

# CAJA DE HERRAMIENTAS

UN MANUAL PARA SER FACILITADORES

**JUVENILES POWER**

Y PROMOVER LA IGUALDAD DE GÉNERO

## ANEXO DIGITAL



## **EQUIPO CREADOR Y EDITOR:**

### **Comisión de Jóvenes Power**

Yulexy Lema Estupiñán  
Andy Agustín Alencastri Muñoz  
Mile Salazar Aguilar  
Abraham M.V.

### **Equimundo**

Patrick Welsh  
Douglas Mendoza  
Ana Marcos Dyball  
Melissa Wong Oviedo

### **CEPAM Guayaquil**

Adela Vargas Murillo  
Laura Sánchez Mantilla

### **Diseño Gráfico y Diagramación**

revueltastudio.com

### **Fotografía**

Zam Simbaña

---

Este documento se cocreó en marco del proyecto “Futuros Feministas libres de Violencia”, financiado por Global Affairs Canada y puede reproducirse, parcial o totalmente, únicamente con fines educativos, no comerciales, siempre y cuando se mencione la fuente y se notifique a CEPAM-Guayaquil.

Fuente sugerida: Facilitadores Power, CEPAM-G y Equi mundo, Caja de herramientas: Un manual para ser Facilitadores Juveniles Power y Promover la Igualdad de Género”

Agosto 2024  
Guayaquil - Ecuador

# ÍNDICE

Introducción.....	5
-------------------	---

## CAPÍTULO 1

CONCEPTOS POWER.....	6
----------------------	---

1.1. EL SISTEMA PATRIARCAL Y EL MACHISMO.....	7
---	---

Los costos/efectos del patriarcado y el machismo en la sociedad.....	7
--	---

El feminismo y la lucha contra el patriarcado.....	9
--	---

1.2 La construcción social de las identidades de género.....	9
--	---

1.2.1 Sexo y género.....	10
--------------------------	----

¿Qué son los roles y estereotipos de género?.....	11
---	----

¿Cómo se cría, educa y socializa el género a las personas?.....	11
---	----

Las identidades de género: CIS, TRANS, intersexuales, no binaries, queer, fluido y no conforme.....	13
---	----

Y ahora, la pregunta del millón 🙄 ¿Podemos lograr la igualdad de género y la equidad de género? 🙏.....	16
--	----

1.3 Violencia basada en género (VbG).....	17
---	----

¿Cómo y por qué se desarrolla la violencia basada en género? Por medio del poder.....	17
---	----

La violencia en la pareja íntima (VPI).....	18
---	----

Manifestaciones de la VBG.....	19
--------------------------------	----

1.4. Las cajas de la humanidad: masculinidad, feminidad y otras.....	24
--	----

1. 5. Violencia entre adolescentes y jóvenes.....	29
---	----

Violencia en el noviazgo.....	29
-------------------------------	----

Violencia de género en el ámbito escolar.....	31
---	----

1.6. Vidas y relaciones saludables.....	32
---	----

¿Cómo tener vínculos afectivos sanos?.....	32
--	----

¿Qué sucede si mi relación no es saludable? HELP! 😞.....	33
--	----

## CAPÍTULO 2

METODOLOGÍA Y FACILITACIÓN.....	34
---------------------------------	----

2.6. Consejos para la facilitación exitosa.....	35
---	----

## CAPÍTULO 3

¿QUÉ SON MÉTODOS PARTICIPATIVOS Y TÉCNICAS EDUCATIVAS?.....	38
---	----

3.1. MÉTODOS EDUCATIVOS.....	39
------------------------------	----

3.1.1 El taller de capacitación.....	39
--------------------------------------	----

3.1.2. El Foro.....	44
---------------------	----

3.1.3. El Cine Foro.....	46
3.1.4. Debates.....	50
3.1.5. Charlas.....	52
3.2. TÉCNICAS EDUCATIVAS.....	55
3.2.1. Trabajo en grupos con plenaria.....	55
3.2.2 Lluvia de ideas.....	57
3.2.3. El sociodrama.....	61
3.2.5. Materiales audiovisuales.....	66
3.2.7. Dinámicas para entrar en confianza 😊.....	67
3.2.8. Técnicas de relajación para chicas 🧘.....	67

## CAPÍTULO 4

ACTIVIDADES QUE PUEDES UTILIZAR PARA SER UNX FACILITADORX POWER.....	72
1. Actividades sobre Género y Socialización de las identidades de género.....	73
Actividad 1.1 Modelos culturales de hombres y mujeres.....	74
Actividad 1.2 La caja de la Masculinidad, la caja de la Feminidad y la caja de la Humanidad.....	77
Actividad 1.3 ¿Quién realiza el trabajo doméstico y de cuidados?.....	83
Actividad 1.4 ¿Cómo nos enseña nuestro género? Socialización de género.....	88
Actividad 1.5 ¿Qué es eso llamado ‘género’?.....	97
2. Actividades sobre género y poder.....	103
Actividad 2.1 Sigue mi mano.....	104
Actividad 2.2 Explorar el significado del PODER.....	109
Actividad 2.3 La reconstrucción del mundo.....	115
Actividad 2.4 El círculo de la discriminación.....	120
3. Actividades sobre género y prevención de violencia.....	126
Actividad 3.1 La violencia basada en género (VbG) y sus efectos.....	127
4. Actividades sobre género, sexualidades y derechos sexuales y reproductivos....	143
Actividad 4.1 Mandatos de género y sexuales.....	144
Actividad 4.2 Salud y Derechos Sexuales y Reproductivos.....	149
Actividad 4.3 Homo-Lesbo-Trans-Bi-Fobia.....	153
Actividad 4.4 Género y sexualidad.....	159

# Introducción

Este anexo digital ofrece recursos adicionales e información en profundidad de los temas tratados en *La Caja de Herramientas: Un manual para ser facilitadores juveniles power y promover la igualdad de género*. Así, funciona como un documento complementario que te acompañará mientras que descubres el manual a tu ritmo.

Puede que tu interés en *La Caja de Herramientas* sea únicamente explorar qué actividades puedes llevar a cabo como facilitador con un enfoque transformador de género y tener a tu disposición todo un paquete de actividades estructurado por temas a tratar. Quizás eres un facilitador con poquita experiencia en trabajar la igualdad de género y una aproximación clara y cercana de comprender los feminismos es todo lo que necesitas.

Sea cual sea el motivo que te trajo a *La Caja de Herramientas*, queremos que lo exprimas a tu manera. Sáltate las secciones que no te sirvan y encuentra fácilmente lo que viniste a encontrar.

Por eso, este anexo digital es bien sencillo de utilizar.

En las notas a pie de página de *La Caja de Herramientas*, te indicamos qué páginas consultar de este anexo digital para encontrar exactamente los recursos que estáis buscando.

## Ejemplo:

- **Paso 1.** Quiero utilizar todas las actividades sobre género y la socialización de las identidades y roles de género en *La Caja de Herramientas: Un manual para ser facilitadores juveniles power y promover la igualdad de género*.
- **Paso 2.** Busco la nota a pie de página en la sección de actividades sobre género y la socialización de las identidades y roles de género. Ejm:  
  
“Para más actividades sobre género y la socialización de las identidades y roles de género, consulta el anexo digital de esta caja de herramientas: p.73”
- **Paso 3.** En este anexo digital, voy al índice, hago clic en la página 73 y me dirige a “Actividades sobre género y la socialización de las identidades y roles de género”
- **Paso 4.** ¡Disfruta!

## CAPÍTULO 1

# CONCEPTOS POWER

Temas necesarios que tienes que saber sí  
o sí para tu proyecto de cambioooo



# 1.1. EL SISTEMA PATRIARCAL Y EL MACHISMO

## Los costos/efectos del patriarcado y el machismo en la sociedad<sup>1</sup>

- **Genera que los chicos sientan mayor superioridad a las chicas.**

Se otorga más recursos y posibilidades a lo masculino y, por ende, más poder. En ese sentido, todo aquello que no corresponda o lo que no se considere en la sociedad como masculino, se le otorga menos poder y posee menos opciones para ejercerlo, y se le sitúa en un mayor estado de vulnerabilidad, dependiendo del contexto y estatus social en el que una persona se encuentre.

Por ejemplo, el trabajo productivo relacionado a lo económico suele atribuirse al hombre. Incluso en sociedades en donde hay más participación económica de mujeres, existe una brecha salarial. El poder económico contribuye a que los hombres accedan a más oportunidades y participen en espacios de toma de decisiones, permitiendo que obtengan mayor poder social y político. Además, en las relaciones entre hombres y mujeres significa que las mujeres dependen del hombre para sobrevivir y tienen un poder limitado para ser independientes o para separarse.

- **Aumentan los riesgos de violencia, normaliza la violencia y genera que se vulneren nuestros derechos.**

Quienes no cumplen con las normas, códigos y patrones establecidos para los géneros y/o transgreden la jerarquía de poder, se encuentran en mayor riesgo de sufrir violencia y otras formas de vulneración de derechos.

Bajo el sistema patriarcal y el machismo se justifica el uso de la violencia y el control masculino sobre lo femenino y sobre las diversidades para sostener la jerarquía, considerando a las otras identidades de género como inferiores, en desventaja y en riesgo con respecto a la identidad masculina patriarcal.

- **El patriarcado desarrolla estereotipos de género e influye en la forma en que las instituciones y Estados dan oportunidades a las personas.**

Los estereotipos de género, que son modelos impuestos a seguir para mantener la jerarquía en el patriarcado, posicionan a las mujeres y a las personas LGTBQ+ en mayor dificultad para acceder a oportunidades sociales, educativas, económicas,

<sup>1</sup> Retomado del curso de Vital Voices Cuba

laborales, entre otras, en comparación a los hombres. Esto es una problemática, ya que estanca y oprime a las personas que forman parte de la diversidad sexual; hace que su proyecto de vida se estanque; y hace que no puedan mostrar al mundo sus capacidades para hacer de esta una sociedad mejor.

- **Los costos del patriarcado no sólo afectan las relaciones entre personas, sino que también afectan el medio ambiente.**

Es super heavy ver cómo el patriarcado no solo nos afecta a nosotrxs, sino que de alguna manera puede afectar al medio ambiente, ya que de alguna manera rechaza todo lo que no es considerado como masculino. Por ejemplo, el cuidado y la reciprocidad puede promover la explotación de la naturaleza y la conservación de algunas especies. El patriarcado ha normalizado el adoptar conductas y actitudes que degradan y dañan al medio ambiente.

- **El sistema patriarcal promueve la discriminación de género, abusando del poder de lo masculino frente a lo femenino y lo diverso.**

Si bien el sistema patriarcal nos atraviesa a todxs, hay que tener en cuenta que los hombres no son discriminados por su sexo/género, pero las mujeres y las persons LGTBIQ+, sí. Algunos hombres pueden sufrir discriminación por parte de mujeres en posiciones de poder sobre ellos, pero esto no es lo mismo que la discriminación de género generalizada y establecida como una norma social. Debe quedar claro que los niños y los hombres quedan perjudicados por las normas de género existentes.

Los hombres que experimentan discriminación son los que no se conforman a los mandatos del patriarcado, por ejemplo los hombres con orientación sexual diferente a la heterosexual, o cuando incorporan características que no se atribuyen a lo masculino, como el simple hecho de llorar.

En este sentido, a las mujeres las discriminan doblemente, primero y principalmente sobre la base de su género y luego por motivos de raza/etnia, orientación sexual, entre otras. No obstante, un hombre puede vivir discriminación por motivos de racismo o clasismo, mas no necesariamente por su identidad de género. La sociedad patriarcal y machista promueve estereotipos de género, derivando en un posible trato desigual e injusto a otras personas por su género. Esto se llama "sexismo".

Okiiii, ahora que tenemos claro qué es y cómo funciona el machismo y el patriarcado, y cómo nos afecta a nosotrxs en diferentes ámbitos de la vida diaria, ¡es fundamental también aprender del feminismo! El cual nos muestra una mirada de lucha durante siglos por promover la igualdad y desafiar las injusticias. A su vez nos abre la mirada

jajajaja 🙄 a conceptos como la interseccionalidad, que las experiencias de opresión no son iguales para todxs, y que depende mucho de los contextos 😊

## El feminismo y la lucha contra el patriarcado<sup>2</sup>

A continuación, te contamos brevemente un poco de la trayectoria histórica de las luchas del feminismo en cada contexto:

- ★ Durante el siglo XIX y principios del siglo XX, las feministas se enfocaron en el derecho al voto ¡porque no las dejaban votar solo por ser mujeres! También lucharon por algunos derechos civiles y políticos como el acceso a la educación.
- ★ Los movimientos feministas de las décadas de los 60 y 70 defendían la idea de que “lo personal es político” y decían que la desigualdad que experimentan las mujeres en lo social, cultural y político estaba conectada a como vivían sus propias vidas y se reproducían a través de ellas estructuras de poder sexistas y opresoras en el ámbito privado y en el público, desde lo doméstico a lo laboral y social. Para ellas, cambiar las vidas de las mujeres era una manera de cambiar la ideología dominante al no participar en ella.
- ★ La tercera ola del feminismo, que empezó en los 90, se centra en un concepto clave: la interseccionalidad. A pesar de enmarcar muchas corrientes dentro de ella, dependiendo de dónde se ubique el foco sobre esta interseccionalidad. Todas comparten la idea de que la opresión que viven las mujeres, y también las diversidades, se une a otros factores (clase, sexualidad, etnia, geografía...) y bueno, esto hace que las experiencias de opresión sean diferentes para cada mujer y persona. Sigue leyendo para comprender más sobre esta palabra súper importante ;)

## 1.2 La construcción social de las identidades de género

Todxs hemos hablado en algún momento sobre sexo y género, y a veces nos confundimos o creemos que son iguales (los propios gobiernos locales, nacionales, las y los profesores, doctores, las instituciones estatales, la industria del arte y la propia historia lo hacen 😊). Pero en realidad tienen una gran diferencia y aquí te lo vamos a explicar.

---

<sup>2</sup> Fuente: [¿Qué entendemos por feminismo? Aclaremos el concepto \(amnesty.org\)](https://www.amnesty.org/es/que-entendemos-por-feminismo/)

## 1.2.1 Sexo y género

En español, el término "género" tiene muchos significados: "género humano o animal"; "género femenino, masculino y neutro"; "género literario", "género musical", "género de tela", etc. En cuanto al significado que nos interesa, el término fue introducido por las ciencias sociales en inglés ("gender"), en cuyo idioma hace referencia al género de las personas que lo vincula con su identidad, pero por muchos siglos se lo ha relacionado según el sexo con el que nace una persona. Para entender lo que significa 'género' de una persona, hay que tener claro lo que es el sexo y cómo se relacionan ambos términos.

La sociedad ha reducido la comprensión del término sexo a dos órganos: al pene y a la vulva o vagina. Durante muuuchos siglos, incluso hasta ahora 🙄, al género se lo definía según el sexo biológico con el que nace una persona (de hecho, desde antes porque el órgano sexual y reproductivo se puede ver durante el embarazo mediante un ultrasonido 🤖). La propia sociedad influye en nuestros intereses pues nos indica cómo deberíamos pensar, actuar y cómo debe ser nuestra apariencia e identidad. La construcción social del género configura las ideas, creencias, estereotipos o expectativas de la sociedad hacia las personas según el sexo con el que nacieron.

Por ejemplo, si el sexo con el que nace una persona es la **vulva, vagina** y las demás características biológicas, el género se suele atribuir como **mujer y femenina**. Si una persona nace con **pene** y otras características biológicas, se le asigna el género de **hombre y masculino**. Entonces, la relación entre sexo y género que la sociedad ha atribuido es configurar normas sociales según supuestos argumentos biológicos, cuando hoy por hoy sabemos que cualquier persona, independientemente de su sexo o género, puede ser lo que quiera ser, como dice Barbie. Además, el sexo y el género han estado reducidos a un **sistema binario**<sup>3</sup>, es decir, de relacionar los dos géneros definidos socialmente de acuerdo a los dos sexos estipulados.

**IMPORTANTE:** Si bien es cierto, no todas las sociedades tienen las mismas normas sociales de género, todas las sociedades y culturas tienen normas de género que muchas veces suelen ser informales pero también rígidas.

---

<sup>3</sup> El sistema binario de género está compuesto por dos partes, donde la pertenencia a una excluye la pertenencia a la otra. La clasificación binaria limita y condiciona las identidades de género, obligando a que toda persona asimile como atributos propios los que cada modelo establece.

## ¿Qué son los roles y estereotipos de género?

Lamentablemente :( las normas de género de este sistema binario que ha impuesto la sociedad sobre las personas, ha desarrollado **roles y estereotipos de género**. En otras palabras, se trata de roles, acciones o formas de ser que se consideran, supuestamente, apropiados para las mujeres y para los hombres de manera diferencial. La asignación de los roles de género está muy vinculada a la existencia en la sociedad de **estereotipos de género** que son como modelos a seguir, generalizaciones simplistas sobre las diferencias entre géneros; las características de cada género y los roles que deben desempeñar hombres y mujeres. La mayoría de los estereotipos de género se basan en información imprecisa y esto ha implicado que prácticamente se les obligue a todas las personas a vestir y ser sin sentirse cómodxs ni a gusto :( De hecho, el primer cuestionamiento a los estereotipos de género es que ninguna persona, sea del género que sea, se mantiene exactamente igual desde que nace hasta que fallece. Es decir, incluso dentro de la propia feminidad y masculinidad, las personas cambian.

Los roles de género no sólo son diferentes, sino también desiguales y están valorados de manera diferente por la sociedad. Por ejemplo, **el rol asignado a las mujeres** suele ser el de cuidadora y madre, y **el del hombre** suele ser el de proveedor (sostén de la familia), protector y autoridad/cabeza de familia. "El trabajo de los hombres" se valora social y económicamente, y se conoce como "trabajo productivo", ya que produce bienes y riqueza. Mientras tanto, "el trabajo de las mujeres" está infravalorado social y económicamente y se conoce como "trabajo reproductivo", A PESAR de también ser un trabajo productivo, y se centra en la reproducción biológica, cultural y social de la humanidad. Como consecuencia, el trabajo doméstico y de cuidado que realizan las mujeres conlleva un estatus inferior y a menudo no es remunerado. En la práctica, muchas mujeres realizan ambos tipos de trabajo a diario. Incluso cuando ocupan puestos de liderazgo, las mujeres tienen más probabilidades que los hombres de responsabilizarse en realizar y/o organizar el trabajo doméstico y de cuidados. En cambio, pocos hombres asumen sistemáticamente la responsabilidad del trabajo reproductivo o de cuidados. Chicos, porfa, empiecen a asumir 😬

## ¿Cómo se cría, educa y socializa el género a las personas?

Como te decíamos, el proceso de socialización de género empieza incluso desde que una persona está en el vientre de una mujer o persona gestante 🤰. De hecho, las familias son el primer y más importante espacio en el cual se construyen las identidades de género. Además de encargarse de la socialización de las normas de

género a lxs miembrxs de la familia, también aplican sanciones y castigos cuando las personas rompen los esquemas de género.

El proceso de la construcción de estas identidades de género inicia con el **reconocimiento del sexo biológico** y se establece entre los dos y tres años de edad cuando la/le/el infante comienza a hablar. Desde ese momento, la sociedad les atribuye una identidad de género a partir de la cual se planifica y se estructura toooda su experiencia vital. ¡Te imaginas que desde esta temprana edad, lxs niñxs ya tienen interiorizadas las características sociales que supuestamente les corresponde, y las interpretan como propias de su identidad! 🤩.

Una vez establecido si unx bebé o feto es 'varoncito o mujercita', como dice la tía o la abuelita, empieza un proceso de crianza, educación y socialización diferenciada a partir de su sexo por parte de la familia, reforzadas por las instituciones educativas, la religión, la industria del arte como el cine o la música, el sistema de justicia y el propio Estado. En palabras más técnicas, el proceso de socialización diferenciada que impone el sistema binario de género nos moldea para que nuestras identidades individuales reflejen las normas de los modelos genéricos. Los hombres deben desarrollar una "identidad masculina" y las mujeres, una "identidad femenina".

Si es una niña, se empieza a inculcar en ella, consciente e inconscientemente, actitudes, valores, destrezas y comportamientos que la sociedad considera "propias de las mujeres". Usualmente, les regalan ropa de color rosado y muñecas; le enseñan a ser delicada, callada, y dependiente. Si es niño, empieza toda una educación que garantice que él asimile las características consideradas propias de los hombres. Los visten de color azul u otros oscuros, le regalan pelotas y pistolas y le enseñan a ser grosero, agresivo, independiente. Así que el "género" de las personas se construye sobre las históricas y antiguas normas sociales que lo relacionan sobre su sexo biológico asignado al nacer.

Al niño o joven, por ejemplo, lo pueden regañar por ser muy sensible o de carácter tímido, lo pueden regañar por debido a que esas características las atribuyen a comportamientos de comportarse como una niña y lo pueden acusar de tener una orientación sexual homosexual y les suelen decir "maricón/gay" (¿Nos damos cuenta de lo incoherente que resulta atribuirle una orientación sexual a alguien solo por ser sensibles? Más aún, ¿siendo infantes que todavía ni siquiera piensan y sienten emociones como la atracción?. Se burlan de él e intentan que adopte actitudes y conductas más "masculinas", es decir, poco sensibles, agresivas, serias. De igual manera, si las niñas y las jóvenes empiezan a exigir mayor independencia, una voz propia y autonomía (atributos que se les ha asignado a de los hombres), suelen ser

interpretadas como “mujeres transgresoras” y son constantemente reprendidas para que sean dóciles, serviciales, calladas, más “femeninas”.

**Recuerda:** Aunque no todas las sociedades tienen las mismas normas sociales de género, todas las sociedades y culturas tienen normas de género. Por eso...

**OJO,** hablar de género no significa afirmar que tooodas las mujeres y tooodos los hombres son iguales. Es más coherente hablar de “masculinidades” y “feminidades” para poder visibilizar las diferentes identidades genéricas que se pueden desarrollar. Sin embargo, en una sociedad particular y en un tiempo histórico específico en el cual predomina el sistema binario de género, no es fácil que las personas se desarrollen de manera diferente a lo que está prescrito para su género. Se ejercen constantemente presiones externas sobre las personas para que actúen conforme a las normas establecidas.

En pocas palabras, ser mujeres y hombres en la sociedad se refiere a un proceso social y personal de aprendizaje ¡a lo largo de toda la vida! Enhorabuena, activistas y defensores de derechos humanos. Han demostrado que, como dice Barbie, *tú puedes ser lo que quieras ser* 🙌 y nadie debería discriminarte por cómo eres y cómo quieres ser, porque la identidad de género cambia siempre, incluso las propias características biológicas cambian,

## **Las identidades de género: CIS, TRANS, intersexuales, no binaries, queer, fluido y no conforme**



Si una persona interioriza y acepta la identidad de género que le asignaron al nacer según su sistema sexual y reproductivo biológico, entonces son **personas cisgénero**. Por ejemplo, si una persona nació con pene junto con otras características biológicas y el género con el que se identifica es masculino, entonces es un **hombre cis**. Y si una persona nació con vulva o vagina junto con otras características biológicas y se identifica como femenina, entonces es una **mujer cis**.<sup>4</sup>

Algo suuuuuuper importante que debes saber 🤔👉 es que con el cuestionamiento al binarismo del sexo y género por parte de la crítica del activismo y la atención de la ciencia y la academia al sexo y al género, han reconocido que hay casos de personas

<sup>4</sup> Fuente: [Cisgénero - Qué es, concepto, características y otras identidades](#)

que presentan caracteres sexuales de los dos sistemas sexuales y reproductivos, tanto del pene como de la vagina, y se les conoce como personas **intersexuales**. Y aquello no significa que se trata de un problema, enfermedad o motivo de exclusión, como solía afirmar la ciencia y la sociedad. A veces, la intersexualidad en las personas no se identifica hasta que llegan a la pubertad. ¡Pueden creer que las personas intersexuales demostraron con su propia identidad que el sexo tampoco se trataba de dos tipos! Gracias, amigues. Por lo tanto, los factores biológicos en las personas intersexuales que determinan el sexo, se desarrollan en sus cuerpos fuera de la norma binaria 'hombre-mujer' preestablecida. De hecho, la Intersexualidad es la I en las siglas de LGTBIQ+.

**OJO:** La identidad de género SÓLO se refiere a la identidad psicológica y social del individuo, Y NO a su orientación sexual, de modo que las personas cis pueden identificarse con cualquier orientación sexual como heterosexuales, homosexuales, bisexuales o asexuales.

Por otro lado, las personas que NO SE IDENTIFICAN con el género que les asignaron al nacer de acuerdo al sistema binario y a la configuración biológica son **personas trans**. Son personas que no se sienten identificadas con el género asignado al nacer, de tal manera que rompen y cuestionan el sistema binario sexo-genérico impuesto, pues no se sienten identificadxs con las características sociales de género que la sociedad les ha atribuido. Por ejemplo, si una persona nació con pene junto con otras características biológicas y no se identifica con el género masculino, entonces su identidad de género es **mujer trans**. Y, si una persona nació con vulva y vagina junto con otras características biológicas y no se identifica con el género femenino, entonces su identidad de género es **hombre trans**. De hecho, a veces incluyen modificaciones corporales, cambian sus roles sociales y en cómo se presentan ante el mundo.

Peeeeero...

Otra cosa súper importante que tienes que saber, es que la identidad de género NO ES LO MISMO que la expresión de género, aunque por ahí va. La **expresión de género**<sup>5</sup> es la forma en que una persona muestra su género al mundo. Se refiere a cómo una persona muestra y expresa su identidad de género a través de su apariencia, su forma de vestir, el peinado, el maquillaje que usa, el lenguaje corporal, la voz, ya sea de acuerdo con las normas de género establecidas o no.

**OJO:** la expresión de género **no siempre se alinea con el género asignado al nacer:** una persona puede identificarse como hombre cis, trans o masculino, pero expresar su género a través de la ropa y el maquillaje considerados tradicionalmente como mujer

<sup>5</sup> Fuente: [Qué es expresión de género \(cultura colectiva.com\)](http://cultura colectiva.com)

cis o femeninos. De la misma manera, una persona puede identificarse como mujer cis o trans o femenina, pero expresa su género a través de la ropa y el peinado, considerados tradicionalmente como hombre cis, trans o masculinos.

Recuerda que la expresión de género no define la identidad de género. La expresión de género es una de las formas por las que **las personas pueden mostrar una parte de su identidad al mundo.**

Otras categorías de identidades y expresiones de género que se suelen usar son:

<b>Género no binario</b> Personas que no se identifican con los géneros del sistema binario, es decir, no se identifican como hombre o como mujer. Es un término que abarca un amplio número de identidades.	<b>Género Fluido</b> Hace referencia a la persona que va fluyendo entre dos o más géneros. Estas personas sienten que la identidad de género no es fija sino variable, y puede cambiar con el tiempo.
<b>Género queer<sup>6</sup></b> Persona que, o bien se identifica con ambos géneros del sistema binario o bien con ninguno.	<b>Género no conforme</b> Cuando la expresión de género de una persona no se ajusta, o no desea ajustarse, a las categorías masculinas o femeninas ni tampoco se identifican con el género no binario, fluido o queer. Consideran que su expresión de género no define una identidad de género.

Y tú, ¿con qué género te sientes identificadx? Tranquilx, no importa si no lo sabes todavía. Lo importante es mostrarte que existen más de dos géneros, aparte del masculino y femenino, con el que te sientas mejor identificadx :) Recuerda que también puedes cambiar de identidad de género cuando tú desees y cuando sientas que el género ya no te define.

Entonces, luego de muuuucho texto jijiji, **EN RESUMEN** y para que no quede ninguna duda:

- **Quién soy:** identidad de género.
- **Cómo me veo:** expresión de género.

<sup>6</sup> La palabra "queer" procede del inglés, originalmente significando "rara", usada históricamente como un insulto para las personas transgresoras de las normas de género. Poco a poco, personas, grupos y movimientos transgresores del sistema binario de género, resignificaron la palabra 'queer', adoptando el término subversivamente para definirse a sí mismas, con orgullo y como expresión de protesta y resistencia.

→ **Quién me gusta:** orientación sexual.

Y no menos importante, **NADIE te puede discriminar** ni hacer sentir mal por cómo eres, y tú tampoco. **Ser únicx y diferente es genial, y es, sobre todo LIBERTAD** 😊.

Y ahora, la pregunta del millón 👁️ ¿Podemos lograr la igualdad de género y la equidad de género? 🙏

El sistema binario de género produce sociedades desiguales, siendo las mujeres y las diversidades sexo genéricas quienes experimentan mayor discriminación, más aún cuando la identidad de género de una persona es también víctima de racismo, xenofobia, adultocentrismo, clasismo y marginación en materia de oportunidades, derechos y acceso a recursos. Los hombres, más bien, suelen disfrutar de mayor poder y privilegios. Alcanzar **la igualdad de género**, precisa lograr “*igualdad en el disfrute de los derechos humanos, los bienes socialmente valorados, las oportunidades y los recursos por parte de todas las personas, independientemente de su sexo o identidad de género.*”

*La igualdad de género significa **algo más que la paridad** en los números o las leyes en los libros; significa igualdad de acceso y libertades para todas las personas y que los derechos, las responsabilidades y las oportunidades no dependerán del sexo asignado a una persona al nacer o de su identidad de género. Significa la reducción y eliminación de la violencia y discriminación hacia las identidades. La igualdad de género es fundamental en el desarrollo humano para todas las mujeres y niñas, hombres y niños y personas de otras identidades de género. Es tanto un tema de derechos humanos como una condición previa y un indicador del desarrollo sostenible<sup>7</sup>”.*

Por otro lado, **la equidad de género** es el proceso de alcanzar la igualdad y la justicia con mujeres y hombres, niños y niñas y todas las personas. Para garantizar la justicia, deben adoptarse medidas o intervenciones de equidad para compensar las desventajas económicas, sociales y políticas acumuladas que impiden la igualdad de condiciones<sup>8</sup>.

<sup>7</sup> Fuente: [USAID\\_CARE-GBV\\_Glosario de elementos fundacionales para la programación de la violencia basada en género en la cooperación al desarrollo](#)

<sup>8</sup> Fuente: [Interagency Gender Working Group, Gender-related Terms and Definitions](#)

## 1.3 Violencia basada en género (VbG)

Este tipo de violencia se caracteriza por ser ejercida a personas que se las ha atribuido un género oprimido o también por no corresponder a las normas construidas socialmente en torno a la masculinidad y la feminidad<sup>9</sup>. En el caso de las mujeres, se trata de violencias ejercidas contra esta identidad por el hecho de ser mujeres 📛🥲

Es súper injusto lo que te vamos a contar, pero lamentablemente es real. Aunque las personas de todas las identidades de género pueden sufrir VbG, las mujeres, las niñas, niños, personas de orientación sexual diferente a la heterosexual, las mujeres y hombres trans y las personas no binarias se enfrentan a un riesgo desproporcionado de VbG en todos los contextos debido a su desigual posición en la sociedad.

La VbG se caracteriza por el uso o la amenaza de violencia física, psicológica, sexual, económica, legal, política, social y otras formas de control, coerción y/o violencia. Puede ocurrir en todos los ámbitos de la vida y es perpetrada por un conjunto diverso de actores como las parejas íntimas, familiares, personas de confianza, amistades, personas conocidas o extrañas, personas en posiciones de poder. Por ejemplo, ¿te acuerdas del performance de Las Tesis "Un Violador en tu camino"? Esta performance está basada en los aportes de Rita Segato. Fíjate en la letra y allí mencionan que pueden ser:

*los pacos*

*los jueces*

*el Estado*

*el presidente*

No te voy a mentir, no se siente nada esperanzador leer este par de líneas, y si algo ha cambiado es que cada vez más se deja de culpabilizar a la víctima y se responsabiliza el delito al agresor ¿Puedes creer que, antes, el femicidio era considerado un crimen pasional? Eso significaba que utilizaban el nombre del amor para asesinar a la pareja

📛 Por eso, las masculinidades no patriarcales SON URGENTES!

### **¿Cómo y por qué se desarrolla la violencia basada en género? Por medio del poder**

La socialización de las normas de género otorga, de manera sistémica, poder y privilegios a los hombres a expensas de negárselos a las mujeres. Por las desigualdades generadas por el sistema binario de género, los hombres que asimilan las

<sup>9</sup> Concepto retomado de las siguientes fuentes: (Fuente: [United States Strategy to Prevent and Respond to Gender-Based Violence Globally: 2022 Update](#))

características de la masculinidad patriarcal generalmente ejercen **PODER SOBRE** las mujeres, las niñas, las personas no binarias e inclusive sobre otros hombres no conformes con los mandatos machistas de ser hombre.

El ejercicio del 'poder sobre' implica ejercer control sobre alguien o una situación de forma negativa, y normalmente es asociado a la represión, la fuerza, la corrupción, la discriminación y el abuso. Ejercer este tipo de poder significa **usar violencia porque también se trata de no contar con el consentimiento de la otra persona**. El poder existe en relación con otras personas. Podemos tener o no tener poder, o tener menos o más poder, en relación con otra persona o con un grupo. Precisamente por esto el poder no es fijo. Entramos y salimos de situaciones en las que tenemos más o menos poder.

## La violencia en la pareja íntima (VPI)

La violencia en la pareja íntima (VPI) es una manifestación de la VBG que se manifiesta en daño físico, sexual, verbal, económico o psicológico, incluyendo actos de agresión física, coerción sexual, abuso económico, abuso psicológico y comportamientos de control (como el control económico, de movimiento y de acceso a otros recursos) por parte de una pareja íntima o cónyuge actual o anterior. También es conocida como violencia doméstica.

Este tipo de violencia puede darse entre parejas de todas las orientaciones sexuales, identidades de género y expresiones de género. La VPI perpetrada por una pareja que cohabita es una forma de violencia doméstica. La VPI puede perpetrarse incluso cuando el agresor y la víctima no cohabitan, como es el caso del acoso y la violencia en el noviazgo.

En las relaciones tóxicas, la falta de poder nos arrebató la capacidad de decisión, por ejemplo, en poder salir de una relación violenta. Sentimos que no tenemos control sobre la situación y nos sentimos solxs. Es entonces donde es crucial que la persona cuente con apoyo, acompañamiento que la escuche y le crea, y tenga la capacidad de imaginar una vida mejor para sí misma y sepa que tiene el poder interno para romper las cadenas y cambiar el transcurso de su vida.

Recuerda que en algunos casos, las personas víctimas de violencia desconocen que viven violencia porque algunas violencias se encuentran normalizadas. Este violentómetro te puede servir para identificar situaciones de violencia y puedas compartirlo con tus conocidxs.

# Violentómetro

## la violencia también se mide

basado en la propuesta del IPN

ESCUCHA  
TUS SILENCIOS  
vivir  
sin violencia



Fuente: <https://feminism.louloubadillo.com/violentometro>

## Manifestaciones de la VBG

- **Violencia física:** Uso de la fuerza física, como golpes, bofetadas, patadas, quemaduras o empujones. Usualmente, esta violencia está acompañada de la violencia psicológica :{
- **Violencia emocional o psicológica:** Suele ser la forma de violencia más difícil de identificar pero es la más extendida y acompaña a las demás manifestaciones de la violencia. Puede incluir humillaciones, amenazas, insultos, manipulación, presión y expresión de celos o posesividad, como el control de decisiones y actividades. También puede incluir restringir los movimientos de alguien. Esta forma de violencia puede ser verbal o no verbal.
- **Violencia sexual:** Cualquier comentario sexual, acto sexual o intento de acto sexual no deseados utilizando la fuerza o la coerción, o la amenaza de las mismas. Esto puede incluir situaciones en las que una persona es incapaz de dar consentimiento. La violencia sexual puede ser desde una mirada o comentario verbal, a lo que se conoce como acoso sexual, hasta una violación sexual. La violencia/abuso sexual puede ser cometido por cualquier persona, independientemente de su relación con la víctima, en cualquier entorno, incluyendo el hogar y el trabajo. La violación es una relación sexual forzada/con coerción y puede definirse como la penetración sexual no consentida, por leve que sea, de cualquier parte del cuerpo de la víctima con un órgano sexual o del orificio anal o genital de la víctima con cualquier objeto o cualquier otra parte del cuerpo. La violación conyugal es la relación sexual forzada sin consentimiento del cónyuge.

- Violencia simbólica:** La violencia simbólica es como una violencia silenciosa porque se ve pero, supuestamente, no se siente y por eso es más difícil identificarla como violencia. Se trata de un concepto acuñado por Pierre Bourdieu en la década de los 70 y se utiliza para describir una relación social donde el “dominador/a” ejerce un modo de violencia indirecta contra los “dominados/as”, los cuales no la evidencian y/o son inconscientes de dichas prácticas en su contra, por lo cual son “cómplices de la dominación a la que están sometidos/as.” Esta violencia está interiorizada y naturalizada hasta el punto de que creemos que las cosas “siempre fueron así” y por lo tanto, nuestros valores y lugar dentro de la sociedad serían no solo incuestionables, sino también inmutables. La belleza blanco mestiza, por ejemplo, conlleva indirectamente racismo y discriminación a otras identidades. Este iceberg de la violencia te ayudará a identificar mejor la violencia simbólica.



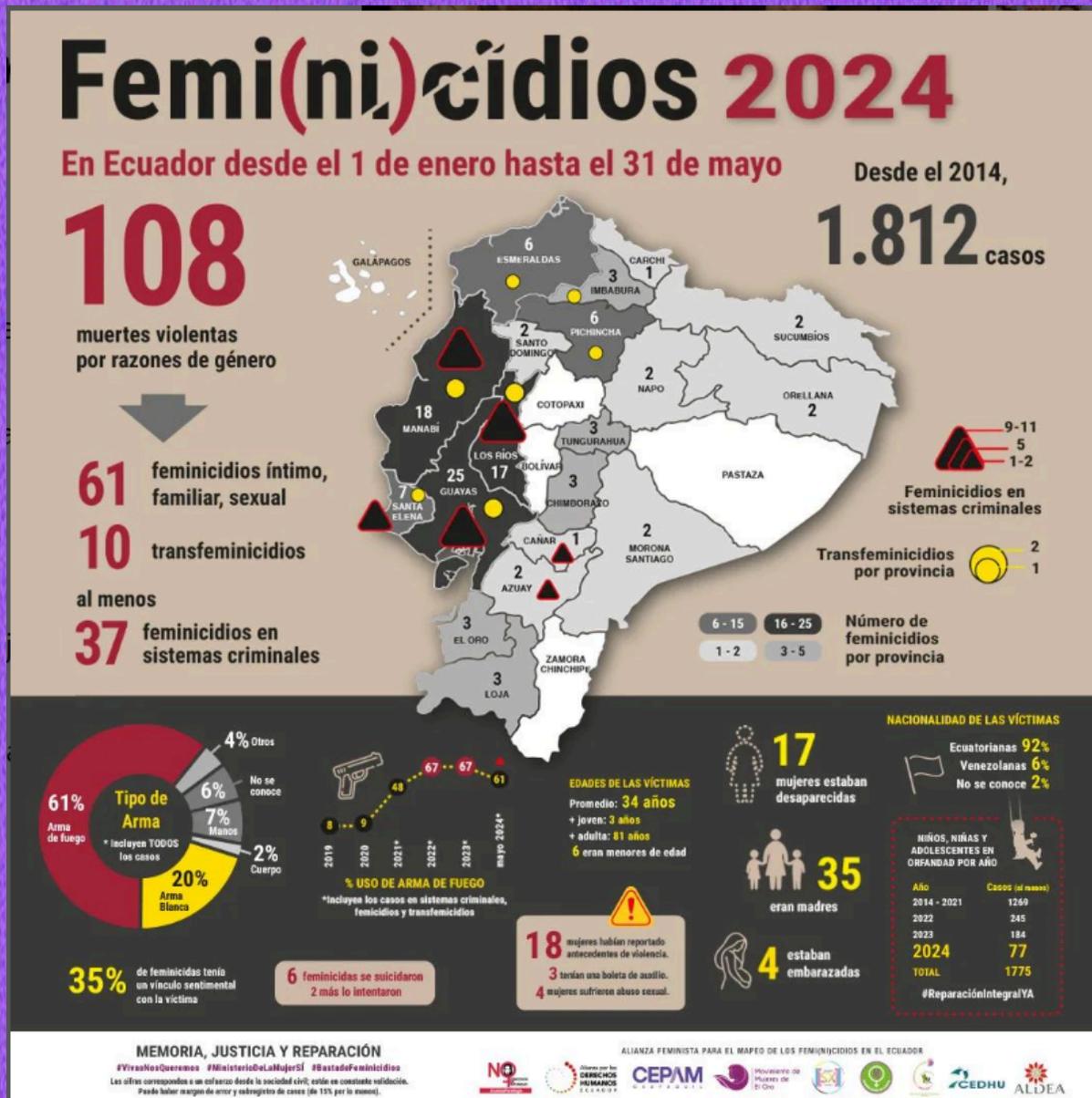
Fuente: <https://relacionesinteligentes.com/violencia-oculta/>



- **Micromachismos:** Conductas cotidianas que no se perciben como sexismo o como violencia pero que constituyen verdaderas estrategias de control o que atentan contra la autonomía personal de las mujeres y de la comunidad LGBTIQ+. Son comportamientos y actitudes perfectamente legitimados por el entorno social y político que enmascaran modelos de relación sexistas y la aceptación de privilegios de género que implican la normalización y aceptación de relaciones desiguales y discriminatorias entre hombres y mujeres. Los micromachismos también pueden ser un ejemplo de violencias simbólicas y violencias verbales ¿Qué ejemplo de micromachismo se te ocurre? Coméntalo con tus amix y conversen al respecto? Traten de buscar lo contrario. Es decir micro cuidados o microfeminismos, porfií 🙌
- **Femicidio y Femicidio:** A diferencia del homicidio, el femicidio se trata del asesinato violento a las mujeres, donde en ocasiones se han desarrollado previamente otras violencias, como la violencia física y sexual. Además, otra diferencia con el homicidio, es que el femicidio lo suele perpetrar un agresor que conocía y guardaba un supuesto vínculo afectivo con la víctima. La palabra femicidio, así como la variante femicidio, son formas válidas para aludir al asesinato de una mujer por razón de su sexo, como una de las formas más extremas de violencia de género. Sin embargo, la denominación de femicidio también implica responsabilizar al Estado, pues no se trata de casos aislados sino de una problemática ESTRUCTURAL evidenciado en gran cantidad de casos cada

año, donde el Estado tiene la obligación de gestionar acciones y programas de prevención para reducir y erradicar no solo los femicidios sino toda forma de violencia.

En vista del silencio del Estado para visibilizar los casos de femicidio, en Ecuador la organización ALDEA en coalición con otras organizaciones realiza un mapa de los femicidios que, lamentablemente, se desarrollan cada 3 meses. Y así, algunas personas siguen diciendo que la violencia basada en género es una exageración



Fuente: <https://www.instagram.com/p/C745uqpv-Ob/>

# Femi(ni)cidios en Ecuador

# 2023

Del 1 de enero hasta el 31 de diciembre

Un femicidio cada **27** horas

# 321

muertes violentas de mujeres por razones de género

**128** feminidios íntimo, familiar, sexual

**17** transfeminidios

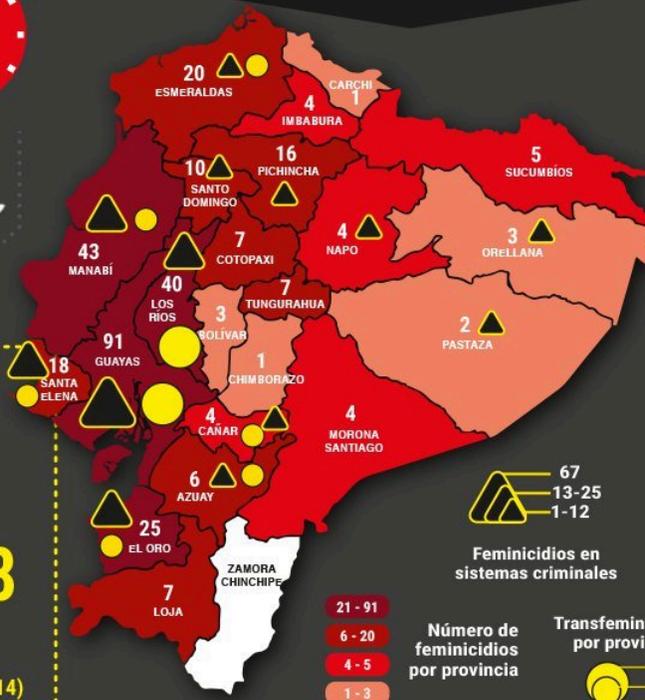
**172** feminidios en sistemas criminales

**4** desaparecidas en años anteriores, halladas este año.

En **10 años** desde la tipificación del delito en el COIP\*, han ocurrido

# 1.698

feminidios (datos desde 1 enero de 2014)



## La violencia feminicida en datos

### EADES DE LAS VÍCTIMAS

La edad + frecuente es **22 años**  
**31** eran menores de edad

La víctima + joven era de **1 mes 1/2**  
 La + adulta tenía **90 años**

**43%** de los casos, los feminicidas tenían un vínculo sentimental con la víctima

**12** feminicidas se suicidaron  
**5** más intentaron hacerlo

**290** víctimas eran ecuatorianas  
**27** víctimas eran extranjeras



**108** eran madres

por lo menos **187** hijos e hijas quedaron en situación de orfandad

**37** mujeres habían reportado antecedentes de violencia.  
**8** tenían una boleta de auxilio.  
**6** mujeres sufrieron abuso sexual.

**15** mujeres estaban embarazadas

### FEMINICIDIOS CON ARMAS DE FUEGO POR EDAD

Rangos de edad	Número
De 0 a 5	5
De 6 a 12	6
De 13 a 17	9
De 18 a 25	48
De 26 a 35	57
De 36 a 45	28
De 46 a 84	20
Edad desconocida	42
<b>TOTAL</b>	<b>215</b>

## MEMORIA, JUSTICIA Y REPARACIÓN

#VivasNosQueremos #NoAlPorteDeArmas #BastadeFeminicidios

NOTA: \* COIP (Código Orgánico Integral Penal)  
 Las cifras corresponden a un recuento desde la sociedad civil, están en constante validación.  
 Puede presentarse un subregistro del 15% de casos.



Fuente: <https://www.fundacionaldea.org/noticias-aldea/mapa2023>

- **Violencia económica:** A nivel interpersonal, el abuso económico va desde intentos de limitar la capacidad de una persona para ganar, heredar o ejercer control sobre fondos o propiedades. A niveles estructurales y sociales más amplios, la violencia económica puede adoptar la forma de "acceso limitado a fondos y créditos; acceso controlado a la atención de salud, el empleo o la educación; leyes tradicionales discriminatorias sobre derechos de herencia y propiedad; y remuneración desigual por el trabajo."<sup>10</sup>
- **Violencia estructural:** Situaciones en las que se produce un daño en las necesidades humanas básicas (supervivencia, bienestar, identidad o libertad) como resultado de los procesos de estratificación social, es decir, sin necesidad de formas de violencia directa. El principal responsable de esta violencia es el Estado, las autoridades que lo conforman o los gobiernos locales y nacionales. La violencia estructural se evidencia en las estadísticas de casos de femicidios en el país, o la cantidad de casos por violencia sexual que han sido denunciados, o la serie de niñas, adolescentes, mujeres adultas y personas con capacidad de gestar obligadas a ser madres en contra de sus voluntades y sin el amparo de sus derechos ni su integridad.

Sabes :( es verdad, no es fácil abordar el tema de la violencia, pero es tan necesario para que justamente la cantidad de casos se reduzca poco a poco. Si necesitas darte una pausa para leer, o si gustas tomar agua o conversar con alguien, puedes hacerlo. Lo importante, amigx, es que los siguientes puntos nos van a servir para contribuir a reducir la violencia basada en género ✨

## 1.4. Las cajas de la humanidad: masculinidad, feminidad y otras

Te preguntarás, y esto ¿en qué me va a ayudar? Verás, aquí te lo explicamos 🗣️

La diferencia entre masculinidad y feminidad se refiere a las expectativas sociales y culturales sobre el comportamiento y roles ya asignados a las personas por la propia sociedad (vivimos en una sociedad diría el Joker 😞).

A continuación te daremos una explicación más detallada :)

<sup>10</sup> Fawole, "Economic Violence to Women and Girls."

- **La feminidad** típicamente habla de rasgos relacionados con la crianza, la expresión emocional y la colaboración. Por ejemplo: La gente espera que las mujeres sean más sensibles, que se muestren siempre afectivas y no agresivas 😊, y que además prioricen las relaciones en un sentido afectivo sobre un comportamiento más "correcto".
- La masculinidad, por otro lado, se asocia a comportamientos como la asertividad, que sean independientes y dominantes 😊 Te ponemos un ejemplo: Un hombre debe suprimir sus emociones, salvo la ira, y ser el 0 sentimientos, tiene que luchar por una independencia y ser agresivo todo el tiempo (Ahora hay una referencia y les llaman los chicos fifa).

A continuación, te mostramos una tabla con las diferencias entre la feminidad y la masculinidad de acuerdo a los estereotipos, roles, expresiones emocionales, modos de comunicación, ocupaciones, relación de poder e incluso la apariencia física (sí, todo eso pretende moldear el sistema patriarcal 😊 Y tú, ¿lo vas a permitir?).

### Tabla sobre las diferencias entre feminidad y masculinidad

	<b>Masculinidad</b>	<b>Feminidad</b>
<b>Estereotipos de género típicos</b>	Fuerte, asertivo, independiente, competitivo, emocionalmente reservado.	Amable, cariñosa, cooperativa, sensible, emocionalmente expresiva.
<b>Roles en la sociedad (visión tradicional)</b>	Se espera que sean proveedores, protectores, líderes, tomadores de decisiones.	Se espera que sean cuidadoras, simpatizantes, seguidoras, oyentes empáticas.
<b>Expresión emocional</b>	Tradicionalmente es desaconsejado mostrar emociones (excepto enojo). A menudo se le dice que se "haga hombre".	Animada a expresar emociones libremente. Asociado con la empatía y la compasión.
<b>Comunicación</b>	Directo, asertivo. Prefiere resolver problemas de forma independiente.	Indirecta, cooperativa. Prefiere la colaboración que la discusión.

	<b>Masculinidad</b>	<b>Feminidad</b>
<b>Ocupaciones (visión tradicional)</b>	Carreras en política, ciencia, ingeniería, militar, negocios. Profesiones con relación a la fuerza física.	Carreras de enfermería, docencia, trabajo social, moda, belleza, trabajo doméstico o de cuidados.
<b>Relación con el poder</b>	Es más probable que busque el poder, afirme el dominio y ocupe espacio.	Tradicionalmente son menos propensas a buscar el poder, a menudo adoptando roles de apoyo o subordinados.
<b>Apariencia física (visión tradicional)</b>	Musculoso, alto, cabello corto. Se lo limita a usar variedad de colores y vestimenta. Usualmente no usa vestido o falda, maquillaje o accesorios.	Pequeña, cabello suave, largo y bien peinado. Puede tener mayor variedad de utilizar colores y estilos en la ropa, maquillaje y accesorios.

La tabla que se mostró anteriormente nos muestra puntos de vista muy tradicionales sobre lo que es ser "Masculino y Femenino". Cabe indicar que es importante comprender que las personas comúnmente pueden sentirse identificadas con algunos rasgos de cualquier lado de la tabla o con ninguno de los lados, y eso está muy bien :) Lo importante es que te sientas lo más cómodo posible contigo mismx 😊

Una manera de identificar las desigualdades de género que produce el patriarcado es mediante **la caja de masculinidad y feminidad**, que sirve para identificar las supuestas obligaciones que deben regirse las personas de acuerdo al género que les asignaron al nacer, y si no se 'cumple' con tales características, las personas pueden ser juzgadas e incluso violentadas solamente por "no cumplir" con los roles que les asignaron".

Las cajas de la masculinidad y la feminidad generadas por el patriarcado perpetúan nociones de cómo ser hombres y mujeres que socavan el empoderamiento de las mujeres y la desigualdad de género y que apoyan las estructuras patriarcales y la dinámica desigual de poder entre hombres y mujeres. Perjudican a las mujeres, a los hombres y a las personas no binarias<sup>11</sup>.

Ahora te daremos ejemplos de algunos rasgos asociados a cada cajita. Estos estereotipos tradicionales, y a menudo obsoletos, no se aplican necesariamente a todas las personas.

<sup>11</sup> Fuente: [MenCare-50-50-South-Africa-Manual](#)

Caja de la masculinidad - rasgos de personalidad	Caja de la feminidad - rasgos de personalidad
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Fuerza física:</b> Los hombres a menudo son juzgados por sus capacidades físicas como su fuerza, resistencia y destreza atlética.</li> <li>2. <b>Control Emocional:</b> Por lo general, se alienta a los hombres a reprimir sus emociones como un signo de fortaleza. La frase "los hombres de verdad no lloran", desalienta la vulnerabilidad emocional.</li> <li>3. <b>Destrezas sexuales:</b> La atracción exitosa de parejas sexuales puede verse como una medida de masculinidad. Eso sí, sin expresar emociones.</li> <li>4. <b>Competitividad:</b> A menudo, la masculinidad se asocia con la necesidad de competir y ganar, y si pierdes... hay full recriminación.</li> <li>5. <b>Dominio:</b> Ejercer control en situaciones sociales a menudo se considera un rasgo masculino.</li> <li>6. <b>Firmeza:</b> Preservar la compostura ante la adversidad se considera una virtud masculina.</li> <li>7. <b>Independencia financiera:</b> La masculinidad a menudo se asocia con el poder adquisitivo y la independencia económica.</li> <li>8. <b>Autoridad:</b> Los hombres que ejercen la autoridad, ya sea en el hogar o en el trabajo, suelen ser vistos como la personificación de la masculinidad.</li> <li>9. <b>Autonomía:</b> Enfatizar la autosuficiencia y la independencia es un rasgo masculino comúnmente aceptado.</li> <li>10. <b>Asunción de riesgos:</b> Se espera que los hombres sean aventureros y estén dispuestos a enfrentar el peligro.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Apertura Emocional:</b> Por lo general, se espera que las mujeres sean más abiertas y expresivas con sus emociones, menos con la ira</li> <li>2. <b>Comportamiento de crianza:</b> La feminidad a menudo se asocia con la crianza y el cuidado de los demás.</li> <li>3. <b>Empatía:</b> O la comprensión y el compartir los sentimientos de los demás.</li> <li>4. <b>Comunicación verbal:</b> Las mujeres a menudo se asocian con habilidades verbales y se espera que participen en conversaciones.</li> <li>5. <b>Cooperación:</b> Las expectativas sociales a menudo asocian la feminidad con el trabajo cooperativo y colaborativo.</li> <li>6. <b>Modestia:</b> O la humildad con la feminidad.</li> <li>7. <b>Preocupación por la apariencia:</b> La atención al aseo personal y la apariencia.</li> <li>8. <b>Flexibilidad:</b> La adaptabilidad y la flexibilidad, especialmente emocional.</li> <li>9. <b>Paciencia:</b> Históricamente, la paciencia a menudo ha sido aclamada como una virtud femenina.</li> <li>10. <b>Gracia:</b> La gracia, como en el movimiento, los modales o el estilo.</li> </ol>

Peeero, plantear la **caja de la humanidad** implica rescatar los aspectos positivos de ambas cajas para que cada persona, independientemente de su identidad de género o sexo, pueda decidir incorporar cualquier característica. Esto significa a la vez, RECHAZAR los aspectos de ambas cajas que afectan. Por ejemplo, reprimir emociones para cualquier persona hace full dañoooo :( Dichas decisiones deben basarse en las elecciones individuales como personas y seres humanos, y no imponerlas por su género.

Y tú, ¿qué características quisieras incorporar de las que mencionamos en las tablas? Revisalas y escoge las que más te gusten y con las que te sientas más cómodx :)

De esta manera, **las masculinidades sanas** son aquellas que están de acuerdo con el empoderamiento de las mujeres, la igualdad de género y que además socavan las estructuras patriarcales y las dinámicas de poder desiguales con respecto al género. También son personas que no perjudican a las mujeres ni a las personas no binarix por su identidad de género ¿Conoces a hombres así? ¿Puedes ser un hombre con estas características? Si es así, ¡eres genial!

De hecho, promover masculinidades más sanas promueve la salud mental, física, sexual y reproductiva de los hombres y potencia sus capacidades para establecer relaciones humanas saludables no basadas en el dominio, el control y el uso de la violencia. Y aunque esta info suena súper chévere y podemos percibir ese cambio, a veces pareciese que la sociedad todavía no está lista para esta conversación debido a que todavía existen situaciones de violencia basada en género 😞.

Conocer esta información te ayudará a saber, prevenir y ser un agente de cambio para este tipo de situaciones.



## 1. 5. Violencia entre adolescentes y jóvenes

### Violencia en el noviazgo<sup>12</sup>

La adolescencia y la juventud suelen ser épocas de la vida donde las personas empiezan a experimentar afectos, atracciones sexuales y a enamorarse. Son momentos de mucha alegría, descubrimiento y satisfacción. Sin embargo, en las relaciones de noviazgo también es común que influyan las expectativas, roles y estereotipos de género como los que se describen arriba, lo que puede conllevar a dinámicas de violencia 😞.

La socialización de género diferenciada que experimentan niños y niñas también transmite conceptos y prácticas sobre el amor y sexualidad que son distintos y desiguales. En sistemas patriarcales, las niñas crecen recibiendo mensajes donde las mujeres tienen que amar de forma incondicional sin importar situaciones de violencia o injusticia, que las relaciones sexuales son algo sucio, que las mujeres 'buenas' se mantienen vírgenes hasta casarse y que la sexualidad está principalmente ligada a tener hijos y no tanto como fuente de placer para ellas. Más bien las 'mujeres buenas' deben garantizar que solo sus esposos experimenten placer sexual y sus propios cuerpos son objetos que deben proveer placer a los hombres cuando ellos digan y como lo digan (¡QUÉ TERRIBLE! Y pensar que algunas personas siguen pensando y siendo así...). OOOBVIAMENTE que las mujeres no son objetos de placer para hombres, ellas también tienen el derecho de disfrutar su sexualidad libremente, así como también las personas de diversidad sexo genérica.

En cambio, los niños asimilan mensajes sobre el amor y la sexualidad de ser independientes, poderosos y aventureros, lo que en la etapa de la adolescencia se traduce en experimentación sexual, a menudo iniciando con la masturbación. Muchos experimentan una fuerte presión y obligación por parte de sus pares y las personas adultas para tener relaciones sexuales con mujeres como forma de demostrar su 'hombría', incluso a una edad temprana cuando la persona todavía no desea =(

- Es heavy como el padre, los tíos e incluso los abuelos presionan al adolescente a tener relaciones sexuales a una edad temprana, todo para que ellos vivan su "HOMBRÍA". El patriarcado enfatiza la penetración vaginal como el acto determinante de la sexualidad masculina, reduciendo la sexualidad a la genitalidad y a la penetración (esto es súper old school, vieja escuela). La

<sup>12</sup> Fuente principal: "Quiero Volar – Relaciones de noviazgo sin violencia". 2009. Puntos de Encuentro, managua Nicaragua

conquista sexual de las mujeres es vista como fuente de poder y prestigio frente a otros hombres.

Según los estereotipos de género, para los varones, muchas veces el enamoramiento tiene como objetivo lograr relaciones sexuales, mientras que para las mujeres está más vinculado a los sentimientos, las emociones y el establecimiento de una relación basada en el compromiso mutuo.

Aunque las relaciones de noviazgo empiecen como momentos hermosos e inolvidables para compartir sentimientos, ideas, fantasías, logros, dolores y problemas, los diferentes y desiguales mandatos sociales sobre el amor y la sexualidad que reciben niñas y niños, a menudo preparan el escenario para el desarrollo de dinámicas de abuso de poder y violencia 😞. Y en la mayoría de los casos, la violencia en el noviazgo es perpetrada por los varones adolescentes.

A continuación se detallan **10 señales** con las que podrás reconocer si tu pareja ejerce violencia, si en algún momento estás ejerciendo violencia o si te encuentras dentro de una relación peligrosa<sup>13</sup>:

- Te pone apodosos o te llama de maneras que te desagradan, sobre todo en público, **ojo con esas actitudes amix, amar no es aguantar actitudes mediocres.**
- Ha intentado chantajearte sentimentalmente, o lo has descubierto mintiendo y engañándote. **Que su labia no te ciegue, amix**
- Trata de controlar tus actividades, con quién sales, revisa tu celular e incluso te prohíbe cosas 🙄 **Hey amix, sus inseguridades no las debe sacar contigo, tú no tienes la culpa de sus inseguridades.** Sal de ahí y recuerda que no estás solx :)
- Te cela, insinúa que andas con alguien más, o te compara con sus exnovias. **Lástima que no supere su pasado, amix.**
- Ha destruido alguna posesión tuya (cartas, regalos, celulares). **Hey amix, esa persona no te merece. Tú vales full**
- Identificas que te "manosea" o hace caricias agresivas. **Que no te venda su "MORBOSIDAD" como "CARICIAS". Amix, date cuenta.**
- Te ha golpeado argumentando que es "de broma". **Amix, ningún golpe es una broma. Golpes = Abuso de poder.**
- Ha habido violencia física: cachetadas, empujones, patadas hasta puñetazos. **No te quedes calladx amix, no estás solx.**
- Amenaza con golpearte, encerrarte, dejarte o incluso con matarte. **Que el miedo no te permita aceptar actos violentos. Yo te creo, amix.**

<sup>13</sup> Tomado de: [10 SEÑALES DE VIOLENCIA EN EL NOVIAZGO - SinEmbargo MX](#)

- Te obliga a tener relaciones sexuales o incurre en violaciones. **Amix, definitivamente ahí no es =( recuerda que no estás solx.**

## Violencia de género en el ámbito escolar

- ★ **Bullying/acoso escolar:** Comportamientos reiterados de intimidación y exclusión a partir de un desequilibrio de poder en las relaciones interpersonales y que se caracteriza por ser intencional, sin mediar provocación, constante y personalizado. (Recuerda que lxs adultxs responsables de lxs adolescentes como lxs profes, TIENEN LA OBLIGACIÓN de intervenir y contribuir a construir un espacio de respeto entre adolescentes.
- ★ **Bullying escolar homofóbico:** Acoso a personas que son o que son identificados como miembros de la comunidad LGBTQI+. La mayor parte de los delitos de odio que tienen lugar en nuestro país se deben a la orientación sexual o identidad de género, y se intensifica cuando la persona también es víctima de racismo o de homofobia.
- ★ **Acoso:** Cualquier conducta inapropiada e inoportuna que puede percibirse como ofensa o humillación a otra persona. El acoso puede tomar la forma de palabras, gestos, miradas o acciones que tienden a molestar, alarmar, abusar, degradar, intimidar, menospreciar, humillar o avergonzar a otra persona. **Muchos alumnxs vivimos eso como hostigamiento estudiantil por parte de los mismxs profes.** Recuerda acudir a una persona adulta de confianza y permítete expresar lo que estás viviendo. No estás solx.
- ★ **Acoso sexual:** Insinuaciones sexuales no deseadas, miradas morbosas, solicitudes de favores sexuales y otras conductas verbales o físicas de naturaleza sexual.
- ★ **Ciberacoso/Ciberbullying:** Realizar de forma reiterada a través de soportes digitales agresiones con mensajes de texto o voz, imágenes fijas o grabadas u otras formas, con la finalidad de socavar la autoestima, la dignidad personal y dañar el estatus social de la persona; provocando daños psicológicos, estrés emocional y/o rechazo social.
- ★ **Ciber control:** Control constante de la persona con la que se tiene un vínculo afectivo y/o sexual a través de los móviles. **Pedir foto de con quién estás, mandar la ubicación, instaurar Apps de geolocalización, etc.**

- ★ **Cibermisoginia:** Violencia digital que revela formas de odio hacia las mujeres. Se puede observar, por ejemplo, en algunos comentarios cuando una mujer expresa su opinión en un vídeo blog, por ejemplo.
- ★ **Ciberviolencias de género:** Violencias dirigidas hacia las niñas, mujeres, personas de la comunidad LGBTQ+ o de diversidad sexo genérica en las plataformas virtuales, utilizando mayoritariamente las redes sociales como medios para ejercer daño o dominio. **Este concepto está ampliado en las fichas del proyecto**
- ★ **Ciberviolencia simbólica:** Violencia indirecta y normalizada en plataformas virtuales. Por ejemplo, la cosificación de la mujer en el entorno virtual.
- ★ **Sextorsión:** Chantaje a una persona por medio de una imagen **o vídeo o texto** con connotaciones sexuales explícitas que ha compartido con alguien a través de internet o telefonía móvil, lo que se conoce como **sexting**. (**Ojo:** el sexting no es una violencia de género porque ambas personas están de acuerdo en compartir su intimidad y afecto virtualmente. El DELITO es la sextorsión).

## 1.6. Vidas y relaciones saludables

¿Cómo tener vínculos afectivos sanos?

Planned Parenthood<sup>14</sup> ha desarrollado esta herramienta sencilla para evaluar si una relación de noviazgo es sana o no.

Si te preguntas si tu relación tiene bases sólidas o no, considera las siguientes preguntas:

### Respeto

- ¿Se escuchan mutuamente?
- ¿Se tratan como amigos/as?
- ¿Se sienten orgullosxs el uno del otro?
- ¿Son amables?

### Confianza

- ¿Están de acuerdo en pasar tiempo separados?
- ¿Te sientes seguro/a sobre la relación?

<sup>14</sup> Fuente: [Relaciones Saludables para Adolescentes | Consejos y Asesoramiento para ayudarte \(plannedparenthood.org\)](https://www.plannedparenthood.org)

- ¿Tienes fe en las decisiones que tú y tu novio/a toman?

### **Honestidad**

- ¿Tú y tu novio/a admiten cuando se equivocan?
- ¿Tú y tu novio/a sienten que pueden decir la verdad?
- ¿Hablan abiertamente sobre sus sentimientos a pesar de ser difícil?

### **Igualdad**

- ¿Tú y tu novio/a toman decisiones sobre la relación y cómo administran sus tiempos?
- ¿Dan y reciben con igualdad?
- ¿Llegáis a compromisos comunes?
- ¿Consideran los sentimientos de ambos cuando hablan y toman decisiones?

### **Buena Comunicación**

- ¿Hablan sobre sus sentimientos?
- ¿Pueden no estar de acuerdo sobre un tema sin perder el respeto mutuo?
- ¿Se escuchan sin ser prejuiciosos?

## **¿Qué sucede si mi relación no es saludable? HELP! 🤔**

No hay una relación perfecta y todos/as cometemos errores. Pero si consideras que alguien te trata de mala manera, entonces seguramente no es saludable. Confía en tu intuición. Las relaciones saludables hacen que unx se sienta bien consigo mismx -las otras no-.

Mentir, ser infiel y faltar el respeto son todas señales de una relación no saludable. También lo es si tu novio o novia trata de controlarte, aún si es por celos o porque dicen que es por amor. Los comportamientos de control también incluyen chequear el teléfono de otra persona sin su permiso, hacer un seguimiento de todo lo que hacen en las redes sociales, o decirles con quién sí y quién no pueden salir.

Habla con tu pareja si piensas que tu relación no es saludable. A veces las cosas se pueden solucionar al hablar de tus sentimientos y hacer cambios en la manera de tratarse mutuamente. Si no te sientes seguro/a o tienes miedo de hablar de ello, o has intentado mejorar las cosas y no da resultado, ha llegado el momento de terminar con esa relación. Claro que es difícil pero tú -como el resto de las personas -mereces relaciones saludables con una persona que te trate con respeto. [Dale click aquí y Aprende más sobre relaciones no saludables y abusivas y cómo terminarlas.](#)

## CAPÍTULO 2

# METODOLOGÍA Y FACILITACIÓN



## 2.6. Consejos para la facilitación exitosa

### Crea y mantén un entorno acogedor y seguro.

Pide a lxs participantes que establezcan una serie de acuerdos y recuérdeseles a lo largo del proceso de formación. Los acuerdos de grupo importantes se refieren a escuchar y mostrar respeto por las demás personas (por ejemplo, no hablar cuando otra persona está hablando, no hacer comentarios groseros o no hablar por teléfono), así como a la confidencialidad y la participación.

### Evita criticar

Recuerda que tu rol es facilitar la discusión y la reflexión. Tu rol no es enseñar ni castigar a nadie. Sé amable y crea una buena relación con tus participantes. Sé consciente de tu propia posición de poder— evita actitudes sentenciosas y autoritarias. Nunca impongas tus emociones u opiniones al grupo.

### Promueve la inclusión

Asegúrate de que todas las personas que participan tienen la oportunidad de hablar. Ten cuidado de no dejar que una persona domine la conversación o haga sentir a las demás que no pueden compartir sus opiniones. Anima a que compartan sus experiencias y aprendan a identificar cuándo las personas quieren hablar, pero pueden ser demasiado tímidas para decir algo a menos que se les dé la palabra.

Si alguien empieza a apoderarse del grupo hablando demasiado tiempo, busca una oportunidad y diga amablemente: "Parece que tienes muchas experiencias valiosas que compartir con el grupo. ¡Eso es excelente! ¿Las demás personas tienen historias similares o diferentes que también quieran compartir?".

### Aborda las inquietudes de lxs participantes

Las actividades reflectivo-analíticas con adolescentes y jóvenes pueden ser una oportunidad importante para que lxs participantes reciban ayuda y consejos. Al facilitar, es importante que valides las preocupaciones de las personas, pero también puedes involucrar al grupo en general para que ayude a proponer soluciones. Pregunta al grupo: "¿Cómo creéis que podría resolverse esta inquietud?" o "¿Alguien se ha enfrentado a una situación similar?" ¿Qué hiciste?" Evita dar consejos no solicitados.

### Conoce y utiliza los servicios de referencia

Algunas situaciones o retos a los que se enfrentan algunos participantes pueden requerir apoyo externo. Además, es posible que haya quien prefiera hablar de un tema concreto, obtener información o buscar apoyo fuera del entorno del grupo, o que necesite la atención de un servicio especializado. Como persona facilitadora, debes conocer los servicios y recursos a los que poder referir a lxs participantes en caso necesario.

### Gestiona los conflictos de manera respetuosa

Si surge un conflicto entre el grupo o si alguien comparte una opinión discriminatoria, recuérdales los acuerdos del grupo. Anima a otras personas del grupo a ayudar a mediar en la situación. Pregunta al grupo qué piensan sobre el asunto o cómo sugerirían manejar la situación. Cuando sea necesario, ofrece respuestas breves a las preguntas y aclara la información errónea.

### Aprecia la honestidad y la transparencia

Anima al grupo de participantes a ser honestos y abiertos. No deben tener miedo de hablar de temas sensibles por temor a la burla de sus pares. Agradece a quienes hayan compartido sus historias personales. Nunca obligues a nadie a participar en las actividades. En su lugar, intenta crear un ambiente en el que todx participante se sienta cómodx.

### Promueve el movimiento y la interacción

Incluye tanto movimiento físico como sea posible para que el grupo permanezca activo, alerta e interesado. Utiliza breves dinámicas lúdicas entre las actividades educativas para mantener el interés del grupo de participantes en los temas que esté tratando.

### Gestiona tu tiempo

Controla el tiempo; no dediques más de dos horas a una actividad determinada. Si organizas talleres, haz recesos regulares. Ten en cuenta la capacidad de atención y los horarios del grupo de participantes.

### Muestra respeto por su presencia y apariencia

Intenta demostrar respeto, en la medida de lo posible, por su aspecto y por su presentación verbal y no verbal. Esto incluye vestirse de manera apropiada y dirigirse a

lxs participantes individualmente con respeto (intenta recordar sus nombres: un simple juego de nombres puede ayudar a ello). Evita las reacciones emocionales y asegúrate de que entiendes la idea que quiere comunicar cada participante.

### Ten cuidado con los temas que puedan volver a traumatizar a cualquier participante

Dada la sensibilidad de algunos temas que se podrían abordar, es posible que haya quien menciona experiencias personales de trauma o abuso. Es importante que, al principio de cada sesión, recuerdes a lxs participantes que pueden abandonar la sala si sienten incomodidad. Nadie está en la obligación de compartir ninguna información sensible.

Asimismo, recuerda a lxs participantes los recursos que tienen a su disposición y que tú estás disponible después de la sesión para seguir hablando. Refiera a lxs participantes a proveedores de servicios (en la escuela y en la comunidad) con los que puedan hablar de cualquier problema que tengan. Mantén una lista de los servicios disponibles, incluidas las personas formadas específicamente para tratar la VBG. También es útil repasar las reglas básicas (acuerdos del grupo) sobre el respeto de la confidencialidad en el entorno del grupo y recordar al grupo de participantes que no deben compartir ninguna información personal que no quieran que se revele fuera del grupo.

### Evita que las discusiones se alejen demasiado de los mensajes clave

Una de las principales herramientas de facilitación que puedes utilizar es el "banco", también conocido como "estacionamiento". Aunque todas las discusiones son bienvenidas, si alguien saca un tema que no puede abordarse en el tiempo asignado, escríbalo en un papelógrafo etiquetado como "banco" o "estacionamiento". Es importante que estos temas se vuelvan a tratar en otro momento. Sin embargo, si el tema no tiene nada que ver con el manual de formación, puedes decir algo como: *"Es un excelente comentario. No tenemos tiempo de abordarlo ahora, pero hablaremos más de ello después de la sesión"*.

## CAPÍTULO 3

# ¿QUÉ SON MÉTODOS PARTICIPATIVOS Y TÉCNICAS EDUCATIVAS?



## 3.1. MÉTODOS EDUCATIVOS

### 3.1.1 El taller de capacitación<sup>15</sup>

Cuando escuchamos la palabra 'taller' tal vez nos venga la idea de algo sumamente aburrido o un poco cuadrado, perooooo jajaja no tiene que ver con eso.

El punto de partida es lo que lxs participantes hacen, saben, viven y sienten; es decir, sus realidades, sus prácticas, su vivencias . Mediante el diálogo de saberes, el taller permite la construcción colectiva de aprendizajes, ya que desarrollamos la reflexión y búsqueda alternativa de soluciones a las problemáticas que afectan la calidad de vida individual o colectiva.

El taller nos invita a la construcción de aprendizajes sobre la base de la capacidad y oportunidad que tienen las personas de reflexionar en grupo sobre sus propias experiencias. El proceso de aprendizaje se completa con el regreso a la práctica para transformarla, poniendo en juego los elementos adquiridos en el proceso.

Ok, ok. Ahora que ya conoces sobre qué van los talleres, es el momento de conocer las características, consejos y cómo elaborar un plan para realizar un taller.

#### a) Características de un taller de capacitación

Un taller nos da las perspectivas de varias experiencias y a su vez también es un trabajo hacerlo con lxs chicxs, por lo que aquí te contamos de qué van 😊:

Para poder hacer un buen taller necesitas:

<sup>15</sup> Tomando y adaptado de: Verdejo, M. et al. 2001. Preparación y ejecución de talleres de capacitación : una guía práctica, Centro Cultural Poveda, República Dominicana.



**Trabajo activo.** La participación de cada uno/a de los y las integrantes aportando sus experiencias, argumentos y compromisos es fundamental para el éxito. Las actitudes pasivas, exclusivamente receptoras de «aprendizaje silencioso», no deben fomentarse en un taller.

**Trabajo creativo.** Las experiencias sumadas, los elementos conceptuales, la reflexión y las discusiones grupales ayudan a generar nuevos puntos de vista y soluciones mejores. Así, ni las personas ni los problemas deberán permanecer invariables después de un taller.

**Trabajo colectivo.** El intercambio, hablar y escuchar, dar y recibir, argumentar y contraargumentar, defender posiciones y buscar consensos es propio de un taller. Las actitudes dogmáticas, o intolerantes, no ayudan al logro de los objetivos.

**Trabajo vivencial.** Su materia prima son las experiencias propias, y sus productos son planes de trabajo que influyen en la vida de quienes participan. Un taller debe generar identidad, apropiación de la palabra, sentido de pertenencia a un grupo y compromiso colectivo. En un taller, no se puede ser neutral o un simple espectador.

**experiencia de un trabajo concreto.** Su punto final siempre debe ser un compromiso grupal de ejecutar acciones. Un taller debe desembocar en planes de trabajo o por lo menos, en tareas realizables a corto y mediano plazo. En esto consiste la diferencia entre un taller y una conferencia, un panel o un encuentro.

**Trabajo sistemático.** La precisión es clave al poner por escrito los puntos de vista propios al sistematizar y presentar los trabajos de grupo; igualmente es indispensable la claridad al exponer los desacuerdos y los compromisos, así como la autodisciplina del grupo para cumplir las reglas del juego. Muchos talleres fracasan en la sistematización, en las plenarios, en los compromisos finales y en el manejo de tiempo.

**Trabajo puntual** en un proceso institucional, que ni comienza ni termina con el taller. Un taller es un momento especial de reflexión, sistematización y planificación. No debe confundirse como un sustituto de estos mismos procesos en el desarrollo diario del trabajo.

#### b) Consejos para la preparación de un taller

Para que un taller sea un éxito 🏆, la fase de preparación es crucial y allí podemos distinguir tres momentos:

- ★ Conceptualización del taller.
- ★ Elaboración del diseño/plan del taller.
- ★ Preparación de los materiales.

#### *La conceptualización del taller*

Llegó el momento en el que planificamos el taller, incluyendo los objetivos, los contenidos y la metodología del mismo. Al diseñar una capacitación, comienza por hacerte las siguientes preguntas clave:





### *El diseño metodológico (plan) del taller*

Diseñar un taller consiste en detallar los pasos del taller, destacando los horarios, técnicas y actividades, materiales, responsabilidades y recursos necesarios.

Por lo general, la realización de un taller consiste en tres fases clave que deben incluirse en el plan:

- a) *El inicio del taller* – aquí tu puedes orientar y motivar a las/os participantes, crear un ambiente de confianza, usar dinámicas divertidas, recoger las expectativas (y a veces temores) de los participantes, presentar los objetivos del encuentro así como agendas, horarios, logística, etc.
- b) Los temas principales a tratar – aquí tu puedes organizar los temas de forma secuencial y también planificas las técnicas participativas que vas a utilizar para cada uno de los talleres. La presentación de contenidos estará más dirigida por el/la facilitadorx, mientras que para el desarrollo temático se toma en cuenta la participación activa de todxs lxs participantes.
- c) Cierre del *taller* – ayuda a terminar con un resumen breve de los temas abordados y comprendidos. A veces podemos incidir en cambios de actitudes y comportamientos en los chiques a través de los talleres. Puedes invitar a que lxs participantes compartan su compromiso en voz alta para promover la confianza en el grupo.

OJO: es importante como facilitadorx que cuentes con un documento para poder evaluar los logros alcanzados. Te recomiendo realizar una evaluación participativa para que lxs participantes den su retroalimentación sincera sobre el programa, la metodología, la facilitación, la logística etc. del taller. Si el taller dura varios días, podrías hacer una breve evaluación al final de cada día para retroalimentar la labor del siguiente día.

Todo este proceso de taller sirve para la articulación de propuestas de cambio y/o de acciones que se llevarán a cabo por parte de los chiques. ¡Buena suerte! ¡Que te vaya bien!, besitos 🥰.

**Y ahora... ¿cómo carajos hago un proyecto de cambio? ¡Ayudaaaa mami & papi!**



Tranqui, aquí te enseñamos. De acuerdo a los objetivos del taller y su temática, puedes elaborar un plan de acción por escrito, incluyendo:

- ★ tipos de actividades
- ★ responsables
- ★ tiempos
- ★ entre otros

También te dejo un modelo de planificación para que diseñes tu taller 😊

Horario	Objetivos	Actividad / Procedimiento metodológico	Responsables	Materiales

Este cuadro te va a salvar la vida muuuuchas veces, ya que ayuda a que cada objetivo cuente con su respectivo procedimiento metodológico y actividades educativas con una variedad de técnicas participativas.

### *Elaboración de los materiales*

Cuando ya hayas planificado las actividades de tu taller, chequea los materiales que vas a necesitar como:

- ★ Útiles escolares: bolas de lana, gomas papelógrafos, marcadores, presentaciones, tarjetas, fotocopias, videos, pelotas, pinturas, revistas, afiches, cuentos.
- ★ Algunos juegos de mesa como el parchís, dominó, twister.
- ★ Otros juegos: cuerda, bolos de plástico, naipes.
- ★ Existen más, pero sería mucho texto para eso xD Así que, puedes utilizar cualquier material que tú desees :)

Recuerda que el material de apoyo te sirve para recordar las ideas fuerza de cada tema, y puede estar escrito en papelotes, en fotocopias, o en libros que tengas a mano.

### 3.1.2. El Foro<sup>16</sup>

Para hacer un foro, y no darnos de baja jajajajaj, sería genial que te organices. A continuación, se detallan los pasos para la organización de un foro.

#### **Paso 1: Definición de objetivos y temas**

Esto permitirá orientar las discusiones y mantener el enfoque necesario en cada sesión.

#### **Paso 2: Elección de los/as ponentes:**

<sup>16</sup> Tomado y adaptado de: [¡Descubre cómo organizar un foro educativo de forma exitosa y eficiente!](#)

Es recomendable contar con una variedad de perfiles que dominen los enfoques y las discusiones, como profesionales de la educación, estudiantes, madres y padres de familia y expertos/as en la materia.

### **Paso 3: Diseño de la estructura del foro:**

Es fundamental que definas cómo se llevará a cabo el foro. Para ello, se pueden seguir los siguientes pasos:

- **Duración y frecuencia:** Esto significa determinar la duración total del foro y la cantidad de las sesiones (de ser así). Esto permitirá programar fechas y horarios que se ajusten a lxs participantes.
- **Formato de participación:** Es decir, si el foro será presencial, virtual o una combinación de ambos.
- **Moderación:** Asignar una persona moderadora para cada sesión que tenga la capacidad de mantener el orden y garantizar la participación activa de todo el público que asista.
- **Recursos adicionales:** Tales como proyectores, pizarras interactivas o material didáctico, que contribuirán al desarrollo del foro.

### **Paso 4. Promoción y difusión:**

Para asegurar una buena asistencia y participación, es fundamental aplicar algunas estrategias efectivas tales como:

- **Uso de plataformas digitales:** Postear info y convocatorias a través de redes sociales, blogs y sitios web pertinentes.
- **Difusión directa:** Enviar invitaciones personalizadas a los grupos meta del foro, como por ejemplo grupos de adolescente y jóvenes, profesores/as y expertos/as en la materia, destacando los beneficios de participar en el foro.
- **Alianzas estratégicas con otras organizaciones:** Para promover el evento de manera conjunta.

### **Paso 5. ¿Y qué puedo hacer durante el desarrollo del foro?**

Una vez establecidos los objetivos, definida la estructura y promovido el evento, es momento de llevar a cabo el foro educativo. Durante esta etapa, es fundamental:

- **Fomentar la participación:** Realizar intervenciones que estimulen la participación activa de lxs asistentes, ya sea mediante preguntas, ejercicios prácticos o dinámicas de grupo.
- **Registrar las conclusiones:** No te olvides de destinar un tiempo antes de que termine cada sesión del foro para que una persona encargada pueda registrar y compartir todas las conclusiones y propuestas surgidas durante las discusiones. Recuerda que las conclusiones te ayudarán a retroalimentar los temas abordados 😊.

### **Paso 6. Evaluación del foro:**

Una vez finalizado el proceso del foro, es importante realizar una evaluación que tome en cuenta las opiniones de lxs participantes porque sirve para retroalimentar el tema. Es decir, para saber si el grupo comprendió el tema, o si le gustó, o si se llegaron a los objetivos. ( lo sabemos, son algunos pasitos 😞, pero te servirán mucho, mucho, muchoo 😎👉). Algunas técnicas de evaluación pueden ser:

- **Encuestas:** Para medir cuantitativamente las opiniones y comprensión del tema.
- **Grupos focales:** Es como una especie de entrevista colectiva dirigida a varias personas representantes de lxs participantes, con la finalidad de obtener distintas perspectivas acerca de los temas desarrollados durante las sesiones del foro.

### **3.1.3. El Cine Foro<sup>17</sup>**

Parecidos pero no iguales jajajaja. Tanto el foro como el cine foro comparten similitudes, ¡pero también tienen sus diferencias! A diferencia del cine foro, el foro es un espacio de intercambio de ideas, opiniones y conocimientos sobre un tema en particular, donde las personas pueden participar activamente y compartir diferentes puntos de vista. Ahora no tienes cómo confundirlos, bebé 😊✨

#### Preparación

- a) Seleccionar una peli cuya temática sea relevante para adolescentes y jóvenes y sus respectivos procesos de sensibilización y formación.

<sup>17</sup> Adaptado de: Manual educativo y el cine-foro o debate, 2013. Asociación Católica Latinoamericana y Caribeña de Comunicación (SIGNIS ALC)

- b) Si es una peli larga, asegurate que se programe suficiente tiempo para ver la película y para realizar el diálogo y la reflexión sobre esta. El promedio de duración de la peli es de 2 horas. Por lo tanto un cine foro podría ser de hasta 3 horas de duración.
- c) Si el tiempo disponible es más corto, se puede pensar en la presentación de una película de cortometraje y/o un documental, seguido por el diálogo y la reflexión.
- d) Garantizar un lugar adecuado (aula de clase, centro comunitario, etc.,) que tenga una pantalla grande o una pared blanca donde se pueda proyectar la película. Alternativamente, si se cuenta con un televisor grande, también se puede utilizar, pero podría ser necesario reducir la cantidad de asistentes.

### Presentación de la peli

- a) Podrías comenzar dando una breve introducción a la película, dando información general sobre los temas que se abordan y cualquier otro dato necesario sobre el contexto, los personajes etc.
- b) De ser necesario, advertir sobre escenas (de tristeza, violencia etc.) que podrían causar reacciones emocionales en los/as asistentes.
- c) Invitar a los/as asistentes a ver la película en un ambiente de concentración, sin hacer ruidos innecesarios.
- d) Informar que después de la película habrá tiempo de reflexión y discusión, y pueden ir tomando nota mental de situaciones, personajes, acontecimientos que les llaman la atención y también de sus reacciones emocionales.

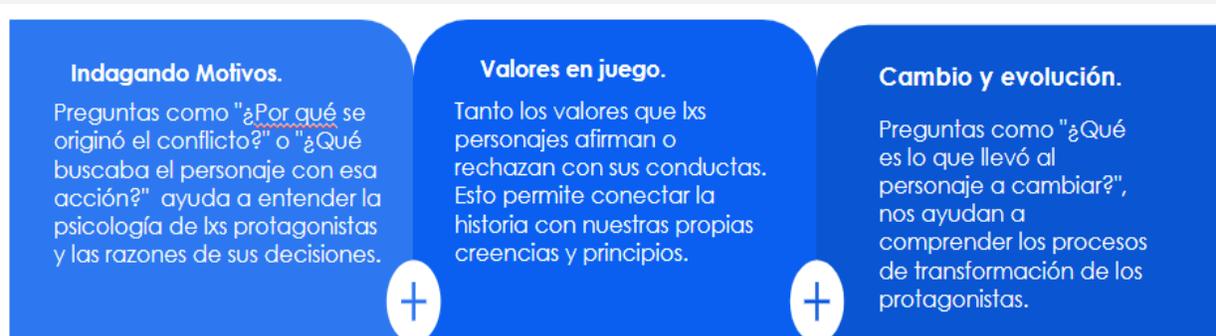
### **Chismecito después de ver la peli 😊**

Buenooooo, ahora ya sabes cómo preparar una sesión de cine foro, pero te preguntará "Y de aquí, ¿qué hagoooooo?i". Jajajaj tranqui, aquí te mostraremos cómo sería la parte más importante del cine foro: el chismecito después de ver la peli jajaja bromita 😊.

## Encendiendo la conversación: Nuestras primeras impresiones 🤔



## Desmontando motivaciones y valores 😊



## Conectando con nuestra realidad 🧡✨.

1

### Relevancia Personal

Explorar la relación entre la historia y la realidad personal de los participantes es fundamental. Preguntas como "¿Tiene algo que ver con lo que pasa en mi vida?" les permiten a los asistentes encontrar puntos de conexión significativos.

2

### Resonancia Comunitaria

Asimismo, es importante indagar sobre la relevancia que la película pueda tener en el contexto más amplio de la comunidad. Esto ayuda a los participantes a ver cómo los temas abordados en la pantalla se reflejan en su entorno social más cercano.

3

### Casos Similares

Invitar a los participantes a compartir casos reales que se asemejen a lo presentado en la película es una excelente manera de generar una discusión más concreta y enraizada en experiencias vividas.

18

18

[https://docs.google.com/presentation/d/1sT\\_g6beZOfwiWXe-b0Xov-C7SZCFelhC\\_wjXWKZHO6l/edit?usp=sharing](https://docs.google.com/presentation/d/1sT_g6beZOfwiWXe-b0Xov-C7SZCFelhC_wjXWKZHO6l/edit?usp=sharing)

## Inspiración y llamado a la acción 😊

1

### Mensaje y Enseñanzas

Reflexionar sobre el mensaje central de la película y las lecciones que podemos extraer de ella es un paso crucial para pasar de la discusión a la acción. Preguntas como "¿Qué nos sugiere la actitud del personaje central?" nos ayudan a identificar las ideas clave que nos inspiran.

2

### Motivación a la Acción

Finalmente, es importante invitar a los participantes a pensar en qué pueden hacer, a nivel personal o grupal, para generar cambios inspirados en la película. Esto les permite sentirse empoderados y comprometidos con transformar su realidad.

3

### Compromisos Concretos

Animar a los asistentes a identificar y asumir compromisos específicos es la mejor manera de cerrar el cine-foro, ya que los lleva a pasar de la reflexión a la acción concreta.

19

## 3.1.4. Debates<sup>20</sup>

Aquí te muestro algunos consejos para organizar debates.

### a) Introduce el tema

Todos los debates comienzan con un *tema* o *resolución*. Esto da una pauta para que un equipo argumente a favor y otro en contra. Aquí te comparto algunos temas para debatir la perspectiva de género.

- El lugar de las mujeres está en la cocina.
- Todos los hombres que ejercen violencia contra las mujeres deben ser enviados a prisión.
- Las mujeres son malas lideresas porque son emocionales y débiles.

<sup>19</sup> [https://docs.google.com/presentation/d/1sT\\_g6beZOfwjWXe-b0Xov-C7SZCFelhC\\_wjXWKZHO6l/edit?usp=sharing](https://docs.google.com/presentation/d/1sT_g6beZOfwjWXe-b0Xov-C7SZCFelhC_wjXWKZHO6l/edit?usp=sharing)

<sup>20</sup> Tomado y adaptado de: <http://busyteacher.org/7245-conducting-class-debate-essential-tips.html>

- Los hombres necesitan más sexo que las mujeres.
- Los hombres no deberían ser enfermeros porque solo las mujeres pueden cuidar realmente a otras personas.

También incentivar a lxs participantes a debatir sobre algún tema de interés que cause ruido dentro del espacio entre los chicxs y que creemos que necesita ser analizado.

### **b) Asigna lo afirmativo y lo negativo**

Cualquier debate tiene dos caras. Forma dos equipos de dos o tres miembros cada uno y pídeles que investiguen el tema unos días antes y vengan preparadxs para el debate. El equipo "afirmativo" argumentará a favor y el "negativo" en contra de la resolución. No necesariamente tienen que estar de acuerdo con la resolución: su papel es presentar argumentos para convencer al público de que su posición es correcta.

### **c) Manejo del debate**

Para iniciar el debate, el grupo afirmativo dispone de dos o tres minutos para exponer su caso al público. Después de que el grupo negativo exponga su caso, ambos equipos tienen dos minutos para preparar sus refutaciones y resúmenes. Primero, el lado negativo tiene dos minutos para presentar su refutación y resumen, seguido por el equipo afirmativo que hará lo mismo. Finalmente, abrimos el espacio para comentarios y preguntas del público durante 15-20 minutos.

Recuerda que los debates pueden ser muy animados. Puede existir un descuido con el tiempo así que mucho OJO jajaja. Prepárate para navegar por una discusión apasionada. El desacuerdo y el debate son saludables; El conflicto, sin embargo, no lo es. Debemos guiar las conversaciones de manera que los ánimos no se salgan demasiado de control y todo el mundo sea tratado con respeto.

### **d) Y el equipo ganador es...**

En un debate, la audiencia siempre quiere saber quién ganó. Aunque el equipo con el caso más sólido suele ser el ganador, también debes valorar el proceso de reflexión y análisis. Para decidir el ganador, los chicxs pueden votar por el equipo que argumentó de manera más convincente, considerando quién comunicó y refutó mejor. Sin embargo, no siempre necesitamos un ganador y un perdedor. Si ambos equipos se comunican claramente y logran que todos piensen en los temas, ¡el debate fue un éxito! 🎉

## e) Observaciones finales

¡Debes tener cuidado al promover debates para no terminar apoyando involuntariamente puntos de vista que van en contra de los valores y principios de la igualdad de género! Por eso es importante que lxs ponentes estén bien preparadxs y que el equipo moderador, al final del debate, independientemente de qué equipo "gane", pueda reafirmar valores y prácticas que contribuyan a la igualdad de género y la inclusión. Al acabar el debate, puedes usar los comentarios finales para invitar a la audiencia a reflexionar y cuestionar cualquier opinión o conducta que lleve a la discriminación o violencia de género, asegurándonos de no socavar el proceso de debate.

### 3.1.5. Charlas<sup>21</sup>

Dar una charla, particularmente a chicxs contemporáneos a tu edad, puede ponerte nerviosx. La mayoría de las personas que dan charlas lo hacen para informar, convencer o persuadir, pero podemos ir más allá. Queremos que la audiencia se involucre emocionalmente y se inspire para tomar sus propias acciones por la igualdad de género, sin importar cuán grandes o pequeñas sean.

El objetivo de tu charla debe ser elevar a tu audiencia a un nuevo nivel de comprensión, inspirarlos con la historia para que sus vidas se amplíen y cambien con su experiencia.

Mucha gente a menudo tiene miedo de ser inspiradora, de no hacerlo bien y hacer el ridículo. Miedo a mostrar su vulnerabilidad, su lado suave, su humanidad ¡Pero ahí radica tu poder y magia! Le darás vida a una audiencia y puedes cambiar la forma en que la gente ve el mundo. Una vez que des una charla inspiradora, te sentirás con más confianza. Así también, el público y todxs sabrán que compartieron un momento importante juntxs.

A continuación, detallamos algunos consejos que te ayudarán a dar charlas con confianza y respeto.

- Tómate el tiempo para preparar el tema sobre el cual vas a hablar. Puede ser uno que elijas tú mismo/a o tal vez te hayan pedido que des una charla sobre

<sup>21</sup> Tomado de las siguientes fuentes y adaptado: [http://westsidetoastmasters.com/resources/talk\\_your\\_way/lib0068.html](http://westsidetoastmasters.com/resources/talk_your_way/lib0068.html)  
<http://blog.ted.com/12-pieces-of-advice-for-giving-talks-that-have-impact/>

un tema específico en el que otras personas saben que tienes experiencia, conocimiento y compromiso.

- Cuando prepares tu discurso, considera comenzar con una historia conmovedora de tu propia vida que haya tenido un profundo impacto emocional en ti, o una que involucre a alguien que conozcas y que puedas contar con sentimiento. Las historias son la forma en que procesamos la información, son la forma en que nos emocionamos con las cosas. Eso sí, siempre y cuando tenga relación con el tema que vas a exponer.
- Comienza tu historia con los 2 elementos principales que orientan a tu audiencia, que son el tiempo y el lugar. Por ejemplo:
  - ◆ *"La primera vez que me encontré con el equipo de facilitadorxs Power fue en noviembre pasado, cuando Carla, mi mejor amiga, me llevó a una reunión del grupo..."*
- A continuación, prepara el escenario. Presenta a las personas que aparecen en la historia. Cuenta lo suficiente de lo que viene para que la anticipación aumente. No exagere: aférrate a los detalles que hacen que la historia y las personas que aparecen en ella, sean reales e interesantes. Ejemplo:
  - ◆ *"Carla y yo crecimos juntas, somos como hermanas, y ella siempre me cuida las espaldas. Entonces, cuando mi novio Carlos comenzó a revisar mi teléfono a mis espaldas y a decirme cómo vestirme, ella se preocupó..."*
- Luego describa lo que sucedió después. Recree y revive la historia con palabras, gestos y energía para que el público vea lo que tú viste, escuche lo que tú escuchaste y viva la experiencia de la manera en que tú lo hiciste. Comparte los colores y los olores, muestra tus sentimientos y deja que tus convicciones brillen.
- Termina con un mensaje o una lección aprendida, con unas pocas palabras finales bien elegidas que sean coherentes al tema, pero sin ser sermoneadoras. Un buen mensaje inspirador debe fluir naturalmente de la historia. ¡Asegúrate de que la audiencia se mueva a la acción! Ejemplo:
  - ◆ *"Fue difícil, me llevó mucho tiempo, pero aprendí que ningún hombre, por guapo o inteligente que sea, tiene derecho a limitarme y controlarme. Soy muy afortunada de tener una amiga como Carla, que incluso cuando la aparté y elegí a Carlos en lugar de a ella, siempre estuvo ahí para mí..."*

OJO: Una charla no es lo mismo que la plenaria, porque en la segunda hay intervenciones por parte de lxs participantes, y en la charla solo interviene el expositor.

¿Qué hacer, y no hacer, en una charla inspiradora? 😊

### **Green Flags para lograr una charla increíble** ✓✓

- Seleccionar una historia que haya tenido un gran impacto emocional en ti.
- Asegurar que la historia tenga un mensaje implícito que sea adecuado para la audiencia.
- Contarlo bien con fuerte emoción ¡Quitar todas las barreras!
- Revela tus defectos, heridas e incluso fracasos para que el público se identifique contigo.
- Sorprender a tu audiencia: termina con una frase motivadora que vaya más allá de lo esperado y lo común
- Practica tu charla de antemano con un grupo de amigxss que te darán comentarios críticos y constructivos, ¡así tendrás más confianza a la hora de dar la charla real!

### **Red Flags y te irá mal en la charla :(** 🚩🚫👁️

- Si incluyes demasiado contenido o temas en tu charla, no te podrá ir tan bien. Mejor concéntrate en las dos o tres cosas que más te importan.
- Alargar demasiado la historia podría aburrir al público. Lo concreto es más fácil de comprender que lo extenso.
- Si utilizas jerga técnica, puedes distanciar a tu audiencia: prepara y entrega tu charla como una carta a alguien que te importa pero que sabe poco sobre el tema.
- Si das muchas explicaciones, el público perderá el interés de la historia.. Deja que la historia llegue al público y haga su trabajo.
- Si tu actitud es mecánica como un robot y piensas ser distante y a la vez tener éxito, F para ti. ¡Debes hablar con autenticidad y franqueza! Valdrá la alegría, el esfuerzo y la pena.
- Lo perfecto es aburrido. Recuerda que de los errores se aprende, del éxito mm, no mucho. Sé tú mismx: lo que motiva es ver a una persona genuina que comparte con valentía lo que le apasiona.

## 3.2. TÉCNICAS EDUCATIVAS

### 3.2.1. Trabajo en grupos con plenaria

#### Sección 1: Trabajos en grupos

El trabajo en grupos pequeños es esencial para que se comparta de manera más íntima acerca de temas de interés para compartir la experiencia personal. Formar grupos pequeños para la reflexión y el análisis es una manera útil de maximizar la participación del grupo, impulsar intercambios de profundidad sobre temas de interés y fortalecer los lazos de confianza y comunicación.

Consejos para dividir al grupo:

- ★ Para dividir a lxs participantes en grupos pequeños, piensa en la composición de los grupos con relación a la tarea que el/la/le facilitadorx les pedirá que realicen.
- ★ A veces es mejor tener grupos formados por participantes que compartan características similares (por ejemplo, edad, género sexo o etnia).
- ★ En otras ocasiones, puede mezclar los grupos para permitir el intercambio de diversas experiencias. OJO: Recuérdales a lxs participantes que no tienen la obligación de dialogar sobre sus experiencias, especialmente fuera de su grupo 🤔👉.
- ★ Si te es posible, entrega las instrucciones escritas a los grupos, especialmente si las tareas que llevarán a cabo son diferentes para cada grupo o, si escribes las instrucciones en un papelógrafo, asegúrate de hacerlo antes de que comience la sesión para ahorrar tiempo y mantener el flujo de la sesión.
- ★ Cuando lxs participantes trabajan en grupos pequeños, es útil que tú como facilitadorx circules entre los grupos para comprobar si necesitan algún tipo de apoyo y asegurarse de que han entendido correctamente la(s) tarea(s) que les has asignado.
- ★ De esta manera, acompañar a lxs participantes también puede ser una oportunidad para que compartas tus propias experiencias dentro de los grupos

pequeños (sin dominar la discusión grupal). Esta práctica puede estimular a lxs participantes a compartir experiencias, ideas y sentimientos, así como también tú como facilitadorx demuestras interés y preocupación en lxs participantes. Esto ayuda a construir y consolidar la confianza mutua.

- ★ Si un grupo termina mucho antes que los demás, siéntate con él y estimula más la discusión y el intercambio, ya que de hecho puede ser que estén evitando profundizar el tema.

**\*TIP ADICIONAL:** Para sesiones grupales más cortas para discutir temas específicos, los "grupos buzz" son una buena opción. Estos pueden formarse espontáneamente agrupando a 2 o 3 personas que ya están sentadas cerca una de la otra en la sala y dándoles más o menos cinco minutos para discutir un tema en particular.

## Sección 2: Sesiones plenarias

Al terminar el trabajo en grupos pequeños, reúne a todxs lxs participantes en un solo grupo . colocando los asientos en una formación circular o medialuna, de tal manera que puedan verse entre sí. Trata de evitar que algunxs participantes se sienten detrás de otros/as (estilo tradicional de aula), ya que pueden ser fácilmente excluidos/as de las discusiones, o alrededor de una mesa grande (estilo tradicional de sala de juntas), ya que esto puede hacer que las discusiones sean más formales.



Tanto en las plenarias como en las discusiones grupales, tu papel como facilitadorx es estimular la expresión de sentimientos e ideas, así como el intercambio de experiencias y conocimientos. Sin embargo, también es importante que aclares dudas de lxs participantes, transmitas nueva información y, al finalizar la plenaria, realices una síntesis clara y precisa de los principales temas tratados.

## Tips para llevar una buena plenaria :D

- Sé flexible para llevar el debate y la discusión de acuerdo a los intereses y experiencias de lxs participantes, sin desviarse del contenido. Recuerda poner límite de tiempo en las intervenciones.
- Cuando lxs participantes hayan dicho todo lo que quisieron decir, utiliza las preguntas de apoyo de la planificación para introducir nuevos temas de discusión.
- Cuando algunx participante se muestra con dificultad para compartir o participar en discusiones y debates (tal vez por timidez o vergüenza), utiliza algunas experiencias para estimular un mayor intercambio y análisis. Siempre que puedas, haz referencia a los temas y productos que han surgido del trabajo en grupos para estimular el debate, la discusión y el análisis (por ejemplo, papelógrafos, dibujos, murales).
- Trata siempre con respeto los materiales del trabajo en grupo. Por ejemplo, ten cuidado de no poner un papelógrafo encima de otro durante una sesión plenaria, y asegúrate de que los papelógrafos estén siempre visibles durante toda la sesión de capacitación.
- Trata de evitar sostener la planificación del taller en la mano frente a lxs participantes. Esto puede parecer como si no estuvieras seguro/a de llevar la plenaria. Más bien, mantenla cerca, pero a un lado y habla libremente con el grupo.

## 3.2.2 Lluvia de ideas

Cuando decimos 'lluvia de ideas' nos referimos a poner en común las ideas o conocimientos que cada unx de lxs participantes tiene sobre un tema, y luego colectivamente se llega a una síntesis, conclusiones o acuerdos comunes. Pero no se anota así nada más.

- a) La anotación de la lluvia de ideas puede hacerse tal como van surgiendo, si el objetivo es conocer la opinión del grupo con respecto al tema; una vez terminado este paso se discute para escoger aquellas ideas que resuman la opinión de la mayoría del grupo, o se elaboran las conclusiones en grupo, realizándose un proceso de eliminación o recorte de ideas.

b) Si el objetivo es analizar los diferentes aspectos de un problema, o hacer el diagnóstico de una situación, es importante ir anotando las ideas con cierto orden, agrupando las ideas similares en columnas. Al final se obtendrán varias columnas o conjuntos de ideas que nos indicarán por dónde se concentra la mayoría de las opiniones del grupo, lo que permitirá ir profundizando cada aspecto del tema a lo largo de la discusión o proceso de formación.

### Consejos para hacer una lluvia de ideas 🤔👍

- La persona facilitadora debe hacer una pregunta clara, donde exprese el objetivo que se persigue. (Por ejemplo: *¿Qué significa 'violencia basada en género'?*)
- La pregunta debe permitir que lxs participantes puedan responder a partir de su realidad, de sus experiencias
- Luego, cada participante debe decir una idea a la vez sobre lo que piensa acerca del tema.
- Solamente se le pide al participante que aclare lo que dice en caso de que no se le haya comprendido.
- La cantidad de ideas que cada participante exprese, puede ser determinada de antemano por lxs facilitadorxs.
- Todxs lxs participantes deben decir por lo menos una idea.
- Mientras lxs participantes van expresando sus ideas, el/la facilitadorx va anotándolas en el pizarrón o en un papel.
- Otra forma de hacer la lluvia de ideas es que varixs compañerxs las vayan apuntando en un cuaderno o papel.

### **Variación: Lluvia de ideas por tarjetas**

#### Material:

- Papeles pequeños.
- Lápices.

- Cinta adhesiva.

#### Desarrollo:

- Lo mismo que la anterior, sólo que las ideas se escriben en tarjetas, una idea por tarjeta.
- El número de tarjetas puede ser limitado (por ejemplo, tres por persona) o indefinido.
- Las tarjetas pueden elaborarse de manera individual o en grupos, cada participante lee su tarjeta y luego se van pegando en orden en la pared o en un papel.

#### Maneras de clasificar las tarjetas:

- a) Se pide a cualquier compañero/a que lea una de las tarjetas que ha elaborado, ésta se coloca en la pared, luego se pide que si algún otro compañero tiene alguna tarjeta que se refiera a lo mismo o similar a la del compañero/a, la lea y se van colocando juntas todas las que salgan sobre el mismo tema o aspecto, y así sucesivamente hasta que todas las tarjetas se hayan colocado. Quedarán así varias columnas. Se regresa sobre cada columna para repasar el contenido y darle un nombre a la columna que sintetice la idea central que está expresada en el conjunto de tarjetas.

En esta etapa, el papel del facilitador/a es el de llevar al grupo a sintetizar el conjunto de tarjetas de manera que se obtenga una visión ordenada y unificada de los diversos aspectos que se desprenden de un tema.

- b) Otra manera es establecer ciertas columnas de antemano. Una vez hechas las columnas y analizadas, puede realizarse una votación por columna para establecer el orden de importancia que el grupo le da a cada uno de los aspectos del tema que se está tratando.

Lo importante de esta técnica es el ordenamiento que se va haciendo en las tarjetas para que al final se tenga una visión clara de lo que el grupo piensa, quedando gráficamente expresado en qué aspectos se concentra la mayor cantidad de ideas del grupo.

¿Para qué sirve la lluvia de ideas? 😞

- Para realizar un diagnóstico sobre lo que el grupo conoce o piensa de un tema particular, que se discutirá y profundizará en la discusión de forma colectiva.

- Para planificar acciones concretas.
- Para elaborar las conclusiones sobre un tema que se haya discutido.
- Para evaluar trabajos realizados.

Nota: En estos casos, cuando hay varios aspectos, es importante que la lluvia de ideas se vaya realizando por partes: los logros, luego las dificultades, etc.

## Recomendaciones 👁️

- Es una buena herramienta para que los grupos puedan realizar un trabajo más ordenado y ágil.
  - Cuando se trabaja en pequeños grupos, es útil una breve lluvia de ideas, preparando un tema que se va a presentar en plenaria.
  - Deben anotarse en un papelógrafo.
1. Esta es una técnica que requiere de bastante concentración por parte de todxs; para que se vayan siguiendo ordenadamente las opiniones de cada una y uno de los participantes.
  2. El/la facilitador/a debe preguntar constantemente al facilitadorx si está de acuerdo con la ubicación de cada tarjeta y hacer breves síntesis sobre un conjunto de opiniones dichas.
  3. El/la facilitador/a debe estar muy atento a que cada tarjeta sea ubicada correctamente; en caso de que no haya acuerdo sobre alguna, dejar que se discuta para llegar colectivamente a un acuerdo.
  4. El/la facilitador/a no debe ubicar las tarjetas según su criterio sino siempre, hacer que sean las y los participantes los que las ubiquen donde crean que corresponden. Esto lleva a que las y los participantes asuman, necesariamente, un papel activo y participativo.
  5. Es importante que cada participante, después de leer su tarjeta, complemente oral y brevemente el contenido, esto va dando elementos de reflexión más amplios y ubicando las ideas en el contexto particular de cada compañero/a.

### 3.2.3. El sociodrama

Luces, Cámara, ¡Acción! Tranquilx, el sociodrama es chévere y no necesitas ser un experto para ser un gran artista 😊 . El sociodrama se trata de una actuación en la que se utilizan gestos, acciones y palabras para representar algún hecho o situación de la vida real que después se procede a analizar. Permite mostrar elementos para el análisis de cualquier tema basándonos en situaciones o hechos de la vida real. El sociodrama se puede utilizar en diferentes momentos de un taller u otra actividad. Por ejemplo:

- Para empezar a estudiar un tema, como diagnóstico, o para ver qué conocemos ya de un tema.
- Para ver una parte específica de un tema, en caso de que estemos abordando un tema y queramos profundizar uno de sus aspectos.
- Al finalizar el estudio de un tema (como conclusión o síntesis). En este caso, lo haríamos para ver qué hemos comprendido de lo estudiado, o a qué conclusiones hemos llegado.

#### Tips para el sociodrama

##### Preparación

1. Se pide a lxs participantes que escojan un tema (o se les asigna uno). Deben tener muy claro cuál es el tema que van a presentar y por qué lo van a hacer en ese momento.
2. Pídeles que conversen sobre el tema, sobre lo que conocen, cómo lo viven, cómo lo entienden.
3. Crear la historia o argumento. En este paso ordenan todos los hechos y situaciones que han mencionado:
  - a. Para ver cómo van a actuar (en qué orden van a ir los distintos hechos).
  - b. Para definir los personajes de la historia.
  - c. Para ver a quién le toca representar cada personaje.
  - d. Para ver en qué momento tiene que actuar cada integrante del sociodrama.

##### Presentaciones y análisis

Durante las presentaciones de los sociodramas es importante que lxs participantes tomen en cuenta lo siguiente:

- Hablar con voz clara y fuerte.
- Si hay mucha gente, hablar más lentamente.
- Moverse y hacer gestos. No dejar que las palabras sean lo único de la actuación.
- Usar algunos materiales fáciles de encontrar que hagan más real la actuación, como sombreros, pañuelos, una mesa, un petate, entre otros.
- Usar letreros grandes de papel o tela para indicar lugares referenciales, como: farmacia, escuela, pulpería, etcétera.

Después de la presentación de cada sociodrama es recomendable dejar un tiempo para desempacar y analizar lo presentado. Usualmente se puede hacer con el uso de algunas preguntas generales tales como:

- 1) ¿Cómo se sintieron durante el sociodrama?
- 2) ¿Qué otras cosas les llamaron la atención, ¿por qué?
- 3) ¿Quiénes tenían poder de decisión y liderazgo? ¿cómo los ejecutaron?
- 4) ¿Hasta dónde, las situaciones presentadas en sociodrama, reflejan la realidad que vivimos y/o presenciamos?
- 5) ¿Qué podemos hacer para mejorar las situaciones presentadas?

Según la(s) temática(s) de los sociodramas, podría ser necesario preparar otras preguntas más específicas. Por ejemplo, sociodramas que presentan relaciones de poder/abuso/violencia podrían utilizar algunas preguntas como:

- a) ¿Qué tipos de poder/abuso/violencia observaron?
- b) ¿Quiénes eran los perpetradores y víctimas? ¿Por qué era así?
- c) ¿Cuáles son las causas y consecuencias del abuso/violencia ejercida?
- d) ¿Qué tiene que ver el abuso/la violencia observada con los roles y estereotipos de género?
- e) ¿De qué maneras podemos aportar a prevenir y eliminar la violencia?

Los sociodramas suelen ser divertidos, aun cuando tratan de temas difíciles. Siempre es importante no dejar que lo lúdico desvíe la atención del contenido principal que se está abordando.

### 3.2.4. Juego de roles

Al igual que el sociodrama, el juego de roles consiste en una actuación en la que se utilizan gestos, acciones y palabras para representar los comportamientos de las personas en las diferentes situaciones de la vida cotidiana. La diferencia con el sociodrama es que en el juego de roles se les asigna un personaje a quienes participan para que representen las actitudes de las personas, las características de sus ocupaciones o profesiones o las formas de pensar de la gente dentro de un pequeño guión. A menudo, quienes participan en el juego de roles tienen que proyectar diferentes posibles desenlaces, enfatizando las consecuencias para cada uno de los protagonistas y decidir cuál sería el final de la historia que van a presentar.

Algunos ejemplos de características que se pueden incluir en los personajes de un juego de roles son los siguientes:

Papeles de actitudes	Papeles de ocupaciones o profesiones	Papeles de maneras de pensar
<ul style="list-style-type: none"><li>• Individualismo</li><li>• Autoritarismo</li><li>• Oportunismo</li><li>• Intolerancia</li><li>• Irresponsabilidad</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Maestrx</li><li>• Ama de casa</li><li>• Obrexx</li><li>• Funcionario/a público/o</li><li>• Doctor/profesional de salud</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Conservadurismo</li><li>• Socialismo</li><li>• Religiosidad fundamentalista</li><li>• Capitalismo</li></ul>

#### Pasos recomendados para el juego de roles

Seguimos los mismos pasos que hacen para un sociodrama, con la diferencia de que en el juego de roles lo más importante son los personajes, sus ideas y sus comportamientos.

1. Elegir el tema colectivamente.
2. Preparar los juegos de roles que se van a utilizar, o si vienen de un manual, revísalos para su adaptación a tu contexto.
3. Formar grupos y a cada grupo entrégale un juego de roles para que hagan su análisis y preparen la historia o argumento, que van a presentar en el plenario. En este caso es importante que queden claras las actitudes y las reacciones de los personajes.

#### 4. Presentación de la obra

5. Análisis de los juegos de roles. Después de la presentación de cada juego de roles es recomendable dejar un tiempo para desempacar y analizar lo presentado. Usualmente se puede hacer con el uso de algunas preguntas generales tales como:

- ¿Cómo se sintieron durante el sociodrama?
- ¿Qué cosas más les llamaron la atención y por qué?
- ¿Cómo fueron las relaciones y dinámicas de poder entre los diferentes personajes?
- ¿Hasta dónde las situaciones presentadas en el juego de roles reflejan la realidad que vivimos y/o presenciamos?
- ¿Qué podemos hacer para mejorar las situaciones presentadas?

Al igual que el sociodrama, podemos utilizar el juego de roles para:

- Empezar a estudiar un tema, haciendo un diagnóstico.
- Profundizar en un aspecto del tema que estamos trabajando.
- Al finalizar el estudio de un tema para representar la conclusión.

#### Otros usos del Juego de roles:

- Es una excelente técnica para los debates sobre diferentes maneras de pensar (o sea ideológicos) porque exige defender posiciones a partir de los roles o papeles que representamos, y no sólo de nuestras propias ideas. Por eso, en este caso, es necesario contar con material de estudio para prepararlos (periódicos, documentos, comunicados).
- También es muy útil para evaluar el papel o rol que tuvo alguna persona ante un hecho pasado y que permita ver claramente cómo actuó ante esta situación.
- También es útil, cuando un grupo quiere preparar una actividad y quiere saber cómo va a realizarla, cómo nos vamos a comportar, con cuáles actitudes nos vamos a encontrar.
- También, si deseamos aclarar problemas o situaciones que ocurren al interior del grupo o colectivo. En este caso, los miembros del grupo "juegan" el papel de otro compañero, tal y como lo ven en la realidad. Así el grupo se ve representado a sí mismo.

Una variante de esta técnica es la INVERSIÓN DE ROLES, que consiste en proponer a dos miembros de un grupo que defienden constantemente posiciones opuestas o que entran en conflicto a menudo, que intercambien sus papeles, es decir, que A haga el papel de B (o sea, que se comporte como B), y que B haga el papel de A. Este

ejercicio, al obligar a las o los dos participantes a cambiar de rol para adoptar el del otro, les permite ponerse en su lugar y por tanto, facilita en gran medida la comprensión y la comunicación fluida entre las personas.

OJO: La discusión debe centrarse en el comportamiento de los personajes y en los argumentos que utilizaron en su distinto papel. También es importante la preparación anterior para conocer bien qué papeles se va a Representar.

### **Consejos importantísimos para el uso de sociodramas y juegos de roles**

- ★ **Retratar a todos los personajes con respeto.** Si bien el sociodrama o juego de roles está destinado a entretener, a veces se corre el riesgo de que los/as participantes lo hagan a expensas de la dignidad de las personas. Retratar a las mujeres como víctimas y a los hombres como monstruos no ayudará al grupo a identificarse con los personajes. Un buen sociodrama o juego de roles ayuda a las personas a verse a sí mismas en los personajes y las situaciones. Muestra personajes que sean reflexivos, capaces y reales.
- ★ **Dar ejemplos positivos.** Los sociodramas y juegos de roles pueden inspirar a las personas a cambiar. Puedes usarlos para mostrar a los personajes pensando y respondiendo a los problemas de maneras nuevas y positivas.
- ★ **No mostrar violencia extrema.** Se supone que las actuaciones son dramáticas, pero a veces esto va demasiado lejos, especialmente cuando se trata de temas de abuso y violencia. Mostrar a una mujer siendo golpeada o violada es deshumanizante para todas las mujeres. Mostrar a un hombre actuando extremadamente borracho y violento es deshumanizante para todos los hombres. No es necesario mostrar violencia gráfica. Utiliza diálogos interesantes y personajes creativos para cautivar a la audiencia. Las y los participantes en los sociodramas y juegos de roles pueden hacer saber a la audiencia que la violencia ha ocurrido mostrando una lesión, gritando fuera del escenario, representando el miedo, refiriéndose a la violencia, etc.
- ★ **No reflejar únicamente la realidad negativa.** Todo el mundo sabe que son las mujeres principalmente las que sufren violencia de género y que estas situaciones son difíciles, hirientes y tristes. Mostrar sólo lo mal que están las cosas en la comunidad no ayudará a nadie a pensar de manera diferente sobre el tema o a hacer cambios. Introduce esperanza en la historia y retrata actitudes y

comportamientos positivos que muestran a las personas utilizando su poder para efectuar transformaciones.

- ★ **No abarcar demasiados temas.** Muchas veces la gente se entusiasma y quiere abordar muchos temas importantes y empaquetarlos todos en un solo sociodrama o juego de roles. Esto es abrumador para la audiencia, y se irán preguntándose de qué se trataba. Cíñete a un tema principal y trata de evitar entrar en demasiadas historias secundarias o giros complicados.
- ★ **No ofrecer soluciones demasiado simplistas.** A menudo es tentador representar una historia completa desde el principio de un problema hasta su final. Esto suele ser muy difícil, porque no es realista. El cambio lleva tiempo, y si mostramos situaciones dramáticas en la comunidad donde se resuelven todos los problemas, aparentemente de la noche a la mañana, no promovemos ni apoyamos un cambio significativo en la vida real. Está bien dejar una historia colgada y no resolver todos los problemas en un sociodrama o juego de roles corto. El hecho de que un problema quede sin resolver es una excelente manera de involucrar a la audiencia en la discusión. Pídeles sugerencias sobre cómo los personajes deben lidiar con los desafíos. Pregúntales cómo podrían ayudar a los personajes si fueran sus amigos/as, colegas o vecinos/as.

### 3.2.5. Materiales audiovisuales

El uso de pelis, videoclips y documentales puede ser más efectivo cuando los temas con los que se relacionan han sido introducidos y discutidos previamente en el grupo. Además, cuando utilices materiales audiovisuales para promover la reflexión y el análisis, ayuda a relacionar los temas que se abordan en los materiales audiovisuales con las situaciones de la vida cotidiana de lxs participantes.

¡Debes asegurarte de tener todos los materiales listos el día anterior que los vayas a usar! Por ejemplo, folletos, marcadores, papelógrafos, materiales tecnológicos y otros que necesites. Al hacer uso de equipos audiovisuales, lxs facilitadorxs SIEMPRE deben verificar que las laptops, celulares, pendrives o flash memory, tarjetas de memoria, proyectores, parlantes y otros recursos tecnológicos estén configurados y funcionen correctamente ANTES de que comience la sesión. Incluso si tienes dudas de que la tecnología funcione, ten un plan B, especialmente si vives en un área propensa a cortes de energía (LATAM, ¿eres tú? 🙄).

De igual manera que los sociodramas y juego de roles, el uso de películas, canciones y otros materiales, debe ser principalmente para problematizar y estimular la reflexión, el análisis y la discusión entre participantes. Te recomiendo ver la peli o escuchar críticamente la canción que vas a utilizar días antes de presentarla al grupo y hacer una lista de temas y preguntas que consideras relevantes o importantes.

### 3.2.7. Dinámicas para entrar en confianza 🤗

Los rompehielos... NO ROMPEN EL HIELO jajajaja pero las dinámicas, sí :D. Las dinámicas energizantes son una herramienta útil cuando lxs participantes se cansan, han perdido temporalmente la concentración, cuando las emociones están a flor de piel o los niveles de energía están disminuyendo. Éstas ayudan a reducir el estrés y puedes usarlas tanto para comenzar una actividad como para cerrar una antes de comenzar otra. También nos ayudan un montóóóón para que lxs participantes aprendan sus nombres y se conozcan mejor. Las dinámicas deben ser divertidas y apropiadas para el tamaño y personalidad del grupo.

Como facilitador, debes intentar conectar y planificar dinámicas con el contenido temático de la actividad formativa, para que no sean solo momentos divertidos, sino que también estén vinculados al propio proceso de aprendizaje.

OJO: Debes tener cuidado de no introducir dinámicas energizantes en momentos de mayor seriedad o durante las discusiones grupales, ya que pueden afectar el flujo natural y sofocar la espontaneidad de lxs participantes.

¡IMPORTANTE! Las dinámicas NO PUEDEN FALTAR, sino el grupo se te aburre jajajaja y sobre todo, luego no se desarrolla confianza en el grupo 🙄. Nosotrxs amamos las dinámicas 🤗

### 3.2.8. Técnicas de relajación para chicxs<sup>22</sup> 🧘

Durante la adolescencia, lxs jóvenes experimentan una gran cantidad de cambios físicos, emocionales y sociales, presiones académicas y presiones en las relaciones interpersonales, lo que puede llevar al estrés y afectar su autoestima, salud mental y bienestar general. Asimismo, participar en actividades educativas sobre temas de género, poder, violencia, sexualidad u otros temas relacionados, permite reconocer y

<sup>22</sup> Adaptado de: [Técnicas de relajación para adolescentes: cómo aplicarlas con éxito](#)

recordar situaciones personales que hayan vivido lxs participantes, generando reacciones incómodas para ellxs.

Por eso, la relajación es fundamental para lxs adolescentes y jóvenes, ya que les permite desconectar del estrés diario, recuperar la calma, mejorar la concentración, construir relaciones interpersonales saludables, mantener un equilibrio emocional y promover un sueño reparador. Y todo esto contribuye a mantener un buen estado de salud integral.

A continuación, te presentamos las siguientes técnicas de relajación que son simples de aprender y las puedes aplicar durante las actividades. A la vez, lxs adolescentes pueden utilizarlas en sus casas o con sus amigxs cuando necesiten.

#### ★ Respiración profunda y controlada

Es una de las técnicas de relajación más simples pero efectivas. Consiste en inhalar profundamente por la nariz, manteniendo el aire en los pulmones durante unos 5 segundos en promedio, y luego exhalar lentamente por la boca. Al repetir este proceso, varias veces ayuda a que la mente y el cuerpo se relajen y se calmen 😊.

#### ★ Visualización guiada

Consiste en imaginar un lugar tranquilo y relajante, como una playa o un bosque, e involucrar todos los sentidos para crear una experiencia viva en la mente. Puedes usar la siguiente guía<sup>23</sup> para dirigir esta técnica:.

- Busquen un lugar cómodo para sentarse o acostarse. Opcional: Puedes poner música relajante de fondo.
- Cerrar los ojos.
- Apoyar la punta de la lengua en el paladar.
- Inhalar por la nariz durante 4 segundos, aguantar la respiración 4 segundos y exhalar por la nariz durante 8 segundos. Hacer cuatro respiraciones.
- Respirar normalmente un par de minutos.
- La persona que guía la técnica, indica al grupo que relaje todos los músculos de su cuerpo y luego dales las siguientes indicaciones:
  1. Indicar al grupo en imaginarse que cada unx se encuentra en un lugar tranquilo y hermoso. Puede ser una playa, un entorno de montaña. Indícales que intenten agregar detalles. Por ejemplo, ¿hay brisa? ¿Cómo se siente? ¿Qué hueles? ¿Qué aspecto tiene el cielo? ¿Está despejado o hay nubes?

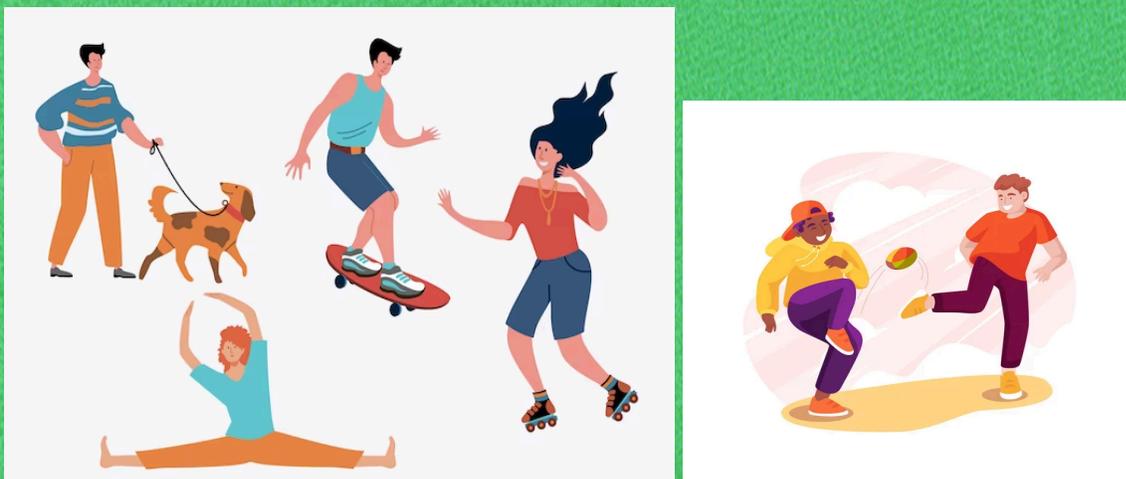
---

<sup>23</sup> Adaptado de [¿Qué es y cómo se hace una visualización guiada? \(cuerpomente.com\)](https://www.cuerpomente.com/que-es-y-como-se-hace-una-visualizacion-guiada/)

2. Imaginar un camino que cruza el paisaje. Recorren ese camino y a medida que avanzas, siéntete cada vez más relajados.
  3. Siente que el sol te ilumina y les calienta, y que esa luz y ese calor elimina cualquier molestia que sientas. Es una energía que te llena de salud :)
  4. Piensa en unas palabras (por ejemplo, "mi paraíso") que puedas asociar a ese lugar y esas sensaciones imaginadas. Puedes utilizarlas en cualquier momento en el futuro para "regresar" rápidamente a ese lugar.
  5. Cuando quieran salir de la visualización, puedes decirte a ti mismx que te sentirás relajadx y renovadx que te llevarás la sensación de calma contigo a lo largo del día.
- Cuentan hasta 3 y abre los ojos. Observa cómo te sientes ahora mismo después de la visualización.

### ★ Ejercicio físico y relajación muscular

Realizar algunos ejercicios básicos para ser consciente del cuerpo ayuda a liberar tensiones y relajar los músculos. No solo es beneficioso para el cuerpo, sino también para la mente. Además, la combinación de ejercicio físico y relajación muscular es una excelente manera de aliviar el estrés acumulado.



### ★ Meditación y mindfulness

La meditación y el 'mindfulness' (presencia mental) son técnicas milenarias que han demostrado ser eficaces para reducir el estrés y promover la relajación. Se puede dedicar unos minutos al final de la jornada de capacitación para sentarse en un lugar tranquilo, cerrar los ojos y enfocarse en la respiración y en el momento presente. Ayuda mucho a que la mente se aclare y para sentirse con mayor tranquilidad y equilibrio.

## TIPS para aplicar las técnicas de relajación

- ★ *Crear un ambiente propicio para la relajación:* Busca un lugar tranquilo y libre de distracciones donde puedan practicar las técnicas de relajación. Pueden crear un rincón acogedor con velas aromáticas, almohadones cómodos, música relajante y luces apagadas. Recuerda que el ambiente es clave para que el grupo se sienta relajado y en paz.
- ★ *Establecer una rutina regular de práctica:* Dirige ejercicios de relajación en todas las actividades que realizas con adolescentes y jóvenes. A la vez, puedes animar a lxs adolescentes para que establezcan un horario fijo y así practicar las técnicas de relajación, ya sea por la mañana, antes de dormir o en cualquier momento que les resulte conveniente. La consistencia les ayudará a incorporar las técnicas en su rutina diaria y a disfrutar de sus beneficios a largo plazo. Se recomienda practicar al menos 10 minutos al día, pero se puede aumentar el tiempo según las necesidades y disponibilidad de cada adolescente.
- ★ *Adaptar las técnicas a los intereses y preferencias de lxs adolescentes:* Cada adolescente es único. Si no les gusta meditar, puedes decirle que prueben con la visualización guiada o el ejercicio físico. Pueden explorar diferentes opciones para encontrar la técnica con la que más se sientan cómodxs.
- ★ *Brindar apoyo y acompañamiento durante el proceso:* Asegúrate de estar presente y ofrecer tu apoyo incondicional. Puedes partir compartiendo tu propia experiencia y luego animar a lxs adolescentes y jóvenes a hacerlo y perseverar el hábito de practicar las técnicas de relajación.

## Consideraciones adicionales

Antes de concluir (por fin 😞), es importante que sepas esto:

- *Puedes Consultar con alguien con mayor experiencia en el campo de la salud mental:* si en algunxs adolescentes y jóvenes el estrés y la ansiedad persisten y afectan significativamente sus vidas, es importante consultar con una persona adulta de confianza como por ejemplo unx maestrx, madre/padre de familia o unx profesional de la salud mental. Ellxs podrán brindar apoyo e investigar qué medidas se pueden tomar. Se puede también hablar en privado con el/la/le adolescente o joven que demuestra mucha ansiedad o estrés para entablar una conversación y escuchar sus historias y necesidades, dejando a que el/ella/elle ponga los límites.

→ *Combinar las técnicas de relajación con otras estrategias de autocuidado:* Es fundamental alentar a lxs adolescentes y jóvenes a que combinen las técnicas de relajación con otras estrategias como una alimentación equilibrada, el descanso adecuado y la práctica de actividades que disfruten. De hecho 🧐👉, las técnicas de relajación no es la única estrategia de autocuidado. Recuerda que el autocuidado integral es la clave para una vida saludable y feliz.



# CAPÍTULO 4

## ACTIVIDADES QUE PUEDES UTILIZAR PARA SER UNX FACILITADORX POWER



# 1. Actividades sobre Género y Socialización de las identidades de género



## Actividad 1.1 Modelos culturales de hombres y mujeres

### Paso 5: Conceptualización del "sexo" y el "género" (10 minutos)

*(Opcional – si no se ha trabajado anteriormente las diferencias entre sexo y género)*

1. Elige uno de los modelos de hombre y pide a los participantes que le echen un buen vistazo. Centrándose en los principales atributos que el grupo ha integrado en su modelo, elija uno de ellos (por ejemplo, un bigote) y pregunte al grupo si el modelo sigue siendo un hombre si se le quita ese atributo en particular. Repita esto con diferentes características sociales del modelo (ropa, barba, pantalón, camisa, pelo corto, otros símbolos, etc.), o de los otros modelos. Pídeles que justifiquen sus respuestas.
2. Pregunte a los participantes si el modelo sigue siendo un hombre si no hace lo siguiente:
  - Fumar y beber
  - Usar la agresión y la violencia
  - Tener relaciones sexuales con muchas mujeres
3. Pregunte a los participantes si el modelo NO es un hombre si hace lo siguiente:
  - Cuida a los niños
  - Es gentil y cariñoso
  - Cocina y limpia en casa

Repita los pasos 1-3 centrándose en uno de los modelos de mujer realizados por los grupos, destacando las expectativas que tiene la sociedad en relación con el ser mujer en la sociedad. Puedes, por ejemplo, comenzar con un aspecto físicamente vinculado, como la piel suave o el uso de maquillaje, y trabajar para identificar los estereotipos de feminidad en la sociedad.

4. Si alguno de los modelos de hombres tiene un pene visible, pídele a uno de los participantes que se acerque y se lo quite. (Si ninguno de los modelos masculinos tiene penes visibles, pregunte al grupo qué tienen debajo de los pantalones y si siguen siendo hombres, si se los quitan).

5. Observa las reacciones de los participantes cuando el voluntario retira el pene de la modelo (o cuando comienzas a hablar sobre la extracción del pene de la modelo) y pregúntales por qué reaccionaron de esa manera.
6. Pregúntele al grupo si el modelo sigue siendo un hombre, si se le quita el pene o si no tiene pene.
7. Si algunos de los modelos de hombres no tienen penes visibles, pregunte a los miembros del grupo, ¿por qué no?
8. Invite a los y las participantes a mirar los modelos de mujeres y a comentar cómo se representan los cuerpos de las mujeres. ¿Qué se enfatiza? ¿Qué está oculto? ¿Por qué?
9. ¿Qué diferencias hay en las formas en que se representan los cuerpos de hombres y mujeres? ¿Por qué? ¿Qué dice eso sobre la sociedad? ¿Qué dice eso de nosotros como grupo?
10. Explique a los y las participantes que la anatomía y la biología de hombres y mujeres son diferentes, comenzando con el pene y la vagina, y que estas diferencias incluyen los órganos sexuales externos e internos. Es posible que desee mencionar que algunas personas nacen con características masculinas y femeninas, especialmente si algunos de los propios participantes señalan esto. Estos, alguna vez, fueron conocidos como "hermafroditas" (a menudo usados de manera despectiva), pero ahora se les conoce como "personas intersexuales".
11. Pregúnteles qué otras diferencias biológicas y anatómicas hay entre hombres y mujeres (puede escribirlas en un papelógrafo si el tiempo lo permite).
12. Explique que las características sociales y culturales de hombres y mujeres no son biológicas o anatómicas, sino asignadas socialmente. Utilice el ejemplo de cómo reacciona la gente cuando nace un niño y el tipo de ropa y juguetes que se le dan y las actitudes, valores y comportamientos que se le enseñan en su familia, en la escuela, en la comunidad, haciendo comparaciones con la forma en que se educa a una niña y lo que se espera de ella.
13. Explique que los hombres y las mujeres son DIFERENTES a nivel natural, biológico y anatómico, pero DESIGUALES a nivel cultural, social y económico, y que las desigualdades que existen son el resultado de la forma en que la sociedad asigna características, valores, roles e identidades a los niños y niñas que producen y reproducen históricamente esas desigualdades.

- 14. Pida al grupo que dé algunos ejemplos de las desigualdades que existen entre hombres y mujeres que han visto en sus familias y comunidades.
- 15. Termina la sesión en la que "sexo" es un término biológico y anatómico que se refiere a los órganos sexuales (externos e internos) de hombres y mujeres, mientras que "género" es un término social que se refiere al proceso diferente que experimentan hombres y mujeres en la sociedad a medida que se les enseña (y aprende) a ser hombres y mujeres. Nuestro sexo nos hace diferentes como hombres y mujeres, pero nuestro género nos hace desiguales, y esas desigualdades se construyen socialmente sobre la base de las diferencias biológicas y anatómicas que existen.



## Actividad 1.2 La caja de la Masculinidad, la caja de la Feminidad y la caja de la Humanidad<sup>24</sup>

### TIEMPO:

1 hora y 30 minutos

### OBJETIVOS:

- ★ Comprender el concepto de " la Caja de la Humanidad".
- ★ Reconocer los retos a los que se enfrentan jóvenes y adolescentes varones y mujeres al intentar cumplir las expectativas sociales sobre los roles de género.

### MENSAJES CLAVE:

- ★ Una persona, independientemente de su género o sexo, puede tener cualquier combinación de características dentro de la caja de la humanidad. Estas decisiones deben basarse en sus elecciones personales como personas y seres humanos, no imponerles por su género.
- ★ Cuando aspiramos a los ideales de la Caja de la Humanidad, estamos cambiando la pregunta de "¿Cómo debería actuar un hombre/mujer?" a "¿Cómo actuaría un ser humano?".
- ★ Asimismo, también podemos cambiar el discurso de "¿Cuáles son las cosas que debe hacer una madre o un padre?" a "¿Cuáles son las cosas que debe hacer toda persona cuidadora?".

### MATERIALES:

Papelógrafos, marcadores, cinta adhesiva

### PREPARACIÓN:

Revise la actividad y asegúrese de que comprende el contenido, la metodología de enseñanza y el horario.

### PASOS A SEGUIR:

---

<sup>24</sup> De REDMAS, Equimundo, y EME, "Program P: A Manual."

1. Divida a los/las participantes en dos grupos: los hombres en uno y las mujeres en el otro.
2. Entregue a cada grupo una hoja de papel de papelógrafo, un marcador y las siguientes instrucciones. Deles 20 minutos para completar la siguiente actividad.

- a) **Grupo de hombres:** Pida a un integrante del grupo que dibuje un recuadro grande en el papelógrafo para el grupo. El recuadro debe ser casi tan grande como el papelógrafo, pero asegúrese de que queda espacio para escribir elementos fuera del cuadrado. Pida al grupo que elabore una lista de lo que la sociedad espera de una persona cuando le dicen que "se comporte como un hombre". Esto puede incluir mensajes de familias, lugares de trabajo o comunidades en general. Coloque esta lista dentro del recuadro o "caja" del papelógrafo.

Pida al grupo que coloque las características que sus sociedades etiquetan como "no actuar como un hombre" en el papelógrafo fuera del recuadro.

Cuando los grupos hayan terminado de rellenar sus recuadros y el área alrededor de sus recuadros, pida al grupo que se tome dos o tres minutos más y rodeen con un círculo los elementos del papelógrafo que estén directamente relacionados con el rol de los hombres en el entorno laboral.

- a) **Grupo de mujeres:** Pida a una integrante del grupo que dibuje un recuadro grande en el papelógrafo para el grupo. El recuadro debe ser casi tan grande como el papelógrafo, pero asegúrese de que queda espacio para escribir elementos fuera del cuadrado. Pida al grupo que elabore una lista de lo que la sociedad espera de una persona cuando le dicen que "se comporte como una mujer". Esto puede incluir mensajes de familias, lugares de trabajo o comunidades en general. Coloque esta lista dentro del recuadro o "caja" del papelógrafo.

Pida al grupo que coloque las características que sus sociedades etiquetan como "no actuar como una mujer" en el papelógrafo fuera del recuadro.

Cuando los grupos hayan terminado de rellenar sus recuadros y el área alrededor de sus recuadros, pida a las participantes que se tomen dos o tres minutos más y rodeen con un círculo los elementos del papelógrafo que estén directamente relacionados con el rol de las mujeres en el entorno laboral.

- b) Pida representantes de cada grupo que expliquen los resultados de su grupo al resto de participantes. Cada grupo deberá dedicar entre cinco y diez minutos a su presentación.

3. Dirija una discusión con todo el grupo:

- a) ¿De dónde proceden estos mensajes? ¿Quién manda el mensaje? ¿Los mensajes varían si proceden de un hombre o de una mujer (madre, padre, profesor, hermano, pares)?
- b) ¿Cuáles son las diferencias entre las dos cajas? ¿Son opuestas entre sí? ¿En qué sentido?
- c) ¿Cuáles son las ventajas para los hombres que permanecen en la Caja de la Masculinidad y para las mujeres que permanecen en la Caja de la Femenidad?

*Por ejemplo, los hombres que permanecen en la Caja de la Masculinidad pueden ser muy respetados por otros hombres y mujeres. Las mujeres que permanecen en la Caja de la Femenidad pueden encontrar más facilidades sociales si se casan.*

- d) ¿Cuáles son las desventajas de permanecer en la Caja de la Masculinidad o en la Caja de la Femenidad?

*Por ejemplo, los hombres pueden sentir una presión constante para proveer o sentirse deprimidos por no poder cumplir con todos los aspectos de la Caja de la Masculinidad. Es posible que las mujeres no puedan conseguir trabajo fuera de casa o avanzar en su carrera, aunque les gustaría.*

- e) ¿Tiene ventajas salir de la caja? ¿Cuáles son?

*Por ejemplo, puede que haya una comunicación más abierta entre la pareja o que los hogares sean más pacíficos porque cada persona forma parte del proceso de toma de decisiones.*

4. Con la totalidad de participantes, haga otra caja en un nuevo papelógrafo. Etiquete esta caja como "Caja de la humanidad".

*Explique que hay muchas características positivas dentro de la Caja de la Masculinidad. De hecho, gran parte del trabajo de empoderamiento realizado con mujeres tiene como objetivo crear las condiciones que permitan a las*

*mujeres tener destrezas, voz y agencia sobre las decisiones que afectan a sus vidas, cosas tradicionalmente vistas como "masculinas" en las sociedades patriarcales.*

*Algunos ejemplos: ser una lideresa, tener una profesión o progresar en ella, participar en política y ser una participante activa en la toma de decisiones en el hogar o en el entorno laboral.*

5. Pídales que señalen las cualidades positivas de la Caja de la Masculinidad. Anote estas cualidades dentro de la Caja de la humanidad.

*Algunos ejemplos: ser leal y querer proteger a quienes le rodean, proporcionar un medio de vida a su familia y ser un líder y una persona activa en la toma de decisiones.*

6. Explique que también hay muchas características positivas dentro de la Caja de la Femenidad; pídale que señalen algunas. Anote estas características dentro de la Caja de la humanidad.

*Algunos ejemplos: pasar tiempo con los/las niños/as, expresar emociones, ser afectuosa y cariñosa y jugar un papel activo en las tareas domésticas.*

*Recuerde al grupo de participantes los elementos marcados con un círculo que, en su opinión, están directamente relacionados con los papeles que desempeñan los hombres y las mujeres en el entorno laboral. Señale cuántos de estos elementos están ahora en la "caja de la humanidad".*

7. Discuta qué pueden hacer para cambiar sus propios comportamientos y actitudes (o los de otros/as compañeros/as) **en el entorno comunitario** y para ser referentes o modelos a seguir para otros u otras compañeros/as. Anótalas en un papelógrafo.
8. Invite a las personas participantes a decidir qué tarea van a realizar que se salga de sus respectivas cajas de género. Deberán llegar a la siguiente sesión preparadas para hablar de cómo fue realizar esta tarea. Para muchas mujeres, esto puede significar no hacer una tarea que realizan habitualmente. Pídales que examinen por qué puede ser así.
9. Termine la actividad, resaltando las siguientes ideas:
  - Aunque salir de una caja de género puede tener resultados positivos, éstos no se producirán de una vez, y estar fuera de esa caja no siempre será fácil.

- Sin embargo, permanecer en la caja de la masculinidad o en la de la feminidad puede ser perjudicial, y debemos seguir pensando en formas de salir de esas cajas para ser más fieles a nosotros mismos.

# NOTAS PARA EL EQUIPO FACILITADOR

*Adaptación de la actividad para grupos sólo de hombres:*

- ★ Si esta sesión se realiza sólo con hombres, siga la actividad como se indica, haciendo que un grupo de hombres sea el "grupo de hombres" y el otro grupo de hombres sea el "grupo de mujeres". Esta adaptación puede ser especialmente impactante para los hombres que tienen que pensar desde la perspectiva de una mujer.
- ★ Según el grupo y el tiempo disponible, puede indagar sobre cómo otros factores identitarios juegan un papel en la "caja de la masculinidad" (como por ejemplo la raza/etnia, la orientación sexual, la edad, la religión, o el origen económico).

## Actividad 1.3 ¿Quién realiza el trabajo doméstico y de cuidados?<sup>25</sup>

### TIEMPO:

1 hora

### OBJETIVOS:

- ★ Reflexionar sobre cómo influyen los roles de género en la distribución del trabajo de cuidados, incluyendo el cuidado infantil y las tareas domésticas, y promover un reparto más equitativo de las tareas domésticas entre hombres y mujeres.

### MENSAJES CLAVE:

- ★ Las mujeres y los hombres son criados/as para realizar diferentes funciones dentro del trabajo de cuidados, y las mujeres suelen cargar con una proporción significativa del trabajo de cuidados (incluido el cuidado infantil y el trabajo doméstico). Estos roles y normas suelen reflejarse también en el lugar de trabajo.
- ★ Las mujeres y los hombres son capaces de compartir el trabajo de cuidados: la clave está en discutir y comunicar un reparto justo de las tareas que convenga a cada familia.

### MATERIALES:

Ninguno

### PREPARACIÓN:

Revise la actividad y asegúrese de que comprende el contenido, la metodología de enseñanza y el horario.

### PASOS A SEGUIR:

1. Explique a los/las participantes que esta actividad les ayudará a reflexionar sobre cómo influyen los roles de género en la distribución del trabajo de cuidados dentro del hogar.

---

<sup>25</sup> De MenCare, Manual del facilitador de Bandedereho, 93-96, adaptado de la actividad "Domestic Tasks: We only notice when nobody does them!" en Equimundo, "Program H Manual."

## Parte 1: ¿Quién realiza el trabajo de cuidados?

1. Invite a seis personas del grupo a participar voluntariamente en el juego de roles.
2. Explique que cada voluntario o voluntaria representará a un miembro de un hogar que realiza tareas de cuidado (cuidado infantil, cuidado de personas ancianos/as, tareas domésticas). Asigne un rol a cada participante:
  - La primera persona está cuidando a un/a niño/a.
  - La segunda persona está preparando la cena.
  - La tercera persona está lavando la ropa.
  - La cuarta persona está barriendo la casa.
  - La quinta persona cuida de una persona enferma.
  - La sexta persona está cuidando a un/a familiar anciano.
3. Dé a los voluntarios un minuto para preparar sus personajes. Dígalos que a la cuenta de tres comenzará el juego de roles y que no deben dejar de hacer su tarea doméstica hasta que usted se lo diga.

*Comience el juego de roles: "Uno, dos, tres..."*

*Después de un minuto, pida a la persona que cuida del niño o de la niña que se detenga. Dígale que ceda la tarea de cuidar al niño/a a una de las cinco personas restantes del hogar. Explíquele que esa persona tiene que cuidar del niño además de su otra tarea. Deje que el juego de roles continúe durante un minuto.*

*Después de un minuto, pida a la persona que está cocinando la cena que se detenga y ceda su tarea a otro de los integrantes del hogar. Explique que esa persona debe realizar ahora todas las tareas que se le han asignado. Los cuatro miembros restantes del hogar se reparten ahora las seis tareas domésticas. Deje que el juego de roles continúe durante un minuto.*

*Después de un minuto, pida a la persona que está lavando la ropa que se detenga y ceda su tarea a otro de los integrantes del hogar. Ahora los tres miembros restantes de la familia deben repartirse las seis tareas. Deje que el juego de roles continúe durante 30 segundos.*

*Después de 30 segundos, diga a la cuarta persona que se detenga y entregue su tarea a los dos miembros restantes del hogar.*

*Después de 30 segundos, diga a la quinta persona que se detenga y entregue su tarea al último miembro del hogar. Recuerde al miembro restante del hogar que ahora es responsable de las seis tareas.*

*Después de 30 segundos, pida a la última persona que deje de trabajar y se siente. Inicie el debate utilizando las siguientes preguntas.*

### Preguntas para el debate en grupo

- ¿Cómo se sintió haciendo este ejercicio?
- ¿Cómo se sintieron las personas que seguían trabajando cuando las demás dejaron de hacerlo?
- ¿Cómo se sintió el último trabajador?
- ¿Cuáles de estas actividades realiza en casa?
- ¿Quién realiza generalmente estas actividades? ¿Por qué?
- ¿Quién tiene un rol en el refuerzo de la distribución de las actividades?
- ¿Es realista que los jóvenes y adolescentes varones realicen este trabajo? ¿Por qué sí o por qué no?
- ¿De qué manera pueden los jóvenes y adolescentes varones participar más equitativamente en el hogar, incluso cuando trabajan a tiempo completo?
- Existen pruebas de que los varones que ven a sus padres participar en las tareas domésticas tienen más probabilidades de hacerlo más adelante. ¿Qué opina sobre esto?
- ¿Qué implicaciones tiene para la vida laboral que las mujeres (y posiblemente las niñas adolescentes) realicen principalmente estas actividades? ¿Para los hombres? ¿Para las mujeres? ¿Para los y las adolescentes y jóvenes? ¿Influye en sus posibles trayectorias profesionales y en sus oportunidades económicas?
- ¿Cómo limita la capacidad de jóvenes y adolescentes mujeres y varones para ser ellos/as mismos/as?
- ¿Cómo pueden los jóvenes y adolescentes varones contribuir más a las actividades relacionadas con los cuidados en el lugar de trabajo?

### Preguntas relacionadas con las dinámicas internas de los grupos/organizaciones juveniles

- Esta actividad refleja el entorno doméstico, pero ¿cómo se relaciona también con las dinámicas internas de los grupos/organizaciones juveniles?
- ¿Existen los mismos patrones y la misma separación de funciones y responsabilidades?
- ¿Qué tareas o funciones se asignan de forma estereotipada a las mujeres o a los hombres en los espacios juveniles?

- ¿Cuáles asumen por defecto las mujeres o los hombres?
4. Terminar la actividad explicando a los/las participantes que a menudo los roles de género y la distribución del trabajo en las familias se reproducen en los espacios formales e informales entre jóvenes.

Facilite un debate sobre por qué ocurre eso y cómo puede cambiarse.

## NOTAS PARA EL EQUIPO FACILITADOR

- ★ Mientras las personas voluntarias preparan el juego de roles, puede pedir al resto de participantes que formen pequeños grupos de dos o tres y hablen del trabajo que suelen realizar en el hogar de forma habitual.
- ★ Aunque se trata de una actividad divertida, es importante hacer un informe en profundidad utilizando las preguntas proporcionadas.

## Actividad 1.4 ¿Cómo nos enseña nuestro género?<sup>26</sup> Socialización de género

### TIEMPO:

90 minutos

### OBJETIVOS:

- ★ Comprender el rol que juegan las instituciones sociales (familia, entorno laboral, escuela, religión, medios de comunicación, etc.) al enseñarnos cómo ser hombres o mujeres.
- ★ Reconocer los beneficios y los costos de las normas de género y de la socialización de género (creencias, actitudes, valores y comportamiento).

### MENSAJES CLAVE:

- ★ **Varias instituciones sociales juegan un rol en la enseñanza de los roles de género patriarcales.**
  - Familia
  - Escuelas
  - Lugares de trabajo
  - Religión
  - Los medios de comunicación
  - Policía y fuerzas de seguridad (policía, prisiones, ejército)
  - Escuelas/instituciones de iniciación tradicionales
  - Pares y amistades
- ★ **En particular, algunas instituciones juegan un rol clave en la enseñanza a los hombres sobre el género.** Esto se debe a que involucran o alcanzan a muchos de ellos. También puede deberse a que están dirigidas por hombres, que ocupan posiciones de poder, o a que excluyen a las mujeres o tratan a hombres y mujeres de forma muy diferente.
- ★ **Diversas instituciones juegan roles diferentes en el mantenimiento de la desigualdad de género.** Algunas instituciones (como la familia o la religión)

<sup>26</sup> de Sonke Gender Justice Network, Sonke Change Manual, 106–111. Adaptado de la actividad original en CANTERA, "El Significado de Ser Hombre", con adiciones y modificaciones de la versión incluida en CARE. (2013). Gender Equity and Diversity: Manual de facilitación. Module 501 Engaging Men and Boys for Gender Equality.

enseñan a los hombres que es natural que tengan más poder que las mujeres. Otras instituciones (como el ejército, la policía, sistema judicial) suelen estar dominadas por hombres y expresan el poder masculino. Otras instituciones (las escuelas y los medios de comunicación) a menudo transmiten mensajes a hombres y mujeres sobre la superioridad de los hombres.

- ★ Los mensajes que los hombres obtienen de estas instituciones promueven ideas, actitudes, valores y comportamientos que presuponen la superioridad de los hombres sobre las mujeres y la incapacidad de las mujeres para tomar decisiones independientes sobre su desarrollo personal. Esto suele conllevar la censura de atributos que la sociedad considera "femeninos", como la ternura, el cariño y la sensibilidad. De este modo, la socialización de la masculinidad es una experiencia deshumanizadora para muchos hombres, ya que censura y castiga las expresiones de "ser hombre" que no se corresponden con el modelo patriarcal. Además, puede llevar a la subyugación y al trato violento de las mujeres.

#### **MATERIALES:**

Papelógrafos, marcadores, cinta adhesiva, tarjetas tamaño B5 (una por participante)

#### **PREPARACIÓN:**

Revise la actividad y asegúrese de que comprende el contenido, la metodología de enseñanza y el horario.

#### **PASOS A SEGUIR:**

##### Parte 1: Formación de grupos (10 minutos)

1. Divida a los y las participantes en 4 grupos mixtos. Entregue a cada grupo su guía de preguntas correspondiente (ver más abajo) y permíte 30 minutos para las discusiones grupales. Pida a cada grupo que designe a un/a miembro para que retroalimente un resumen de la discusión del grupo

##### **Grupo 1: Familia**

##### **Preguntas:**

- a) ¿De qué manera refuerzan las familias los estereotipos de género?

- b) *¿Cómo pueden afectar los estereotipos de género en las familias a las oportunidades y opciones?*
- para niñas/mujeres
  - para niños/hombres
  - *¿Para las personas no binarias (que pueden haber sido socializadas para ajustarse a roles de género tradicionales)?*
- c) *¿Cuáles son algunas de las posibles consecuencias para los miembros de la familia que rompen con las normas de género esperadas?*
- d) *¿Cómo se pueden desafiar y cambiar los estereotipos de género dañinos en las familias?*

### **Grupo 2: Escuela**

#### **Preguntas:**

- a) *¿De qué manera pueden/refuerzan las escuelas los estereotipos de género?*
- b) *¿Cómo pueden afectar los estereotipos de género en las escuelas a las oportunidades y opciones?*
- para niñas/mujeres
  - para niños/hombres
  - para personas no binarias (que pueden haber sido socializadas para ajustarse a roles de género tradicionales)
  - *para los/as profesores/as*
- c) *¿Cuáles son algunas de las posibles consecuencias para los diferentes miembros de la comunidad escolar que rompen con las normas de género esperadas?*
- d) *¿Cómo se pueden desafiar y cambiar los estereotipos de género dañinos en las escuelas?*

### **Grupo 3: Medios de comunicación**

#### **Preguntas:**

- a) *¿De qué manera los medios de comunicación, especialmente las redes sociales, pueden transmitir y reforzar los estereotipos de género?*

- b) ¿Cómo pueden los estereotipos de género en los medios de comunicación, especialmente en las redes sociales, afectar a las oportunidades y elecciones?
- para niñas/mujeres
  - para niños/hombres
  - para personas no binarias (que pueden haber sido socializadas para ajustarse a roles de género tradicionales)
- c) ¿Cuáles son algunas de las posibles consecuencias para los/as usuarios/as de las plataformas de redes sociales que rompen con las normas de género tradicionales?
- d) ¿Cómo se pueden desafiar y cambiar los estereotipos de género dañinos en las plataformas de redes sociales?

#### **Grupo 4: Tradiciones culturales y creencias religiosas**

##### **Preguntas:**

- a) ¿De qué manera pueden las tradiciones culturales y las creencias religiosas fomentar los estereotipos de género?
- b) ¿Cómo pueden afectar los estereotipos de género fomentados por las tradiciones culturales y las creencias religiosas a las oportunidades y opciones?
- para niñas/mujeres
  - para niños/hombres
  - para personas no binarias (que pueden haber sido socializadas para ajustarse a roles de género tradicionales)
- c) ¿Cuáles son algunas de las posibles consecuencias para quienes rompen con las normas de género esperadas vinculadas a las tradiciones culturales y las creencias religiosas?
- d) ¿Cómo se pueden cuestionar y cambiar los estereotipos de género nocivos fomentados por las tradiciones culturales y las creencias religiosas?

Paso 2: Trabajo en grupo (25 minutos)

1. Pida a cada uno de los grupos que encuentren un espacio tranquilo donde reunirse para reflexionar y compartir. Instruya a los grupos para que seleccionen a un miembro para coordinar el diálogo y a otro para tomar notas.
2. Entregue a cada grupo un papelógrafo y marcadores y pídale que sintetizen sus reflexiones para compartirlas en la sesión plenaria.

### Paso 3: Plenario y discusión (30 minutos)

1. Dé a cada grupo 5 minutos para presentar lo trabajado. Permita preguntas aclaratorias después de la presentación de cada grupo, pero sin entrar en discusiones profundas.
2. Invite a los y las participantes a compartir reflexiones o comentarios sobre lo que más les llamó la atención en relación con el impacto de los estereotipos de género dañinos.
3. Pídale que observen bien todas las reflexiones y análisis de los papelógrafos e invítalos a llamar la atención sobre cualquier tema que deseen discutir con el grupo. Permita tiempo para discutir cada punto. Cuestione las ideas que refuercen los valores o actitudes patriarcales.
4. Céntrese en temas que, en su opinión, necesiten un mayor desenvolvimiento y debate y que no hayan sido seleccionados por la parte participante. Céntrese en los temas polémicos, la reproducción de estereotipos y las principales similitudes y diferencias entre las reflexiones de los grupos. Pregunte a los/las participantes cómo influyen los procesos de socialización de género en las jerarquías, dinámicas y relaciones en los grupos y organizaciones juveniles, en las escuelas/colegios.
5. No dude en preguntar a los grupos si hay cosas con las que estén especialmente de acuerdo o a las que se opongan firmemente y que compartan por qué se sienten así.

### Paso 4: Síntesis (10 minutos)

1. A partir de las respuestas del grupo, resume las principales consecuencias de los estereotipos de género nocivos.
  - Las niñas y las mujeres son vistas como vulnerables y débiles, y se espera que asuman la responsabilidad del trabajo doméstico y de los cuidados, lo que afecta a sus oportunidades y opciones.

- Los niños y los hombres son vistos como valientes y fuertes y se espera que sean temerarios, asuman riesgos y sean el sostén de la familia.
  - Los niños y los hombres tienen más libertad que las niñas y las mujeres para salir solos y en relación con la toma de iniciativas sobre la actividad sexual.
  - Las personas que transgreden el binarismo de género establecido son objeto de marginación, discriminación y violencia.
  - Los estereotipos de género nocivos conducen a roles y normas de género (que a su vez refuerzan los estereotipos), creando una relación circular y produciendo y fortaleciendo la desigualdad de oportunidades, derechos y acceso a los recursos.
2. Destaque cómo aprendemos a ser hombres y mujeres, explicando el rol de la familia, la escuela, la religión, los medios de comunicación y otras instituciones sociales:
- Existe similitud de los mensajes transmitidos por cada una de las instituciones sociales y la complicidad que existe entre ellas.
  - Cada institución social contribuye a mantener el desequilibrio de poder entre mujeres y hombres.
  - Los procesos de socialización de género que experimentan los niños y las niñas tienen consecuencias para las mujeres (como las oportunidades, los derechos, el acceso a los recursos y la seguridad personal) y también efectos deshumanizadores para los hombres y para las relaciones entre hombres y mujeres.
  - Las similitudes y diferencias (matices) en los procesos de socialización que pueden experimentar hombres y mujeres se relacionan también con otros aspectos de sus identidades, como la raza/etnia, la orientación sexual, la religión y la clase social (interseccionalidad).

#### Paso 5: Propuestas de cambio (15 minutos)

1. Entregue una tarjeta B5 a cada participante y solicita que escriban una cosa que puedan hacer en su familia, colegio, grupo/organización juvenil, entorno laboral, comunidad o religión para cuestionar y cambiar la forma en que se educa a los niños y niñas.
2. Invite al grupo de participantes a pasar al frente de manera individual y a compartir sus propuestas, colocándolas con cinta adhesiva en la pared.

3. A medida que vayan colocando las tarjetas en la pared, agrupe las propuestas similares. Una vez que se hayan colocado todas, resuma brevemente las principales propuestas.
4. Pregunte al grupo si hay alguna otra propuesta que les gustaría hacer.
5. Cierre la actividad reafirmando que cada mínimo esfuerzo cuenta, por pequeño que parezca en ese momento, y que los cambios en la forma de educar a niños, niñas, jóvenes y mujeres jóvenes son importantes no sólo para ellos sino también para sus futuras parejas, familias, empresas, comunidades y economías.



## NOTAS PARA EL EQUIPO FACILITADOR

- ★ Esta actividad permite a quienes participan recordar personas, situaciones y experiencias de su infancia que, al compartirlas y reflexionar sobre ellas en un entorno seguro, pueden provocar sentimientos de tristeza, frustración, pérdida y rabia al descubrir nuevos significados e incluso recordar cosas que han sido "olvidadas" o ignoradas. Es importante animar a expresar sus sentimientos, pero sin presionar demasiado y ni amenazar su sentido de seguridad. Es importante que muestres positividad y empatía, reafirmando a hombres y mujeres cuando compartan experiencias íntimas y personales, ya que esto ayuda a crear un ambiente de aceptación del tipo de intercambio que no es habitual en los espacios sociales cotidianos, sobre todo entre hombres.
- ★ Dedique algún tiempo a cada uno de los grupos para aclarar dudas y preguntas y para estimular la reflexión y compartir la misma. Puede ayudar a los grupos a profundizar en sus análisis si comparte con ellos algo de su propia experiencia.
- ★ Durante la sesión plenaria, céntrese en los temas que, en su opinión, necesiten un análisis más profundo y no hayan sido planteados por quienes participan. Céntrese en los temas polémicos, la reproducción de estereotipos y las principales similitudes y diferencias entre las reflexiones de los grupos. Recuerde, no obstante, que la mayor parte del intercambio íntimo se realizará en pequeños grupos, por lo que no se sorprenda si la sesión plenaria es más un análisis racional de las experiencias de lo que lo es el trabajo en pequeños grupos, ya que no es fácil compartir sentimientos personales en un grupo grande. Esto no significa que no suponga un desafío a nivel emocional, y es importante reconocer que cada persona se está embarcando en un viaje personal y único. Aun así, intente animar a quienes participan a que compartan historias o den ejemplos también en el grupo grande.
- ★ Del mismo modo, las mujeres también son reprendidas y castigadas por actuar de forma "masculina", lo que puede generar formas de violencia psicológica como el aislamiento social y la exclusión. En circunstancias más extremas, las mujeres que no se ajustan a los estereotipos patriarcales de feminidad de la sociedad pueden sufrir violencia física y sexual, como en el caso de la violación "correctiva" de lesbianas. En el entorno laboral, se suele burlarse de las mujeres jefas, no se las toma en serio y se les asignan apodosos ofensivos.

- ★ Cuando se utilice el trabajo en grupos de un solo género, intente incluir tanto a un hombre como a una mujer en el equipo de facilitación para que puedan prestar apoyo directo durante el trabajo en pequeños grupos de forma no amenazadora.
- ★ Adaptación de la actividad para grupos de un solo género: Al formar grupos para discutir la influencia de otros hombres y mujeres y de la religión/tradiciones culturales, pida al grupo 1 que se centre en los familiares de su propio sexo y al grupo 2 que se centre en los familiares del otro sexo. Los grupos 3 y 4 pueden discutir sobre la influencia de la familia, el sistema educativo y los medios de comunicación; como alternativa, el grupo 3 puede centrarse en familiares y el grupo 4 en la escuela, y ambos grupos reflexionar también sobre el rol de los medios de comunicación.



## Actividad 1.5 ¿Qué es eso llamado 'género'?<sup>27</sup>

### TIEMPO:

1 hora y 15 minutos

### OBJETIVOS:

- ★ Hablar de las diferencias entre sexo y género y reflexionar sobre cómo influyen las normas de género en la vida y las relaciones de hombres y mujeres.

### MENSAJES CLAVE:

- ★ Aunque existen diferencias biológicas entre hombres y mujeres, muchas de las diferencias que atribuimos a hombres y mujeres son construidas por nuestra sociedad.
- ★ Estas diferencias no forman parte de nuestra biología; no nacemos así.
- ★ Estas características pueden aprenderse de entidades socializadoras clave como los familiares, las amistades, las instituciones culturales y religiosas, los medios de comunicación tradicionales y sociales y la escuela, y pueden reforzarse en el lugar de trabajo.

### MATERIALES:

Papelógrafos, marcadores, cinta adhesiva

### PREPARACIÓN:

Prepare dos hojas de papelógrafo con los títulos "Hombre" y "Mujer".

### PASOS A SEGUIR:

#### Parte 1

1. Explique a los/las participantes que esta actividad les ayudará a reflexionar sobre los atributos y roles de género asignados a hombres y mujeres y sobre cómo la sociedad influye en nuestras ideas y expectativas de ser mujeres y hombres.

<sup>27</sup> Adaptado de MenCare, Manual del facilitador de Bandedereho, 10-12

2. Coloque en la pared dos hojas de papelógrafo tituladas "hombre" y "mujer".
3. Pregunte a los/las participantes qué significa "ser hombre" en su contexto habitual o en la sociedad.
4. Anote las palabras y frases que digan en el papel de papelógrafo que dice "hombre". Explique que las respuestas pueden ser positivas o negativas y que los/las participantes deben pensar tanto en los aspectos biológicos como en las características sociales.
5. Cuando todo el mundo haya respondido, pregunte al grupo qué significa "ser mujer" en su contexto habitual o en la sociedad.
6. Anote estas palabras y frases en el papelógrafo que dice "mujer". Recuérdales que piensen tanto en las características biológicas como en las sociales.

## Parte 2

1. Una vez anotadas todas las respuestas, intercambie los títulos de las hojas de papel de modo que la hoja que originalmente se titulaba "hombre" diga ahora "mujer" y viceversa.
2. Pregunte a los/las participantes si las características (sociales y biológicas) que mencionaron para los hombres también podrían atribuirse a las mujeres. A continuación, pregunte si las características mencionadas para las mujeres también podrían atribuirse a los hombres.
3. Explique al grupo que las características BIOLÓGICAS de las mujeres que no pueden atribuirse a los hombres (y viceversa) son las que constituyen nuestro sexo. El sexo es biológico, es decir, nacemos con órganos reproductivos y hormonas masculinas o femeninas.
4. Luego, explique que las características SOCIALES de las mujeres -los roles y características que solemos asociar con las mujeres pero que pueden pertenecer tanto a las mujeres como a los hombres- constituyen nuestro género. El género es cómo se nos socializa, es decir, cómo se forman las actitudes, el comportamiento y las expectativas en función de lo que la sociedad asocia con ser mujer u hombre. No nacemos con estas características, sino que las aprendemos a medida que crecemos.

5. Explique al grupo que es muy fácil confundir género con sexo, pero que el género lo construye nuestra sociedad. La sociedad asigna ciertas actitudes y comportamientos a las personas según su sexo (por ejemplo, las mujeres cuidan de los/las niños/as, mientras que los hombres son proveedores o mantenedores), y cada persona se ve influida por estas expectativas sociales. Estas expectativas sociales basadas en el sexo no son constantes, sino que cambian con el tiempo.

### Parte 3

1. A continuación, inicie el **debate** utilizando las siguientes preguntas. Ayude al grupo a debatir qué características creen los/las participantes que no pueden atribuirse tanto a hombres como a mujeres y por qué. Sin embargo, asegúrese de no presentar estas categorías de sexo y género como inflexibles o inmutables.

#### Preguntas para el debate en plenario:

- a. ¿Dónde aprendemos las características que asociamos con ser hombre o mujer?
- b. ¿Cómo influyen nuestras familias y amistades en nuestras ideas sobre cómo deben ser y actuar las mujeres y los hombres?
- c. ¿Influyen estos roles de género en la forma en que se educa a niños y niñas?
- d. ¿Es difícil cumplir estas expectativas de ser hombre o mujer?
- e. ¿Cómo influyen estas diferentes expectativas sobre cómo deben actuar las mujeres y los hombres en nuestras relaciones con la pareja y la familia?
- f. ¿Cómo se les trata a las personas que no se identifican exclusivamente ni con ser hombre ni ser mujer (las personas no binarias)?
- g. ¿Cree que las expectativas sobre cómo deben ser y actuar los hombres y las mujeres son diferentes hoy que cuando crecían sus padres y abuelos? ¿Cómo? ¿Por qué?
- h. ¿Cómo influyen en nuestros entornos laborales las formas en que se supone que debemos "ser hombres" y "ser mujeres"?

- i. ¿Cuáles son algunas de las formas distintivas en que hombres y mujeres son tratados de forma diferente en los entornos escolares? ¿Qué tiene esto que ver con su sexo o sus roles de género?
- j. ¿Cómo trabaja su organización para asegurarse de que se trata a todo su personal por igual y de que se satisfacen sus necesidades?

2. Termine la actividad, haciendo hincapié en los siguientes conceptos:

- "Sexo" refiere a las características biológicas que definen a los humanos como femeninos o masculinos. Aunque estos conjuntos de características biológicas no son mutuamente exclusivos, ya que hay personas que poseen ambos, suelen diferenciar a los humanos como varones o hembras.<sup>28</sup>
- "Género" se refiere a un conjunto socialmente construido de funciones, normas, derechos, responsabilidades, prerrogativas, expectativas y comportamientos asociados a las mujeres, los hombres y las personas de diversas identidades de género, así como a las relaciones entre ellos. Estas definiciones sociales difieren entre y dentro de las culturas, cambian con el tiempo y a menudo se entrecruzan con otros factores como la edad, la clase, la discapacidad, la etnia, la raza, la religión y la orientación sexual. Todas las personas están sujetas a estas expectativas y sanciones, incluyendo a las personas transgénero y de género no binario. El término género no debe utilizarse indistintamente con mujer, sexo o identidad de género.
- La sociedad atribuye características, actitudes y comportamientos diferentes a hombres y mujeres y les asigna valores. En general, todo lo relacionado con ser hombre recibe un mayor valor social y cultural.

<sup>28</sup> USAID, *Delivering Gender Equality*.

# NOTAS PARA EL EQUIPO FACILITADOR

- ★ Tenga en cuenta que algunos participantes pueden mostrar cierta resistencia a la idea de género, sobre todo si tienen creencias religiosas conservadoras. Aunque reconozca las diferencias biológicas que existen entre hombres y mujeres, puede utilizar un marco de derechos humanos para apoyar la idea de que las desigualdades entre los roles de hombres y mujeres son sociales y culturales. No se trata de que hombres y mujeres sean iguales, sino de que tengan las mismas oportunidades y los mismos derechos.
  
- ★ Es posible que algunos participantes introduzcan la idea de las personas intersexuales. En ese caso, utilice la siguiente información para aclarar qué significa intersexual:
  - ✓ "Las personas intersexuales nacen con características sexuales (incluyendo genitales, gónadas y patrones cromosómicos) que no se ajustan a las nociones binarias típicas de los cuerpos masculinos o femeninos.
  
  - ✓ 'Intersexual' es un término global utilizado para describir una amplia gama de variaciones corporales naturales. En algunos casos, los rasgos intersexuales son visibles al nacer, mientras que en otros, no aparecen hasta la pubertad. Algunas variaciones cromosómicas intersexuales pueden no ser físicamente aparentes en absoluto. Según los expertos, entre el 0,05% y el 1,7% de la población nace con rasgos intersexuales; la estimación superior es similar al número de personas pelirrojas.
  
  - ✓ Ser intersexual está relacionado con las características sexuales biológicas y es distinto de la orientación sexual o la identidad de género de una persona. Una persona intersexual puede ser heterosexual, gay, lesbiana, bisexual o asexual y puede identificarse como mujer, hombre, ambos o ninguno de los dos. Debido a que sus cuerpos son vistos como diferentes, los/las niños/as y adultos intersexuales son a menudo estigmatizados y sometidos a múltiples violaciones de los derechos humanos, incluyendo violaciones de sus derechos a la salud y a

*la integridad física, a no ser torturados ni maltratados, y a la igualdad y la no discriminación.*"<sup>29</sup>

- ★ Para más información, consulte la Hoja informativa sobre la intersexualidad [Hoja Informativa Intersex](#) elaborada por la campaña de la ONU Libres e Iguales.

<sup>29</sup> Free and Equal, Hoja Informativa Intersex.

## 2. Actividades sobre género y poder



## Actividad 2.1 Sigue mi mano

### TIEMPO:

35 minutos

### OBJETIVOS:

Compartir lo que se siente al tener poder sobre las demás personas y de sentirse impotente/sin poder/desempoderada/o.

### MENSAJES CLAVE:

- ★ Quienes tienen poder, pueden utilizar para controlar, manipular y abusar de otras personas.
- ★ Tener poder sobre los demás puede hacernos sentir que estamos a cargo y en control de las situaciones; pero también puede hacernos sentir incómodos cuando implica algún tipo de abuso hacia el otro.

### MATERIALES:

Ninguno

### PREPARACIÓN:

Leer bien los pasos a seguir.

### PASOS A SEGUIR:

#### **Paso 1: Ejercicio dirigido** (5 minutos)

1. Pida a los y las participantes que formen dos filas, una frente a la otra. Cada fila debe tener el mismo número de estudiantes.
2. Pida a los y las participantes de una de las filas que extiendan la mano derecha y la coloquen frente a la cara de la persona que está justo enfrente. Indique a los y las participantes de la segunda fila que se acerquen a la mano de modo que esté a unos 10 cm de distancia de su cara.

3. Explique a todos los y las participantes que los/as que tienen la mano derecha extendida tienen que mover la mano libremente y que la persona de enfrente tiene que mantener la misma distancia entre su cara y la mano de la otra persona. Pueden mover la mano tan rápido o lento como deseen, llevando a la otra persona en cualquier dirección, alrededor de la habitación, etc.
4. Explique a los/las que deben seguir que la mano frente a ellos/as es una fuente de energía y vida y que no deben permitir que aumente la distancia entre su cara y la mano. Deben seguir la mano sin importar cuán difíciles sean los movimientos que se vean obligados/as a hacer.
5. Enfatizar a los y las participantes que este ejercicio debe realizarse sin hablar.
6. Permita uno o dos minutos para el ejercicio. Observa las tácticas utilizadas por aquellos que tienen la mano extendida y las reacciones de aquellos que están siguiendo la mano.
7. Dígales a los y las participantes que ahora cambiarán de rol. Dales la misma cantidad de tiempo para realizar el ejercicio.

**Paso 2: Plenaria: Compartir los sentimientos sobre tener poder y sobre ser impotente (20 min)**

1. Invite a los y las participantes a formar un círculo sentados en el suelo o en sillas, permaneciendo al lado de la persona con la que acaban de trabajar.
2. Estimule el intercambio entre los y las participantes utilizando las siguientes preguntas como guía.
  - a) ¿Cómo te sientes en este momento? (Enfatizar que deben tratar de expresar sentimientos y no ideas o análisis).
  - b) ¿Cómo te sentiste cuando te guiaban y tenías que seguir la mano de la otra persona? ¿Por qué te sentiste así?
  - c) ¿Cómo te sentiste cuando se invirtieron los papeles, y estabas liderando y obligando a la otra persona a seguir tu mano? ¿Por qué te sentiste así?
  - d) ¿Usted o su pareja "cruzaron la línea" en algún momento? ¿Por qué? ¿Por qué no?

- e) ¿Alguno de ustedes empujó deliberadamente a su pareja al límite? ¿Cómo? ¿Por qué? ¿Con qué resultado(s)?
- f) ¿Alguien conscientemente se lo puso fácil a su pareja? ¿Por qué? ¿Por qué no?
- g) ¿Sentiste en algún momento que estabas abusando de tu poder? ¿Por qué? ¿Fue un reto hacerlo?
- h) ¿Qué significa abuso de poder? ¿Cuándo el uso del poder se convierte en abuso?

### **Paso 3: Reflexiones y análisis sobre el poder** (10 min)

1. Facilite un intercambio entre los y las participantes utilizando las siguientes preguntas:

1. *¿Qué personas o grupos de personas tienen poder en la sociedad (o en su escuela, barrio o comunidad)?*

Anote las respuestas en la pizarra o en un papelógrafo si lo desea. (Es posible que reciba respuestas como: un jefe, un líder religioso, madres, padres, personas con dinero, maestros/as, políticos, hombres, una multitud, la policía, el ejército, etc.) Intenta obtener respuestas relacionadas con dinámicas de poder desiguales relacionadas con la edad, la raza, la etnia, la sexualidad, la religión, el nivel socioeconómico, etc.

2. *¿Cómo sabes que son personas poderosas?*

Es posible que recibas respuestas como: controlan tus decisiones o acciones, pueden deshacerse de uno/a, influyen en los pensamientos e ideas, los demás los respetan, van a donde quieren, poseen casa/tierras, pueden ayudarte, o no, crean cambios, etc.

3. *¿Crees que el poder solo tiene que ver con el control sobre los demás? ¿De qué otras maneras pueden las personas demostrar poder que no implique tener poder sobre los demás?*

Es posible que obtenga ejemplos como: confianza en sí mismo, coraje o determinación para hacer algo en lo que creen; negarse a hacer lo que se les dice;



# NOTAS PARA EL EQUIPO FACILITADOR

- ★ Se trata de una actividad interactiva que introduce el concepto y la práctica del "poder sobre".
- ★ Tenga en cuenta que recordar experiencias de haber usado el poder sobre otros para beneficio personal o haber sido objeto de uso o abuso de poder por parte de otros puede despertar fuertes sentimientos y emociones en algunos participantes. Permítales expresarlos libremente.
- ★ Algunos participantes pueden sentirse muy incómodos mientras hacen este ejercicio y se puede retomar una conversación sobre lo que los hace sentir incómodos en la sesión plenaria. Nota: ¡se espera y se supone que los haga sentir incómodos!
- ★ La impotencia es frustrante y desmoralizadora, pero puede conducir al desarrollo de estrategias para el empoderamiento personal y colectivo.

## Actividad 2.2 Explorar el significado del PODER

### TIEMPO:

90 minutos

### OBJETIVOS:

- ★ Intercambiar experiencias sobre tener y no tener poder en la vida cotidiana.
- ★ Poder describir lo que hemos aprendido de nuestras propias experiencias de poder e impotencia.

### MENSAJES CLAVE:

- ★ Sentirse poderoso es como estar
  - En control
  - Con conocimientos
  - Valiente
  - Grande
  - Potente
  - Feliz
- ★ Sentirse impotente es como ser
  - Pequeño
  - No deseado
  - Temeroso
  - Sin confianza
  - Incompetente
  - Abatido

### MATERIALES:

Hojas de papel en blanco, marcadores, cinta adhesiva, Folleto 3 para los/las participantes: Diferentes tipos de poder (después de la actividad 5.2), Pautas para el debate en grupo (abajo)

### PREPARACIÓN:

Fotocopias del Folleto para participantes 3: Diferentes tipos de poder y Pautas para el debate en grupo

## PASOS A SEGUIR:

### Parte 1: Ejercicio individual (15 minutos)

1. Entregue a cada participante una hoja de papel. Pídales que dibujen una línea en el centro. En el lado izquierdo, invítalos a dibujar una situación en la que se sintieron poderosos y, en el lado derecho, a dibujar una situación que les hizo sentirse impotentes. Anime a los/las participantes a dibujar sobre experiencias vividas en sus propias familias, colegios, comunidades etc.

### Parte 2: Trabajo en grupo (35 minutos)

1. Forma pequeños grupos de un solo género de entre cuatro y cinco participantes.
2. Entregue a cada grupo una copia de las siguientes pautas para el debate en grupo, explicando en qué consisten.

#### *Pautas para la discusión en grupo*

- a) Elija a uno/a de los/as integrantes del grupo para que facilite la discusión y a otro para que tome notas.
- b) El/la facilitador/a designado/a deberá invitar a cada uno/a de los/las participantes a compartir con los/as demás integrantes del grupo sus dibujos de las situaciones en las que se sintieron poderosos/as y de aquellas en las que se sintieron impotentes.
- c) A continuación, el/la facilitador/a designado/a deberá coordinar la reflexión y el análisis de esas situaciones, utilizando las siguientes preguntas como guía: Preguntas para el debate en grupo
  - ¿Cómo nos sentíamos cuando teníamos poder?
  - ¿Cómo nos sentíamos cuando teníamos poco o ningún poder?
  - ¿De dónde viene el poder? ¿Cómo se utiliza y con qué fines?
  - ¿Qué individuos y/o grupos tienen poder en nuestra sociedad? ¿Por qué?
  - ¿Qué entendemos por "poder"?

3. A continuación, el grupo deberá elaborar una síntesis de sus respuestas en papelógrafos.

### Parte 3: Sesión en plenario (30 minutos)

1. Invite a los grupos a compartir sus papelógrafos, dando tiempo a que otros/as formulen preguntas para aclarar los puntos que no resulten evidentes. Puede decidir pedir a todos los grupos de hombres que presenten primero, seguidos de los grupos de mujeres, o viceversa. Cuando todos los grupos hayan compartido sus papelógrafos, inicie el debate y la discusión utilizando las siguientes preguntas como guía.
  - a) ¿Qué tienen en común los grupos? ¿Qué diferencias hay?
  - b) ¿Dónde están las diferencias marcadas entre los grupos de hombres y los grupos de mujeres? ¿A qué se debe esto?
  - c) ¿Qué tipo de situaciones nos hacen sentir poderosos/as?
  - d) ¿Qué tipo de situaciones nos hacen sentir impotentes?
  - e) ¿Estamos siempre en situaciones en las que alguien tiene poder?
  - f) ¿Cómo afectan los roles y las normas de género al poder que tienen las personas?
  - g) ¿Cuáles son los diferentes tipos de poder que podemos tener?
  - h) ¿Cómo podemos trabajar para reducir los desequilibrios de poder en el lugar de trabajo?

### Parte 4: Síntesis (10 minutos)

1. Entregue una copia de *la hoja impresa: diferentes tipos de poder* y utilícelo para resumir el debate y los puntos principales que surgieron de las historias de los/las participantes.
2. Termina la actividad resaltando lo siguiente:
  - ★ En esta actividad, exploramos reflexiones personales sobre experiencias relacionadas con el poder y la impotencia.
  - ★ El poder puede utilizarse negativamente sobre otras personas, lo que puede provocar sentimientos de impotencia en esa otra persona. El poder también puede ejercerse positivamente, como en el caso del "poder con". En este uso, el poder se utiliza colectivamente para crear sensaciones compartidas de poder.
  - ★ Muchas veces, el género juega un papel en la forma en que se desarrollan las relaciones de poder.

# NOTAS PARA EL EQUIPO FACILITADOR

- ★ Es importante hablar de la diferencia entre sentirse poderoso/a como individuo y el poder económico, político y social que implica pertenecer a grupos más poderosos de la sociedad. Por ejemplo, algunas mujeres a nivel individual pueden sentirse poderosas en sus propias vidas, pero como grupo, las mujeres carecen de poder económico, político y social. Si alguno/a de los/las participantes habla de conocer a muchas mujeres poderosas, asegúrese de señalar este punto.
- ★ Reconozca también que los hombres pueden sentirse impotentes a nivel individual o en relación con otras condiciones sociales como el desempleo, el color de su piel o su clase social, pero que como género, los hombres pertenecen a un grupo que tiene poder sobre las mujeres en todas las esferas de la vida.

## HOJA IMPRESA PARA PARTICIPANTES: DIFERENTES TIPOS DE PODER

**El poder existe en relación con otras personas:** Muchas veces, pensamos en nuestro poder en comparación con otra persona. Podemos tener o no tener poder, o tener menos o más poder, en relación con otra persona o con un grupo.

**El poder también existe dentro de nosotros:** También tenemos un poder interno que influye en lo que podemos y no podemos hacer. A medida que nos hacemos más conscientes de nuestro potencial interior y lo alimentamos, nos empoderamos y nuestras relaciones con los demás cambian (véase "El poder interior" más adelante).

**El poder no es fijo:** No es algo que tengamos todo el tiempo. Entramos y salimos constantemente de situaciones y relaciones en las que tenemos más o menos poder.

**Sentimientos positivos y negativos:** A menudo nos sentimos positivos y en control cuando nos sentimos poderosos y tenemos sentimientos negativos cuando nos sentimos menos poderosos. Esto afecta a nuestra capacidad para influir y actuar en una situación.

Existen diferentes tipos de poder que pueden utilizarse de distintas maneras:

**PODER SOBRE:** Control sobre alguien o una situación de forma negativa, normalmente asociado a la represión, la fuerza, la corrupción, la discriminación y el abuso. Ejercer este tipo de poder significa quitárselo a otra persona y luego utilizarlo para dominar e impedir que otros lo tomen: una situación en la que todos ganan.

**PODER CON:** Poder basado en la fuerza colectiva y/o en los números: tener poder con personas o grupos, encontrar puntos en común y construir un objetivo común que beneficie a todos y todas las que participan en la relación. Este tipo de poder multiplica los talentos y conocimientos individuales y se basa en el apoyo, la solidaridad y la colaboración.

**PODER PARA:** La capacidad de dar forma e influir en la vida de uno mismx. Significa tener las ideas, los conocimientos, las destrezas, el dinero y la habilidad para convencerse a cada cual y a las demás personas de que hagan algo. Con muchas personas que tienen este tipo de poder, creamos "poder con".

**PODER INTERIOR:** Un tipo de poder relacionado con el sentimiento de autoestima y autoconocimiento de una persona. Está relacionado con la capacidad de esa persona de imaginar una vida mejor para sí misma y de tener esperanza y la sensación de que puede cambiar el mundo: el sentimiento de que tiene derechos como ser humano. Implica tener un sentido de confianza en uno mismo y la sensación de que tienen valor porque existen.

## Actividad 2.3 La reconstrucción del mundo<sup>30</sup>

(Discriminación ejercida)

### TIEMPO:

75 minutos

### OBJETIVOS:

- ★ Reconocer que el sistema social en que vivimos promueve y avala la discriminación; que se discrimina a las personas que son diferentes a las "normas" establecidas; que el contexto, el entorno y las condiciones de las personas influyen en el ejercicio de la discriminación; y que discriminamos a partir de nuestra ignorancia, temores, prejuicios, etc.
- ★ Descubrir que en la sociedad machista, las mujeres están valoradas por su papel reproductivo y los hombres por su papel productivo, lo que conduce a la discriminación de género.

### MENSAJES CLAVE:

- ★ La discriminación es una actitud aprendida que hace daño a muchas personas y que no permite su participación plena y su desarrollo humano en la vida.

### MATERIALES:

- ★ Una copia del folleto " La Reconstrucción del Mundo " para cada participante,
- ★ Papelógrafos
- ★ Masking tape
- ★ Marcadores

### PREPARACIÓN:

Leer bien los pasos de la actividad para entender su flujo y lógica.

### PASOS A SEGUIR:

<sup>30</sup> Taken from "El Significado de Ser Hombre" (Training manual for gender awareness and training with men) 1999 (2<sup>nd</sup> edition 2001), CANTERA, Nicaragua and adapted by Sonke for Bushbuckridge. Also used in Sonke curriculum development workshop January 2009

### **Paso 1: Seleccionando a la gente a salvarse (15 minutos)**

1. Entregar a cada participante la hoja "La Reconstrucción del Mundo".
2. Leer la hoja en voz alta.
3. Averiguar si hay preguntas sobre el contenido de lo leído y/o las orientaciones dadas.
4. Aclarar dudas e inquietudes.
5. Dar tiempo a que cada participante haga su selección individual, marcando en su hoja las seis personas que quiere salvar, y apuntando por qué estas personas.

### **Paso 2: Consensuando la selección (35 minutos)**

1. Orientar a los/las participantes a que formen 5 grupos (pueden ser al azar o grupos de varones y grupos de mujeres) para compartir sus selecciones individuales y los criterios implementados.
2. Decirles que cada grupo tiene que llegar a un consenso acerca de las seis personas a salvarse y escribirlo en papelógrafos.
3. Mientras los y las participantes realizan el trabajo en grupo (o mejor aún antes de que comience la actividad), dibuja una tabla en un papelógrafo o pizarra con los nombres de las 10 personas candidatas para el viaje a Marte, verticalmente en el lado izquierdo, una columna para cada uno de los grupos y una columna para anotar el número total de grupos que eligen candidatos específicos para la Misión a Marte:

	<b>Grup o 1</b>	<b>Grup o 2</b>	<b>Grup o 3</b>	<b>Grup o 4</b>	<b>Grup o 5</b>	<b>Total</b>
1. Policía con su pistola.						
2. Niña de 16 años de edad, débil mental.						
3. Futbolista profesional, homosexual, de 19 años.						
4. Una cantante de música salsa de 21 años.						

5. Una pastora protestante negra de 50 años.						
6. Una señora campesina embarazada por primera vez.						
7. Un filósofo de 70 años.						
8. Un técnico bioquímico de 35 años en silla de ruedas.						
9. Un comunista chino, especialista en ciencias médicas.						
10. Una prostituta "jubilada" con 40 años.						

### **Paso 3: Plenario (30 minutos)**

1. En plenario cada grupo expone su selección y los criterios que utilizaron para llegar a la misma.
2. Durante cada exposición, la coordinación apunta la selección del grupo en un papelógrafo previamente preparado para de esta manera ir armando un cuadro de las selecciones de todos los grupos. Al terminar su exposición el último grupo, la coordinación calcula los puntajes logrados por cada uno de los 10 personajes.
3. Con marcadores de distintos colores, la coordinación circula
  - a) los personajes que, a juicio de todos los grupos, merecen ser salvados (los seis de mayor puntaje)
  - b) los personajes que no tienen derecho a salvarse (los cuatro de menor puntaje)
  - c) los personajes que empataron (en caso de que haya).

### **Paso 4: Debate y discusión general sobre discriminación (30 minutos)**

1. Empezando con la persona de menor puntaje, se inicia un debate en base a la siguiente guía de preguntas (se trabaja personaje por personaje):
  - ✓ ¿Por qué fue rechazada esta persona?
  - ✓ Al mirar a la persona de menor puntaje y por ende que no tiene el derecho a salvarse, ¿cómo se sienten Uds.?

- ✓ Invitar a alguien que quiso salvar a esta persona a que diga por qué.
2. Se repiten estas preguntas con todas las personas quienes por consenso han sido rechazadas por los/las participantes.
  3. Pasando a los personajes que “empataron” se hacen estas preguntas retomando un por uno a los personajes “empatados”:
    - ✓ ¿Por qué fue rechazada esta persona?
    - ✓ Invitar a alguien que quiso salvar a esta persona que diga por qué
  4. Al terminar el análisis de los personajes “empatados”, se hace una votación para seleccionar a los que se quieren salvar. Al terminar la votación se le pregunta al grupo:
    - ✓ ¿Cómo os sentís?
  5. Se pasa al análisis de los personajes que sí se han salvados empezando con la persona que obtuvo mayor puntaje, y mediante las siguientes preguntas:
    - ✓ ¿Por qué seleccionaron a esta persona?
    - ✓ ¿Quién no está de acuerdo con su selección y por qué?

### **Paso 5: Síntesis por la coordinación (10 minutos)**

1. Hacer una síntesis rescatando la tendencia de seleccionar a los hombres por su inteligencia y fuerza física (su rol productivo) y a las mujeres por su rol productivo (procrear, criar a l@s niñ@s, etc.). Se rescata, también que no hay “respuesta correcta” y que la dinámica es un medio para reconocer los prejuicios y estereotipos que cada quien tiene.

## La reconstrucción del mundo

En un refugio antiatómico solamente caben seis personas. Dentro de pocos minutos deben estar todas protegidas porque va a explotar una poderosa bomba.

Ahora se presentan diez personas concretas para entrar en el refugio y toca a ustedes escoger cuáles son las seis que entrarán (por supuesto todos/as ustedes se quedarán fuera). Estas seis personas juntas tendrán que reconstruir el mundo que se quedará totalmente destruido después del estallido de la bomba.

Estudie las características de las diez personas y escoja las seis, justificando por qué:

1. Policía con su pistola.
2. Niña de 16 años de edad, débil mental.
3. Futbolista profesional, homosexual, de 19 años.
4. Una cantante de música salsa de 21 años.
5. Una pastora protestante negra de 50 años.
6. Una señora campesina embarazada por primera vez.
7. Un filósofo de 70 años.
8. Un técnico bioquímico de 35 años en silla de ruedas.
9. Un comunista chino, especialista en ciencias médicas.
10. Una prostituta "jubilada" con 40 años.

Luego, en los grupos tienen que llegar al consenso sobre las seis personas que van a entrar al refugio.

## Actividad 2.4 El círculo de la discriminación<sup>31</sup>

(La discriminación de los demás contra nosotras)

### TIEMPO:

45 minutos

### OBJETIVOS:

- ★ Explorar el uso del poder como instrumento de dominación y control, identificando actitudes y prácticas discriminatorias que hayamos experimentado en nuestras propias vidas (familia, trabajo y comunidad).

### MENSAJES CLAVE:

- ★ Es posible discriminar y ser discriminado/a basándose en una amplia variedad de condiciones y circunstancias personales, culturales y sociales diferentes: género, edad, raza/etnia, color de piel, sexualidad, clase social, estatus económico, educación, cargo profesional, atributos físicos y mentales, textura y estilo del cabello y apariencia física. Algunas formas de discriminación pueden parecer insignificantes, pero pueden ser perjudiciales y dolorosas y tener efectos duraderos. Otras pueden ser de naturaleza más grave y seria, sobre todo si están relacionadas con aspectos centrales de nuestro sentido de la identidad y el valor.
- ★ Algunas discriminaciones pueden eliminarse mediante cambios en nuestras circunstancias, provocados por nosotros/as, por otros/as o por eventos específicos. Por ejemplo, si alguien es discriminado/a por ser pobre y encuentra un trabajo bien pagado, puede descubrir que ya no es discriminado/a por ese motivo. Si a un niño varón se burlan y se ríen de él por ser flaco y débil pero crece y desarrolla un cuerpo bien definido, esa causa concreta de discriminación dejará de existir.
- ★ Otras experiencias de discriminación están intrínsecamente ligadas a aspectos de nuestras identidades, como nuestro género, raza/etnia, color de piel o compleción, orientación sexual y clase social. Éstas suelen estar vinculadas a diversas estructuras y normas que el mundo y la cultura sostienen, como las percepciones de belleza, normalidad y superioridad intelectual. Debemos cuestionar y cambiar los estereotipos, actitudes, comportamientos y normas sociales perjudiciales que generan abuso de poder y discriminación para prevenir y erradicar la discriminación.

<sup>31</sup> Adaptado del manual de CANTERA, Nicaragua "El Significado de Ser Hombre".

- ★ Las actitudes y prácticas discriminatorias también pueden institucionalizarse e incluso incorporarse a las leyes que establecen derechos y oportunidades desiguales para los distintos grupos de personas. Históricamente, las leyes creadas por y para los hombres han discriminado a las mujeres y han vulnerado sus derechos y oportunidades, por lo que las mujeres han tenido que luchar por la igualdad en la sociedad.

### **MATERIALES:**

Ninguno

### **PREPARACIÓN:**

Lea la lista de posibles motivos de discriminación y seleccione los más adecuados a su propio contexto, agregando otros según sea necesario y apropiado.

### **PASOS A SEGUIR:**

#### **Paso 1: Cómo organizar la actividad (5 minutos)**

1. Invite a los/las participantes a levantarse y a formar un círculo. Si es necesario, invite a los/las participantes a relajar el cuerpo estirando los brazos, girando el cuello, etc.

#### **Paso 2: El círculo de la discriminación (20 minutos)**

1. Explique al grupo que todo el mundo experimenta discriminación en algún momento de su vida por diferentes motivos y que esta actividad tiene como objetivo reconocer las formas en que otras personas nos han discriminado y analizar por qué ocurrió y cómo nos sentimos al respecto.
2. Recuerde a los/las participantes que cualquier información personal revelada durante la actividad debe permanecer dentro del grupo y no compartirse ni discutirse con otras personas en otros espacios.
3. Diga a los/las participantes que ha preparado una lista de posibles motivos de discriminación (véase más abajo) y que va a leerlos lentamente, uno por uno. Explique que después de cada una, se invitará a las personas que recuerden haber sido discriminadas por ese motivo concreto a caminar lentamente hacia el centro del círculo.

4. Invite a los/las participantes a realizar este ejercicio en silencio y con respeto, recordándoles que algunas de las experiencias que vamos a recordar pueden traer a la memoria sentimientos de rabia, frustración, impotencia, resentimiento o tristeza.
5. Siga estos pasos para cada uno de los elementos de su lista. Una vez que haya terminado de leer la lista que ha preparado, invite a los/las participantes a recordar otros momentos de discriminación en sus vidas y, siguiendo los mismos pasos, invite a las personas que hayan sido discriminadas por esos motivos a pasar al centro del círculo. Permita a los/las participantes el tiempo suficiente para recordar y compartir estas experiencias.
6. Cuando esté claro que a los/las participantes no les quedan más experiencias que compartir, invítalos a sentarse en el piso, manteniendo el círculo, y a ponerse cómodos.

### **Paso 3: Compartir sentimientos y experiencias (20 minutos)**

1. Diga a los/las participantes que ahora tendrán tiempo para compartir sus experiencias de discriminación y los sentimientos que les despiertan esos recuerdos. Refuerce la idea de confidencialidad, recordando a los/las participantes que todo lo personal que se comparta durante la actividad debe permanecer dentro del grupo y no comentarse con otras personas en otros espacios.
2. Utilice las siguientes preguntas para estimular la puesta en común y la reflexión:
  - ¿Cómo se sintieron durante el ejercicio?
  - ¿Qué recordamos? ¿Qué sentimientos experimentamos cuando nos discriminan?
  - ¿Qué sentimientos nos provoca eso ahora?
  - ¿Por qué creemos que las personas nos discriminan?
  - ¿Qué medidas tomamos para evitar o eliminar la discriminación en nuestras vidas y con qué grado de éxito?
  - ¿Qué cosas tenemos el poder de cambiar para reducir o eliminar la discriminación hacia nosotros?
  - ¿Qué cosas no podemos cambiar? ¿Cómo podemos, entonces, eliminar esos tipos de discriminación?
  - ¿Qué necesitamos de los demás?
  - ¿Tuvimos aliados que nos apoyaron y ayudaron a contrarrestar la discriminación? ¿Qué hicieron? ¿Cómo cambiaron la dinámica de poder?
3. Anime a los/las participantes a expresar sus sentimientos tanto como puedan sin presionarlos. Intente incluir a los/las participantes que parezcan retraídos.

4. Pregunte si hay alguien que no se haya movido hacia el centro del círculo en algún momento e invítale a compartir cualquier pensamiento o sentimiento que tenga al respecto.
5. Pregunte si hay alguien que recuerde haber sido discriminado pero que no se haya movido al centro del círculo en ese momento e invítale a compartir cualquier pensamiento o sentimiento que tenga al respecto.
6. Si aún no ha surgido, pregunte al grupo qué observaron cuando usted utilizó las categorías "por ser mujer" y "por ser hombre". Facilite el debate sobre la discriminación por razón de sexo.
7. Termine la actividad realizando una síntesis del ejercicio, centrándose en los "Mensajes clave" incluidos al principio de este ejercicio.

# NOTAS PARA EL EQUIPO FACILITADOR

- ★ Es importante dar a los/las participantes el tiempo que necesiten para procesar y expresar sus sentimientos sobre la discriminación que han experimentado.
- ★ Al comenzar la tercera parte, no se sorprenda si se produce un silencio inicial. Esto no significa que nadie quiera compartir, sino que sugiere que las personas aún están procesando sus sentimientos e ideas. Si, después de unos minutos, nadie quiere ser el primero, siéntase libre de empezar usted mismo, compartiendo una experiencia de su propia vida, cómo se sintió al respecto y cómo afectó a su desarrollo personal. Encontrará que, uno a uno, los demás comenzarán a compartir.
- ★ Mantenga el contacto visual con los/las participantes sentados en el círculo y sonría, ya que esto puede animarlos a empezar a compartir. Si ve que alguien está a punto de decir algo, pero aún duda, haga un gesto con la mano y diga su nombre, ofreciéndole la oportunidad de hablar. Hable con suavidad, pero con firmeza.
- ★ Algunos participantes varones pueden emocionarse y tal vez empezar a llorar si la discriminación que recuerdan ha tenido graves efectos en su vida. Permítales hacerlo, pidiendo a alguien del grupo que traiga un vaso de agua u ofreciéndole un gesto reconfortante. Cuando la persona haya terminado de compartir y expresar sus sentimientos, aproveche la oportunidad para reflexionar sobre la prohibición que experimentan los hombres de expresar emociones y llorar. Refuerce que se trata de una reacción perfectamente humana y que puede ser una experiencia liberadora y curativa, ya que sirve para desahogar tensiones y frustraciones.

## EL CÍRCULO DE LA DISCRIMINACIÓN

Por favor, dé un paso al frente si ha sido discriminado por:

- Su forma o tipo de cuerpo
- Usar lentes
- Ser hijo/a de madre soltera
- Ser padre o madre soltero/a
- Tener padres divorciados
- Ser de una zona rural del país
- Vivir en un barrio pobre
- El color de su piel
- El color de sus ojos
- Ser extranjero/a
- Ser de una etnia o identidad específica
- Tener una edad determinada
- Su nivel educativo
- Estar desempleado/a
- Ser inmigrante, refugiado/a o desplazado/a
- Su posición o función dentro de un entorno o jerarquía laboral
- Ser hombre
- Ser mujer
- Su forma de vestir
- Ser una persona LGBTQI+ o defender los derechos de las personas LGBTQI+
- Su situación económica
- Tener el pelo largo
- Tener el pelo corto
- Dejar el cabello natural (no alisarse el pelo)
- Hablar un dialecto o una versión regional de una lengua nacional
- Usar aretes
- Tener un tatuaje
- Pertenecer o no a un determinado grupo religioso
- Pertenecer o no a un partido político
- Tener un nombre poco común
- Fumar o no fumar
- Beber alcohol
- No beber alcohol
- Ser considerado/a discapacitado/a físico/a
- Su forma de hablar (como acento, dialecto, etc.)
- La reputación de su familia
- Vivir con una pareja fuera del matrimonio
- Estar casado/a, pero sin hijos/as
- Ser soltero/a
- Ser viudo o viuda
- Pertenecer a una determinada clase social
- Tener ciertas preferencias o restricciones dietéticas

Puede agregar otros motivos de discriminación a esta lista (o eliminar algunos) en función de las características del grupo con el que vaya a trabajar para hacerla más adecuada a su realidad.

### 3. Actividades sobre género y prevención de violencia



## Actividad 3.1 La violencia basada en género (VbG) y sus efectos<sup>32</sup>

### TIEMPO:

75 minutos

### OBJETIVOS:

- ★ Comprender la relación entre género, poder y violencia de género.
- ★ Conocer las diferentes manifestaciones (tipos) de violencia
- ★ Identificar los efectos de la violencia de género.

### MENSAJES CLAVE:

- ★ En su expresión más básica, la violencia es una forma de controlar o ejercer poder sobre otra persona. Las personas suelen pensar en la violencia sólo como una agresión física, pero también existen otras formas de violencia.
- ★ La VBG es un abuso de los derechos humanos que afecta a todas las culturas y grupos de edad; sus raíces están profundamente arraigadas en las normas sociales que definen la masculinidad y la feminidad y que refuerzan las estructuras de poder desiguales que privilegian la masculinidad sobre la feminidad.
- ★ La VBG afecta negativamente a mujeres, hombres, niños, familias, compañías/organizaciones y comunidades. Sus efectos son tanto físicos como emocionales y pueden causar lesiones y la muerte.
- ★ La VBG impide que las mujeres y, en muchos contextos, a las personas LGBTQI+ realicen su pleno potencial. Esto, a su vez, impide que las familias y las comunidades realicen todo su potencial.
- ★ La VBG en la pareja, denominada violencia en la pareja íntima (VPI), impide que los miembros de la pareja disfruten de una relación fuerte y sana.
- ★ Los/las niños/as que presencian o sufren VBG en sus hogares tienen más probabilidades de crecer siendo violentos. También se enfrentan a problemas en su desarrollo psicológico, físico e intelectual.

<sup>32</sup> Adaptado from CARE Ruanda, "Indashyikirwa Ruanda" [Couple curriculum Training Module 2018.pdf](#), pages 51-62.

- ★ Las iniciativas para prevenir y responder a la VBG deben situar el interés superior, la dignidad, la experiencia y las necesidades de la persona que sufre la violencia en el centro del proceso, desde el diseño del programa inicial hasta la investigación y la respuesta a los presuntos incidentes, con la debida rendición de cuentas para los autores de los abusos. Esto se conoce como un enfoque centrado en las personas supervivientes.

### **MATERIALES:**

Papelógrafos, marcadores, cinta adhesiva y copias de los escenarios que aparecen al final de la actividad.

### **PREPARACIÓN:**

De ser necesario, ajustar los escenarios planteados para que sean más pertinentes para su contexto sin hacer cambios significativos.

Recopile información sobre recursos y servicios de apoyo para la VBG en la comunidad.

### **PASOS A SEGUIR:**

#### **Paso 1: Trabajo en pequeños grupos** (25 minutos)

1. Formar cuatro grupos.
2. Repartir los escenarios (uno a cada grupo) y comience el ejercicio.

*Nota: No se debe decir a los grupos qué tipo de VBG representa su escenario. Los escenarios representan los siguientes tipos de VBG: 1) violencia física, 2) violencia sexual, 3) violencia económica y 4) violencia emocional.*

3. Circule entre los grupos para asegurarse de que todo el mundo va por el buen camino. Anime a los grupos a imaginarse a sí mismos/as como los personajes del escenario y a pensar en los impactos reales.

#### **Paso 2: Plenario** (30 minutos)

1. Después de diez minutos, vuelva a reunir a todos en el plenario. Invite al primer grupo a presentar. Pídales que empiecen leyendo su escenario en voz alta a todos

los/las participantes. Luego, pueden leer las preguntas de análisis y presentar sus respuestas.

2. Cuando el primer grupo haya terminado de presentar, pregunte a los/las participantes si tienen alguna pregunta o algo que quieran agregar. Indague según sea necesario para ayudar a los/las participantes a reflexionar sobre cómo este tipo de VBG afecta a las personas involucradas y dificulta el funcionamiento sano de la pareja y la familia, así como sus repercusiones en el trabajo tanto para las víctimas como para los autores de la violencia.
3. Continúe con cada uno de los demás grupos. Indague según sea necesario para extraer las consecuencias clave.

Entre los ejemplos de impactos se incluyen (estos son para guiarle en la indagación, no es necesario que los lea):

a) Impacto en las **víctimas**:

- i. Físicas: lesiones físicas y/o discapacidad a corto y largo plazo, problemas de salud reproductiva, incapacidad para trabajar.
- ii. Psicológico: miedo, aislamiento, dudas sobre sí mismas, baja autoestima, vergüenza, falta de capacidad para lograr todo su potencial, bajas expectativas de sí mismas y de los demás, frustración, infelicidad, aceptación de las cosas que les perjudican, estigma social.

b) Impacto en las **mujeres como víctimas** específicamente: embarazos no deseados; capacidad limitada para ganar, heredar o ejercer control sobre fondos o propiedades; acceso limitado a fondos y créditos; acceso controlado a la atención de salud, el empleo o la educación; productividad reducida en el lugar de trabajo y promoción profesional relacionada.

c) Impacto en los **hombres como víctimas** específicamente: emasculación, aislamiento social, depresión, ideación suicida, falta de recursos o de redes sociales, reducción de la productividad en el lugar de trabajo y de la promoción profesional relacionada.

d) Impacto en los **hombres como agresores**: aislamiento, vergüenza, riesgo de ir a la cárcel, ruptura de la relación con los hijos, reducción de la productividad laboral y de la promoción profesional relacionada, riesgo para el empleo.

e) Impacto en los/las niños/as: consecuencias físicas y emocionales, la creencia de que la VBG es normal en las relaciones (lo que aumenta su probabilidad de

crecer siendo violentos o de estar en una relación violenta), miedo, aislamiento, falta de confianza, falta de una relación sana con los padres, incapacidad de lograr su pleno potencial económico.

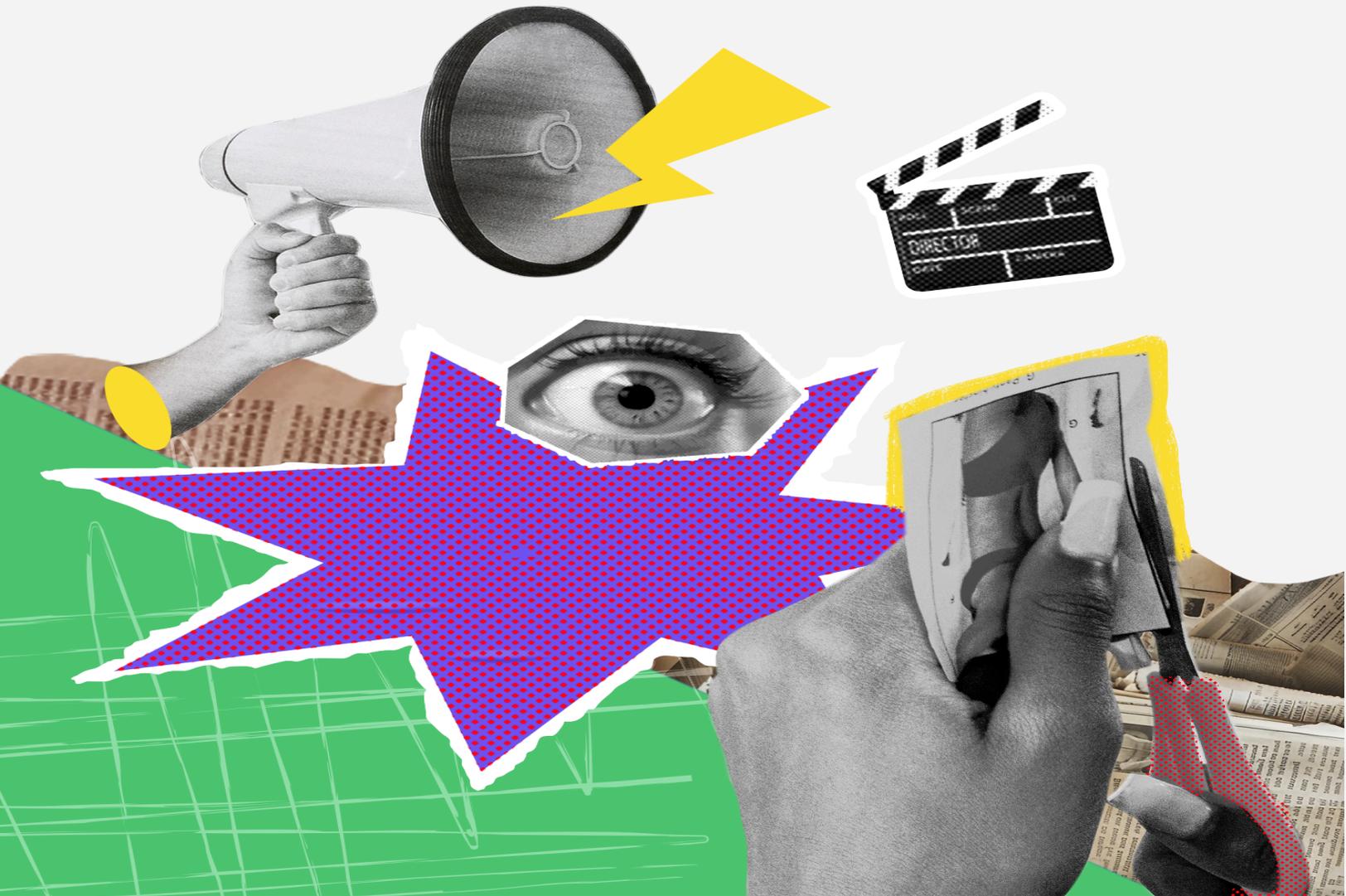
- f) Impacto en las **relaciones/familiares**: las relaciones/familias no son tan fuertes como podrían ser; falta de una conexión significativa entre la pareja; falta de confianza; las relaciones no satisfacen las necesidades de ambos miembros de la pareja; las relaciones/familias no se disfrutan plenamente; falta de una conexión significativa entre el agresor y los hijos; incapacidad para progresar económicamente.
4. Después de que todos los grupos se hayan presentado, pregunte a los/las participantes: ¿Cómo creen que afecta a nuestras familias, lugares de trabajo y comunidades que condonemos y aceptemos estas formas de VBG en nuestras relaciones? (Ejemplo de respuesta: impide que nuestras comunidades se desarrollen plenamente y perpetúa los usos negativos del poder entre hombres y mujeres).

### **Paso 3: Síntesis de conceptos clave (20 minutos)**

1. Entregue copia de la HOJA IMPRESA SOBRE VIOLENCIA BASADA EN GÉNERO (VBG).
2. Invite a voluntarios/as a leer los conceptos, uno por uno, pausando después de cada concepto u oración para preguntas o reflexiones y/o para cualquier aclaración que sea necesaria.
3. Haga un resumen breve de los efectos de la VbG, resaltando los siguientes puntos clave:
  - a) La VBG afecta negativamente a mujeres, hombres, niños, familias, compañías/organizaciones y comunidades. Los efectos son físicos y emocionales.
  - b) La VBG impide que las mujeres realicen su pleno potencial. Esto, a su vez, impide que las familias, las compañías y las comunidades realicen todo su potencial.
  - c) La VPI en la pareja impide que la pareja disfrute de relaciones fuertes y sanas.
  - d) Los/las niños/as que presencian o sufren VBG en sus hogares tienen más probabilidades de crecer siendo violentos. También se enfrentan a problemas en su desarrollo psicológico, físico e intelectual.

e) Las relaciones y las familias sin VBG tienen el potencial de fortalecerse.

4. Indique a los/las participantes los recursos y servicios contra la VBG disponibles en la comunidad.



## NOTAS PARA EL EQUIPO FACILITADOR

Puede resultar difícil para los/las participantes pensar en las consecuencias cotidianas de la VBG que se producen en la vida diaria y en las parejas en las que la violencia es menos extrema. Los/las participantes pueden centrarse en las formas extremas de violencia y pensar sólo en las consecuencias extremas, como el suicidio, el divorcio y el abandono escolar.

El propósito de este ejercicio es intentar comprender los efectos comunes que nos afectan a todos, como lo que significa para una relación que una de las personas de la pareja tema a la otra, además de esas consecuencias graves. Es importante ayudar a las participantes a vincular el tema de la VBG personalmente y a indagar de manera que les ayude a identificar las repercusiones emocionales de la VBG y las formas en que obstaculiza el funcionamiento sano de los noviazgos, relaciones de pareja, la familia, el entorno laboral y la comunidad.

Al discutir las situaciones presentadas y lo que los familiares, amistades y/o compañeros de trabajo pueden hacer para apoyar a la mujer protagonista, recuerde y subraye la importancia del enfoque centrado en las personas supervivientes.

Es posible que algunas participantes hayan vivido o presenciado situaciones similares a las de las dramatizaciones por lo que es importante tener información sobre servicios de apoyo locales a donde pueden acudir. Como equipo de facilitación no es su rol dar consejos ni apoyo psicológico, sino dar los referentes pertinentes sobre donde conseguir apoyo.

## Escenario 1:

Juan y María están casados. Tienen cuatro hijos. Juan trabaja como ingeniero y María como técnica de contadores. Ella también se ocupa del hogar y de los/las niños/as. Ambos pasan largos días trabajando. La vida puede ser dura.

Juan espera que su casa se mantenga en buen estado y que le preparen las cosas como es debido. Muchas veces se enoja con María cuando las cosas no son como él quiere; por ejemplo, si llega tarde a casa y la comida se ha enfriado. Cuando se enoja, le grita a María. Muchas veces la pega. Él cree que es importante disciplinar a su mujer de esta manera para mantener el orden en su hogar. María intenta aceptar los golpes en vez de resistirse. Si ella acepta los golpes, éstos terminan más rápidamente y él no persigue a los/las niños/as. A veces corre a otra habitación si él la está golpeando para que los/las niños/as no la vean. No busca atención médica para los moratones y cortes. Después de todo, ella sabe que se trata de un asunto privado. Y tal vez, se pregunta, haya hecho algo para merecer los golpes. Quizá podría ser mejor esposa. Casi todos los días, María se esfuerza para prepararlo todo exactamente como él quiere, aunque está muy cansada, y reza en silencio para que él vuelva a casa y esté tranquilo. Espera ansiosa a que él entre por la puerta, sin saber con qué estado de ánimo estará.

### Preguntas de discusión:

1. ¿Qué tipo de violencia le parece que es?
2. ¿Cómo cree que afecta a María?
  - a) ¿Cuáles son las consecuencias físicas?
  - b) ¿Cuáles son las consecuencias emocionales?
3. ¿Cómo cree que la hace sentir sobre sí misma?
4. ¿Cómo cree que se siente Juan consigo mismo? ¿Qué cree que cree sobre su poder en esta relación?
5. ¿Cómo cree que afecta a los hijos de Juan y María ser testigos de la violencia?
  - a) ¿Cómo les hace sentir?
  - b) ¿Qué les enseña sobre las relaciones entre hombres y mujeres?

6. ¿Cómo cree que el comportamiento de Juan en casa afecta a la dinámica de poder en su lugar de trabajo, a la forma en que interactúa con sus compañeros/as y subordinados, a su energía y productividad y a las de los demás?
7. ¿Cómo cree que experimentar esta violencia puede afectar a la capacidad de María para tener éxito y ser productiva en su lugar de trabajo? ¿Cómo pueden la compañía, los supervisores y los compañeros de trabajo de María apoyarla si conocen la violencia que sufre?

## Escenario 2:

José y Sara están casados. Tienen cuatro hijos. José trabaja como ingeniero y Sara como técnica de contadores. Ella también se ocupa del hogar y de los/las niños/as. Ambos pasan largos días trabajando. La vida puede ser dura.

Sara se levanta temprano por la mañana para preparar la comida y la casa para todos. Trabaja todo el día y la noche, es la última en cenar y limpia cuando todos han terminado. Al final del día está agotada. Cuando José llega a casa, come y pasa un rato descansando. Cuando llega la hora de acostarse, él inicia el sexo siempre que lo desea. No le importa si Sara también quiere sexo y no hace nada para ayudarla a prepararse. Muchas veces es doloroso para ella. Si ella intenta rehusar, José se enoja e insiste en que es su derecho como esposo tener relaciones sexuales con su mujer, y se vuelve más agresivo. A veces grita hasta asustarla o utiliza la fuerza física para retenerla. Por eso, ella ha dejado de rechazarle y simplemente le deja hacer lo que quiere, aunque le duela. A veces el dolor es demasiado y ella grita, pero él no parece darse cuenta. La mayoría de las noches, ella sólo reza por dentro para que él no vuelva a casa con deseos de sexo. Teme entrar en la habitación cuando él está en casa.

### Preguntas de discusión

1. ¿Qué tipo de violencia le parece que es?
2. ¿Cómo cree que afecta a Sara?
  - a) ¿Cuáles son las consecuencias físicas?
  - b) ¿Cuáles son las consecuencias emocionales?
3. ¿Cómo cree que la hace sentir sobre sí misma?
4. ¿Cómo cree que afecta a la relación de José y Sara?
5. ¿Qué cree que enseñarán José y Sara a sus hijos sobre la sexualidad?
6. ¿Cómo cree que la actitud de José hacia el sexo podría influir en la forma en que interactúa con sus compañeros/as y subordinados masculinos y femeninos en el lugar de trabajo?  
  
¿Cómo podría afectar eso a su productividad y a la de los demás?

¿Cuáles son las consecuencias para el ambiente de trabajo/la cultura de la organización?

7. ¿Cómo cree que experimentar esta violencia puede afectar a la capacidad de Sara para tener éxito y ser productiva en su lugar de trabajo? ¿Cómo pueden la compañía, los supervisores y los compañeros de trabajo de Sara apoyarla si conocen la violencia que sufre?

### Escenario 3:

Martín y Ana están casados. Tienen cuatro hijos. Martín trabaja como ingeniero y Ana se ocupa del hogar y de los/las niños/as. Ambos pasan largos días trabajando, Ana ocupándose de todo en casa y Martín trabajando en las obras. La vida puede ser dura.

A Ana no se le permite trabajar fuera de casa. Martín es responsable de conseguir ingresos y controla cómo se utiliza el dinero. Asigna parte del dinero a Ana para que lo gaste en cosas de la casa. Ana nunca puede estar segura de cuánto será ni de cuánto dinero tienen. Su asignación cambia cada semana y ella nunca está segura de si Martín está ganando menos o gastando el dinero en otras cosas. Se enoja cuando tienen menos en casa de lo habitual, como alimentos o jabón, pero Ana no puede discutir estas cosas con él. Tiene ideas sobre qué vender y qué ahorrar, pero no puede compartirlas con Martín; no le corresponde a una mujer. Cuando Martín vuelve a casa después de pasar un rato en el bar, Ana teme que esté malgastando su dinero en alcohol. En las raras ocasiones en las que Ana tiene algo que vender en el mercado, le da sus ganancias a Martín cuando vuelve a casa.

#### Preguntas de discusión

1. ¿Qué tipo de violencia le parece que es?
2. ¿Cómo cree que afecta a Ana?
3. ¿Cómo cree que la hace sentir sobre sí misma?
4. ¿Cómo cree que afecta esto a la administración del hogar?
5. ¿Cómo cree que afecta a la relación entre Martín y Ana?
6. ¿Qué cree que aprenden de ello los hijos de Martín y Ana?
7. ¿Cómo cree que la actitud de Martín respecto al control del manejo del dinero y la toma de decisiones puede influir en la forma en que interactúa con sus compañeros/as y subordinados masculinos y femeninos en el lugar de trabajo?
8. ¿Cómo podría afectar eso a su productividad y a la de los demás?
9. ¿Cuáles son las consecuencias para el ambiente de trabajo/la cultura de la organización?

## Escenario 4:

Esteban y Paula están casados. Tienen cuatro hijos. Esteban trabaja como ingeniero y Paula como técnica de contadores. Ella también se ocupa del hogar y de los/las niños/as. Ambos pasan largos días trabajando. La vida puede ser dura.

Esteban cree que es un buen esposo porque tiene propiedades y gana algunos ingresos. Muchas veces le recuerda a Paula que a él le pagan más que a ella, que él tiene un cargo más alto que ella y que es él quien pone un techo sobre su cabeza y comida en su mesa, así que más le vale demostrar que ella lo vale. Si él está disgustado con algo en el hogar, lo que ocurre a menudo, le grita a Paula o la llama cosas como "estúpida" y "mujer tonta". Muchas veces critica su comida y le dice que debería haberse casado con una mujer que al menos supiera cocinar bien para su marido. Pero ahora está "atrapado" con ella. Aparte de eso, no hablan mucho. Esteban prefiere pasar tiempo con sus amigos que estar en casa y come solo en la casa. Cuando necesita algo, llama a Paula. Ella le trae lo que necesita y luego intenta dejarlo solo. Ella prefiere no hablarle porque teme que eso provoque que él la critique o se queje de ella.

### Preguntas de discusión

1. ¿Qué tipo de violencia le parece que es?
  2. ¿Cómo cree que afecta a Paula?
  3. ¿Cómo cree que la hace sentir sobre sí misma?
  4. ¿Cómo cree que afecta a la relación de Esteban y Paula?
  5. ¿Cómo cree que esto afecta a sus hijos y a su desarrollo? ¿Qué cree que esto enseña a sus hijos sobre las relaciones entre hombres y mujeres?
  6. ¿Cómo cree que la actitud de superioridad de Esteban hacia las mujeres y el uso de insultos pueden influir en su forma de relacionarse con compañeros y subordinados masculinos y femeninos en el lugar de trabajo?
- ¿Cómo podría afectar eso a su productividad y a la de los demás?

¿Cuáles son las consecuencias para el ambiente de trabajo/la cultura de la organización?

7. ¿Cómo cree que experimentar esta violencia puede afectar a la capacidad de Paula para tener éxito y ser productiva en su lugar de trabajo? ¿Cómo pueden la compañía, los supervisores y los compañeros de trabajo de Paula apoyarla si conocen la violencia que sufre?

5. Lea la siguiente definición y explique que suele utilizarse para referirse a la VBG que ocurre dentro de las relaciones de pareja/románticas.

## HOJA IMPRESA SOBRE VIOLENCIA BASADA EN GÉNERO (VBG)

### VIOLENCIA BASADA EN GÉNERO (VBG)

(Fuente: [United States Strategy to Prevent and Respond to Gender-Based Violence Globally: 2022 Update](#))

- Cualquier amenaza o acto dañino dirigido a una persona o grupo basado en el sexo real o percibido, el género, la identidad o expresión de género, las características sexuales, la orientación sexual y/o la falta de adherencia a diversas normas construidas socialmente en torno a la masculinidad y la feminidad.
- Aunque las personas de todas las identidades de género pueden sufrir VBG, las mujeres, las niñas y las personas no conformes con su género se enfrentan a un riesgo desproporcionado de VBG en todos los contextos debido a su desigual situación en la sociedad.
- La VBG se caracteriza por el uso o la amenaza de violencia física, psicológica, sexual, económica, legal, política, social y otras formas de control, coacción y/o violencia.
- Puede ocurrir en todas las etapas de la vida y es perpetrada por un conjunto diverso de actores, incluyendo parejas íntimas; familiares; personas en posiciones de poder, autoridad o confianza; amistades; conocidos o extraños.

### TIPOS DE VBG

a) **Violencia física:**

Uso de la fuerza física, como golpes, bofetadas, patadas, quemaduras o empujones.

b) **Violencia emocional o psicológica:**

Suele ser la forma de violencia más difícil de identificar. Puede incluir humillar, amenazar, insultar, presionar y expresar celos o posesividad, como controlar decisiones y actividades. También puede incluir restringir los movimientos de alguien. Esta forma de violencia puede ser verbal o no verbal.

c) **Violencia sexual:**

(Fuente: [Sexual Violence Research Initiative. Definitions](#))

Cualquier comentario sexual no deseado, acto sexual o intento de acto sexual utilizando la fuerza o la coacción o la amenaza de fuerza o coacción. Esto puede

Incluir situaciones en las que una persona es incapaz de dar un verdadero consentimiento.

La violencia/abuso sexual puede ser cometido por cualquier persona, independientemente de su relación con la víctima, en cualquier entorno, incluyendo el hogar y el trabajo.

La violación es una relación sexual forzada/coaccionada y puede definirse como la penetración sexual no consentida, por leve que sea, de cualquier parte del cuerpo de la víctima con un órgano sexual o del orificio anal o genital de la víctima con cualquier objeto o cualquier otra parte del cuerpo. La violación conyugal es la relación sexual forzada sin consentimiento del cónyuge.

d) **Violencia económica:**

A nivel interpersonal, el abuso económico va desde intentos de limitar la capacidad de una persona para ganar, heredar o ejercer control sobre fondos o propiedades.

A niveles estructurales y sociales más amplios, la violencia económica puede adoptar la forma de "acceso limitado a fondos y créditos; acceso controlado a la atención de salud, el empleo o la educación; leyes tradicionales discriminatorias sobre derechos de herencia y propiedad; y remuneración desigual por el trabajo."<sup>33</sup>

## **VIOLENCIA DE PAREJA ÍNTIMA (VPI)**

Daño físico, sexual, económico o psicológico, incluyendo actos de agresión física, coerción sexual, abuso económico, abuso psicológico y comportamientos de control (como el control económico, de movimiento y de acceso a otros recursos) **por parte de una pareja íntima o cónyuge actual o anterior.**

Este tipo de violencia puede darse **entre parejas de todas las orientaciones sexuales, identidades de género y expresiones de género.**

La VPI perpetrada por una pareja que cohabita es una forma de violencia doméstica.

La VPI puede perpetuarse incluso si el agresor y la víctima no cohabitan, como es el caso del acoso (acecho) y la violencia en el noviazgo ([National Institute of Justice 2007](#), OMS).

---

<sup>33</sup> Fawole, "Economic Violence to Women and Girls."

## **ENFOQUE CENTRADO EN LAS PERSONAS SUPERVIVIENTES:**

*(Fuente: Adaptado de [USAID CARE-GBV Glosario de elementos fundacionales para la programación de la violencia basada en género en la cooperación al desarrollo](#))*

Un enfoque centrado en las personas supervivientes facilita un proceso en el que la víctima puede convertirse en superviviente.

Prioriza a los mejores intereses y necesidades de la persona que ha experimentado el daño y devuelve el poder a la víctima en cada etapa del mecanismo y el proceso de gestión de las quejas.

Reconoce que una persona puede experimentar un daño, aunque el agresor lo haya hecho involuntariamente. También reconoce que el impacto de una acción es más importante que la intención de la persona que actuó.

# 4. Actividades sobre género, sexualidades y derechos sexuales y reproductivos



## Actividad 4.1 Mandatos de género y sexuales<sup>34</sup>

### TIEMPO:

1 hora y 15 minutos

### OBJETIVOS:

- ★ Identificar las normas y mandatos sexuales prescritos por la(s) cultura(s) patriarcal(es) y analizar las consecuencias de las mismas para el desarrollo de su propia sexualidad e identidad sexual y la de otros individuos de la sociedad.

### MENSAJES CLAVE:

- ★ Los mandatos sexuales son mandatos o directivas en relación con la forma en que las mujeres, los hombres y las personas no binarias deben desarrollarse y expresar su sexualidad.
- ★ Los mandatos sexuales están intrínsecamente ligados a la socialización de género.
- ★ Las prohibiciones sexuales a las que se enfrentan las mujeres limitan el control que tienen sobre sus propios cuerpos y elecciones en relación con su sexualidad.
- ★ Las prohibiciones sexuales a las que se enfrentan los hombres pueden restringir sus oportunidades de desarrollar la afectividad como parte integral de su sexualidad.
- ★ Cuando las mujeres transgreden los mandatos sexuales que se les asignan (pureza, virginidad, castidad, fidelidad, etc.) son castigadas por la sociedad de diferentes maneras. Esto puede expresarse en su exclusión social y marginación, pero también puede manifestarse en formas extremas de violencia, como el abuso sexual y la violación.
- ★ Las mujeres que rompen el molde y rechazan algunas o todas las normas y mandatos sexuales que la sociedad patriarcal les impone a menudo son tratadas como mujeres "sueltas" y a menudo son estigmatizadas como inmorales y pecaminosas.

<sup>34</sup> Originalmente desarrollada por CANTERA, Nicaragua para talleres de capacitación en sensibilización de género, esta versión fue revisada y adaptada por Sonke en 2009/2010. CARE internacional ofrece una versión alternativa en su Módulo 501 de Género y Equidad: Involucrar a hombres y niños por la igualdad de género (ver: <http://www.care.org/sites/default/files/documents/Engaging%20Men%20and%20Boys%20GED%20501%20Manual.pdf>)

- ★ Los hombres, por otro lado, que transgreden las normas y mandatos sexuales que se les asignan son acusados de ser débiles y a menudo se les considera homosexuales. El miedo a ser etiquetado como gay o asociado con la homosexualidad ejerce una tremenda presión psicológica sobre muchos hombres para que se comporten de acuerdo con las normas y mandatos sexuales patriarcales. En sus esfuerzos por demostrar su virilidad y heterosexualidad a otros hombres, a las mujeres y a sí mismos, a menudo participan en comportamientos sexuales abusivos, destructivos y arriesgados.

### MATERIALES:

Papelógrafos, cinta adhesiva, marcadores, visualización de datos, pantalla

### PASOS A SEGUIR:

#### Paso 1: Trabajo en grupo (20 minutos)

1. Divida a los participantes en 4 grupos.
2. Entregue a dos de los grupos el siguiente volante para estimular la reflexión y el análisis.

A. ¿Cuáles son las normas y mandatos sexuales que su(s) cultura(s) establece(n) **para los hombres**? ¿Por qué?

B. ¿Qué prohibiciones experimentan **los hombres** en relación con el desarrollo y la expresión de su sexualidad?

C. ¿Cuáles son las consecuencias para **los hombres** si no se adhieren a estas normas y mandatos sexuales?

3. Entregue a los otros dos grupos el siguiente volante para estimular la reflexión y el análisis.

A. ¿Cuáles son las normas y mandatos sexuales que su(s) cultura(s) establece(n) **para las mujeres**? ¿Por qué?

- B. ¿Qué prohibiciones experimentan **las mujeres** en relación con el desarrollo y la expresión de su sexualidad?
- C. ¿Cuáles son las consecuencias para **las mujeres** si no se adhieren a estas normas y mandatos sexuales?

4. Pida a los grupos que preparen papelógrafos con una síntesis de sus reflexiones y análisis.

**Paso 2: Sesión plenaria** (20 minutos)

1. Invite a los dos grupos que se centraron en las normas sexuales para los hombres a presentar primero sus papelógrafos. Después de cada grupo, los demás participantes pueden hacer preguntas aclaratorias.
2. Después de que los dos grupos hayan presentado sus papelógrafos, el facilitador pide a los/as demás participantes que comenten, centrándose en:
  - Reafirmación de las cuestiones planteadas con respecto a las normas sexuales para los hombres.
  - Otras normas, mandatos, prohibiciones y consecuencias sexuales que han experimentado como hombres o han presenciado en otros hombres que los grupos no mencionaron.
3. Repita los pasos 1 y 2, permitiendo que los dos grupos que se centraron en las normas sexuales para las mujeres presenten sus papelógrafos sobre las normas, mandatos, prohibiciones y consecuencias sexuales que consideran que enfrentan las mujeres.

**Paso 3: Debate y discusión** (15 minutos)

1. Facilitar reflexión y análisis centrados en las principales similitudes y diferencias en las normas y mandatos sexuales que la sociedad establece para hombres y mujeres, así como en las prohibiciones y consecuencias para ellos/as, estableciendo vínculos con la socialización, las normas, los estereotipos y los roles de género.
2. Aliente a los/las participantes a compartir sus sentimientos sobre estas normas y mandatos sexuales.

3. Explora si alguno/a de los/las participantes, mientras crecía, sintió resistencia o frustración hacia las normas sexuales que se les imponían. ¿Qué hicieron?
4. Si hay participantes no binarias, invítalos a compartir sus propias experiencias de aprendizaje sobre la identidad y la sexualidad y cómo lograron desarrollar una visión diferente de sí mismos: las luchas y las recompensas que han experimentado.
5. Si no hay personas no binarias, pregunte al grupo cómo creen que los niños/adolescentes que crecieron cuestionando o confundidos sobre su identidad y/o sexualidad podrían haberse sentido ante el rígido modelo heteronormativo de "sexualidades de hombres y mujeres".

#### 4. Heteronormatividad y LGTBIQ

Llamar la atención sobre el carácter heteronormativo de las normas y mandatos sexuales patriarcales, es decir, la expectativa de que todos/as los miembros de la sociedad son heterosexuales y la obligación impuesta de desarrollar una identidad heterosexual.

Explique a los/las participantes que esto conduce a la discriminación y la violencia contra las personas LGBTQI+. Si hay personas LGBTQI+ entre los/las participantes, invítalos a compartir sus experiencias con el resto del grupo (es posible que desee verificar con ellos/as antes de la actividad que estén dispuestos/as de hacerlo).

Realizar una breve explicación del significado del acrónimo LGBTQI+.

#### **Paso 4: Síntesis** (5 minutos)

1. Con la ayuda de los mensajes clave anteriores, el/la facilitador/a hace una síntesis de los mandatos sexuales que los sistemas sociales patriarcales imponen a hombres y mujeres y sus consecuencias.

## NOTAS PARA EL EQUIPO FACILITADOR

- ★ Es importante animar a los hombres a escuchar lo que las mujeres tienen que decir, poniendo énfasis en crear un ambiente propicio para el aprendizaje mutuo.

## Actividad 4.2 Salud y Derechos Sexuales y Reproductivos<sup>35</sup>

### TIEMPO:

60 minutos

### OBJETIVO:

- ★ Los/las participantes comprenderán las desigualdades de género a las que se enfrentan hombres, mujeres y personas no binarias en relación con la salud y los derechos sexuales (y reproductivos).

### MENSAJES CLAVE:

- ★ Cada individuo debe tener derecho a expresar su sexualidad como desee, siempre y cuando no afecte los derechos de los demás.
- ★ Muchos de los prejuicios que tenemos en relación con la sexualidad de los/as demás se basan en el miedo y la ignorancia que hemos aprendido dentro de nuestra cultura. Con más educación e información, podemos superarlos.
- ★ Para asegurar nuestra propia salud y derechos sexuales y reproductivos y la de los/las demás, debemos estar dispuestos/as a hacer cambios en la forma en que expresamos y practicamos nuestra sexualidad.
- ★ Los hombres también tienen responsabilidad en la promoción y el ejercicio de la salud y los derechos sexuales y reproductivos, tanto los de las mujeres como los suyos propios.
- ★ En relación con la homosexualidad, no hay evidencia médica que sugiera que sea una enfermedad y que la Organización Mundial de la Salud no la clasifique como tal (desde la década de 1980).

### MATERIALES:

Papelógrafos, tarjetas de diferentes colores, cinta adhesiva, rotuladores

### PREPARACIÓN:

<sup>35</sup> Manual de Capacitación de Sonke Change, Agenda del Taller 6, páginas 197-200

24 tarjetas con un derecho sexual o reproductivo diferente escrito en ellas (ver lista a continuación)

### **PASOS A SEGUIR:**

#### **Paso 1: Derechos sexuales y derechos reproductivos** (30 minutos)

Formulario 4 grupos

1. Muestre las 24 tarjetas con los derechos al grupo y explique que cada una tiene escrita una frase relacionada con la sexualidad humana.

1. Experimentar el orgasmo
2. Masturbarse
3. Dar y recibir afecto, ternura, caricias
4. Recibir educación sexual
5. Tener una pareja del mismo sexo
6. Casarse legalmente con alguien del mismo sexo
7. Decidir no tener hijos/as
8. Decidir cuántos hijos/as tener y cuándo
9. Someterse a una operación para no tener hijos/as
10. Decidir abstenerse totalmente de las relaciones sexuales (celibato)
11. Niégale sexo a tu pareja cuando estés cansado/a
12. Presiona a tu pareja para que tenga relaciones sexuales
13. Ser infiel a tu pareja
14. Interrumpir un embarazo si el feto tiene una malformación
15. Interrumpir un embarazo si la mujer ha sido violada
16. Usar métodos anticonceptivos
17. Tener acceso a revistas y películas pornográficas
18. Ganarse la vida como trabajadora sexual
19. Tener relaciones sexuales en grupo
20. Buscar atención médica para las ITS
21. Quedar embarazada a cualquier edad
22. Hacer comentarios, gestos, sonidos coquetos en la calle a personas del otro sexo
23. Tener un cambio de sexo
24. Usar la ropa del "otro sexo"

2. Baraja las cartas y da 6 a cada grupo al azar.

3. Indique a los grupos que tienen que analizar la frase de cada tarjeta, una por una, utilizando las siguientes preguntas como guía:
  - ¿Es esto o debería ser un derecho? ¿Por qué o por qué no?
  - Si su respuesta es afirmativa, ¿cuáles son los factores que permiten que hombres y mujeres disfruten de este derecho?
  - ¿Qué elementos representan un obstáculo para el goce de este derecho por parte de hombres y mujeres?
  - No todo el mundo debe tener la misma opinión. En la sesión plenaria el grupo puede presentar diferentes ideas y opiniones y sus justificaciones/explicaciones.
4. Pida a los grupos que preparen papelógrafos para la sesión plenaria. Pueden pegar las tarjetas en un papelógrafo y escribir sus reflexiones y análisis junto a ellas.

### Paso 3: Sesión plenaria (40 minutos)

1. Al finalizar el trabajo en grupo, pida a los grupos que presenten sus papelógrafos en una sesión plenaria, uno por uno. Después de cada grupo, invite a algunos comentarios y reflexiones del resto del grupo, sin entrar en un gran debate o discusión en este punto
2. Cuando los 4 grupos hayan terminado, asegúrese de que los 4 papelógrafos estén visibles en la pared y abra el debate y la discusión utilizando la siguiente pregunta como guía:
  - *¿En qué estamos de acuerdo y en qué no estamos de acuerdo?*
3. Asegúrese de que se debatan los aspectos de mayor discrepancia y controversia (por ejemplo, el aborto, el trabajo sexual, la homosexualidad). Preste especial atención a aquellas frases que los grupos han dicho que NO son derechos y las que dicen que sí lo son, alentando un mayor debate y análisis de estas.
4. Utilice las siguientes preguntas para profundizar la discusión y el debate:
  - ¿Gozan los hombres y las mujeres de los mismos derechos sexuales y reproductivos? ¿Cuáles son las diferencias? ¿Por qué?
  - ¿Gozan las niñas y los niños adolescentes de los mismos derechos sexuales y reproductivos que los hombres y mujeres adultos?
  - ¿Cuáles son las diferencias? ¿Por qué?
5. Realizar una breve síntesis de la actividad centrándose en los puntos clave tratados.

## NOTAS PARA EL EQUIPO FACILITADOR

- ★ Ten en cuenta que las creencias religiosas y las posiciones morales de las personas entran en juego durante esta actividad. La idea no es forzar a las personas a llegar a un consenso sobre todos los temas, sino estimular la reflexión y el debate que pueda permitir a las personas mirar el sistema de sus propias creencias y reevaluar algunos aspectos del mismo. Es importante que los/las participantes no sientan que sus creencias están siendo socavadas o atacadas.
- ★ Sobre los temas polémicos, anime a los/las participantes a debatir entre ellos, presentando sus argumentos. No se deje arrastrar por discusiones de ojo por ojo con los/las participantes individuales durante la actividad.
- ★ Es probable que los temas más controvertidos sean la homosexualidad y el aborto. A modo de resumen, al final se ofrece información científica actualizada sobre ambos para desmentir mitos.

## Actividad 4.3 Homo-Lesbo-Trans-Bi-Fobia<sup>36</sup>

### TIEMPO:

45 minutos

### OBJETIVOS:

- ★ Los/las participantes habrán reflexionado sobre diversos conceptos y prácticas de la sexualidad humana, explorando los prejuicios y miedos personales y culturales y cómo se relacionan con los estereotipos y normas de género.

### MATERIALES:

Hojas de papel A4, una para cada participante, rotuladores, papel de papelógrafo

### MENSAJES CLAVE:

- ★ La palabra *homosexual* es un híbrido griego y latino, con el primer elemento derivado del griego *ὁμός* *homos*, "igual" (no relacionado con el latín *homo*, "hombre", como en *Homo sapiens*), connotando así actos sexuales y afectos entre miembros del mismo sexo, incluido el lesbianismo.
- ★ Una fobia es el miedo a algo, y la "homofobia" es el miedo a la homosexualidad. Sin embargo, más que un miedo, la homofobia es una reacción negativa irracional y hostil hacia la homosexualidad que produce actitudes y comportamientos discriminatorios y violentos hacia las personas homosexuales.
- ★ La homofobia está arraigada en los hombres desde una edad muy temprana, en los procesos de socialización de género. A medida que los hombres crecen, asimilan que todo lo que tenga que ver con ser mujer es inferior y, por lo tanto, el anatema y la homosexualidad se interpretan como un rechazo a todo lo masculino. "Elegir" no ser un "hombre de verdad" es severamente cuestionado y castigado.
- ★ La construcción social de la masculinidad hegemónica conlleva la afirmación constante de la heterosexualidad en los hombres y el consiguiente rechazo a la

<sup>36</sup> Desarrollado originalmente por CANTERA, Nicaragua para talleres de capacitación en sensibilización de género.

feminidad y la homosexualidad. Como tal, la homofobia y la misoginia (el odio a las mujeres) van de la mano en las culturas y sociedades patriarcales.

- ★ La homofobia está integrada en la cultura y se expresa en los intercambios y relaciones informales del día a día entre los seres humanos. Se utiliza constantemente para garantizar que los niños asimilan las normas que les asigna la sociedad y, como tal, es un pilar importante del patriarcado. Para demostrar constantemente que son "hombres de verdad" (y por lo tanto no mujeres y no homosexuales), los jóvenes integran las características típicas masculinas (toma de riesgos, competencia, agresión, poder, violencia, etc.) en sus identidades personales y colectivas. De esta manera, la homofobia refuerza y perpetúa el patriarcado.
- ★ La homofobia también puede integrarse formalmente en las instituciones sociales, especialmente en culturas que están imbuidas de valores religiosos conservadores y fundamentalistas que condenan la homosexualidad. Actualmente, en el mundo, alrededor de 70 estados nacionales mantienen una legislación homófoba que criminaliza la homosexualidad y castiga a los adultos que consienten con prisión. Cinco de ellos (Irán, Mauritania, Arabia Saudí, Sudán, Yemen y partes de Nigeria y Somalia) los castigan con la pena de muerte.
- ★ Gloria Careaga, cosecretaria general de la Asociación Internacional de Lesbianas y Gays, ILGA , lo define así: *"La homofobia es el miedo, la aversión o la discriminación contra la homosexualidad o los homosexuales. Es el odio, la hostilidad o la desaprobación de las personas homosexuales. Si bien es espantoso y peligroso –y a veces asesino–, hace que la vida de las personas lesbianas, gays, bisexuales, trans o intersexuales (LGBTI) sea una miseria, lo que a menudo las lleva a un devastador sentimiento de inseguridad, incluso dentro de sus familias de origen. La homofobia es aún más espantosa y peligrosa –y de nuevo asesina– cuando se encuentra en la letra misma de la ley. Cuando la discriminación y el odio están consagrados en los textos destinados a sancionar el pacto social encarnado por un Estado, un homosexual sabe que no hay ningún lugar al que acudir en busca de ayuda. Es inaceptable la idea de que un Estado tolere, sancione y aliente estas prácticas, en particular cuando el mismo Estado proclama acatar los principios de la Declaración de Derechos Humanos".*
- ★ En muchos ámbitos, los términos "lesbofobia" y "transfobia" se están utilizando para visibilizar la discriminación y la violencia a la que se enfrentan las lesbianas y las personas trans, que no siempre se expresa de la misma manera que la homofobia contra los hombres gays.

## **PASOS A SEGUIR:**

### **Paso 1: Análisis individual de ideas y prácticas homo-lesbo-trans-bi-fóbicas (5 minutos)**

1. Entregue a cada participante una hoja de papel en blanco y pídale que recuerden y escriban o dibujen:
  - Momentos en los que se han burlado de alguien por su orientación sexual o identidad de género (OSIG) o han discriminado o utilizado la violencia (actitudes, valores, comportamientos) contra ellos
  - Momentos en los que han desafiado a otras personas, cuando se han burlado de alguien por su OSIG o han discriminado o utilizado la violencia (actitudes, valores, comportamientos) contra ellos.

### **Paso 2: Trabajo en grupo: Identificar y desafiar la homofobia en nosotros mismos y en los demás (20 minutos)**

1. Divida a los/las participantes en 3 o 4 grupos, al azar.
2. Entregue la guía de reflexión incluida al final de esta actividad a los grupos para facilitar el intercambio, la reflexión y el análisis dentro de los grupos.
3. Dé a los grupos 20 minutos para compartir, reflexionar y analizar.

### **Paso 3: Sesión plenaria (30 minutos)**

1. Invite a los grupos, uno por uno, a presentar la síntesis de sus reflexiones y análisis (papelógrafos).
2. Dé tiempo para que los otros grupos hagan preguntas aclaratorias, pero evitando entrar en debate sobre temas específicos hasta que todos los grupos hayan presentado sus papelógrafos.
3. Cuando todos los grupos hayan terminado sus presentaciones, utilice las siguientes preguntas para estimular el debate y la discusión:
  - *¿Qué similitudes y diferencias hay en las reflexiones y análisis realizados por los grupos?*
  - *¿Cómo se pueden explicar estos?*
  - *¿Qué ideas, frases, experiencias, etc. nos llaman más la atención y por qué?*

- *¿Qué opinamos del ejercicio? ¿Qué sentimientos surgieron mientras realizábamos el ejercicio?*

**Paso 4: Síntesis (5 minutos)**

A partir de los "mensaje clave", realice una breve síntesis de la actividad, haciendo hincapié en el significado del término "homo-lesbo-trans-bi-fobia" y sus consecuencias para las personas LGBTQQI+.

## NOTAS PARA EL EQUIPO FACILITADOR

- ★ Tenga en cuenta que muchos de los/las participantes, por primera vez, pueden reconocer ante sí mismos/as y ante los/as demás, sus actitudes y comportamientos homo/trans/lesbo/bifóbicos. No los presione para que compartan más allá de lo que están dispuestos y pueden hacer en este momento en particular.
- ★ Otros, sin embargo, pueden negar rotundamente cualquier actitud o comportamiento homo/trans/lesbo/bifóbico que pueda ser una señal de vergüenza e incluso de que están encubriendo cosas que han dicho o hecho en el pasado. Anime al grupo a ser lo más abierto y honesto posible.
- ★ Algunos/as participantes pueden expresar que es culpa de las mismas personas LGBTQI+ que sean discriminadas, a causa de las formas "escandalosas" en que se visten o se comportan, o porque provocan la violencia que se usa contra ellas. Esté preparado para desafiar estos prejuicios y estereotipos profundamente arraigados, teniendo cuidado de no entrar en discusiones directas con los/las participantes individuales. Haz que otros/as miembros del grupo expresen puntos de vista y posiciones que desafíen las posturas homo/trans/lesbo/bifóbicas.

## **Guía de reflexión para grupos: Identificar y desafiar la homofobia en nosotros/as mismos/as y en los/las demás**

Cada miembro del grupo comparte lo que ha escrito o dibujado individualmente.

Después de que todos/as los miembros del grupo hayan terminado, un miembro del grupo coordina una discusión basada en la siguiente guía:

- Haz una lluvia de ideas rápida sobre todas las palabras/frases despectivas que se te ocurran y que se utilizan para describir a las personas LGBTQI+ en nuestras sociedades. (escribir en papelógrafo)

### Identificando nuestra propia homofobia

- Recordando las veces que nos burlamos de alguien por su orientación sexual o identidad de género (OSIG) o discriminamos o usamos la violencia (actitudes, valores, comportamientos) contra ellos en el pasado, ¿cómo nos sentimos? ¿Qué nos empujó a ese tipo de comportamiento?
- ¿Cómo reaccionaron otras personas presentes a nuestras expresiones y acciones homo/trans/lesbo/bifóbicas (las propias personas LGBTQI+, otros)? ¿Por qué reaccionaron de esta manera?

### Desafiando la homo/trans/lesbo/bifobia

- Recordando las veces que **desafiamos las** actitudes, valores o comportamientos homo/trans/lesbo/bifóbicos de otras personas, ¿cómo nos sentimos? ¿Cómo reaccionaron estas personas cuando las desafiamos? ¿Por qué reaccionaron de esta manera?
- ¿Cuáles son las presiones (internas y externas) que nos impiden desafiar las actitudes, valores y comportamientos homo/trans/lesbo/bifóbicos (propios y ajenos)?

## Actividad 4.4 Género y sexualidad

### TIEMPO:

1 hora y 10 minutos

### OBJETIVO:

- ★ Reflexionar sobre los diferentes mensajes que reciben las niñas/mujeres y los niños/varones sobre la sexualidad durante los procesos de la socialización de género y analizar los costos y beneficios para los niños/varones y las niñas/mujeres y las relaciones entre sí.

### PASOS A SEGUIR:

#### Paso 1: ¿Qué es la sexualidad? (30 minutos)

1. Haga una lluvia de ideas rápida con el grupo usando la siguiente pregunta:

*"¿Qué palabras, frases o imágenes nos vienen a la mente cuando escuchamos la palabra "sexualidad"?"*

*Estos pueden incluir:*

- a) Aspectos físicos/conductuales: besos, abrazos, tomarse de la mano, relaciones sexuales*
- b) Aspectos emocionales: atracción, deseo, sentimientos, amor, pasión, fantasías*
- c) Referencias a tipos de ropa, peinados, maquillaje, etc.*
- d) Referencias a imágenes de mujeres y hombres en los medios de comunicación, la música, la cultura.*

2. Forme 4 grupos – 2 de varones, 2 de mujeres y reparta las siguientes guías de preguntas.

Guía de preguntas para **grupo 1 de mujeres y grupo 1 de varones**

1. *Al crecer, ¿qué mensajes y/o información reciben las niñas de su comunidad sobre cómo deben expresar su sexualidad?*
  - a) ¿Dentro de la familia (madres, padres, abuelos, hermanos, etc.)?*

- b) *¿En el sistema educativo?*
  - c) *¿Desde la religión?*
  - d) *¿Desde los medios de comunicación?*
  - e) *¿Desde las amistades/pares?*
2. *¿Cómo afectan estas ideas, creencias y valores sobre la sexualidad al crecimiento y desarrollo personal de las niñas (positiva y negativamente)?*
  3. *¿Cómo se sienten al respecto?*
  4. *¿Para qué sirve la sexualidad humana? (su propósito)*

Guía de preguntas para **grupo 2 de varones y grupo 2 de mujeres**

1. *Al crecer, ¿qué mensajes y/o información reciben los niños varones de su comunidad sobre cómo deben expresar su sexualidad?*
  - a) *¿Dentro de la familia (madres, padres, abuelos, hermanos, etc.)?*
  - b) *¿En el sistema educativo?*
  - c) *¿Desde la religión?*
  - d) *¿Desde los medios de comunicación?*
  - e) *¿Desde las amistades/pares?*
2. *¿Cómo afectan estas ideas, creencias y valores sobre la sexualidad al crecimiento y desarrollo personal de los niños varones (positiva y negativamente)?*
3. *¿Cómo se sienten al respecto?*
4. *¿Para qué sirve la sexualidad humana? (su propósito)*

Cada grupo prepara un papelógrafo con una síntesis de sus reflexiones, análisis y sentimientos.

**Paso 2: Plenario** (20 minutos)

1. Invite al **grupo 1 de adolescentes varones** a presentar su papelógrafo sobre los mensajes y/o la información **que reciben las niñas** de su comunidad sobre cómo **las niñas** deben expresar su sexualidad. Luego invite al **grupo 1 de adolescentes mujeres** que presenten su papelógrafo.
2. Dar tiempo para aclarar dudas/inquietudes y para analizar las similitudes y las diferencias entre las respuestas de los dos grupos.
3. Invite al **grupo 2 de adolescentes mujeres** a presentar su papelógrafo sobre los mensajes y/o la información que **reciben los niños varones** de su comunidad sobre cómo **deben** expresar su sexualidad. Luego invite al **grupo 2 de adolescentes varones** que presenten su papelógrafo.
4. Dar tiempo para aclarar dudas/inquietudes y para analizar las similitudes y las diferencias entre las respuestas de los dos grupos.
5. Utilice las siguientes preguntas para profundizar la reflexión y el análisis:
  - a) *¿Qué diferencias y similitudes existen en los mensajes que reciben los niños y las niñas en relación con la sexualidad?*
  - b) *¿Cuáles son los beneficios y costos que enfrentan **los niños/adolescentes y jóvenes varones** en relación con la forma en que se espera que expresen su sexualidad?*
  - c) *¿Cuáles son los beneficios y los costos que enfrentan las **niñas/mujeres adolescentes y jóvenes** en relación con la forma en que se espera que expresen su sexualidad?*
  - d) *¿Por qué crees que existen estas diferencias? ¿De dónde vienen?*
  - e) *¿Cómo afectan las formas en que los niños y los hombres expresan su sexualidad a las niñas y las mujeres?*

### **Paso 3: Síntesis y cierre** (20 minutos)

1. Usar lo siguiente para realizar una síntesis de la actividad:

*"Cuando estamos creciendo, nuestra cultura, en gran medida, determina qué mensajes e información reciben las niñas y los niños (y cómo la reciben) sobre cómo funcionan sus cuerpos y sobre la sexualidad en general. Del mismo modo, las*

tradiciones culturales significan que las expectativas sobre cómo deben comportarse sexualmente las niñas y los niños pueden ser muy diferentes y desiguales”.

2. Coloque la siguiente definición de "sexo" en un papelógrafo y pida a un/a voluntario/a que la lea en voz alta. Pida a los/as participantes cualquier comentario sobre la definición.

**El sexo** se refiere a las características biológicas de una persona: anatómicas (senos, vagina, pene, testículos), como hombre o mujer.

El sexo también es sinónimo de relaciones sexuales coito.

3. Haga una breve explicación de lo que es la sexualidad:

“La sexualidad tiene que ver con tus sentimientos, pensamientos, atracciones y comportamientos sexuales hacia otras personas. Puedes encontrar a otras personas física, sexual o emocionalmente atractivas, y todas esas cosas son parte de tu sexualidad. La sexualidad es diversa y personal, y es una parte importante de quién eres<sup>37</sup>”.

4. Pida a los/as participantes cualquier comentario sobre la definición o cualquier otra pregunta.
5. Cierre la actividad destacando las siguientes **ideas clave** sobre la sexualidad humana en comunidades donde **las desigualdades de género son comunes**.
  - La sexualidad dura toda la vida de una persona.
  - Nuestra sexualidad está moldeada por nuestros valores, actitudes, comportamientos, apariencia física, creencias, emociones, personalidad, gustos y disgustos, seres espirituales y todas las formas en que hemos sido socializados. En consecuencia, las formas en que las personas expresan su sexualidad están influenciadas por factores biológicos, éticos, espirituales, culturales y morales.
  - Tanto los niños/hombres como las niñas/mujeres aprenden cuáles son las normas y comportamientos sexuales socialmente aceptados en sus familias, escuelas y a través de sus religiones. Estos son diferentes y desiguales para hombres y mujeres.

<sup>37</sup> <https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/Sexuality-explained>

- Se valora socialmente a los hombres que se sabe que son sexualmente activos desde una edad temprana y a las mujeres que son castas, puras y que permanecen vírgenes hasta que se casen.
- La mayoría de los niños y las niñas aprenden sobre el sexo y la sexualidad de sus compañeros/as, lo que resulta en desinformación y en la generación y el refuerzo de mitos. La educación sexual rara vez se aborda en las familias y en los lugares de culto (iglesias), y el sexo a menudo se ve como algo sucio y pecaminoso.
- Cuanto más expresa un hombre su sexualidad, a través de relaciones con diferentes mujeres, más se le admira como un "hombre de verdad". Las mujeres que hacen lo mismo son tildadas de inmorales y, a menudo, se las conoce como 'fáciles' o 'putas'.
- La sexualidad humana es una fuente de placer. Es visto normal que los hombres busquen el placer sexual, pero a menudo se les juzga a las mujeres que hagan lo mismo. El patriarcado espera que las mujeres proporcionen placer a los hombres, mientras que al mismo tiempo suprimen su propio placer sexual. Sin embargo, todas las personas deberían tener el mismo derecho a experimentar placer sexual.
- La sexualidad humana es también un medio a través del cual los seres humanos se reproducen (tienen bebés). El hecho de que las mujeres queden embarazadas como resultado de las relaciones sexuales a menudo lleva a que su sexualidad sea interpretada culturalmente como nada más que una función reproductiva.

# ¡GRACIAS POR LEER Y SER PARTE DEL CAMBIO!

Este documento fue cocreado por:



Un espacio de articulación de grupos juveniles, conformado por:



Con el apoyo de:



Participantes de este proceso y quienes aparecen en las fotos:

## PASOS & HUELLAS

ARCHIE

FANNY

LIS

MARIA CRISTINA

ELI

MILE

ANDY

FLAVIO

YULY

RAÚL

MICHAEL

DANI C

HANS

## NIA CALI

KRISTEL

BETO

ANNY

BELÉN

JUSTIN

JASBLEIDY

JEIMY

ANDREA

## MI COMETA

KRISTEL

DANI JESÚS

GABRIELA

DANNA

ALE

# JÓVENES POWER



Un espacio de articulación juveniles, con el apoyo de:

