

# LA OPORTUNIDAD DEL CAMBIO

## GUÍA METODOLÓGICA PARA EL TRABAJO COMUNITARIO CON HOMBRES DESDE LA PERSPECTIVA DE GÉNERO



**GENDES**  
género y desarrollo a.c.

MÉXICO, DISTRITO FEDERAL, 2009.



**TRABAJO COORDINADO POR:**  
**Mtro. Mauro Antonio Vargas Urías**

**COLABORADORES:**

- **Ricardo E. Ayllón González**
  - **José Alfredo Cruz Lugo**
  - **Rubén Guzmán López**
  - **Ignacio Lozano Verduzco**
- **Victoriano Martínez Navarro**
  - **Rocío Saldaña García**
- **Diseño Gráfico: Rayaenmedio**

Este material se realizó con recursos del Programa de Coinversión Social, perteneciente a la Secretaría de Desarrollo Social. Empero, la “SEDESOL” no necesariamente comparte los puntos de vista expresados por los autores del presente trabajo.



**INDESOL**

**SEDESOL**

**GOBIERNO  
FEDERAL**



# ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	4
ANTECEDENTES	8
LOS TALLERES	
TALLER 1. EQUIDAD DE GÉNERO	13
TALLER 2. VIOLENCIA DE GÉNERO	22
TALLER 3. MASCULINIDADES	31
TALLER 4. AUTOESTIMA Y AUTOCONOCIMIENTO	38
BIBLIOGRAFÍA	43

# INTRODUCCIÓN



# I. INTRODUCCIÓN

El presente trabajo es producto de la labor realizada con hombres, jóvenes y adultos, en colonias vulnerables de la ciudad de México a través del proyecto “La Oportunidad del Cambio”. Con el respaldo del Instituto Nacional de Desarrollo Social, nuestro equipo de facilitadores desarrolló un proceso de sensibilización sobre género, violencia y masculinidades, orientado a disminuir y erradicar una serie de actitudes y prácticas previamente identificadas en los hombres de esas comunidades, relacionadas con formas tradicionales de vivir el género masculino: agresividad, consumo de alcohol y drogas, violencia callejera, violencia intrafamiliar y problemas de salud no reconocidos (como enfermedades cardiovasculares y diabetes). Dadas las condiciones socioculturales y los sistemas sexo-género que inciden en nuestra sociedad desde un enfoque tradicional, tales problemáticas pueden considerarse representativas de muchos fenómenos que ocurren a lo largo y ancho de nuestro territorio nacional.

Como hombres, hemos sido educados de manera muy distinta a las mujeres. Aunque no lo sepamos, o no lo tengamos consciente, actuamos, hacemos, hablamos, estudiamos, trabajamos y nos relacionamos siguiendo una serie de reglas y patrones bien establecidos (Castañeda, 2007; Connel, 1995; Kaufman, 1989; Lamas, 1998; Rocha, 2004). Cuando no nos apegamos a este esquema nos sentimos incómodos porque sabemos que hemos roto algo, podemos sentir la presión de otros hombres, e inclusive de otras mujeres, por habernos apartado del carril: se nos hace sentir que hemos hecho algo inadecuado.

Desde niños sabemos que tenemos que jugar al fútbol y a las luchitas; aprendemos que no debemos llorar, que nos tenemos que aguantar; que no podemos jugar con muñecas o jugar con niñas. En nuestra juventud, sabemos que tenemos que acercarnos a las mujeres principalmente para seducirlas, para presumir nuestros encuentros sexuales o competir con nuestros compañeros. Si nos gusta leer, si nos gustan las artes o nos inclinamos por las actividades tranquilas, corremos el riesgo de no ser aceptados como hombres “de verdad” y de ser catalogados como “raros” o “maricas”. En la adultez, nos asumimos tan fuertes e invulnerables que nunca vamos al médico aunque nuestra salud esté en riesgo (Rocha, 2008); tenemos que demostrar que tenemos el control sobre las mujeres de nuestra familia todo el tiempo, sin importar si eso significa gritar, pegar, aventar, ignorar, insultar; sin importar si estas medidas las aplicamos contra quienes más queremos: nuestras parejas, nuestras hijas, incluso nuestros hijos. Muchas veces creemos que para “disciplinar” a nuestras esposas, compañera, novias e hijas, debemos recurrir a la violencia, ya sea a través de gritos y/o golpes, u otras formas menos evidentes, como el silencio, la mirada, o mediante el control económico. Rara vez nos hemos preguntado

si existen otras formas de relacionarnos con ellas, o menos aún, nunca se nos ha ocurrido preguntarles cómo se sienten cuando las ignoramos, les gritamos o les pegamos (Barbieri, 1986; Ramírez, 2000).

La realidad, por más que la queramos negar, es que todas estas normas y reglas se convierten en mandatos que nos llevan a dañar a otras personas y también no llegan a doler y lastimar a nosotros mismos. Nos prohíben hacer cosas que tal vez deseamos hacer y nos obligan a hacer otras que tal vez no queremos hacer. Aceptamos el pacto mediante acciones contundentes y un silencio cómplice porque creemos que nos conviene. Así, la posibilidad de cambiar los códigos, los patrones y las reglas que aparentemente dominan nuestras vidas, es tarea de todos los hombres.

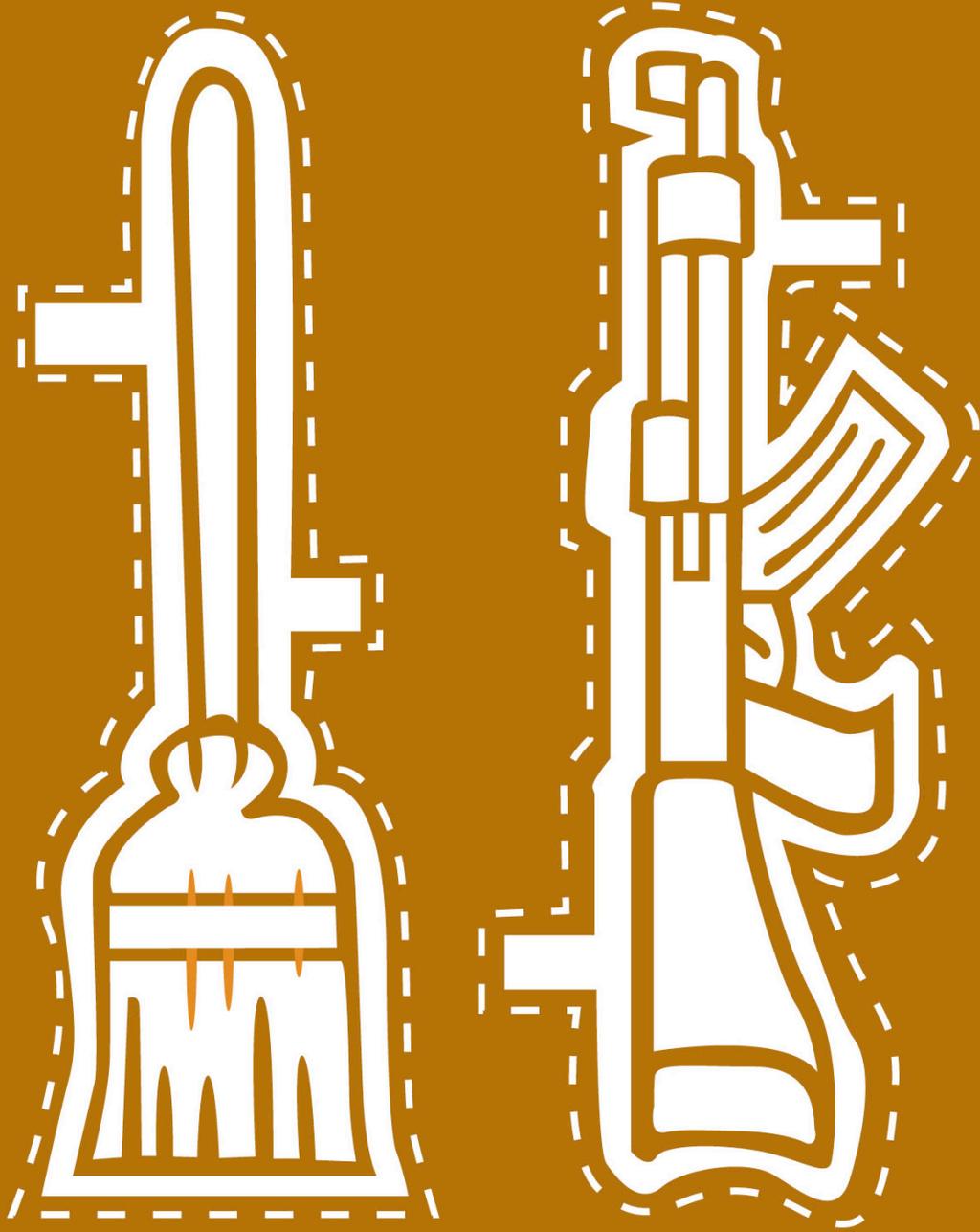
GENDES, A. C., se une a los esfuerzos por construir y compartir nuevas formas de ser hombres en nuestro país, impulsando procesos de reflexión que permitan entendernos desde lógicas más completas y sensibles, y entender a las mujeres y a nuestras hijas e hijos como personas iguales a nosotros, a través de propuestas de intervención que nos dan la oportunidad de expresar nuestras emociones, de retomar el cuidado de nuestros cuerpos y de cuidar nuestra salud. Propuestas que nos acercan de manera más profunda a quienes nos rodean y a fortalecer nuestros vínculos con todas las personas. Esto requiere un trabajo profundo de reflexión, no sólo sobre nosotros mismos como hombres, sino sobre nuestras relaciones.

Para ello nos dimos a la tarea de trabajar con hombres jóvenes y adultos de varias colonias vulnerables de la ciudad de México, en un proceso de intervención que incluyó talleres, conferencias y acciones comunitarias. Estas estrategias cubrieron el análisis de cuatro temas: I. equidad de género; II. violencia de género; III. masculinidades, y autoconocimiento; y IV. autoestima. Los cuatro temas se desarrollan a lo largo de esta guía metodológica. A partir de la información y los datos que se aportan sobre cada tema, se desprenden actividades y dinámicas para trabajarlos de manera grupal con hombres y se incluyen sugerencias prácticas para la facilitadora y/o el facilitador.

Estos talleres están diseñados para hacerse de forma integral, consistente y continua con el mismo grupo. Es decir, se trabaja un taller por día con el mismo grupo. Además, se preparó un disco electrónico con presentaciones resumidas de los temas como material complementario para cada taller. La integralidad de este trabajo ha sido posible gracias al apoyo de las y los colaboradores de GENDES, A. C., al entusiasta apoyo de los líderes comunitarios de los barrios intervenidos, así como a las valiosas expresiones y testimonios de las y los participantes de cada taller, de cada conferencia y de cada acción comunitaria que realizamos en el marco de este proyecto. Para todas estas

personas, nuestra infinita gratitud. Todo el proyecto se realizó gracias al financiamiento del INDESOL.

# ANTECEDENTES



## II. ANTECEDENTES

Hacer evidente en la esfera pública la violencia contra las mujeres ha sido un proceso que tiene una historia relativamente corta y que ha implicado un intenso trabajo. Desde finales de la primera mitad del siglo XX, las mujeres comenzaron un movimiento a favor de la igualdad de derechos y oportunidades entre ellas y los hombres. Para la segunda mitad de ese siglo los estudios sobre las mujeres y los estudios de género cobraron una gran importancia, ya que permitieron definir y hacer evidente, entre otras cosas, los actos de discriminación y de violencia contra las mujeres, por más sutiles que fueran. Dichos trabajos expusieron la desigualdad de derechos y oportunidades que se ha vivido entre hombres y mujeres a lo largo de la historia, criticando y oponiéndose a los “argumentos científicos” que sostenían la poca racionalidad de las mujeres y su exagerada emocionalidad, aspectos que las caracterizaban como inferiores a los hombres y, por ello, sin capacidad para ser ciudadanas y estar en espacios públicos. De ahí la creencia de que las mujeres deben estar en la casa, cuidar de sus hijas e hijos y dedicarse a las tareas de reproducción, mientras que los hombres se dedican al trabajo productivo (Barbieri, 1986; INEGI, 2006).

El siglo XX es un período lleno de cambios y movimientos sociales. Uno de esos cambios sociales que hoy contemplamos como algo muy obvio y cotidiano, fue la inserción de las mujeres en el mercado laboral y –ahora sí– el reconocimiento y la aprobación de su capacidad productiva, especialmente como consecuencia de las dos guerras mundiales. Sin embargo, al finalizar la segunda guerra, nuevamente se buscó que la mujer regresara al hogar y se limitara al papel de reproductora, para así aumentar la tasa de natalidad, tan afectada por todas las muertes ocurridas. Aún así, esto poco cambió las relaciones entre hombre y mujer. No es sino hasta 1979 que se aprueba la *Convención sobre la eliminación de todas las formas de discriminación contra la mujer* en la Asamblea General de la ONU, como momento cumbre de esta importante movilización de las mujeres a nivel mundial (Anderson & Zinsser, 2007; Barbieri, 1986; INEGI, 2006).

En México, la recolección de datos sobre violencia familiar inicia hasta la década de los noventa, cuando el Centro de Investigaciones y Estudios Superiores en Antropología Social (CIESAS) aplica la *Encuesta sobre organización doméstica*, y el Grupo de Educación Popular con Mujeres A.C. (GEM) desarrolló la *Encuesta sobre organización familiar*. Y no es sino hasta 1999 que un organismo gubernamental comienza a realizar esfuerzos en el mismo sentido.

Por otro lado, con la intención de dimensionar y caracterizar el fenómeno de la violencia, hoy día contamos con datos más reveladores gracias a las investigaciones del

Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI) que, en el 2003 y en el 2006 produjo la *Encuesta Nacional sobre la Dinámica de las Relaciones en los Hogares*, mejor conocida como "ENDIREH" (INEGI, 2006; Valenzuela, 2009). Así, los resultados de la encuesta aplicada en el 2006 son alarmantes, especialmente entre mujeres que tienen pareja, toda vez que los resultados permiten documentar que el 43% de todas las mujeres del país ha sufrido algún tipo de violencia a lo largo de su vida.

En esta misma tesitura, los porcentajes de mujeres que han vivido violencia en su actual o última relación, son los siguientes:

- Violencia emocional: 40%
- Violencia económica: 28%
- Violencia física: 21%
- Violencia sexual: 8%<sup>1</sup>

Más impresionante aún es que el 92% reporta haber vivido algún tipo de intimidación en la calle y otros espacios públicos. Esto es impresionante porque significa que los espacios públicos en México NO son lugares donde las mujeres se pueden sentir cien por ciento seguras. Además, los actos de violencia contra las mujeres no respetan edad, nivel educativo o socioeconómico, lugar de residencia, etnia o raza.

La violencia, en cualquiera de sus expresiones, es una expresión de poder y de control que no sólo daña a la persona violentada, sino también a la que violenta y, además, sienta las bases para construir una estructura de inequidad en las relaciones interpersonales y sociales entre hombres y mujeres. Estos datos dejan clara evidencia de que la violencia de género además de ser un problema privado, lo es también de salud pública, lo cual implica que todos y todas estamos involucrados en sus causas, manifestaciones e impactos. Por tal motivo, es una responsabilidad compartida participar en su erradicación: la violencia de género no debe existir.

Cuando un hombre ejerce este tipo de violencia para demostrar e imponer su poder, da por hecho una serie de cosas sobre sí mismo y sobre la(s) mujer(es). Primero, que hay una ausencia de diálogo entre los dos, vacío que se genera cuando el hombre cree que está por encima de ella y que lo que él dice es lo que se debe de hacer. Esto niega la voz de las mujeres, entendiéndose que simplemente no la tienen o que no son lo suficientemente importantes ni fuertes para hacerse escuchar. A veces los hombres creemos que las mujeres deben de adivinar nuestro pensamiento y nos enojamos cuando

---

<sup>1</sup> INEGI, *Encuesta Nacional sobre la Dinámica de las Relaciones en el Hogar*, 2006

no cumplen nuestras expectativas. Pensamos que su tiempo, su cuerpo, su voluntad, deben estar a nuestra disposición. Aprendimos que ellas están para servirnos. También creemos que no podemos cambiar, que las que se tienen que adaptar son las mujeres (Castañeda, 2007). Estos son solo algunos ejemplos de cómo actuamos la mayoría de los hombres en esta sociedad, pero ¿de dónde vienen todas estas creencias? La respuesta a esta pregunta ya la abordamos de manera parcial al inicio de este apartado. Las creencias machistas son producto de la histórica imagen de subordinación que la cultura patriarcal ha impuesto sobre las mujeres. Existe la creencia generalizada de que los hombres y las mujeres somos tan distintos y distintas, que se dice que los hombres son racionales y las mujeres emocionales; que ellas son sensibles y nosotros fuertes. La popularidad y difusión de estas creencias, alimenta notablemente la idea de que, inclusive, somos completamente opuestos; además, un argumento que se esgrime con gran contundencia es el que señala que estas diferencias son naturales y biológicas.

Efectivamente, a simple vista podemos ver que los hombres parecemos ser más fuertes que las mujeres, que tenemos mayor resistencia física y que, al mismo tiempo, parece que las mujeres son más delicadas, más tiernas, que se pueden lastimar de manera fácil. A lo largo de la historia estas diferencias se han convertido en creencias que, a su vez, han permitido a los hombres ejercer una suerte de poder y de subordinación sobre las mujeres porque desde esta mirada se les considera más débiles de cuerpo y mente; sin embargo, todo este entramado está sustentado fundamentalmente en mitos y prejuicios (Castañeda, 2007; Díaz-Loving, Rocha y Rivera, 2007).

Estas diferencias, que pueden parecer tan obvias, han llevado a que socialmente los roles sociales sean asignados de manera casi natural a los hombres y las mujeres. Se sigue dando por hecho que las mujeres se quedarán en el hogar, tendrán hijos e hijas, les cuidarán, y no desearán desarrollar una carrera profesional. En contraposición, se asume que los hombres trabajaremos fuera de casa, que casi no compartiremos tiempo con nuestras hijas e hijos, que no debemos llorar, ni hablar de nuestras emociones, ni cocinar, ni limpiar; que las mujeres no pueden cargar cosas grandes y pesadas y deben esforzarse por mantenerse bonitas. Estas exigencias culturales son tan intransigentes y difieren tanto de la realidad íntima de muchos hombres y de muchas mujeres, que ellas y ellos se sienten violentados por su misma cultura. Por si todo lo anterior fuera poco, todas estas características y roles se aprenden y reproducen en la familia, en un ciclo aparentemente infinito, donde se nos asigna y se nos prohíbe un mundo de cosas, hasta llegar al punto en el que realmente no sabemos si somos personas antes de ser hombres o mujeres, o viceversa (Connel, 1995; Díaz-Guerrero, 2003a; Núñez, 2000 Rocha, 2008).

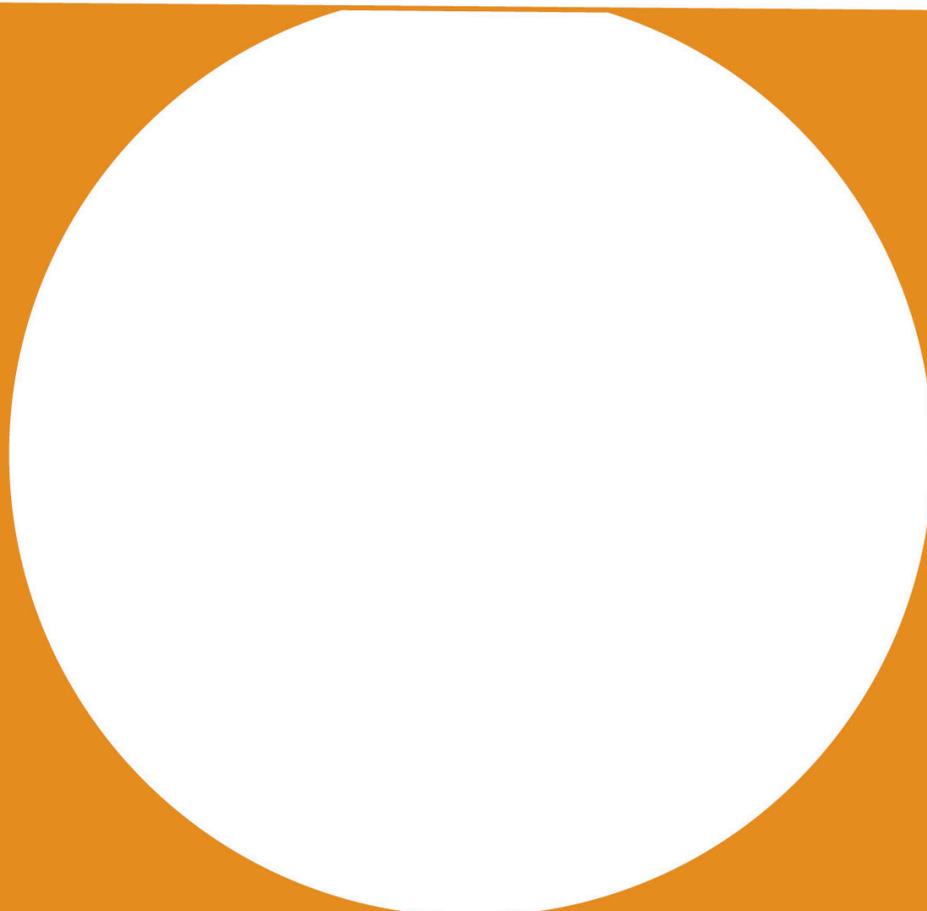
Pensar que lo que somos está basado en diferencias físicas visibles, es bastante atrevido. Si los hombres fuéramos agresivos y violentos por naturaleza, como muchas personas creen, no podríamos controlarnos y ejerceríamos violencia de manera indiscriminada sólo por el hecho de hacerlo (Castañeda, 2007). La realidad, como las encuestas lo señalan, es que la mayor parte de nuestra violencia se dirige selectivamente a las mujeres, o a quienes consideramos más débiles; así, no sólo hay una asignación de roles que discrimina, si no que esos roles permiten también el ejercicio constante de la violencia. Nos estamos asignando realidades sin tomar en cuenta nuestros verdaderos pensamientos y emociones. Además resulta que gracias a la ciencia de hoy, los hombres y las mujeres nos parecemos genéticamente en un 99.9%. Esto nos permite entender que las diferencias percibidas entre hombres y mujeres son construidas social y culturalmente y no están dadas sólo por la biología. Esto abre una infinidad de posibilidades para ser diferentes (Díaz-Loving et al, 2007).

No obstante, investigadores como Díaz-Guerrero (2003a, 2003b) han descrito a la familia mexicana como una institución donde la autoridad del padre y la abnegación de la madre no se discuten ni se cuestionan. Ideas que se generalizan para todos los hombres y todas las mujeres en diferentes esferas de la vida diaria como la escuela, la casa, el trabajo y hasta en la calle. En otras palabras, en nuestro país la idea de la supremacía de los hombres sobre las mujeres se acepta de manera prácticamente naturalizada desde pequeños/as, es decir, desde que empezamos a convivir con nuestra familia. Vivimos y crecemos pensando que los hombres y las mujeres somos completamente opuestos, que somos complementarios sólo en algunos aspectos, que el lugar simbólico natural de las mujeres es por debajo de los hombres, cuestión que permite darles órdenes e inclusive ser violentos con ellas. En conclusión, éstas prácticas son la norma en nuestra sociedad (Núñez, 2005).

Al ser estas reglas y estos códigos tan "naturales", el hecho de cuestionarlos e intentar romperlos nos coloca en una situación de "anormalidad". Es decir, a quienes no nos gustan ciertos roles de género que se nos han asignado de manera tan arbitraria, se nos ve como fuera de la norma. Esto ha sucedido con todas aquellas personas (sobre todo hombres) que se embarcan en el trabajo y la investigación sobre lo que se ha denominado "el estudio de las masculinidades". Las masculinidades es el conjunto de estudios de género de los hombres, de su historia, de los roles que cumplen y los que no, de la construcción psicológica de su subjetividad a través de la socialización binaria del género, entre otras cosas. Aunque recibe muchas críticas, el estudio de las masculinidades ha planteado y fomentado el desarrollo de otras formas de ser hombres, libres de violencia y orientado hacia el buen trato.

### III. LOS TALLERES

# TALLER 1 EQUIDAD DE GÉNERO



## TALLER 1. EQUIDAD DE GÉNERO

En esta guía es muy importante diferenciar, como punto de partida, lo que significa “sexo” y lo que significa “género”. Comúnmente, en muchos espacios, los dos conceptos se confunden. El sexo es la asignación biológica que se hace de nuestro cuerpo a partir de las características físicas, genéticas, hormonales y fisiológicas con las que nacemos. Estas características se expresan al momento de nacer, en los genitales. Se asigna el sexo de mujer a aquellos bebés que nacen con vulva y de hombre a aquellos que nacen con pene y testículos (Cazés, 2005; Barbieri, 1986; Lamas, 1998; Díaz-Loving et al, 2007).

A diferencia del sexo, el género es una identidad que se construye de manera social y cultural. Esto quiere decir que puede ser distinto en diferentes momentos de la historia, en diferentes sociedades, en diferentes culturas y en diferentes lugares geográficos. En este sentido, el género se entiende como las características, roles, prácticas, símbolos, representaciones, normas y valores que elaboran las sociedades a partir de las diferencias anatómo-fisiológicas (antes mencionadas) entre los sexos (Barbieri, 1992). Lamas (1998) comenta que estas representaciones dan sentido a la conducta objetiva y subjetiva de las personas en función de su sexo. En concreto, la construcción social del género empieza, por ejemplo, a partir de que a las niñas se les viste de rosa y a los niños de azul; continúa cuando a las niñas se les induce a jugar a la cocina y a la familia y a los niños al fútbol o a las luchitas; y se consolida con las expectativas de que las mujeres cuiden a los/as hijos/as y los hombres trabajen fuera de casa, etc. Teniendo claras estas dos definiciones, ahora sabemos que es incorrecto decir “del sexo femenino” o “del sexo masculino”, toda vez que el sexo es diferente al género y aunque sucede poco, el género traspasa a los cuerpos, es decir, llegamos a encontrar a mujeres con características masculinas y a hombres con características femeninas (Díaz-Loving et al; Lozano, 2008; Reyes & Rocha, 2008).

Aunque el género se construye a lo largo del tiempo en un lugar determinado, Bonaparte (1997), nos señala que también se construye en cada individuo, en su historia personal. De tal forma que los roles, rasgos, conductas, etc., se van constituyendo en las personas a través de los procesos de socialización que se derivan de la relación enseñanza-aprendizaje (Burin & Dio Bleichmar, 1999; Díaz-Guerrero, 2003a; Rocha, 2004). De modo que la categoría género constituye una parte central de la identidad. Otros autores como Núñez (2005, 2007), nos señalan la función de poder que tiene el género al posicionarlo como un mecanismo que legitima la subordinación sobre lo femenino y

sobre las mujeres, creando una desigualdad en oportunidades (como las que por siglos han existido: el no reconocimiento pleno de las mujeres como ciudadanas; el acceso limitado a puestos directivos en empresas y en el gobierno, entre otras) y la inequidad entre hombres y mujeres. Los llamados “trabajos de cuello rosa”, trabajos reservados casi siempre para mujeres (como secretarías, edecanes o asistentes) y el “techo de cristal” (una barrera invisible que no permite que las mujeres ganen más ingresos que los hombres en espacios institucionales), son ejemplos de esta inequidad (Eagly & Carli, 2007). No es que los hombres seamos igual que las mujeres y viceversa; es que existe un desequilibrio marcado en las oportunidades laborales, educativas, culturales y de recreación entre los dos y que en algunos espacios vale más ser hombre que ser mujer, cuando esto no tiene porque ser así. Estas grandes diferencias las aprendemos desde nuestra infancia, son diferencias que hemos venido asimilando desde nuestro nacimiento, porque la sociedad las deposita en nosotros/as. En esto radica la inequidad de género.

Basándonos en definiciones de algunos autores, GENDES, A. C., ha elaborado la siguiente definición de “equidad de género”, término que entendemos como:

*El reconocimiento y aceptación de que las diferencias son legítimas e incluso deseables entre seres humanos y humanas; esto conlleva a la distribución paritaria de poderes positivos, solidarios, afirmantes, creativos y no opresivos. La equidad de género incluye el respeto y garantía de los derechos humanos y la igualdad de oportunidades. En el contexto de la violencia masculina, asegurarnos de que los hombres tengan un discurso congruente con la equidad de género es asegurarnos de que reconozcan y asuman sus actos y procesos de violencia; que respeten a sus parejas, hijas e hijos; las y los escuchen; que se preocupen por ellos y ellas. Y, por supuesto, asegurarnos de que no ejerzan violencia en su contra de manera verbal, física, sexual, patrimonial, económica, ni por omisión<sup>2</sup>.*

La equidad de género se vive, en otras palabras, cuando tanto hombres como mujeres de todo tipo de contextos cuentan con las mismas oportunidades en los espacios en los que se desarrollan. La equidad de género ocurre cuando actuamos desde una lógica en la que las mujeres valen lo mismo que los hombres.

---

<sup>2</sup> Definición basada en el Glosario de Género, realizado por el Instituto Nacional de las Mujeres en el 2008; en “La perspectiva de género”, de Daniel Cazés y en “Intervención integral con hombres que ejercen violencia contra su pareja”, de Roberto Garda.

A continuación presentamos una serie de actividades a realizar con hombres de diferentes edades y contextos, para sensibilizarlos sobre la equidad de género. El objetivo de este taller es *promover la equidad entre hombres y mujeres a través de ejercicios vivenciales, para contribuir a la igualdad y el buen trato en las relaciones.*

## **Aspectos generales**

Para el buen desarrollo de un proceso de reflexión vivencial y el cabal cumplimiento de los objetivos del mismo, es de suma importancia que los y las participantes se conozcan entre sí y generen un ambiente, un espacio y un clima de confianza e intimidad, por tanto, en este primer taller se hace especial énfasis en el despliegue de varias actividades que promueven justamente esto. Además, el desarrollo de estos valores desde el inicio del trabajo es benéfico para el cumplimiento de los talleres subsecuentes y para la profundización de las relaciones interpersonales dentro y fuera del grupo.

### **Actividad 1: Presentación**

#### *- Objetivo:*

Lo que pretendemos con esta actividad es que los y (las posibles) participantes conozcan a la organización, al equipo facilitador y al proyecto.

*Duración:* de 15 a 20 minutos.

#### *- Desarrollo:*

Las y/o los facilitadores se presentan, dicen su nombre, lo que realizan en su organización y los objetivos de los talleres. Se da la palabra al grupo para resolver dudas e inquietudes.

#### *- Recomendaciones para el equipo facilitador:*

Es muy importante saber con anticipación qué tipo de población es con la que se trabajará: si es población comunitaria, gremial, si son estudiantes, etc.; si habrá mujeres o serán puros hombres; el grado académico, formación, ocupación y rangos de edad de quienes integran el grupo. Se recomienda hacer una presentación sencilla de cada facilitador y/o facilitadora. Si es un grupo de especialistas, funcionarios/as, se recomienda hacer una presentación más extensa del equipo facilitador y de la organización que representan.

#### *- Materiales:*

Una presentación de la institución de la que proviene el equipo facilitador, del taller y de los objetivos.

## **Actividad 2: Presentación en movimiento**

### **- Objetivo:**

Que los/as participantes y facilitadores/as conozcan las características físicas del espacio, mobiliario y de ellos/as mismos/as.

*Duración:* 10 minutos

### **- Desarrollo:**

Se pide a todas las personas formar un círculo de pie y se observen en silencio, luego de dar el tiempo necesario para que se vean entre sí, el facilitador da la indicación para que digan su nombre y de donde vienen, iniciando por la persona que quiera iniciar de manera voluntaria. A continuación se les pide que caminen (de preferencia en silencio) de manera aleatoria dentro del espacio en el que se encuentran, prestando suma atención a todos los aspectos del mismo: iluminación, ventanas, puertas, muebles, otras personas, etc. Luego de tres minutos se les pide llevar su atención a su cuerpo, a sus sensaciones y emociones de ese momento. Poco a poco se les invita a que empiecen a saludar a las personas del grupo, primero con la mirada, y se da un tiempo considerable para que hagan esta actividad. Ahora pueden hacer un saludo de mano o de abrazo, dando otro tiempo más. Una vez que todo el grupo se haya saludado, formamos de nuevo un círculo y se da la palabra a alguien del grupo que responda la siguiente pregunta, ¿Ahora como se van sintiendo? ¿Cómo ha sido saludar a las personas de este grupo? Ahora hay que orientar la reflexión sobre la importancia de sentirse a gusto, con comodidad en este espacio, con un clima de confianza y respeto con la gente con la que compartiremos este espacio.

### **- Materiales:**

Se puede usar música relajante y tranquila que acompañe su recorrido en el salón.

### **- Recomendaciones para el equipo facilitador:**

Es muy importante participar en esta actividad, involucrarse en el ejercicio, saludar e irse integrando. También observar la interacción entre las personas participantes.

## **Actividad 3: Parejas cruzadas<sup>3</sup>**

### **- Objetivo:**

Que los/as participantes y los/as facilitadores/as se conozcan entre sí de manera personal, para crear un ambiente cálido y de confianza.

---

<sup>3</sup> Actividad tomada de Acevedo, A. (2002): *Aprender Juntos*. Limusa

*Duración: 25 minutos*

- *Desarrollo:*

Se pide a las y los participantes que se dividan en parejas, de preferencia con una persona que no conozcan del todo. Cada pareja, por su cuenta, mantiene una breve conversación entre sí: dónde se conocen sus nombres, edades, a qué se dedican, gustos y expectativas del taller. Posteriormente, cada persona presenta a su pareja frente a todo el grupo, diciendo el nombre de la persona, la edad, los gustos y expectativas.

- *Materiales:*

Un poco de música de fondo puede ayudar a crear un ambiente de confianza y distensión.

- *Recomendaciones para el equipo facilitador:*

El equipo facilitador puede estar interactuando con las parejas mientras éstas se conocen y pueden hacer preguntas de conocimiento, tales como, "¿tienes pareja?", "¿te gusta el cine?", "¿por qué te interesaste en este taller?"

#### **Actividad 4: ¿Qué es sexo?**

- *Objetivo:*

El grupo comprenderá lo que significa el concepto "sexo", para posteriormente poder diferenciarlo del concepto "género".

*Duración: 15 minutos*

- *Desarrollo:*

El facilitador o la facilitadora formulará la siguiente pregunta a los/las participantes: "¿tienes sexo?" Después de tres o cinco participaciones, el/la facilitador/a de manera aparentemente sorprendida expresará "¡no tienen sexo! ...Yo sí, soy hombre/mujer". Posteriormente se preguntará qué fue lo que entendieron desde esa primera pregunta sobre la palabra "sexo". De ahí se desprenderá una lluvia de ideas que se capturará en una computadora portátil (con proyector) o en un pizarrón. A partir de la lluvia de ideas, se llegará a una definición conjunta de lo que es el concepto "sexo" para este grupo.

- *Materiales:*

Proyector, computadora portátil, pizarrón y plumones.

- *Recomendaciones para el equipo facilitador:*

Promover la participación de todo el grupo. Si nadie quiere participar el equipo facilitador planteará preguntas detonadoras al grupo, tales como, “¿el sexo es tener relaciones sexuales?”, “¿el sexo es ser hombre o mujer?”, “¿ustedes qué opinan?”, etc. En esta actividad el grupo generalmente se sorprende por la pregunta que se les hace, la idea es generar un poco de tensión a partir de lo inesperado y directivo de la pregunta.

### **Actividad 5: ¿Qué es género?<sup>4</sup>**

- *Objetivo:*

Las y los participantes comprenderán lo que significa el concepto “género” y lo podrán diferenciar del concepto “sexo”.

*Duración:* 30 minutos

- *Desarrollo:*

Se divide al grupo en equipos de cuatro o cinco personas. A cada equipo se le da un/a muñeco/a bebé tamaño real, con pañal. La mitad de los/as muñecos/as tendrán una cobija rosa y la otra mitad una cobija azul. Se indica que hay una maleta con accesorios para estos/as muñecos/as (ropa, juguetes, etc.)

Cada equipo deberá definir el nombre, los gustos, los rasgos y el futuro de su muñeco, con el material de la maleta. Una vez creada esa historia, cada grupo la compartirá con los demás. Cuando cada equipo haya terminado, se dará lugar a la reflexión de porqué se le asignaron tales o cuales características a su muñeco/a. El equipo facilitador puede, durante la presentación al grupo, quitar la ropa al/a muñeco/a para revelar el “verdadero sexo” del/la muñeco/a. La discusión se deberá orientar hacia el análisis de qué fue lo que hizo que le asignaran características de uno u otro tipo a partir de las cobijas de color.

- *Materiales:*

Muñecos/as, ropa para muñecos/as, juguetes, papel, plumones.

- *Recomendaciones para el equipo facilitador:*

Se pueden dar consignas a algunos equipos, tales como diseñar una vida tradicional a este bebé o diseñar una vida con total apertura y flexibilidad a este otro. Esto sin que el grupo se entere de que esas situaciones servirán para la explicación teórica sobre la diferencia entre sexo y género.

---

<sup>4</sup> Actividad basada en dinámicas propuestas por el Instituto Nacional de las Mujeres

## **Actividad 6: ¿Qué es equidad?<sup>5</sup>**

### **- Objetivo:**

Cada integrante del grupo comprenderá la inequidad y desigualdad entre los géneros y reflexionará sobre su papel en ello.

*Duración:* 30 minutos

### **- Desarrollo:**

Se reparten hojas divididas en dos columnas. En la primera columna se anotan las 24 horas del día (hora por hora en cada renglón) y en la otra columna se deja un espacio amplio donde se puedan escribir una o varias actividades, una especie de itinerario. Se pide a cada integrante que llene su hoja a partir de las actividades que él o ella realiza durante todo un día, desde que se levanta hasta que se duerme. Si en el grupo no hay mujeres, se pide a la mitad de los hombres que piensen en las actividades que realizan su madre y/o sus hermanas y que contesten la hoja como si fueran alguna de ellas. Al finalizar, se contrastan los itinerarios de hombres y de mujeres y se abre la discusión acerca del porqué de las diferencias entre los tipos de actividades que se realizan.

### **- Materiales:**

Hoja blancas, lápiz o pluma.

### **- Recomendaciones para el equipo facilitador:**

Se puede convivir con los equipos y dar ejemplos o ideas de lo que se requiere resaltar en esta actividad, incluso con ejemplos propios.

## **Actividad 7: “¿Qué aprendí? Resumen”**

### **- Objetivo:**

Unificar los tres conceptos anteriormente analizados: sexo, género y equidad.

*Duración:* 5-10 minutos

### **- Desarrollo:**

En plenaria, y a partir de una lluvia de ideas, se preguntan los aspectos más importantes revisados en esta sesión, según la opinión de los/as participantes. Cada aportación se escribe en el pizarrón o en una computadora portátil con proyector.

### **- Materiales:**

Pizarrón y marcadores, o computadora portátil y proyector

---

<sup>5</sup> Actividad tomada de Cervantes Islas, F.E; Coria Mercado, C.A.; Guadarrama Barretero, R.A.; Ortega Ortega, C. (2002): *Sensibilización en paternidad: Guía metodológica*. CORIAC

- *Recomendaciones para el equipo facilitador:*  
Alentar al grupo a participar y ayudar con las respuestas.

### **Actividad 8: Cuidadores<sup>6</sup>**

- *Objetivo:*

Promover en el grupo el "cuidado" a otras personas así como el dejarse "cuidar", parte importante del autoconocimiento y del buen trato individual, relacional y colectivo.

*Duración:* 10 minutos

- *Desarrollo:*

Se explica el concepto de "cuidadores"/"cuidadoras", consistente en aprender a cuidar a otros así como dejarse cuidar por otras personas, promoviendo el buen trato.

Se pide la participación de dos o tres voluntarios/as que "cuidarán" al grupo hasta la siguiente vez que se vean. Esto consiste en compartir con las personas del grupo algo que quieran y sientan que le gustará a todo el grupo. Algo bonito que les guste a ellos/ellas e imaginen que, al compartirlo, será bien recibido por todo el grupo. Cada voluntario/a traerá poesía, música, juegos, comida, libros etc., elementos que durante el descanso del siguiente taller disfrutarán compartiéndolo con todo el grupo. Deberán ser cosas que busquen y promuevan el cuidado y el buen trato, siendo siempre de manera voluntaria y con el gusto de ser cuidador o cuidadora.

Al final del receso de la siguiente sesión será muy importante hacer una reflexión con todo el grupo, luego de que se hayan disfrutado de los elementos compartidos por las y los cuidadores/as: ¿cómo se han sentido al cuidar?, ¿cómo se han sentido al ser cuidados?

- *Materiales:*

Para cuidar lo que cada participante desee y para ser cuidador o cuidadora, el espacio donde se lleve el taller es suficiente.

- *Recomendaciones para el equipo facilitador:*

En una primera sesión el equipo facilitador cuidará al grupo, ya sea con un cuento, poesía, música o comida. Revisar antes de la sesión los cuidados para evitar que sean tristes o agresivos, pues se trata de promover un buen trato, no un mal trato.

---

<sup>6</sup> Actividad basada en los Talleres Comunitarios de autoconocimiento para el cambio de Fina Sanz

# TALLER 2. VIOLENCIA DE GÉNERO



## TALLER 2. VIOLENCIA DE GÉNERO

Hasta ahora, hemos entendido las diferencias entre hombres y mujeres construidas en los ámbitos histórico, social y cultural; entre lo “femenino” y lo “masculino”. Estas diferencias llegan a todas las áreas de nuestras vidas (nuestros pensamientos, emociones, nuestras conductas, nuestras relaciones, nuestro trabajo, nuestra familia, etc.). También hemos entendido que estas diferencias han colocado a los hombres en una posición de poder y hegemonía, a través del ejercicio de su género y todo lo que esto conlleva. Contrariamente, a las mujeres se les coloca en un lugar inferior al de los hombres. Dicha desigualdad, entre otras cosas, permite y promueve el ejercicio de procesos violentos de todo tipo.

Para conservar el poder, los hombres llegamos a ejercer conductas violentas hacia mujeres, hombres, niños, niñas, e incluso hacia nosotros mismos (Castañeda, 2007; Ramírez, 2000). Sin embargo, lo que los datos estadísticos dejan muy claro, es que las mujeres son el blanco de esta violencia la mayor parte del tiempo (INEGI, 2006). Por tanto, es importante reconocer que la violencia de género se refiere a todo acto u omisión que cause daño de cualquier tipo a las mujeres por el simple hecho de ser mujeres.

Si la violencia se define por actos y por omisiones, estamos comprendiendo una gama amplia de violencias: desde las muy evidentes, hasta las más sutiles. Existen estudios, convenciones y tratados internacionales y regionales que han definido de manera clara las diferentes violencias que pueden ejercerse basándose en el género. A partir de estas convenciones –que por cierto tienen carácter obligatorio para los países que las firman, incluyendo México– se han propuesto, desarrollado y aprobado leyes y normas en nuestro país, como son la Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia (LGAMVLV), la Norma Oficial Mexicana 190 *Prestación de servicios de salud. Criterios para la atención médica de la violencia familiar* (NOM 190), la Norma Oficial Mexicana 046 *Violencia familiar, sexual y contra las mujeres. Criterios para la Prevención y Atención* (NOM 046) y otras leyes locales, como la *Ley de Asistencia y Prevención de la Violencia Familiar para el Distrito Federal* (LAPVDF). Estos instrumentos legales cobran especial importancia ya que existen para defender los Derechos Humanos de las mujeres, especificados en la Declaración Universal de los Derechos Humanos. Un somero análisis de estas leyes y normas, nos permite observar que todas hablan de, por lo menos, cuatro tipos de violencia:

- Violencia o maltrato físico
- Violencia o maltrato emocional o psicológico

- Violencia o maltrato sexual
- Violencia o maltrato económico

Por su parte, el documento más exhaustivo en la definición de todas las modalidades de violencia es la Ley General de Acceso para las Mujeres a una Vida Libre de Violencia, que define 5 tipos de violencia:

**Tabla 1. Definición de los tipos de violencia<sup>7</sup>**

<b>Tipo de violencia</b>	<b>Definición</b>	<b>Leyes y/o normas que la incluyen</b>
<i>Violencia Psicológica</i>	<i>Es cualquier acto u omisión que dañe la estabilidad psicológica, que puede consistir en: negligencia, abandono, descuido reiterado, celotipia, insultos, humillaciones, devaluación, marginación, indiferencia, infidelidad, comparaciones destructivas, rechazo, restricción a la autodeterminación y amenazas, las cuales conllevan a la víctima a la depresión, al aislamiento, a la devaluación de su autoestima e incluso al suicidio.</i>	LGAVLVM, NOM 190, NOM 046, LAPVDFD
<i>Violencia física</i>	<i>Es cualquier acto que inflige daño no accidental, usando la fuerza física o algún tipo de arma u objeto que pueda provocar o no lesiones ya sean internas, externas, o ambas.</i>	LGAVLVM, NOM 190, NOM 046, LAPVDFD
<i>Violencia patrimonial</i>	<i>Es cualquier acto u omisión que afecta la supervivencia de la víctima. Se manifiesta en: la transformación, sustracción, destrucción, retención o distracción de objetos, documentos personales, bienes y valores, derechos patrimoniales o recursos económicos destinados a satisfacer sus necesidades y puede abarcar los daños a los bienes comunes o propios de la víctima.</i>	LGAVLVM, NOM 046
<i>Violencia económica</i>	<i>Es toda acción u omisión del agresor que afecta la supervivencia económica de la víctima. Se manifiesta a través de limitaciones encaminadas a controlar el ingreso de sus percepciones económicas, así como la percepción de un salario menor por igual trabajo, dentro de un mismo centro laboral.</i>	LGAVLVM, NOM 190, NOM 046, LAPVDFD
<i>Violencia sexual</i>	<i>Es cualquier acto que degrada o daña el cuerpo y/o la sexualidad de la víctima y que por tanto atenta contra su libertad, dignidad e integridad física. Es una expresión de abuso de poder que implica la supremacía masculina sobre la mujer, al denigrarla y concebirla como objeto.</i>	LGAVLVM, NOM 190, NOM 046, LAPVDFD

<sup>7</sup> Tipificación de la Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia

La misma Ley, pero aprobada en el Distrito Federal, contempla dos tipos de violencia más:

**Tabla 2. Tipos de violencia en el DF<sup>8</sup>**

<b>Tipo de violencia</b>	<b>Definición</b>
Violencia contra los derechos reproductivos	Toda acción u omisión que limite o vulnere el derecho de las mujeres a decidir libre y voluntariamente sobre su función reproductiva, en relación con el número y espaciamiento de los hijos, acceso a métodos anticonceptivos de su elección, acceso a una maternidad elegida y segura, así como el acceso a servicios de aborto seguro en el marco previsto por la ley para la interrupción legal del embarazo, a servicios de atención prenatal, así como a servicios obstétricos de emergencia.
<i>Violencia feminicida</i>	<i>Toda acción u omisión que constituye la forma extrema de violencia contra las mujeres producto de la violación de sus derechos humanos y que puede culminar en homicidio u otras formas de muerte violenta de mujeres.</i>

Estos tipos de violencia no necesariamente se ejercen una a una. Sin embargo, hemos comprobado con poblaciones de varias edades que los diferentes tipos de violencia se acompañan. De manera más específica, podemos afirmar que prácticamente todas las violencias vienen acompañadas de violencia psicológica (o emocional), sin duda ésta es la que más se ejerce y la que es más difícil de descubrir y denunciar porque no deja evidencias visibles. La violencia psicológica acompaña a las violencias física, sexual, patrimonial, económica y la que va en contra de los derechos reproductivos de las mujeres. En concreto, los golpes, manazos, empujones, patadas, acosos, violaciones contra las mujeres, así como el correrlas de la casa, quitarles sus cosas, etc., son formas de violencia que vienen acompañadas de silencios, insultos, miradas, gritos, humillaciones; cada uno de estos actos son humillaciones en sí mismos y van minando la dignidad y autoestima de la mujer (Lozano & Ballesteros, en prensa; Welland & Wexler, 2007). De tal forma que la violencia de género se vuelve una encrucijada de actos, conductas y omisiones que afectan de manera muy directa a las mujeres, a los niños y a las niñas y, de manera más indirecta al mismo hombre que violenta, así como a la comunidad y la sociedad como un todo.

<sup>8</sup> *Violencias tipificadas en la Ley de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia del DF*

Tomando todo esto en cuenta, sugerimos a continuación el desarrollo de un taller a través del cual pretendemos informar y sensibilizar a los participantes sobre las diferentes formas en que se ejerce violencia hacia otras personas por razones de género, analizando sus causas e impactos.

### **Actividad 1: Limón- limón<sup>9</sup>**

- *Objetivo:*

Lo que pretendemos con esta actividad es que los y las participantes recuerden sus nombres.

*Duración:* 15 minutos

- *Desarrollo:*

Formados todos en círculo y sentados/as, el/la facilitador/a se queda en el centro del círculo sin lugar, entonces comienza el juego acercándose a la gente de forma rápida, señalándoles y les puede decir las siguientes frases, LIMÓN- LIMÓN o NARANJA – NARANJA o MANGO – MANGO, solo tendrá que ser una frase por persona y puede decir la frase que en ese momento se le ocurra.

Las personas participantes tendrán que responder algo a cada una de esas frases. Si la frase que el/la facilitador/a dice es LIMON- LIMON, la respuesta será el nombre de la persona que se encuentra al lado derecho, si la frase es NARANJA-NARANJA, la respuesta será el nombre de la persona que se encuentra al lado izquierdo y por último, si la frase es MANGO- MANGO la respuesta será, el nombre de esa misma persona que ha sido señalada.

Si alguna persona se equivoca se cambia al centro y el juego continua, tomando ahora el /la facilitador/a el lugar de esa persona en el círculo.

Siempre hay la posibilidad de que la persona al centro diga la frase CANASTA DE FRUTAS, con lo que todo el mundo cambia de lugar, en ese momento la persona del centro puede ocupar un lugar y alguien se quedara sin silla, siendo así, tomará el espacio del centro y continuará el juego.

Cada vez que las personas participantes se sientan, tendrán que preguntarle el nombre al vecino/a, ya que cuando la persona del centro empiece a decir alguna frase no se podrá hacerlo.

- *Materiales:* ninguno

---

<sup>9</sup> Actividad tomada de *La alternativa del juego II: Juegos y dinámicas de educación para la paz*, editado por la Asociación Pro Derechos Humanos a través de su Seminario de Educación para la Paz en 2000.

- *Recomendaciones para el equipo facilitador:*

Aprenderse muy bien los nombres de cada persona del grupo y participar como uno más en esta actividad.

## **Actividad 2: Resumen**

- *Objetivo:*

Que los/las participantes retomen los conceptos vistos hasta el momento.

*Duración:* 10 minutos

- *Desarrollo:*

Los/las facilitadores/as motivarán a los y las participantes a que recuerden los temas vistos hasta el momento y los comenten en plenaria.

- *Materiales:* ninguno

- *Recomendaciones para el equipo facilitador:*

Alentar a la participación grupal, ayudar con las respuestas o recodarlas. Tener preparado un resumen por si fuera necesario apoyarse en él.

## **Actividad 3: ¿Qué es maltrato?... ¿qué es el buen trato?**

- *Objetivo:*

Los/las participantes reflexionarán sobre lo que se entiende por maltrato y construirán una definición sobre el mismo.

*Duración:* 40 minutos

- *Desarrollo:*

Tomando en cuenta el número de participantes, el grupo se dividirá en subgrupos. Cada subgrupo, por separado, mantendrá una breve conversación para hablar sobre lo que es el maltrato para cada uno de sus integrantes. Lo mismo se hará con el término buen trato. A continuación, cada subgrupo construirá una definición tanto para el buen trato como para el maltrato. Posteriormente, una persona de cada equipo compartirá ambas definiciones con todo el grupo. Cuando todos los equipos hayan expuesto sus definiciones, se propiciará una reflexión colectiva sobre los contenidos de éstas: en qué se asemejan, en qué son diferentes, etc.

- *Materiales:*

Computadora portátil y proyector.

- *Recomendaciones para el equipo facilitador:*

Acompañar a cada equipo en la construcción de los conceptos, ayudar con ejemplos prácticos.

#### ***Actividad 4: Yo me bien trato, yo me mal trato***

- *Objetivo:*

Los/las participantes reflexionen sobre lo que ellos/as mismos/as hacen en su vida cotidiana para maltratarse o bien tratarse y las implicaciones que esto tiene en sus relaciones interpersonales.

*Duración:* 30 minutos

- *Desarrollo:*

Las y los facilitadores pedirán al grupo que tomen 5 minutos para reflexionar sobre en qué momentos se maltratan o se bien tratan y después les indicarán que lo escriban en la hoja de papel para posteriormente comentarlo en plenaria. Puede ser importante hacer un ejercicio de relajación previo a la reflexión. El/la facilitador/a debe hacer énfasis en que se trata de una actividad individual e íntima.

- *Materiales:*

Papel, plumas, laptop y proyector.

- *Recomendaciones para el equipo facilitador:*

Apoyar a cada participante para obtener su actividad lo más eficiente posible. Contener y escuchar si es necesario.

#### ***Actividad 5: ¿Hay muchos maltratos?***

- *Objetivo:*

Los y las participantes reconocerán e identificarán los diferentes tipos de violencia que existen

*Duración:* 30 minutos

- *Desarrollo:*

Los/las facilitadores/as pedirán a los y las participantes que se dividan en subgrupos y a cada subgrupo se le dará una hoja con la descripción de algún tipo de violencia, la cual tendrán que representar en un juego de roles.

- *Materiales:*

Tarjetas que describan las situaciones, previamente preparadas por el equipo facilitador.

- *Recomendaciones para el equipo facilitador:*

Además se puede agregar que hagan después un juego de roles con el caso contrario, es decir, con las formas de buen trato que también existen. En este caso será necesaria la ayuda para cada grupo.

### **Actividad 6: Contrato de buen trato<sup>10</sup>**

- *Objetivo:*

Las y los integrantes harán un compromiso de buen trato con ellos/as mismos/as.

*Duración:* 15 minutos

- *Desarrollo:*

Se pedirá a cada participante que haga por escrito y de manera individual compromisos personales de buen trato para consigo mismo/a, quedando una especie de contrato personal que indique un tiempo límite para su realización y establezca puntos claros, concretos y cortos. Es una actividad individual. Después se les pide que se reúnan en subgrupos de cuatro personas y compartan sus compromisos, teniendo como testigos a las otras personas del equipo.

Se trabaja en plenaria y se pregunta si alguien quiere compartir sus compromisos, se escuchan y se aclararán o ajustarán, si fuera necesario.

- *Materiales:*

Hojas de papel y plumas

- *Recomendaciones para el equipo facilitador:*

Promover la participación del grupo al finalizar esta actividad, para escuchar uno o más de sus compromisos personales en grupo.

### **Actividad 7: Lo que yo me llevo...**

- *Objetivo:*

Lo que pretendemos con esta actividad es cerrar el proceso grupal, reflexionando acerca de lo aprendido, haciendo énfasis en los impactos que genera la violencia y la importancia del buen trato.

*Duración:* 10 minutos

- *Desarrollo:*

---

<sup>10</sup> Tomado de Talleres comunitarios de autoconocimiento para el cambio. Fina Sanz

En plenaria se pedirá que cada participante termine la frase "lo que yo me llevo del taller es..."

- *Materiales:* ninguno

- *Recomendaciones para el equipo facilitador:*  
Alentar la participación de cada participante.

# TALLER 3. MASCULINIDADES



## TALLER 3. MASCULINIDADES

Como ya vimos, la masculinidad es el conjunto de todos los significados, las conductas y los códigos que se construyen socialmente y que se atribuyen a lo que un hombre "debe de ser" (Connel, 1995; Kaufman, 1989). Estos códigos sociales llegan a ser parte de la subjetividad de la gran mayoría de los hombres y, generalmente, desde un enfoque tradicional, son entendidos como "mandatos" sociales que determinan su actuar como hombres (Bonaparte, 1997; Burin & Dio Bleichmar, 1999; Díaz-Loving, et al, 2007).

La masculinidad y las diferencias entre los sexos, en un inicio se explicaron a través de la religión. Estas explicaciones perdieron fuerza gracias al surgimiento de una ideología basada en la biología –sobre todo a partir de Darwin. Así, las explicaciones que se construyeron a través de este enfoque, justifican el hecho de que biológicamente los hombres y las mujeres somos diferentes a partir de nuestros atributos físicos. Se trata de explicaciones difíciles de discutir ya que explican la "naturaleza" del hombre, y a la naturaleza no se le cuestiona. Esta explicación sostiene, entre otras cosas, que los hombres no somos capaces de cambiar, que por naturaleza somos agresivos y violentos (Bonaparte, 1997).

Lo importante de la masculinidad tradicional hoy, es que configura una forma de vivir, esto es, una sola forma de vivir y de ser para los hombres. A esta forma se le ha denominado la "masculinidad hegemónica", porque desde el poder que ejerce, es la única válida (Bonaparte, 1997; Connel, 1995). Gracias a que desde hace siglos, los hombres se dedicaron con mayor énfasis a las actividades productivas (de bienes, de tierras, de adquisición, etc.) y las mujeres a las actividades de reproducción, a los hombres nos fue fácil adquirir más poder a través de la producción. Así, la masculinidad hegemónica, que ejerce y que controla el poder, también ejerce violencia para poder imponer y sostener el poder. Ejerce la violencia a través de toda una serie de conductas, pensamientos e ideas, que además configuran una forma de ser, no solo en el individuo y entre individuos, sino en comunidades e instituciones. Configura una forma de pensar, de ser, de relacionarnos desde nuestro ser hombres y mantiene la subordinación de las mujeres.

Pongamos un ejemplo burdo. Un hombre desde pequeño aprende, poco a poco pero de manera constante, al ver e imitar a otros hombres, que es el futuro jefe de su casa, que debe pedir y demandar las cosas que quiere y requiere (como que le hagan la comida, que se haga la limpieza de su cuarto, que le laven su ropa, etc.) Este hombre aprende que tiene poder porque sus órdenes se cumplen y, cuando no, puede exigir lo que

desea, inclusive de manera violenta. Es probable que este hombre en su adultez, dé órdenes a su esposa, le pida que se quede en casa a cuidar del hogar y de sus hijos/as. También es probable que cuando la mujer no cumpla con lo que el hombre quiere, él llegue a gritarle, a humillarla o golpearle para obligarla a que lo haga. Estas ideas las llevará a donde esté, como el trabajo, los amigos y la comunidad. Así, reproduce una forma de pensar y de ser; y en conjunto con otros hombres, la institucionaliza, la hace legítima y válida.

Esto puede sonar muy atractivo para muchos hombres, pero la realidad es que a través de esta hegemonía no sólo tratamos de forma inferior a las mujeres, privándolas de oportunidades y derechos, sino que también nos lastimamos a nosotros mismos. Nunca aprendemos a hacer las cosas por nosotros mismos, inclusive se llega al extremo de no saber qué sentimos porque nuestra vida afectiva la vivimos a través de las mujeres. Además, para muchos hombres resulta difícil y doloroso no poder cumplir con todos los ideales de la masculinidad, y se ven inmersos en un ambiente de competencia y de agresión (Castañeda, 2007; Kaufman, 1989).

Los hombres interiorizan y desarrollan una serie de rasgos y atributos de personalidad que resultan poco constructivos para su propio bienestar. Características como ser mandón, autoritario, grosero, entre otras, son características que están muy correlacionadas con una salud afectada, tanto física como mentalmente. Estos rasgos llevan a que los hombres supriman sus emociones, que no las reconozcan ante ellos mismos y menos ante otros. Se suprimen cosas como el cuidar de otros, la empatía y la compasión, porque se asocian con lo femenino. De tal forma que la masculinidad también significa rechazar aquello asociado con la feminidad (Díaz-Loving, et al, 2007; Núñez, 2005).

En conclusión, podemos categorizar el ejercicio de la violencia en tres áreas, como lo hace Kaufman (1989): la violencia contra las mujeres (explicada ampliamente), la violencia contra otros hombres (a través de la competencia y de la exigencia de ideales) y la violencia contra uno mismo (al reprimir emociones y negar la salud). Por ello, en las últimas décadas han surgido movimientos y trabajos a favor de otras formas de ser hombre; formas que se aproximen a lo que se asocia con la feminidad e inclusive algunas que salen del esquema binario del género.

Con base en las anteriores iniciativas, este taller de masculinidades tiene el propósito de que los participantes se den cuenta de lo que en nuestra sociedad significa ser hombre y qué prácticas o ritos sociales se requieren para construir su propia masculinidad. Y que a través de ejercicios vivenciales adquieran elementos que les permitan vivir su propia

masculinidad desde una perspectiva igualitaria y de equidad de género, aprendiendo a ser íntimos y no violentos.

### **Actividad 1: Bienvenida y presentación "Mi aposento"<sup>11</sup>**

- *Objetivo:*

Generar un ambiente de confianza e integración de los/las participantes, donde se recuerden los nombres y se estimule la creatividad.

*Duración:* 15 minutos

- *Desarrollo:*

Sentados en círculo, se deja una silla vacía. Comienza el juego la persona que está a la izquierda de la silla vacía, presentándose de la siguiente forma: "Yo soy... y quiero que mi lugar sea ocupado por... (nombre de otra persona del grupo)"; a continuación se indica cómo se quiere que venga: bailando, cojeando de un pie, sentada, etc. La persona nombrada puede requerir la ayuda de las personas sentadas a ambos lados de ella, si lo considera necesario para poder desplazarse de la forma solicitada hasta llegar a la silla vacía. Continúa el juego la persona situada a la izquierda de la silla vacía.

- *Materiales:* sillas

- *Recomendaciones para el equipo facilitador:*

El equipo facilitador participará y pondrá ejemplos.

### **Actividad 2: Construyendo hombres**

- *Objetivo:*

Los y las participantes representarán la construcción social de lo que es un hombre y de lo masculino a través de una actividad creativa.

*Duración:* 40 minutos

- *Desarrollo:*

Se divide al grupo en equipos. A cada equipo se le da la instrucción de que con el material disponible, construyan un hombre. Al terminar su construcción, se invitará a la reflexión y a la discusión acerca de las características y rasgos de los hombres construidos, orientando la plática hacia el análisis de los estereotipos.

- *Materiales:*

---

<sup>11</sup> Tomado de "La alternativa del juego II: Juegos y dinámicas de educación para la paz" editado por el Seminario de Educación para la Paz de la Asociación Pro Derechos Humanos

Papel bond, papel de rotafolio, plumones, colores, crayolas, periódico, papel china, alambre, estambre.

- *Recomendaciones para el equipo facilitador:*

Acompañar a los equipos en la construcción de cada hombre, tratando que exista diversidad de modelos en el grupo. Se pueden incluir otros materiales, entre más creativo el proceso, mejor.

### **Actividad 3: Los medios y los estereotipos<sup>12</sup>**

- *Objetivo:*

Los participantes identificarán la forma en que los medios de comunicación alimentan los estereotipos alrededor de los hombres y de las mujeres y cómo esto puede influir en sus vidas.

*Duración:* 30 minutos

- *Desarrollo:*

Se proyectará un video con partes de películas y comerciales que promueven la imagen machista del hombre en diferentes momentos históricos y lugares geográficos. En plenaria, se discutirá acerca de cómo los medios promueven los estereotipos y éstos son específicos para una cultura en un tiempo determinado.

- *Materiales:*

Computadora portátil y proyector, o DVD, TV, CD.

- *Recomendaciones para el equipo facilitador:*

Se puede pedir al grupo antes de ver el video, que observen lo siguiente.

- Actitudes de las mujeres que salen en las películas, cómo son, que hacen ante los hombres, reacciones, roles que juegan, etc.
- Actitudes de los hombres que salen en las películas, cómo son, que hacen ante las mujeres reacciones, roles que juegan, etc.

### **Actividad 4: Mitos de la masculinidad**

- *Objetivo:*

Que los y las participantes reflexionen sobre los mitos socialmente aceptados acerca de los hombres y de la masculinidad a través de un juego físico.

---

<sup>12</sup> Tomado de "Metodología de capacitación en género y masculinidades" editado por el INMUJERES

*Duración:* 30 minutos

- *Desarrollo:*

Se divide el espacio de trabajo en dos. Un lado se cataloga como "si me corresponde" y el otro como "no me corresponde". El/la facilitador/a leerá frases que expresan mitos de la masculinidad y cada participante se moverá a un lado del espacio. Una vez ahí, se podrán confrontar acerca de por qué se colocaron en cada lado.

- *Materiales:*

Papeles previamente preparados por los/as facilitadores/as.

- *Recomendaciones para el equipo facilitador:*

Apoyar, confrontar y mediar en el grupo.

### **Actividad 5: Manos y emociones<sup>13</sup>**

- *Objetivo:*

Lo que pretendemos con esta actividad es sensibilizar en la expresión de las emociones y reflexionar sobre la expresión o represión emocional masculina.

*Duración:* 30 minutos

- *Desarrollo:*

Se pide al grupo formen parejas, de preferencia con alguien con quien no se ha trabajado, una vez que ocupen sus lugares, se les vendarán los ojos. Sentados/as frente a frente, sienten la presencia de la otra persona y entran en contacto con el otro a través de las manos, se saludan y tratan de expresar, sólo por medio de las manos, la emoción de tristeza. Es muy importante que cada participante este respirando profundamente en este ejercicio. Una vez expresada la tristeza se les pide que se despidan y regresen a ellos mismos. Ahora se les pide que traten de expresar con las manos la emoción de la alegría. De esta forma se pasa al enojo, al miedo y por último al afecto o amor. Posteriormente, se reflexionará acerca de las dificultades que tuvieron para expresarse emociones, de los miedos que aparecieron o de lo fácil que pudo ser para algunos.

- *Materiales:*

Paliacates o material que funcione para vendar los ojos.

- *Recomendaciones para el equipo facilitador:*

Hacer énfasis en la respiración entre una emoción y otra, remarcar el respeto y mantener una observación con cada pareja.

---

<sup>13</sup> Actividad tomada de los Talleres comunitarios de Fina Sanz

## **Actividad 6: Lo que yo me llevo...**

**- Objetivo:**

Lo que pretendemos con esta actividad es cerrar el proceso grupal reflexionando acerca de lo aprendido, haciendo énfasis en los impactos que genera la violencia y la importancia del buen trato.

*Duración:* 10 minutos

**- Desarrollo:**

En plenaria se pedirá que cada participante termine la frase "lo que yo me llevo del taller..."

**- Materiales:** ninguno

**- Recomendaciones para el equipo facilitador:**

Alentar la participación de cada participante.

# TALLER 4. AUTOESTIMA Y AUTOCONOCIMIENTO



## TALLER 4. AUTOESTIMA Y AUTOCONOCIMIENTO

La definición de estos conceptos parece ser algo obvia, sin embargo, resulta de gran ayuda poder definirlos de manera clara, para así relacionarlos con los temas antes trabajados. La autoestima se refiere a qué tanto me agrada y qué tanto valoro mis características, tanto físicas como de personalidad. Para hacer un análisis de nuestra autoestima, es necesario tener habilidades y herramientas de autoconocimiento; es decir, saber conocerme, saber explorar mi cuerpo, mis emociones, mis ideas, mis pensamientos, mi forma de relacionarme, lo que me gusta y lo que no me gusta. El autoconocimiento implica tomarme tiempo y espacio de mi vida cotidiana para reflexionar acerca de mí mismo/a, de mi día, de cómo me sentí y qué hice (Díaz-Loving, Reyes-Lagunes & Rivera, 2002).

Desarrollar estos conceptos en nosotros mismos se lee fácil, sin embargo, resulta algo bastante complejo. Hay cosas que no conocemos de nosotros/as mismos/as, aunque vivamos con ellas todos los días: o no tenemos el tiempo y la energía para reflexionar acerca de ello, o simplemente preferimos ignorarlo. La perspectiva de género y el estudio de las masculinidades dejan claro que hay cosas que nos lastiman y que no podemos verbalizar, decir y denunciar. Así sucedió por muchos años con la violencia hacia las mujeres; debido a que lo que sucedía entre un hombre y una mujer unidos en matrimonio era asunto de orden "privado", la violencia no salía de la casa, no se denunciaba. Estos actos de violencia afectan de manera importantísima a la autoestima de las mujeres.

Sucede de modo similar para los hombres. Como ya vimos, la masculinidad hegemónica no nos permite expresarnos desde ciertas formas o sobre ciertas cosas; callamos lo que sentimos, sobre todo si esto es dolor o tristeza o una característica entendida como femenina. No sólo es que los hombres "nos aguantamos", sino que en realidad aprendemos a no sentir dolor ni tristeza, parece que son emociones que no existen en nuestro repertorio sentimental (Kafuman, 1989; Rocha, 2008).

Si no conocemos cosas tan esenciales como sentir el dolor, nos resultará sumamente complejo poder apreciar nuestro cuerpo, menos aún, nuestras emociones. Como consecuencia de esa falta de conocimiento sobre nosotros mismos, no vamos al médico, ni a terapia. Ir a estos espacios de salud significa asumir que existe una especie de debilidad, aunque en realidad lo que hacemos cuando acudimos a un centro de salud es cuidar y apreciar nuestro cuerpo y nuestras emociones. Además, el asistir a este tipo de servicios permite, no sólo el cuidado de nuestra salud, sino incluso adquirir habilidades

para la prevención de dificultades en el futuro, ya sea conmigo mismo, con otros hombres, con nuestra pareja y nuestros/as hijos/as.

Por tales razones, nos planteamos el objetivo de promover en los y las participantes el conocimiento de sí mismos para contribuir al desarrollo y/o fortalecimiento de su autoestima a través del buen trato en lo individual lo relacional y lo colectivo.

### **Actividad 1: Toca azul<sup>14</sup>**

- *Objetivo:*

Generar distensión entre los/as participantes, romper el hielo y generar un ambiente de confianza a través del movimiento físico y la diversión.

*Duración:* 15 minutos

- *Desarrollo:*

Todo el grupo se pone de pie y forma un círculo, la persona que dirige la actividad da las siguientes instrucciones: "cuando yo diga toca azul, toda la gente buscará algún objeto de color azul y lo tocará, puede ser una prenda de vestir de alguien, un cuaderno, etc., después se dice toca rojo, amarillo, etc., se pueden decir toca la silla, toca a "Juan", etc.

- *Materiales:* ninguno

- *Recomendaciones para el equipo facilitador:*

Siempre promover el respeto en el grupo y recordar que sólo se tienen que tocar, no golpear.

### **Actividad 2: Resumen**

- *Objetivo:*

Retomar los temas vistos en las sesiones anteriores para dar seguimiento y continuidad.

*Duración:* 10 minutos

- *Desarrollo:*

Los/las facilitadores/as motivarán a los y las participantes a que recuerden los temas vistos hasta el momento y los comenten en plenaria.

- *Materiales:* ninguno

---

<sup>14</sup> Tomado de "La alternativa del juego II: Juegos y dinámicas de educación para la paz" editado por el Seminario de Educación para la Paz de la Asociación Pro Derechos Humanos

- *Recomendaciones para el equipo facilitador:*

Alentar al grupo a la participación y ayudar en las respuestas o dar la explicación por si hay dudas o comentarios.

### **Actividad 3: Afirmación<sup>15</sup>**

- *Objetivo:*

Que los/as participantes descubran por lo menos cuatro valores positivos de sí mismos/as.

*Duración:* 50 minutos

- *Desarrollo:*

Todo el grupo sentado formando un círculo. El/la facilitador/a invita a que cada persona, sin hablar ni mirar a nadie, escriba las características positivas que más valora de sí mismo/a en una media hoja, al menos deben de ser 4. Se pueden expresar con una palabra, una frase o un dibujo. Una vez que terminaron, todas las personas pasean por la sala con su papel pegado sobre el pecho, de forma tal que todo mundo lo pueda leer. Si hay tiempo se pueden hacer parejas o tríos que quieran preguntarse más detalles acerca de lo escrito.

- *Materiales:*

Hojas de papel, plumas y cinta adhesiva

- *Recomendaciones para el equipo facilitador:*

Promover en el grupo que sean actitudes positivas, no negativas.

### **Actividad 4: Siluetas de aprecio<sup>16</sup>**

- *Objetivo:*

Lo que pretendemos con esta actividad es que las personas que acudan al taller expresen frases de afecto, aprecio y apoyo a cada persona del grupo.

*Duración:* 60 minutos

- *Desarrollo:*

El grupo se divide en parejas, cada pareja tendrá dos hojas tamaño rotafolio. En esas hojas se dibujará la silueta de cada persona y le pondrá su nombre. Una vez que todo

---

<sup>15</sup> Tomado de "La alternativa del juego II: Juegos y dinámicas de educación para la paz" editado por el Seminario de Educación para la Paz de la Asociación Pro Derechos Humanos

<sup>16</sup> Tomado de "La alternativa del juego II: Juegos y dinámicas de educación para la paz" editado por el Seminario de Educación para la Paz de la Asociación Pro Derechos Humanos

el grupo tenga sus hojas con sus siluetas, cada participante del grupo pasará a escribir palabras de aprecio y apoyo a la silueta de la otra persona. Al finalizar todo el grupo en círculo muestra sus hojas y comenta lo vivido en este ejercicio.

- *Materiales:*

Hojas de papel rotafolio, lápices, plumas y plumones

- *Recomendaciones para el equipo facilitador:*

El equipo de facilitación participará también escribiendo y dibujando en las hojas de cada participante.

### ***Actividad 7: Despedida y cierre***

- *Objetivo:*

Compartir las reflexiones que se llevan de su participación en los cuatro talleres.

*Duración:* 10 minutos

- *Desarrollo:*

En círculo se les pide que recuerden todo lo vivido en los talleres: sus experiencias, sus emociones, sus aprendizajes y sensaciones. Después que cierren sus ojos y piensen en una palabra o frase que encierre toda su vivencia. Cada persona dice su palabra o frase y se le agradece su participación.

Una vez que cada persona terminó, el equipo habla también de sus frases y se cierra el taller.

- *Materiales:* ninguno

- *Recomendaciones para el equipo facilitador:*

Promover la participación de cada participante.

# BIBLIOGRAFÍA



## BIBLIOGRAFÍA

- Aguilar Gil, J.A.; Mayén Hernández, B. (1998): *Hablemos de género. Esto es cosa de hombres ¿o de mujeres?* México: Mexfam, Gente Joven
- Anderson, B., & Zinsser, J. (2007). *Historia de las Mujeres*. España: CRITICA.
- Barbieri, T. d. (1986). *Movimientos Feministas*. México D.F.: UNAM.
- Bonaparte, H. (1997). *Unidos o dominados: mujeres y varones frente al sistema patriarcal*. Argentina: Homo Sapiens Ediciones.
- Burin, M., & Dio Bleichmar, E. (1999). *Género, psicoanálisis, subjetividad*. Buenos Aires: Paidós.
- Castañeda Gutman, M. (2007). *El Machismo Invisible Regresa*. México D.F.: Taurus.
- Cazés Menache, D. (2005): *La perspectiva de género: guía para diseñar, poner en marcha, dar seguimiento y evaluar proyectos de investigación y acciones públicas y civiles*. México: CONAPO, UNAM.
- Cervantes Islas, F.E.; Coria Mercado, C.A.; Guadarrama Barretero, R.A.; Ortega Ortega, C. (comp.) (2002): *Sensibilización en paternidad. Guía metodológica*. México: CORIAC.
- Connel, R. (1995). *Masculinities*. California: University of California Press.
- Díaz-Guerrero, R. (2003a). *Psicología del mexicano: descubrimiento de la etnopsicología*. México D.F.: Trillas.
- Díaz-Guerrero. (2003b). *Psicología del Mexicano 2: Bajo las garras de la cultura*. México D.F.: Trillas.
- Díaz-Loving, R., Rocha Sánchez, T., & Rivera Aragón, S. (2007). *La instrumentalidad y la expresividad desde una perspectiva psico-socio-cultural*. México D.F.: Porrúa y Facultad de Psicología UNAM.
- Eagly, A., & Carli. (2007). *Through the labyrinth: The truth about how women become leaders*. Boston: Harvard Business School Press.
- INEGI. (2006). *Encuesta Nacional sobre la Dinámica de las Relaciones en los Hogares*. México: Instituto Nacional de Estadística y Geografía .

Kaufman, M. (1989). *Hombres. Placer, poder y cambio*. Santo Domingo: CIPAF.

Lamas, M. (1998). Sexualidad y género: la voluntad del saber feminista. En I. Szasz, & S. Lerner, *Sexualidad en México. Algunas aproximaciones desde la perspectiva de las Ciencias Sociales* (págs. 49-67). México D.F.: COMEX.

Ley de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia. Gaceta Oficial del Distrito Federal

Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia. Diario Oficial de la Federación

Lozano Verduzco, I. (2008). *El amor que no osa decir su nombre: Un estudio exploratorio de la homofobia en el D.F.* México D.F.: Tesis de licenciatura no publicada. Facultad de Psicología, UNAM.

Lozano Verduzco, I., & Delgado Ballesteros, G. (en prensa). Significado psicológico de la violencia familiar en el DF en el marco de los Derechos Humanos. En CNDH, *Masculinidad y Derechos Humanos*. México DF: Comisión Nacional de Derechos Humanos.

Norma Oficial Mexicana 046. *Violencia familiar, sexual y contra las mujeres. Criterios para la Prevención y Atención*

Norma Oficial Mexicana 190. *Prestación de servicios de salud. Criterios para la atención médica de la violencia familiar*

Núñez Noriega, G. (2005). *La diversidad sexual y afectiva. Un nuevo concepto para una nueva democracia*. México: Mimeo.

Núñez Noriega, G. (2000). *Sexo entre varones: poder y resistencia en el campo sexual*. México: Porrúa y PUEG.

Ramírez Hernández, F. (2000). *Violencia Masculina en el Hogar*. México D.F.: Editorial Pax.

Rocha Sánchez, T. E. (2008). La adolescencia: periodo crítico en la construcción del género. En Andrade Palos, P., Cañaz Martínez, J. & Betancourt Ocampo, D. *Investigaciones psicosociales en adolescentes* (págs. 15-44). Tuxtla Gutierrez, Chiapas: Colección Montebello, UNICACH.

Rocha Sánchez, T. E. (2004). *Socialización, cultura e identidad de género :el impacto de la diferenciación entre los sexos* . México D.F.: Tesis de Doctorado no publicada. Facultad de Psicología UNAM.

San Segundo Manuel, T. (directora) (2008): *Violencia de género: una visión multidisciplinar*. Madrid: Editorial universitaria Ramón Areces

Sanz Fina, (1995). *Los vínculos amorosos*. Barcelona: Editorial Kairos.

Seminario de Educación para la Paz, Asociación Pro Derechos Humanos (2000). *La alternativa del juego II. Juegos y dinámicas de educación para la paz*. Madrid: Los Libros de la Catarata

Valenzuela, M. (13 de Mayo de 2009). *Sobre el Grupo de Educación Popular con Mujeres*. (I. Lozano Verduzco, Entrevistador)

Welland, C., & Wexler, D. (2007). *Sin golpes: Cómo transformar la respuesta violenta de los hombres en la pareja y la familia*. México: Editorial Pax.