente hombre.
- Ante cualquier situación conflictiva en el hogar temen perder el control de la relación.
- Deciden que tienen que luchar por recuperar su identidad masculina.
- A pesar de que condenan la violencia contra la mujer y hay sentimientos de culpa, lo principal es mantener la autoridad. En segundos decide violentar.
- Violencia: no sólo conductas aprendidas. Se juegan aspectos cruciales de autoestima y de reconocimiento social de su masculinidad.

75 Vid. especialmente la sección 17 del capítulo I.

76 Vid. especialmente la sección 18 del capítulo I.

77 Vid. especialmente la sección 18 del capítulo I.

Ejercicio de la violencia no sólo como actos conscientes⁷⁸

- No siempre son actos conscientes o premeditados.
- La violencia aparece como resorte en lo más profundo de los cuerpos por un largo proceso de socialización: inmenso trabajo previo de inculcación y asimilación.
- Existe poca capacidad de identificar, en la persona a la que violentan, sentimientos de resentimiento, dolor, miedo, pues no los reconocen en ellos. Esto dificulta la resolución de conflictos de manera tal que satisfaga a ambas partes.

Crisis del sistema de género – crisis de la masculinidad⁷⁹

- En la agenda de la política internacional y nacional está cada vez más presente la promoción de la igualdad de derechos y oportunidades entre hombres y mujeres y la condena a la violencia de género.
- Mayor control de mujeres sobre sus propios cuerpos por acceso a MAC (métodos anti conceptivos) modernos ocasiona en muchos hombres el temor a la infidelidad femenina.
- Disminución de la fecundidad por mayor incursión de mujeres en el mercado laboral. Muchos hombres dejan de ser proveedores o únicos proveedores. Significa pérdida de poder masculino.
- Aumento de la educación de la mujer. Ocupan cargos antes sólo reservados para hombres. No hay nada que confirme la superioridad mascu-

lina; sin embargo, muchos hombres internamente se resisten a aceptarlo.

La violencia y el malestar de la masculinidad⁸⁰

- El poder y los privilegios otorgados a los hombres están viciados, pues a la vez causan dolor, aislamiento y alienación a ellos mismos.
- El estereotipo de masculinidad hegemónica, que pocos pueden alcanzar, todavía sigue buscando emularse porque es valorado socialmente.
- La brecha entre las realidades de los hombres concretos y la alta valla impuesta socialmente de lo que se exige del “verdadero hombre” se intenta llenar con violencia contra otros/as, pero también contra sí mismos.
- La condición para el cambio: sentir que con este modelo hegemónico también los hombres pierden.

Cómo detener la violencia contra la mujer⁸¹

- No minimizar nuestros actos violentos.
- Responsabilizarnos por nuestros actos violentos.
- No esperar servicios de las mujeres.
- Reconocer nuestras señales previas al ejercicio de nuestra violencia.
- Al reconocer nuestras señales decido hacer el “retiro” o el “tiempo afuera”.

78 Vid. especialmente la sección 18 del capítulo I.

79 Vid. especialmente la sección 12 del capítulo I.

80 Vid. especialmente las secciones 12 y 13 del capítulo I.

81 Vid. especialmente la sección 19 del capítulo I.

- El momento del retiro debe ser una oportunidad para tranquilizarnos y entrar en intimidad con nosotros mismos.
- La resolución de conflictos. Qué es negociable y qué no es negociable.

¿Cómo formamos hombres diferentes?⁸²

- Evitar diferenciación sexista de responsabilidades en el hogar.
- Papás deberán asumir responsabilidades domésticas junto a hijos varones y niñas.
- Desarrollar las capacidades afectivas y tiernas de los varones desde la niñez más temprana. Alentar a juegos que desarrollen esas capacidades, junto a las niñas.
- Esto garantizará que cuando adultos los hombres asuman la crianza de sus hijos de manera más cercana, más fácil.

¿Cómo construir una nueva forma de ser padres y hombres diferentes?⁸³

- Garantizar un clima de afecto. Los hijos deben sentir que el amor de sus padres es incondicional.
- Garantizar que el ejercicio de autoridad sea compartido en igualdad de condiciones por padre y madre, respetando la opinión y teniendo en consideración los intereses de cada uno de los miembros del hogar.
- Solucionar los conflictos sin imponer a los/las demás intereses particulares a través de la violencia, haciendo abuso de un mayor poder.
- Negociar intereses distintos en un plano de horizontalidad, buscando el consenso y la satisfacción de todos/as.

82 Vid. especialmente las secciones 19 y 20 del capítulo I.

83 Vid. especialmente las secciones 19 y 20 del capítulo I.

Ejercicios y dinámicas de relajación sugeridos

A. Ejercicio de relajación⁸⁴

1. Respiración y distensión del cuerpo

Solicitar que todos se pongan de pie y formen un círculo. Pararse con las piernas abiertas a la altura de los hombros y un poco flexionadas, brazos y hombros caídos y relajados.

Comenzaremos a inspirar profundamente. Cuando hayamos inspirado todo lo profundo que podamos iremos espirando poco a poco, a la vez que nos vamos doblando por la cintura, bajando nuestro tronco y brazos hasta poder llegar a tocar el suelo con los dedos. Si no tienen la suficiente flexibilidad no se preocupen, estirarse hasta donde puedan. Cuando hayan llegado hasta abajo y ya hayan expulsado todo el aire, comenzarán a levantar el tronco y los brazos, subiendo suavemente a la vez que van inspirando. Así, poco a poco, siguen estirando su tronco hacia arriba junto con sus brazos y palmas de las manos estiradas.

De manera que terminen el ciclo de inspiración un poco antes de que sus manos se toquen por encima de la cabeza y el tronco esté completamente estirado. Después, ya con el cuerpo lo más estirado hacia arriba posible, hacer que sus manos se toquen por encima de sus cabezas mientras éstas se inclinan despacio hacia atrás a la vez que van exhalando de un modo natural.

Terminar el proceso con la cabeza lo más hacia atrás que les sea posible y con la boca abierta. Mantenerse así durante unos instantes y después volver a la posición inicial.

2. Liberar tensión de hombros y cuello

Solicitar que todos se pongan de pie y formen un círculo. Pedir que todos dejen los hombros y brazos caídos con la espalda recta. Que cierren los ojos, que giren poco a poco la cabeza hacia la derecha como si quisieran ver algo en esa dirección, pero sin inclinarla hacia los lados. Procurar que el movimiento sea lento y recto. Cuando hayan llegado a su límite (sin forzar), mantener la posición de la cabeza y contar hasta 10. Después volver la cabeza lentamente hacia el centro. Mantener la cabeza en el centro relajada mientras cuentan hasta 5.

A continuación repetir el proceso de girar lentamente la cabeza, pero esta vez hacia la izquierda. Una vez que hayan llegado a su límite (sin forzar) mantener la posición de la cabeza mientras cuentan hasta 10. Después volver la cabeza lentamente hacia el centro. Una vez llegado de nuevo al centro mantener la posición mientras cuentan hasta 5.

Señalar que ahora vamos a realizar el movimiento de la cabeza lentamente hacia abajo. Recordar que deben hacerlo despacio. Cuando hayan llegado a su posición límite (sin forzar) mantener la posición mientras cuentan hasta 10. Después volver la cabeza lentamente hacia el centro. De nuevo en el centro mantener la posición mientras cuentan hasta 5.

⁸⁴ Ejercicios tomados de: http://www.formarse.com.ar/ejercicios/ejercicios_respiracion.htm

Ahora dirigir muy despacio la cabeza hacia atrás hasta llegar a su límite (sin forzar) y cuando hayan llegado a esa posición abrir la boca de manera de sentirse cómodos. Después mantener la posición mientras cuentan hasta 10. Al terminar, cierran la boca y vuelven al centro. De nuevo en el centro mantener la posición y contar hasta 5.

A continuación centrarse en los hombros que deberían seguir caídos y relajados. Para ello respiraremos profundamente tres veces y comenzaremos con el ejercicio. Levantar los hombros todo lo que puedan (sin forzar) y comenzar a realizar lentamente rotaciones hacia adelante.

B. Dinámicas de relajación⁸⁵

1. Abrazos musicales cooperativos

DEFINICIÓN: Se trata de saltar al compás de una música, abrazándose a un número progresivo de compañeros, hasta llegar a un abrazo final.

OBJETIVOS: Favorecer el sentimiento de grupo, desde una acogida positiva a todos los participantes.

MATERIALES: Aparato de música o instrumento musical.

CONSIGNAS DE PARTIDA: Que no quede ningún participante sin ser abrazado.

DESARROLLO: Una música suena, a la vez que los participantes danzan por la habitación. Cuando la música se detiene, cada persona abraza a otra. La música continúa, los participantes vuelven a bailar o a caminar por la sala. La siguiente vez que la música se detiene,

⁸⁵ Tomado del sitio web de la Academia de Ministerio Juvenil, un ministerio de la Oficina Global de la Juventud Nazarena Internacional, ©Copyright 2009 Academia de Ministerio Juvenil.
http://www.youthministryacademy.org/esp/images/pdfs/recreacion_dinamicas.pdf

se abrazan tres personas, a la siguiente cuatro. El abrazo se va haciendo cada vez mayor, hasta llegar al final, todos en un solo abrazo.

EVALUACIÓN: El juego intenta romper el posible ambiente de tensión que puede existir al principio de una sesión o en un primer encuentro. Dejar expresar a cada uno, cómo se siente y cómo ha vivido.

2. El viento y el árbol

DEFINICIÓN: Una persona, en el centro del círculo, se deja bambolear de uno a otro, como las ramas de un árbol mecidas por el viento.

OBJETIVOS: Favorecer la confianza en el grupo y en uno mismo. Eliminar miedos.

CONSIGNAS DE PARTIDA: Se forman pequeños grupos. La persona que se sitúa en el centro permanecerá rígida. Los demás la empujarán suavemente. El juego ha de hacerse en el mayor silencio.

DESARROLLO: Un participante se sitúa en el centro y cierra los ojos. Sus brazos penden a lo largo de su cuerpo y se mantiene totalmente derecho, para no caerse. El resto de los participantes, que forman un círculo a su alrededor, le hacen inclinarse de un lado para otro, empujándole y recibéndole con las manos. Al final del ejercicio es importante volver a la persona a la posición vertical, antes de que abra los ojos.

EVALUACIÓN: Es importante que cada uno exprese cómo se ha sentido.

3. Tormenta

Una persona hace de director de orquesta de la tormenta y se pone en el centro del círculo. Igual que con una orquesta va reuniendo a todos, uno por uno, a la tormenta (sinfonía). Señala a una persona y se frota las manos. Esta persona lo imita, y el director va dando vuelta a todo el círculo hasta que estén to-

dos frotándose las manos. Empieza de nuevo con la primera persona, indicando que debe chasquear los dedos, los demás siguen frotándose las manos. Ahora, da la vuelta otra vez hasta que todos hayan dejado de frotarse las manos y estén chasqueando los dedos. Ahora indica que uno por uno den palmadas en los

muslos y, luego, que den palmadas en los muslos al mismo tiempo que pisotean el suelo –el crescendo de la tormenta–. Al igual que en una tormenta, el ruido afloja, mientras que el director da los mismos pasos en orden contrario hasta que la última persona deja de frotarse las manos.



Bibliografía

Bibliografía

- ACADEMIA DE MINISTERIO JUVENIL. 2009. Manual de dinámicas y relajación. http://www.youthministryacademy.org/esp/images/pdfs/recreacion_dinamicas.pdf
- ARÓSTEGUI, Julio. 1994. "Violencia, sociedad y política: la definición de la violencia". *Ayer* 13, Madrid. Págs. 17-55.
- AVALOS, Mónica María. 2009. *Influencia del consumo televisivo sobre la formación de la identidad de género en la niñez intermedia (8-12 años)*. Ed. Zona Conductual. Pereira-Colombia, septiembre de 2009.
Disponible en:
http://www.armario.cl/aGestDoctorado/biblioteca/temas/Ciencias_de_la_Educacion/Psicologia/influencia_del_consumo_televisivo_sobre_la_formacion_de_la_identidad_de_genero_en_la_ninez_intermedia.pdf
- BORRILLO, Daniel. 2001. *Homofobia*. Biblioteca del Ciudadano, Ediciones Bellaterra, Barcelona.
- BOURDIEU, Pierre. 2000. *La dominación masculina*. Anagrama, Barcelona.
- CASTAÑEDA, Marina. 2002. *El Machismo Invisible*. Editorial Grijalbo. México D.F.
- CERVANTES, Francisco (Coordinador). 2006. *Promoviendo la Cultura del Buentrato. Guía metodológica*. Ed. Corazonar. México D.F.
- CORIAN. 2002. *Manual del Facilitador. 2do. y 3er. Nivel. Dinámica1*. PHRSV. México.
- CORIAN. 2002. *Manual del Facilitador 1er. Nivel. Programa de Hombres Renunciando a su Violencia*. México.
- CORSI, Jorge et al. 1995. *Violencia Masculina en la Pareja. Una aproximación al diagnóstico y a los modelos de intervención*. Paidós, 1era. Edición. Buenos Aires.
- CORSI, Jorge. 1994. Una mirada abarcativa sobre el problema de la violencia familiar. En Corsi, Jorge (Compilador). *Violencia Familiar. Una mirada interdisciplinaria sobre un gran problema social*. Editorial Paidós. Argentina.
- CULTURASALUD - EME. 2010. *Hombres Jóvenes por el Fin de la Violencia. Manual para Facilitadores y Facilitadoras*. Santiago de Chile.
- DE KEIJZER, Benno. 1998. "La masculinidad como factor de riesgo". En: Tuñón, E. *Género y salud en el Sureste de México*. Villahermosa. ECOSUR y U. A. de Tabasco.
- DE KEIJZER. Benno. 2003. "Hasta donde el cuerpo aguante: género, cuerpo y salud masculina" En: Cáceres, Cueto, Ramos, Vallenas (Coordinadores). *La salud como derecho ciudadano. Perspectivas y propuestas desde América Latina*. Universidad Peruana Cayetano Heredia. Lima, Perú. Págs. 137 – 152.
- FERNÁNDEZ, Eva Antón. 2001. *La socialización de género a través de la programación infantil de televisión*. Valladolid, 26 de noviembre de 2001. Disponible en:
http://www.educarenigualdad.org/media/pdf/uploaded/old/Mat_94_ProgramacionInfantil.pdf

- FIGUEROA, Juan Guillermo. 1997. *Algunos elementos del entorno reproductivo de los varones al re-interpretar la relación entre salud, sexualidad y reproducción*. Mimeo preparado para el taller sobre Identidad masculina, sexualidad, salud y reproducción, celebrado en el Instituto de Investigaciones Sociales de la UNAM.
- FULLER, Norma. 1997. *Identidades Masculinas. Varones de la Clase Media en el Perú*. Pontificia Universidad Católica del Perú. Fondo editorial, Lima.
- FUNDACIÓN MUJERES. *Taller para la prevención de la violencia de género*. Disponible en: <http://www.scribd.com/doc/11709940/dinamicas>
- GARCÍA, Brígida. 1995. *Dinámica Familiar y Calidad de Vida*. V Reunión Nacional de Investigación Demográfica en México, 5-9 de junio.
- GARCÍA Gómez, Andrés. 2004. "La violencia ni se crea ni se destruye. Teoría general de la violencia natural, política, social y doméstica. Un caso particular: la violencia doméstica". *Gobernabilidad y Seguridad Sostenible* 16. Disponible en: http://www.unifr.ch/ddp1/derechopenal/tribuna/tr_20080616_20.pdf
- GARDA, Roberto y Pilar Escobar. 2008. *Manual de Trabajo de Mamás y Papás por la Equidad de Género*. Hombres por la Equidad A.C. México D.F.
- GARDA, Roberto. 2008. *Manual de Técnicas para sensibilización sobre masculinidades y violencia masculina*. Hombres por la Equidad A.C. México D.F.
- GARDA, Roberto. 2008. *Manual de Técnicas para sensibilización sobre violencia de género y familiar*. Hombres por la Equidad A.C. México D.F.
- GUEZMES, Ana, Nancy Palomino y Miguel Ramos. 2002. *Violencia sexual y física contra las mujeres en el Perú. Estudio multicéntrico de la OMS sobre la violencia de pareja y la salud de las mujeres*. Lima.
- HERNÁNDEZ, Héctor. 1989. *Las Muertes Violentas en México*. CRIM – UNAM. Cuernavaca, Morelos. México.
- HERNÁNDEZ, J. C. 1995. *Sexualidad Masculina y Reproducción. ¿Qué va decir papá? Coloquio Latinoamericano sobre Varones, Sexualidad y Reproducción*. Zacatecas – México, 17 y 18 de noviembre de 1995.
- INEI. 2012. *Encuesta Demográfica y de Salud Familiar – ENDES 2011*. Lima- Perú.
- JACOBSON, Neil y John GOTTMAN. 2001. *Hombres que agreden a sus mujeres. Cómo poner fin a las relaciones abusivas*. Ed. Paidós. Barcelona, Buenos Aires.
- JAY SONKIN, Daniel y Michael Durphy. 1997. *Aprendiendo a vivir sin violencia*. Ed. Volcano Press. Traducido al español por Jorge Corsi.
- KAUFMAN, Michael. 1997. "Las experiencias contradictorias del poder entre los hombres". En: Valdés, Teresa y Olavarría, José (eds.) *Masculinidades. Poder y crisis*. Isis Internacional. Ediciones de las Mujeres N°24. Santiago, Chile. Págs. 63 – 81.
- KAUFMAN, Michael. 2002. *Cracking the Armour. Power, pain and lives of men*. Ed. Viking. Canada. (Consultado en mayo de 2005 en: <http://www.michaelkaufman.com/articles/pdf/CrackingTheArmour1-3.pdf>)
- KIMMEL, Michael S. 1997. "Homofobia, Temor, Vergüenza y Silencio en la Identidad Masculina". En: *Masculinidad/es. Poder y crisis*. Valdés, Te-

- resa y José Olavarría (eds.). Isis Internacional y FLACSO Chile. Ediciones de las Mujeres N° 24. Santiago de Chile. Págs. 49 - 61.
- LAGARDE, Marcela. 1992. *Identidad de Género*. Mimeo. Curso ofrecido en el Centro Juvenil "Olof Palme", OCSO-OIT-OPS-AOS, Managua, Nicaragua.
- LAQUEUR, Thomas W. 1992. "Los hechos de la paternidad". En *Debate Feminista*. Año 3, Vol.6, México.
- MARQUÉS, Joseph-Vicent. 1991. *Curso elemental para varones sensibles y machistas recuperables*. Editorial El Papagayo. Temas de hoy. Madrid.
- MARQUÉS, Josep-Vicent. 1997. "Varón y patriarcado". En: *Masculinidad/es. Poder y crisis*. Valdés, Teresa y José Olavarría (eds.). Santiago de Chile. Isis Internacional y FLACSO Chile. Ediciones de las Mujeres N° 24. Págs. 17-30.
- MEAD, Margaret. 1999. *Sexo y Temperamento*. Serie Grandes Obras del Pensamiento Contemporáneo. Ediciones Atalaya S.A. España.
- MINISTERIO DE LA MUJER Y DESARROLLO SOCIAL. 2004. *Instructivo de registro de casos de violencia familiar y sexual para los Centros Emergencia Mujer*. Lima.
- MINSA Nicaragua/ Banco Mundial. 2006. *Manual de Técnicas y Procedimientos para el abordaje de la Masculinidad y la salud sexual y reproductiva con el personal del sector salud y la comunidad*. Managua.
- MINSA Perú. 2004. *Guías Nacionales de Atención Integral de la Salud Sexual y Reproductiva*. Lima.
- MUJIKA, Lala. 2004. *Cuaderno para trabajar en el tiempo libre el prejuicio hacia la homosexualidad y el lesbianismo*. Ed. Aldarte. Bilbao, España.
- OMS. 2003. *Informe Mundial sobre la violencia y la salud*. Capítulo 6. Washington D.C.
- ONU. 1993. "Declaración sobre la eliminación de la violencia contra la mujer". *Resolución de la Asamblea General 48/104* del 20 de diciembre de 1993.
- Organización Panamericana de la Salud. 2002 *Informe mundial sobre la violencia y la salud: resumen*. Washington, D.C.: OPS ©.
- PALOMINO, Nancy, Miguel Ramos, Rocío Valverde y Ernesto Vásquez. 2003. *Entre el placer y la obligación. Derechos sexuales y derechos reproductivos de mujeres y varones en Huamanga y Lima*. UPCH, Population Concern, DFID, UE, Lima.
- RAMOS PADILLA, Miguel Ángel. 2006. *Masculinidades y Violencia Conyugal. Experiencias de vida de hombres de sectores populares de Lima y Cusco*. Universidad Peruana Cayetano Heredia. Lima.
- RAMOS PADILLA, Miguel. 2007. *Guía Educativa Masculinidad y Violencia Familiar*. Movimiento Manuela Ramos. Lima.
- RAMOS, Miguel, Jesús Chirinos y Ernesto Vásquez. 2004. "Servicios de salud sexual y reproductiva para varones desde la mirada masculina". En el libro *La Investigación en Salud Sexual y Reproductiva. Propuestas metodológicas y experiencias*. Compilado por Luisa Álvarez y Aída Rodríguez. Ed. Publicaciones Azucareras La Habana, Cuba. Págs. 94 - 113.
- RAMOS, Miguel. 2003. "Salud mental y violencia estructural en varones de sectores urbanos pobres" En: Cáceres, Cueto, Ramos, Vallenás (Coordinadores). *La salud como derecho ciudadano. Perspectivas y propuestas desde América*

Latina. Universidad Peruana Cayetano Heredia. Lima, Perú. Págs. 309-318.

SEIDLER, Víctor. 2000. *La Sinrazón Masculina*. PUEG-UNAM. Centro de Investigaciones y Estudios Superiores en Antropología Social. Editorial Paidós Mexicana. México, D.F.

SOTTOLI, Susana y Rodolfo Elías. 2003. *Guía para trabajar la equidad de género con la comunidad educativa*. UNICEF Paraguay. Asunción, Paraguay.

THOMAS, Florence. 1997. *Conversaciones con un hombre ausente*. Arango Editores. 1era. edición. Bogotá-Colombia.

Enlaces con lecturas básicas relacionadas a las masculinidades

Las construcciones de género

- AVALOS, Mónica María. 2009. *Influencia del consumo televisivo sobre la formación de la identidad de género en la niñez intermedia (8-12 años)*. Ed. Zona Conductual. Pereira-Colombia, septiembre de 2009.
Disponible en <http://www.scribd.com/doc/22736020/cia-Del-Consumo-Televisivo-Sobre-La-Formacion-de-La-Identidad-de-Genero-en-La-Ninez-Inter-Media>
- FERNÁNDEZ, Eva Antón. 2001. La socialización de género a través de la programación infantil de televisión. Valladolid, 26 de Noviembre de 2001.
http://www.educarenigualdad.org/media/pdf/uploaded/old/Mat_94_ProgramacionInfantil.pdf
- DE BARBIERI, Teresita. Certezas y malos entendidos sobre la categoría de género.
http://www.amdh.org.mx/mujeres3/biblioteca/Doc_basicos/5_biblioteca_virtual/2_genero/2.pdf
- LAGARDE, Marcela, "El género", fragmento literal: 'La perspectiva de género'.
<http://www.iberopuebla.edu.mx/tmp/cviolencia/genero/consulta/lagarde.pdf>
- LAMAS, Marta. Usos, dificultades y posibilidades de la categoría género.
<http://www.cholonautas.edu.pe/modulo/upload/USOSCATEGORIAGENEROMARTA%20LAMAS.pdf>

La construcción social y cultural de las masculinidades

- Bonino, Luis. La masculinidad tradicional. Obstáculo a la educación en igualdad.
<http://www.luisbonino.com/pdf/masculinidad%20igualdad%20educacion.pdf>
- Connel, Robert W. La organización social de la masculinidad.
<http://www.redmasnicaragua.org/files/c01be43c1fccfb94645e8677e67c918c.doc>
- De Keijzer, Benno. El Varón como Factor de riesgo. Masculinidad, salud mental y salud reproductiva.
<http://www.karisma.org.co/documentos/01c/RIM/resource/images/BookCatalog/Doc/00026.pdf>
- De Keijzer, Benno. Hasta donde el cuerpo aguante: Género, Cuerpo y Salud Masculina
<http://www.estudiosmasculinidades.buap.mx/paginas/reporteBenodekeijzer.htm>
- Fuller, Norma. Fronteras y retos: Varones de clase media del Perú.
http://www.engagingmen.net/files/resources/2010/EME/Masculinidades_poderycrisis.pdf
- Fuller, Norma. Masculinidades, cambios y permanencias varones de Cuzco, Iquitos y Lima.
<http://www.redmasculinidades.com/resource/images/BookCatalog/Doc/00062.pdf>

- Kaufman, Michael. Los hombres, el feminismo y las experiencias contradictorias del poder entre los hombres
http://www.observatorioviolencia.org/upload_images/File/DOC1162568754_hombresspanish.pdf
- Kimmel, Michael S. Homofobia, temor, vergüenza y silencio en la identidad masculina.
<http://www.caladona.org/grups/uploads/2008/01/homofobia-temor-verguenza-y-silencio-en-la-identidad-masculina-michael-s-kimmel.pdf>
- Marques, Josep-Vicent. Sobre la alienación del varón.
<http://www.nodo50.org/prometeo/textos/Alienacion.pdf>
- Olavarría, J. y Valdés, T (eds) (1997) Masculinidad/es. Poder y Crisis. Isis Internacional/FLACSO Chile: Santiago.
http://www.flacso.cl/getFile.php?file=file_4a96a1b96bd56.pdf
- Ramos Padilla, Miguel Ángel. La masculinidad en el envejecimiento.
<http://www.unfpa.org.pe/publicaciones/publicacionesperu/La%20Masculinidad%20en%20el%20proceso%20de%20envejecimiento.pdf>
- Valdés, Teresa y José Olavarría (Eds.). Masculinidades y equidad de género en América Latina.
<http://es.scribd.com/doc/36942363/Masculinidades-y-equidad-de-genero-en-America-Latina>

La sexualidad masculina

- Cruz Sierra, Salvador. Homofobia y masculinidad.
<http://redalyc.uaemex.mx/redalyc/pdf/325/32511302.pdf>
- Flood, Michael. La sexualidad de los hombres heterosexuales.
http://www.jerez.es/fileadmin/Documentos/hombresigualdad/fondo_documental/Sexualidad_masculina/71.pdf
- Olavarría, José y Rodrigo Parrini (Editores). Masculinidad/es. Identidad, sexualidad y familia.
<http://es.scribd.com/doc/49051562/Masculinidad-Es-Identidad-Sexual-y-Familia>
- Ramos Padilla, Miguel Ángel. Masculinidad y reproducción en comunidades indígenas peruanas.
http://www.alapop.org/2009/images/PDF/ALAP2004_442.PDF
- Weeks, Jeffrey. La invención de la sexualidad.
<http://www.slideshare.net/demysex/01-04-la-invincin-de-la-sexualidad>

Las paternidades

- Bonino, Luis. Las nuevas paternidades.
<http://w110.bcn.cat/Homes/Continguts/Documents/Fitxers/Las+nuevas+paternidades.pdf>
<http://www.poder-judicial.go.cr/violenciadomestica/docs/Bibliograf%C3%ADa%20recomendada/Bonino,%20Las%20nuevas%20paternidades.rtf>

- Carrillo Trujillo, Carlos David y Jorge A. Revilla Fajardo. Masculinidad entre padres (madre y padre) e hijos.
<http://148.202.18.157/sitios/publicacionesite/period/laventan/Ventana23/carlos.pdf>
 - Olavarría, José. Y todos querían ser (buenos) padres.
http://www.flacso.cl/getFile.php?file=file_4a8daa16a84d2.pdf
 - Ramos, Miguel. La paternidad y el mundo de los afectos.
http://www.diassere.org.pe/docs/Ramos_2001.doc
- ### La violencia de género
- Bonino, Luis. Los Micromachismos.
<http://www.luisbonino.com/pdf/Los%20Micromachismos%202004.pdf>
 - Bourdieu, Pierre. La dominación masculina.
http://webs.uvigo.es/xenero/profesorado/farina_bustos/dominacion.pdf
 - Garda, Roberto. Complejidad e Intimidad en la Violencia de los Hombres.
<http://hombressinviolencia.org/docs/Complejidad%20e%20Intimidad%20en%20la%20Violencia%20de%20los%20Hombres.doc>
 - Garda, Roberto y Fernando Huerta (Coordinadores). Los estudios sobre violencia masculina.
http://hombressinviolencia.org/docs/VIOLENCIA_MASCULINA.pdf
 - Gúezmes, Ana., Nancy Palomino y Miguel Ramos Estudio multicéntrico de la OMS sobre la violencia de pareja y la salud de las mujeres. Primera parte: <http://www.diassere.org.pe/violenciasexual1.pdf>.
Segunda parte: <http://www.diassere.org.pe/violenciasexual2.pdf>
Tercera parte: <http://www.diassere.org.pe/violenciasexual3.pdf>
 - Kaufman, Michael. Las siete Ps de la violencia de los hombres.
http://www.xtec.cat/formaciocit/dvdformacio/materials/tdco1/doc/las_siete_ps_de_michael_kaufman_1_.doc
 - Organización Panamericana de la Salud. Informe mundial sobre la violencia y la salud: resumen. Washington, D.C.: OPS © 2002.
http://whqlibdoc.who.int/publications/2002/9275324220_spa.pdf
 - Ramírez, Antonio. La construcción de la masculinidad y sus relaciones con la violencia hacia las mujeres.
<http://hombressinviolencia.org/docs/La%20Construccion%20de%20la%20Masculinidad.doc>
 - Ramírez, Juan Carlos. Violencia masculina: algo más que “gobernarse a sí mismo”.
[http://piege.cucea.udg.mx/PIEGE%20archivos%20PDF/violencia%20masculina%20algo%20mas%20k%20gobernarse%20asi%20mismo%20\(6\).pdf](http://piege.cucea.udg.mx/PIEGE%20archivos%20PDF/violencia%20masculina%20algo%20mas%20k%20gobernarse%20asi%20mismo%20(6).pdf)
 - Ramos Padilla, Miguel Ángel. Salud mental y violencia estructural en varones de sectores urbanos pobres.
<http://www.hombressinviolencia.org/docs/Salud%20mental%20y%20violencia%20estructural%20en%20varones.pdf>

Los hombres y su mundo emocional

- Fisher, Robert. El caballero de la armadura oxidada.
<http://antares.itmorelia.edu.mx/~mvinicio/varios/cabarmoxi.pdf>
- Pescador Albiach, Erick. Las nuevas masculinidades: Formas de ser hombre desde las emociones y la escucha.
<http://www.haurraldederechos.org/descargas/ponencias/Erick-Pescador/Las%20nuevas%20masculinidades%20INET%20FIN.pdf>

Resolviendo los conflictos sin violencia

- Asociación Civil Trama - Lazos para el desarrollo. Aportes para la sensibilización sobre la violencia de género a nivel local y comunitario.
<http://www.nuevastramas.com.ar/wp-content/uploads/2009/11/Sensibilizacion.pdf>

- Bonino, Luis. Violencia de género y prevención. El problema de la violencia masculina.
<http://www.nodo50.org/mujeresred/violencia-lbonino.html>
- Seidler, Víctor. Transformando las masculinidades.
http://www.jerez.es/fileadmin/Documentos/hombresxigualdad/fondo_documental/Identidad_masculina/69.pdf
- Garda, Roberto. Decidir, qué decidir... Reflexión sobre la inclusión de los hombres en las políticas públicas con perspectiva de género.
http://08496344611207755689-a-g.goo.gl/groups.com/attach/3ef846149971d73c/DECIDIR%2C+QUE+DECIDIR.pdf?gda=od7YV0UAAAABhloh0v27ArpElvebhvi6Pit7xEGjXzSoELNg627Pro8wQPR4RQQMhERTTHuGGaO3f1cykW9hbJ1ju6H3kgIGu1iLHeqhw4ZZRj3RjJ_-A&view=1&part=2&hl=es

Enlaces de interés sobre instituciones y colectivos que trabajan por construir nuevas masculinidades en América Latina y en España

- **EME. Masculinidades y equidad de género.** Red de intercambio sobre estudios e intervenciones con hombres desde la perspectiva de género en América Latina y el Caribe. Aquí encuentras links a recursos de conocimiento libre sobre masculinidades. Ofrece una lista de distribución con variada y actualizada bibliografía y actividades. Coordinada desde Chile por: Francisco Aguayo.
<http://eme.cl>
- **La Manzana** Revista trimestral Internacional online de Estudios sobre Masculinidades, auspiciada por la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla, México. Su primer número se editó en 2006.
<http://www.estudiosmasculinidades.buap.mx/index.html>
- **Red iberoamericana de masculinidades.** Grupo virtual de personas que se reúnen con la idea común de debatir las principales problemáticas masculinas, y proponer alternativas de cambio para los hombres. Creada en 2007
<http://www.redmasculinidades.com/index.php>
- **Centro de Estudios de la Condición Masculina.** Dedicado a promover cambios en el estilo de vida, el comportamiento y la salud de los varones. Plan para varones que quieren renunciar a la violencia. Madrid. España.
<http://www.cecomas.com/>

Estudios y redes sobre varones y masculinidad

- **AMEGH** Academia Mexicana de Estudios de Género de los Varones. Organismo científico y cultural creado en 2005 .dedicado a producir, coordinar y divulgar investigaciones sobre los hombres desde una perspectiva de género. Responsable: Guillermo Núñez Noriega. México.
<http://www.amegh.org/>
- **Foro permanente de estudios sobre masculinidades.** Espacio virtual latinoamericano con una completa lista de enlaces y una buena videoteca muy variada
<http://foro-masculinidades.blogspot.com/>

Organizaciones para varones igualitarios, antisexistas y pro feministas

España

- **Hombres por la Igualdad.** Programa de hombres del Ayuntamiento de Jerez de la Frontera. Contiene abundante información y bibliografía de actividades para favorecer el cambio de los varones hacia la igualdad.
<http://www.hombresigualdad.com>
- **Grupo de Hombres contra la desigualdad de género.** Creado en Madrid a finales de 2005. Su objetivo es desarrollar actividades de reflexión personal e iniciativas sociales destinadas a contribuir a erradicar los obstáculos que se oponen a la igualdad de género, y combatir todas las formas de machismo.
<http://www.stopmachismo.net/>

- **Heterodoxia.** Red de varones pro-feministas. Nacida en Madrid-España, surge como proyecto de una weblog desarrollada con software libre y construida continuamente por la aportación de los lectores, rescatando y jerarquizando el valor radicalmente democrático y anti-jerárquico de Internet.
<http://heterodoxia.wordpress.com/>
- **Ahige.**- Asociación de hombres por la Igualdad de Género-. Creada en 2000. Su sede está en Málaga, y actualmente cuenta con filiales en varias ciudades españolas. Ofrece numerosos programas destinados a promover el cambio de los hombres hacia la igualdad.
www.ahige.org. Edita la revista virtual «Hombres igualitarios» <http://www.ahige.org/>
- **FHIRMAR.** Foro de hombres por la igualdad de Roquetas del Mar. Creado en esta ciudad de Andalucía en 2006.
<http://fhirmar.blogspot.com/>
- **Grupo de hombres de Parla,** creado en la Comunidad de Madrid en 2006
<http://hombresigualgeneroparla.blogspot.com/>
- **Grupo de hombres por la igualdad de Aragón.** Creado en 2008
<http://hombresporlaigualdad.blogspot.com/>
- **Hombrecitos de madera,** grupo de hombres igualitario de Jerez de la Frontera, formado en 2003, y que junto al grupo Centro, conforman el Movimiento de Hombres Igualitarios de Jerez de la Frontera.
<http://igualitarios.blogspot.com/>
- **Prometeo,** varones por la igualdad. Grupo de varones residentes en León, mayoritariamente educadores, que desde 2004 trabajan en la lu-

cha por la igualdad desde los varones, y realizan actividades públicas con ese propósito.
<http://www.nodo50.org/prometeo/ques.htm>

América Latina

- **MenEngage - Latinoamérica y el Caribe.** Alianza internacional de organizaciones no-gubernamentales implicada en realizar investigaciones, intervenciones e iniciativas políticas que tengan el objetivo de involucrar a los hombres jóvenes y adultos en acciones eficaces para reducir la inequidad de género.
<http://menengage-latinoamericaycaribe.blogspot.com/2009/04/mail-pos-simposio-global.html>
- **Cantera, centro de comunicación y educación popular.** Organización que desde 1988 está al servicio del desarrollo integral de los sectores populares contribuyendo a crear nuevas relaciones genéricas. Pionera centroamericana en la impartición de cursos de género entre varones y en campañas públicas dirigidas a varones. Nicaragua.
<http://www.canteranicaragua.org/>
- **CISTAC.** Organización no gubernamental creada en 1988. Trabaja en salud sexual y reproductiva y masculinidad. Producen materiales interactivos sobre diversidades genéricas y sexuales. Han organizado dos encuentros sobre masculinidades en 2004 y 2005. Responsable Jimmy Tellería. Bolivia.
<http://cistac.org/>
- **Equinoccio (Escuela de masculinidades, Centro Las casas) Equipo formativo** creado en 2007 y orientado a la prevención de la violencia de género y las acciones para la equidad El Programa propone un abordaje desde el enfo-

- que integral en Masculinidades, enfatizando la formación y la investigación entre hombres de sectores populares, con un compromiso profeminista. El Salvador
<http://www.escuelaequinoccio.org/>
- **Homvres** (Varones Opuestos al Machismo y la Violencia Rompiendo Esquemas Sociales). Asociación de estudiantes de la Universidad de Puerto Rico con un interés común de repensar la forma en la que hasta el momento la sociedad ha visto a los hombres y las mujeres. Puerto Rico.
<http://www1.uprh.edu/ppvm/HOMVRES.htm>
 - **Instituto PAPAI**. Desde 1997, promueve experiencias de intervención social con varones de distintas edades, en Recife, nordeste de Brasil, donde también desarrolla investigaciones sobre masculinidades bajo la perspectiva de género. Recife. Brasil.
<http://www.papai.org.br/>
 - **Noos** - Instituto de Pesquisas Sistêmicas e Desenvolvimento de Redes Sociais– Organización fundada en 1994 en Rio de Janeiro. Desarrolla talleres de varones para trabajar intergeneracionalmente la igualdad y la paz de género. Responsables: Antonio Andrade Philo y Carlos Zuma. Brasil.
<http://www.noos.org.br/>
 - **PROMUNDO**. ONG que desde 1999 trabaja con varones jóvenes para implicarlos en acciones de prevención de la violencia, el uso de drogas, y la diseminación del Sida, por medio de la promoción de la igualdad de género. Tiene material didáctico muy valioso y actualizado. Creadores del Programa H. Rio de Janeiro. Brasil.
<http://www.promundo.org.br>
 - **Salud y Género**. Asociación mexicana constituida en 1992 por mujeres y hombres de distintas profesiones y experiencias de trabajo que se combinan para desarrollar propuestas educativas y de participación social innovadoras en el campo de la salud y el género. Responsable: Benno de Keijzer. Xalapa y Querétaro. México.
<http://www.saludygenero.org.mx/>
 - **Varones**. Espacio online para reflexionar sobre las “nuevas masculinidades”. Argentina.
<http://www.varones.com.ar/>
 - **Colectivo Manos**, colectivo por masculinidades autónomas, no opresivas y sensibles en Santiago de Chile. Buscan contribuir, mediante reflexiones y experiencias grupales y publicación de ideas, nuevas formas de vivir y repensar la masculinidad.
<http://astalo45.wordpress.com/2009/03/30/bienvenida-al-colectivo-manos-chile/>
 - **Colectivo Hombres y Masculinidades**. Colombia. Busca promover acciones de transformación del patriarcado masculino y femenino, a través de la investigación, el trabajo social, político y pedagógico, y el impulso, desde una perspectiva relacional de género, a nuevas maneras de construcción de los hombres y de las masculinidades, teniendo como horizonte la equidad de género.
<http://foro-masculinidades.blogspot.com/2009/05/colectivo-de-hombres-y-masculinidades.html>
 - **Colectivo MAGENTA** - Masculinidades, Autoconocimiento, Géneros, Teoría y Activismo. Grupo de hombres en Lima-Perú, que busca reflexionar sobre la construcción de la masculinidad hegemónica, denunciar su carácter antidemocrático, discriminador de lo femenino y trabajar por la igualdad de género.
<http://colectivomagenta.blogspot.com/>

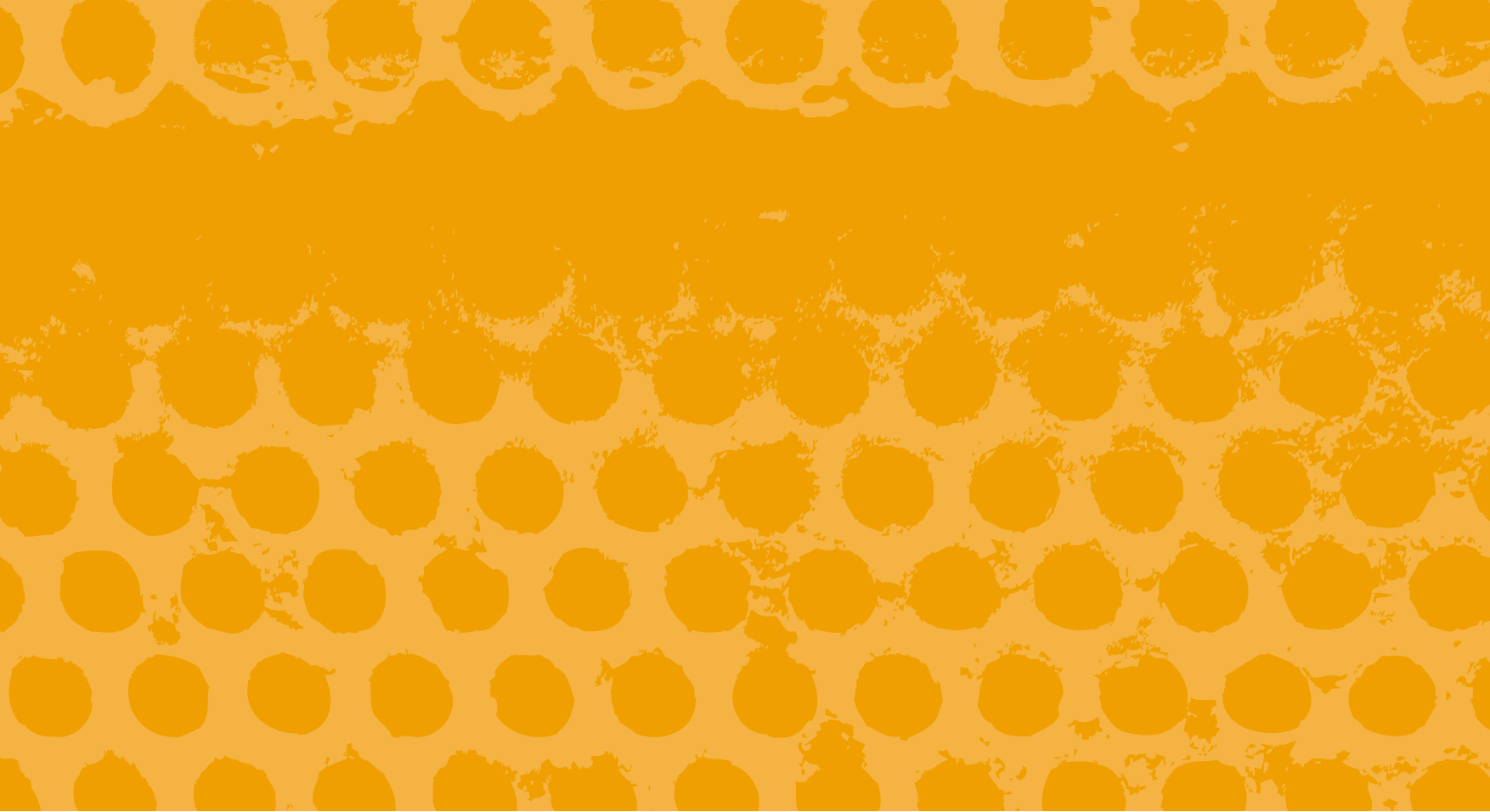
- **Red Peruana de Masculinidades** - Un espacio interinstitucional de personas de la sociedad civil que reflexiona sobre el tema de masculinidades para promover un cambio social en el Perú.
<http://rpmasc.blogspot.com/>

Varones y violencia

- **Asociación de Hombres Contra la Violencia de Nicaragua**. Grupo de varones, dedicados desde 2000 a trabajar en forma activa para erradicar la violencia de género
http://www.portalsida.org/Organisation_Details.aspx?orgid=2228
- **CECEVIM** (Centro de Capacitación para Erradicar la Violencia Intrafamiliar Masculina). Ha desarrollado un modelo de atención para hombres latinos que son violentos con sus parejas y que quieren dejar de serlo. Basado en perspectiva de género. Dirigido por Antonio Ramírez. San Francisco, EEUU
<http://www.cecevim.org/>
- **Mi Fuerza**. Proyecto de la Coalición contra la Violencia Sexual de California (Calcasa). Dirigida a la población hispana. Objetivo: crear conciencia sobre la violencia sexual entre los jóvenes y destacar el papel fundamental que pueden tener los hombres jóvenes para su prevención. Tema central de la campaña que lleva a cabo el proyecto: "Mi fuerza no es para lastimar". California. EEUU.
<http://mifuerza.org/>
- **RHEG**. Red de Varones por la Equidad de Género. Creada en Brasil, agrupa un conjunto de organizaciones (Papai, Promundo, Noos, Ces, Ecos, etc.) que actúan promoviendo la equidad entre mujeres y varones. La Campaña del Lazo Blanco <http://www.lacobranco.org.br/> es su principal acción.
- **Programa de Hombres que Renuncian a su Violencia**. Programa de reeducación de hombres que ejercen violencia contra las mujeres, hacia la construcción de una masculinidad autónoma, democrática y respetuosa de los derechos de las mujeres. Funciona desde la Universidad Peruana Cayetano Heredia. Lima – Perú.
<http://hombressinviolencia.org>

**MANUAL DE CAPACITACIÓN A LÍDERES LOCALES EN MASCULINIDADES
Y PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA BASADA EN GÉNERO**

fue impreso en los talleres de Sonimágenes del Perú
Av. 6 de Agosto 968, Jesús María. Lima
Octubre de 2012



Fondo de Población
de las Naciones Unidas - Perú