

ONU
MUJERES



HeForShe



HeForShe



Foto: ONU Mujeres México

TOOLKIT PARA CÍRCULOS DE MASCULINIDADES POSITIVAS DEL TEC DE MONTERREY

Programa Campus Seguros para la prevención de
la violencia de género



HeForShe



TOOLKIT PARA CÍRCULOS DE MASCULINIDADES POSITIVAS DEL TEC DE MONTERREY

Programa Campus Seguros para la prevención de
la violencia de género

CAMPUS SEGUROS
PARA LA PREVENCIÓN
DE LA VIOLENCIA
DE GÉNERO.

TOOLKIT PARA CÍRCULOS DE MASCULINIDADES POSITIVAS DEL TEC DE MONTERREY

El contenido y la información de esta publicación pueden ser utilizados siempre que se cite la fuente.

Elaboración de contenidos:

Yair Maldonado Lezama, Consultor técnico en eliminación de estereotipos de género a través del trabajo con hombres y niños con un enfoque creativo e innovador en la transformación de masculinidades, ONU Mujeres México.

Corrección de estilo:

The Pillow Books

Diseño:

arte i diseño – www.arteidiseno.com

Coordinación de la publicación

Andrea Cházaro Castro, Coordinadora del Programa Ciudades y Espacios Públicos Seguros para Mujeres y Niñas en México, ONU Mujeres México.

Edición diciembre 2024

Agradecimientos:

Especial gratitud a los colaboradores, docentes y estudiantes que expresaron interés en compartir sus experiencias y conocimientos para nutrir esta herramienta.

Al Centro de Reconocimiento de la Dignidad Humana del Tec de Monterrey y a la Vicepresidenta de Inclusión, Impacto Social y Sostenibilidad por su compromiso y liderazgo para hacer realidad este documento. A Mildred Mendoza, Karla Urriola, Sonia Castañeda, Ana Luisa González y Moraima Campbell quienes desde sus contribuciones fortalecieron el toolkit.

TABLA DE CONTENIDO

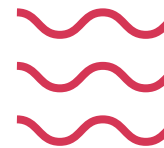
INTRODUCCIÓN	5
JUSTIFICACIÓN	5
PROGRAMA CAMPUS SEGUROS	7
CAMPAÑA HEFORSHE	7
TOOLKIT PARA FACILITAR CÍRCULOS DE MASCULINIDADES POSITIVAS EN EL TEC DE MONTERREY	8
Objetivo	8
Beneficios esperados	9
Organización del toolkit	10

MARCO CONCEPTUAL	11
GÉNERO	12
Relaciones de género	12
Roles y estereotipos de género	12
Igualdad de género	13
PATRIARCADO	14
VIOLENCIAS	15
Violencia de género	15
Violencia estructural	16
MASCULINIDADES	17
Tipos de masculinidades	18
Impactos de la masculinidad tradicional	19

CÍRCULO DE HOMBRES	21
COMPOSICIÓN DEL CÍRCULO DE HOMBRES	22
Sobre las sesiones	23



Normas y reglas básicas	24
El perfil del facilitador	25
METODOLOGÍA	27
SESIONES	28
1.- Exploración de la identidad masculina	28
2.- Manejo de las emociones y salud mental	32
3.- Masculinidad y ejercicio de la violencia	36
4.- Relaciones interpersonales y comunicación asertiva	41
5.- Autocuidado y salud masculina	46
6.- Sexualidad masculina	52
7.- Masculinidades positivas	56
8.- Ser un aliado HeForShe	61
RECURSOS	66
Glosario	66
Formato de asistencia	68
Hojas de trabajo	69
Recursos recomendados	73
EVALUACIÓN	76
FUENTES CONSULTADAS	80



INTRODUCCIÓN

El Tecnológico de Monterrey (Tec de Monterrey) presenta este toolkit como parte de su Plan de Igualdad de Género 2021-2025.ⁱ El propósito de dicho plan es la creación e implementación de políticas y acciones que contribuyan a alcanzar la igualdad de oportunidades para todas las personas de su comunidad.ⁱⁱ Las herramientas están dirigidas de forma específica a los hombres que forman parte de dicha comunidad y buscan convertirse en facilitadores.

Este esfuerzo deriva del compromiso que ha asumido la institución respecto a la generación de acciones concretas encaminadas hacia la igualdad de género, el empoderamiento de sus estudiantes y colaboradoras en toda su diversidad y la erradicación de toda forma de violencia de género en sus campus. Se suma también a otros esfuerzos que han logrado una presencia cada vez mayor de mujeres en posiciones de liderazgo y reforzado los recursos para prevenir y atender la violencia de género en todos los espacios universitarios.

Por último, para consolidar el camino recorrido por la institución, se han establecido alianzas estratégicas, como la adhesión en 2019 a la campaña HeForShe, de la Agencia de las Naciones Unidas para la igualdad de género y el empoderamiento de las mujeres (ONU Mujeres).^{iiiiv} En marzo de 2024, se firmó una alianza con este organismo para implementar el programa piloto Campus Seguros para la Prevención de la Violencia de Género.^v Esta alianza representa la convicción de que para que las mujeres en toda su diversidad puedan ejercer sus derechos en igualdad de condiciones, se requiere de un espacio igualitario.

De ahí la importancia de que los hombres de la comunidad se sumen a estos esfuerzos, pues para lograr la igualdad y erradicar todo tipo de violencia se requiere de su participación. El objetivo es dejar atrás la percepción de

que los hombres solo son perpetradores de la violencia e invitarles a realizar cambios positivos en su vida personal a través de la participación en espacios universitarios y con las mujeres, en toda su diversidad.

Así, el propósito de este *toolkit* es promover masculinidades positivas. Con este fin, proporciona guía y recursos suficientes para que las personas interesadas en encabezar una facilitación puedan generar espacios de diálogo en los que se aborden conceptos importantes relacionados con la desigualdad y la violencia de género y proporcionen a los hombres asistentes las herramientas necesarias para cuestionar los aprendizajes y mandatos de la masculinidad. En estos espacios, libres de violencias contra las mujeres, los hombres podrán también identificar formas de mejorar sus vidas. Les invitamos a que hagan suyo este *toolkit* y sus objetivos, para construir un Tec de Monterrey que sea incluyente, igualitario y esté libre de violencia.

JUSTIFICACIÓN

El ejercicio de diferentes tipos de violencias basadas en el género se manifiesta de diversas formas: hostigamiento sexual, acoso sexual, exclusión o machismos cotidianos (antes llamados micromachismos), entre otros. Dado que es evidente que se trata de un problema grave, sistémico y global, este tema cobra cada vez mayor relevancia e importancia en las conversaciones y en incontables instituciones, entre ellas, las universidades.

Los impactos negativos que la violencia de género tiene en las mujeres y niñas son múltiples y abarcan los ámbitos físico, mental y emocional. Estos impactos se manifiestan, por ejemplo, en situaciones de estrés, depresión, uso y abuso de sustancias, estrés postraumático, desórdenes alimenticios, problemas de sueño, baja autoestima, autolesiones y suicidios.^{vi} Además, en el contexto



universitario, estas consecuencias se multiplican por las propias condiciones de la vida en el campus, que implican una cercanía con la persona perpetradora en las residencias universitarias, en las clases o en cualquier espacio compartido. Ello puede afectar el desempeño académico de la víctima e, incluso, la decisión de continuar con sus estudios.^{vii}

Por definición, el ámbito escolar es un espacio donde se accede a derechos universales como la educación, el derecho a vivir en condiciones de bienestar y el derecho a un desarrollo integral.^{viii} El ejercicio de la violencia contra las mujeres en este ámbito obstaculiza su desarrollo y autonomía. Este tipo de violencia puede ser ejercida tanto por personas que tienen un vínculo docente con la víctima, como por sus pares, sin importar si existe una relación jerárquica.^{ix}

Hay estudios que demuestran la magnitud de este problema a nivel global. En nuestro país, el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI) recaba esta información de forma periódica y pone en evidencia el trabajo que aún está pendiente en México.^x

- Según los datos más recientes de la Encuesta Nacional sobre las Dinámicas de las Relaciones en los Hogares (ENDIREH, 2021):^{xi}
 - En México, siete de cada diez mujeres han vivido al menos un incidente de violencia a lo largo de su vida.
 - Casi la mitad de las mujeres (49.7 %) ha sufrido violencia sexual a lo largo de su vida.
 - Una de cada tres (32.3 %) mujeres ha vivido alguna experiencia de violencia en el ámbito escolar a lo largo de su vida.
 - Del total de mujeres que ha tenido un trabajo, 27.9 por ciento ha experimentado algún tipo de violencia a lo largo de su vida laboral: 18.1 por ciento experimentó discriminación laboral, 14.4 por ciento vivió situaciones de violencia sexual, 12.2 por ciento recibió violencia psicológica y 1.9 por ciento vivió violencia física.

Estos datos ponen de manifiesto la imperante necesidad tanto de replantear la forma en que nos relacionamos hombres y mujeres, como de cuestionar los mandatos de género –y de las masculinidades– que incentivan el ejercicio de estos tipos de violencia. Programas como el de Campus Seguros y campañas como la de HeForShe son esfuerzos orientados a ese fin.

Estos esfuerzos plantean también la importancia de abordar y atender las formas en que los hombres experimentan estos modelos de masculinidades. No solo se trata de hacer frente a los prejuicios que retratan a los hombres como indiferentes antes las cuestiones relacionadas con el género, perpetradores de violencia y poco dispuestos a reflexionar sobre estos modelos actitudinales. También es necesario revisar las consecuencias que dichos modelos de masculinidad tradicionales (hegemónicos) tienen en la vida de los hombres. En este sentido, es importante mencionar dolencias relacionadas con el género masculino, tales como una salud vulnerable (física, sexual y mental), altas tasas de muertes tempranas, índices elevados de suicidio, exposición a infecciones de transmisión sexual, abuso de sustancias, altos índices de violencia entre hombres, por mencionar algunas.^{xii}

- A continuación, se mencionan algunos ejemplos de impactos negativos en los hombres:
 - De acuerdo con el INEGI, en 2022, ocho de cada diez personas que fallecieron por suicidio (81.3 %) fueron hombres.^{xiii}
 - En México, los accidentes constituyen la quinta razón de muerte en hombres y las agresiones (homicidios), la sexta; mientras que, para las mujeres, los accidentes ocupan el octavo sitio.^{xiv}
 - Las agresiones son la primera causa de muerte en las edades de 15-24, 25-34 y 35-44.
 - El 91.8 por ciento de las personas encarceladas en México (tanto en centros federales como estatales) son hombres, mismos que cometieron el 91.5 por ciento de los delitos imputables.^{xv}



- En 2021, se registraron 4662 muertes relacionadas con el virus de inmunodeficiencia humana (VIH); de esta cifra, 83.6 por ciento (3896 casos) correspondieron a hombres.^{xvi}

Sin embargo, el principal reto es lograr que los hombres participen en las conversaciones; que las consideren importantes, tanto por ellos, como por las mujeres y niñas, pues la realidad es que, en México, 73 por ciento de los hombres cree que la igualdad de género “ha ido muy lejos”. Aunque el 29 por ciento se considera feminista, 64 por ciento piensa que “se espera demasiado de los hombres en apoyo a la igualdad de género”. El 57 por ciento inclusive considera que ahora se discrimina en contra de los hombres, en aras del empoderamiento femenino.^{xvii}

Los cambios necesarios para modificar la realidad no se limitan a la motivación y el trabajo individual. Para que los hombres puedan disfrutar de un mejor autocuidado, paternidades presentes e integrales y se involucren en tareas de cuidados y domésticas con el fin de dignificar tanto su vida, como la de las mujeres, se necesitan cambios institucionales y legales. También, entre otras cosas, se requiere una reconfiguración del mercado laboral y que los problemas de inseguridad y desigualdad socioeconómica se aborden de forma holística. Para ello, es necesario que reconozcan su rol y su contribución en el contexto inmediato –el campus–, lo cual implica empezar por sí mismos, su hogar, sus círculos sociales y sus relaciones interpersonales.

PROGRAMA CAMPUS SEGUROS

El programa Campus Seguros es un esfuerzo conjunto del Tec de Monterrey y ONU Mujeres cuyo objetivo es impulsar la igualdad de género y la prevención de la violencia de género dentro de la comunidad estudiantil, académica y administrativa de la institución, mediante acciones de sensibilización, fortalecimiento de capacidades y fomento de redes de apoyo.^{xviii}

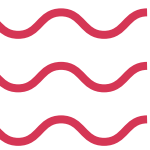
Para lograrlo, se plantean tres grandes pilares de acción:^{xix}

1. Impacto en la comunidad Tec. Prevenir la ocurrencia y/o reincidencia de violencias de género al involucrar a estudiantes, docentes, personas colaboradoras y entrenadoras deportivas, entre otros.
2. Transformación interna. Promover la implementación de políticas y acciones encaminadas a lograr la igualdad de género y eliminar la violencia de género al interior de la institución.
3. Transformación social. Fomentar la transformación de normas sociales, actitudes y comportamientos en la comunidad Tec a través de la generación de acciones de comunicación conjunta que promuevan el derecho de las mujeres, en toda su diversidad, a disfrutar de espacios educativos seguros, libres de violencia y discriminación.

CAMPAÑA HEFORSHE

HeForShe es un movimiento solidario global impulsado por ONU Mujeres que promueve la integración de los varones a la lucha por la erradicación de las violencias de género, desde el entendido que ésta no es solo un asunto que atañe a las mujeres, sino un tema de derechos humanos y una problemática social que requiere de la participación comprometida de todas y de todos.^{xx} Esta campaña anima a los niños y hombres a implicarse como agentes de cambio, a levantar la voz y a actuar en contra de las desigualdades y violencias que enfrentan las mujeres y niñas.^{xxi} Por ello, HeForShe utiliza de forma deliberada la palabra “compromiso”, pues es un requisito indispensable para lograr la igualdad de género.

Aunque HeForShe podría percibirse como una plataforma binaria o sesgada en favor de las mujeres, la evidencia sugiere lo contrario; a través de un trabajo inclusivo –que sume a mujeres, hombres, infancias y juventudes de todos los géneros– el beneficio es compartido y colectivo. Una participación económica, política y social equilibrada permite a las personas tener vidas más saludables y plenas. A medida que evoluciona el espectro de género e identidad, también lo hace la campaña HeForShe.



Desde su lanzamiento en el 2014 por el secretario general de la ONU, Ban Ki-Moon, y la embajadora de buena voluntad global de ONU Mujeres, Emma Watson, cientos de miles de personas de todo el mundo –incluidas jefaturas de Estado, CEO, luminarias globales y personalidades de todos los ámbitos– se han comprometido con la igualdad de género.

TOOLKIT PARA FACILITAR CÍRCULOS DE MASCULINIDADES POSITIVAS EN EL TEC DE MONTERREY

El propósito del *toolkit* que hoy tienes en tus manos es ayudarte a trabajar con los hombres que integran la amplia comunidad Tec –estudiantes, profesores, administrativos o colaboradores de cualquier índole– para promover la reflexión sobre la identidad masculina y cómo este ejercicio puede sumar a la prevención y erradicación de las violencias de género en los campus del Tec de Monterrey. Los temas que se abordarán en las conversaciones promovidas por este *toolkit* incluyen algunos que forman parte del currículo formal o de pláticas que se dan en el ámbito familiar, de amistad y otros espacios de socialización, por lo que deberás estar preparado para la incomodidad, pero también para el crecimiento.

El objetivo de este ejercicio es reunir de forma periódica y comprometida a hombres y personas de género diverso¹ con experiencias de masculinidad para mejorar de forma colectiva y lograr cambios a nivel comunitario. Para cada uno de los temas abordados se incluyen conversaciones, debates, actividades y dinámicas que permitirán a los asistentes explorar, trabajar y profundizar en nuevas formas de entender y asumir su masculinidad y el rol que tienen en la sociedad.

El enfoque de este *toolkit* propone incluir a los hombres en la conversación como aliados potenciales; ya no como “el problema”, sino como parte de la solución. Todos los hombres –incluidos aquellos que han

experimentado violencias– poseen la capacidad de comprometerse con el cambio, tanto a nivel individual como social, y de modificar su forma de relacionarse con quienes les rodean. La evidencia encontrada en la implementación de otros manuales, estrategias y programas dirigidos a hombres muestra que tienen la capacidad de cambiar sus creencias y actitudes, por lo que el desafío es encontrar la manera de orientarlos para que adopten e implementen conductas igualitarias, saludables y libres de violencias en su día a día.^{xxii}

Por último, a ti, que buscas facilitar ese tipo de espacios, te invitamos a aprovechar la preparación e implementación de cada sesión para profundizar en tu propia reflexión y reorientación de creencias y actitudes. Para ello, al final de este *toolkit* encontrarás recursos, materiales y manuales con información, contenidos y ejercicios que podrás adaptar a tu estilo. Algunos los encontrarás como notas al final (listadas como fuentes de información) y el resto como “Recursos recomendados”.

Objetivo

Este *toolkit* busca **ofrecer a facilitadores (estudiantes, colaboradores o docentes) la información, metodología pedagógica y herramientas para generar reflexiones y cuestionamientos entre hombres de la comunidad Tec sobre temas de género y masculinidades, contribuyendo a la erradicación de violencias de género y promoviendo la difusión de masculinidades positivas.**

Objetivos específicos

Cada objetivo corresponde a una sesión.

1. Involucrar a los hombres en el cuestionamiento de las masculinidades tradicionales para lograr una profunda transformación social y contribuir a alcanzar la igualdad de género.
2. Contribuir a la práctica de una gestión emocional saludable y alejada del ejercicio de violencias.

1. Se refiere a personas a las que no se les asignó el sexo hombre al nacer, pero se expresan o identifican con una identidad de género masculina.



3. Reflexionar de forma colectiva sobre cómo la socialización de la masculinidad hegemónica puede promover diversas formas de violencia, con el fin de identificarlas y erradicarlas.
4. Proponer de forma colectiva alternativas de convivencia que promuevan la colaboración, la solidaridad, el diálogo y el respeto.
5. Promover masculinidades cuidadoras de sí mismas, de otras personas y de su entorno.
6. Reflexionar sobre los impactos negativos de la masculinidad tradicional en el ejercicio de la sexualidad.
7. Explorar, abordar y practicar un modelo positivo de masculinidad.
8. Asumir el compromiso de ser un aliado activo por la igualdad de género y el empoderamiento de las mujeres.

Beneficios esperados

Abordar los mandatos y patrones tradicionales, machistas y sexistas con los que muchos hombres hemos sido educados y que incentivan las violencias permite también reconfigurarlos. Ello, en sí mismo, debería tener un impacto positivo en los hombres participantes; sin embargo, si este *toolkit* se ejecuta de forma exitosa, también lo tendrá en la comunidad amplia del Tec y, sobre todo, en la vida de las mujeres que la integran. En la sección relativa al marco conceptual se revisarán los conceptos relacionados con las masculinidades.

Algunos de los cambios logrados y esperados son:

- La transformación de normas, actitudes y comportamientos sociales y la movilización de la comunidad universitaria para promover la igualdad de género y el derecho de las mujeres y niñas a participar en espacios educativos seguros, libres de violencia y discriminación.
- Las mujeres y niñas de la comunidad Tec, en toda su diversidad, viven libres de violencia dentro de los campus.

- El fomento de redes de hombres que incentivan el desarrollo de masculinidades positivas para romper con el pacto patriarcal y terminar con la violencia de género.

Sumado a lo anterior, los hombres que se comprometen de forma genuina con el cambio para alcanzar la igualdad de género obtienen también beneficios directos y específicos, que derivan en una mayor tendencia a reportar plena satisfacción en su vida:^{xiii}

- El que las mujeres tengan mayor acceso y participación en los mercados laborales no solo incrementa los ingresos de los hogares; también libera de presión a los hombres, al dejar de ser los únicos o principales proveedores.
- Al asumir más roles de cuidado en casa, los hombres establecen vínculos más profundos con sus hijos/hijas y parejas, lo cual tiene un impacto positivo en la salud física y mental de todas las partes involucradas.
- La construcción de relaciones basadas en la comunicación y confianza no solo ayuda a fortalecerlas, sino que contribuye a erradicar la violencia doméstica.
- Las relaciones que incluyen mejores prácticas comunicativas y de confianza reportan mayores niveles de satisfacción sexual para ambas partes.
- El hecho de que los hombres se sientan en libertad de expresar y reconocer sus sentimientos y emociones potencia la empatía y abre la puerta al reconocimiento de los sentimientos ajenos.
- Tener masculinidades más igualitarias permitirá abordar de mejor manera cuestiones de índole social pues, si la virilidad ya no se basa en la supremacía social, la diversidad deja de constituir una amenaza para la identidad masculina.

Aunque resaltar los beneficios que vivir en igualdad de género puede implicar para los hombres puede ser una estrategia motivacional efectiva, la intención no es disminuir su responsabilidad ética de cambiar el sistema



patriarcal (heteronormativo) que les otorga una parte injusta del poder. En este sentido, los esfuerzos dirigidos a involucrar a hombres y niños en la igualdad de género también deben evocar su responsabilidad y sentido de justicia como miembros de una ciudadanía común y como seres humanos. Dado que la igualdad de género beneficia a toda la humanidad, debería ser la aspiración de hombres y mujeres por igual.

Organización del *toolkit*

Este *toolkit* consta de tres segmentos principales:

1. Marco conceptual. En este espacio se definen los conceptos y marcos teóricos necesarios para facilitar cada una de las sesiones. Dado que su objetivo no es ser exhaustivo, sino hacer una introducción de fácil comprensión para los hombres participantes en el círculo, se recomienda que todos (facilitador y participantes) profundicen en la exploración de materiales que les permitan ahondar en estos temas y aportar, a través de la reflexión, a las metas del programa Campus Seguros, de la plataforma HeForShe e, incluso, de este *toolkit*.
2. Círculo de hombres. En este segmento se describen los elementos mínimos necesarios para poder

implementar de forma exitosa este *toolkit* en su totalidad. Incluye la exploración de algunos principios éticos para facilitar las sesiones; por ejemplo, en qué espacios se deben llevar a cabo y cuál es la duración ideal y/o la frecuencia que se sugiere. Asimismo, se aborda la estructura de las sesiones y los acuerdos de convivencia que se proponen para construirlos. Por último, se describe el perfil tanto del participante, como del facilitador.

3. Metodología. Este componente incluye una lista de las ocho sesiones temáticas contenidas en el *toolkit*. Se explica cómo desarrollar cada una de las sesiones, desde el objetivo a cumplir y las actividades sugeridas, hasta el cierre de la sesión con reflexiones. Para la actividad central se presentan dos alternativas; en la primera, el facilitador elige la actividad que considere más adecuada para los hombres que integran el grupo; la segunda alternativa consiste en repetir dos veces el ciclo de ocho sesiones, para tener la posibilidad de explorar diversos abordajes para las mismas temáticas.² En este sentido, subrayamos la libertad de cátedra del facilitador, quien en todo momento podrá adaptar los ejercicios, su duración y cualquier otro elemento de las sesiones.

2. Es decir, si los integrantes del grupo así lo desean, es posible llevar a cabo hasta 16 sesiones. Es decir, repetir dos veces cada una de las ocho sesiones y, en cada turno, implementar una actividad central diferente para tener la oportunidad de profundizar en cada tema desde dos reflexiones distintas.



MARCO CONCEPTUAL

El propósito de este espacio es que el facilitador se familiarice con las definiciones relevantes para la implementación de este *toolkit*. En el apartado “Recursos” se incluye un glosario que puede servir de apoyo para entender otros conceptos técnicos que se mencionan a lo largo de las sesiones. Como ya mencionamos, sugerimos que el facilitador indague más por su cuenta, reflexione a partir de otros recursos y continúe se prepare con base en los matices y nuevos avances sobre el tema.



Es muy probable que el facilitador esté familiarizado con la diferencia entre sexo y género y se haya cuestionado la forma en que las sociedades esperan que las personas se comporten, piensen y se presenten en función de si son hombres o mujeres. También es probable que se haya planteado las siguientes preguntas: ¿Las hormonas o los genes limitan el desarrollo profesional, deportivo o público? ¿Por qué ciertos espacios fueron reservados para los hombres durante tanto tiempo? ¿Cuál ha sido el impacto de estas distinciones históricas en la construcción de las sociedades actuales? ¿Por qué la violencia de género es tan difícil de combatir? Para intentar dar respuesta a estas interrogantes, este *toolkit* incluye algunas guías teóricas, que se pueden complementar con el glosario que está al final del documento.

GÉNERO

Para comenzar, es importante establecer la diferencia entre los conceptos de sexo y género. El primero describe a las diferencias biológicas y fisiológicas a partir de las cuales somos identificados como hombres y mujeres.^{xxiv} Por otro lado, el *género* hace referencia a un sistema binario basado en los atributos y las oportunidades sociales vinculados con el hecho de ser hombre o mujer, así como en las relaciones que se establecen entre mujeres y hombres (volveremos a ello más adelante) de cualquier edad. Estos atributos, oportunidades y relaciones se construyen socialmente y se aprenden a través de procesos de socialización; dependen del contexto, son temporales y se ha demostrado que pueden modificarse. En la mayoría de las sociedades, las responsabilidades que se asignan a mujeres y hombres son diferentes e inequitativas, al igual que las actividades que se espera que realicen, el acceso y control que tienen sobre los recursos y las oportunidades para tomar decisiones. En este sentido, el género determina lo que se espera, permite y valora en una mujer o un hombre en un contexto determinado y forma parte del contexto sociocultural más amplio.^{xxv} Se refiere a lo que conocemos como “feminidad” para las mujeres y “masculinidad” para los hombres.

En la actualidad existen también identidades disidentes; es decir, que están fuera del sistema de género binario tradicional que acabamos de explicar. De ahí el surgimiento de movimientos que representen a estas personas con

identidades sexogenéricas no heterosexuales y, por ende, diferentes a las de mujer-femenina y hombre-masculino. Este grupo incluye a las personas homosexuales (lesbianas y gays [*gays*]), bisexuales, trans, travestis, inter y asexuales, cuir (*queer*), entre otras. Todas estas identidades tienen características y experiencias propias, y expresan su género, ejercen su sexualidad y se posicionan fuera de estas normas.

Relaciones de género

Para las personas que se dedican a teorizar sobre el género, esta categoría también representa una posición social; es decir, no solo asigna un lugar en la familia, la sociedad y el mundo (economía, política, medios de comunicación, deportes, etc.), sino también en las relaciones interpersonales. Cada sociedad determina lo que entiende como femenino y masculino y lo impone al sexo correspondiente; por lo tanto, el género es un producto social, no algo inherente a la naturaleza. Cuando una sociedad (patriarcal) otorga más valor a todo lo que tiene que ver con la masculinidad y los hombres que a lo relativo a lo femenino y las mujeres, se construye una jerarquía social que determina la posición de cada persona en la sociedad a partir del sexo que le fue asignado al nacer y el género que le fue impuesto.^{xxvi}

Las relaciones de poder que se construyen son al mismo tiempo causa y consecuencia de las desigualdades de género. En una sociedad donde lo masculino y los hombres se valoran más, estos percibirán que tienen derechos y oportunidades inherentes a su condición, por encima de lo femenino y las mujeres. Así, un hombre que se siente superior a las mujeres, y las trata en consecuencia, opera a partir de esta relación de poder desigual, donde él tiene el “derecho” de imponerse. Y como el poder determina la posibilidad de tomar decisiones y actuar, cobra sentido que las personas que no cuentan con esa posibilidad, tengan la necesidad de “empoderarse”.^{xxvii} Ello explica también que las mujeres (y los hombres no masculinos) hayan sido excluidas, discriminadas y violentadas de forma deliberada por tantas generaciones.

Roles y estereotipos de género

Ahora bien, ya vimos que el género es como un guion de teatro que se nos asigna a partir del sexo con el que



nacemos. Si naces macho, se asumirá que eres un niño que buscará convertirse en hombre de acuerdo con las cualidades de la masculinidad vigente; así, en esta puesta en escena llamada sociedad mexicana, te corresponde seguir el guion azul. Por el contrario, si naces hembra, se asumirá que eres una niña que, a partir de las características consideradas femeninas en tu contexto, se convertirá en una mujer que seguirá al pie de la letra los mandatos contenidos en el libreto rosa. A la forma en que se nos enseña a diferenciarnos desde la infancia se le llama *socialización de género*, y esas diferencias que aprendemos y performamos a diario se manifiestan en lo que conocemos como *roles y estereotipos de género*³.

Es decir, los estereotipos de género son las ideas simplistas y binarias que pretenden definir cómo se deben actuar la masculinidad y la feminidad en un determinado contexto. Si te das cuenta, las respuestas a preguntas como ¿qué colores me corresponden según mi género?, ¿cómo debo actuar ante una discusión?, ¿cómo debo demostrar mis emociones en público?, ¿qué tareas domésticas me corresponden?, ¿qué vestimenta se espera de mí? determinan también espacios, territorios y roles que nutren la desigualdad de género.

Este guion socialmente heredado nos instruye acerca de los “mandatos de género” que nos corresponden. En el caso de los hombres, por ejemplo, para convertirse en uno, es necesario asumir la responsabilidad de guiar a la familiar en calidad de proveedor principal. Asimismo, se promueve que disfruten de las mujeres (en plural) y demuestren autoridad ante ellas; el ejercicio de la sexualidad libre, el consumo de alcohol y el ejercicio de la violencia están permitidos. Mientras que a los hombres se les otorga la libertad para ocupar espacios públicos, los datos muestran que son las mujeres quienes quedan como responsables del espacio doméstico y las tareas que de este se deriven.^{xxviii}

En suma, los roles son aquellas posiciones que se nos permiten en diferentes ámbitos: doméstico, laboral, familiar, comunitario. Por su parte, los estereotipos son las características individuales que se asignan en función del gé-

nero y pueden ser de diferentes tipos: de comportamiento, apariencia, sexualidad, emocionalidad, entre otros.

Igualdad de género

Aunque parece una obviedad que las diferencias físicas y biológicas no deberían determinar o ceñir nuestras oportunidades de desarrollo personal y la forma en que la gente nos trata, la igualdad de género aún representa una meta en el horizonte. Por ello, no se trata de que las mujeres y los hombres se vuelvan iguales, sino que sus derechos, responsabilidades y oportunidades no dependan de si nacieron hombre o mujer. Así, la igualdad de género no es un asunto que corresponde solo a las mujeres; es un tema que atañe tanto a hombres como a mujeres y en el que también deben comprometerse los gobiernos, las instituciones públicas, privadas y académicas, los medios de comunicación y todos los espacios de socialización. Al ser una cuestión de derechos humanos y una condición previa e indicador del desarrollo sostenible centrado en las personas, la igualdad de género es imprescindible para lograr sociedades pacíficas y con un potencial humano pleno.^{xxix}

En este sentido, es fundamental acabar con las múltiples formas de violencia de género y lograr que el acceso a la educación y a la salud de calidad, a los recursos económicos y a la participación en la vida política sea igualitario tanto para mujeres y niñas, como para hombres y niños. Ello permitirá alcanzar también la igualdad de oportunidades en el acceso al empleo, a posiciones de liderazgo y a la posibilidad de tomar decisiones en todos los niveles.^{xxx}

Equidad de género

Si la igualdad de género configura un horizonte donde el sexo y el género no determinen las oportunidades, el acceso y ejercicio de derechos, la discriminación o violencias específicas, la equidad de género constituye una herramienta intermedia para lograrlo. Es decir, la igualdad busca la modificación de las condiciones materiales y las ideas sociales compartidas (como, por ejemplo, el

3. Retomado del concepto anglosajón *gender performativity* propuesto por Judith Butler. Hace referencia a la “actuación” de los libretos otorgados por la sociedad en la que se dividen las cualidades, los espacios y las oportunidades sociales según el género asignado.



machismo y el sexismo) para que en la práctica cada persona pueda desarrollarse libremente. Para medir la igualdad tenemos indicadores que evalúan la participación por sexo, las brechas de género, la exclusión o discriminación por causa del sexo, etc.

Por otro lado, la equidad de género parte del hecho de que la realidad actual dista mucho de ofrecer las condiciones necesarias para lograr la igualdad, por lo que se generan estrategias que, de forma temporal, subsidien y aceleren el camino hacia la igualdad. A estas herramientas se les conoce como acciones afirmativas (las más conocidas), ajustes razonables y enfoques diferenciales. El objetivo es fabricar una realidad más justa mientras la igualdad sustantiva llega.

PATRIARCADO

Más arriba planteamos la pregunta “¿cuál ha sido el impacto de estas distinciones históricas en la construcción de las sociedades actuales? Para responderla, es necesario abordar el concepto de “patriarcado”. Este término se refiere a una forma tradicional de organización de la sociedad que otorga mayor importancia a los hombres, o a lo que se considera masculino (es decir, la masculinidad hegemónica; ya volveremos a ello más adelante), que a las mujeres, o a lo que se considera femenino. Esta diferencia constituye la raíz de la desigualdad de género. Tradicionalmente, las sociedades se han organizado de tal manera que la propiedad, la residencia, la descendencia y la toma de decisiones en casi todas las áreas de la vida han sido dominio de los hombres. Con frecuencia, esto se basa en apelaciones a falacias biológicas (por ejemplo, que las mujeres están naturalmente más capacitadas para ser cuidadoras o que son físicamente más débiles o emocionalmente inestables) y aún constituye la base de muchos tipos de discriminación de género.^{xxxi}

Según algunos estudios,⁴ la organización de la sociedad a partir de este sistema patriarcal comenzó hace poco más de cuatro mil años. Es decir, que no siempre ha existido y

tampoco es un resultado natural o biológico. Se trata más bien de un proceso paralelo a la diversificación, sofisticación y estratificación de las sociedades. Imaginemos esos momentos históricos previos a la complejización social, cuando los pueblos se dedicaban a la caza, pesca y recolección, mientras afianzaban la agricultura. En estas unidades, todas las personas –niñas, niños, hombres y mujeres– formaban parte esencial de la tribu; todas participaban en la subsistencia y cuidados mutuos. En esas épocas, inclusive existía una gran admiración y respeto hacia las mujeres, en su calidad de dadoras de vida, a semejanza de la madre tierra. es muy probable que en algún museo hayas visto piezas arqueológicas que representan a figuras femeninas;^{xxxii} cuando las estructuras jerarquizantes aún no habían impuesto a los hombres por encima de las mujeres.

Más adelante, la agricultura, la domesticación de animales y la producción de herramientas de trabajo y objetos culturales, que permitieron la acumulación de bienes y riquezas, se establecieron como parte de las sociedades complejas y modernas. En este proceso histórico, los hombres no solo comenzaron a ocupar de forma exclusiva puestos de liderazgo y de toma de decisiones, dejando fuera a las mujeres, sino que implantaron la herencia patrilineal, en la que tener descendencia con capacidad de heredar se volvió un factor esencial. Ello fortaleció el rol masculino de relevancia social, en detrimento de las mujeres, quienes comenzaron a ser vistas como responsables de las tareas domésticas y de mantener una fidelidad obligada (monogamia) para garantizar dicha descendencia.^{xxxiii}

Así, al privilegiar el acceso de los hombres a los medios de producción, a la tierra, bienes, a puestos de poder y toma de decisiones las sociedades contribuyeron a crear una brecha de desigualdad que, con los siglos, se amplió y naturalizó en los roles y estereotipos, que más adelante fueron retomados por otras instituciones sociales (religiosas, políticas, comerciales, etc.), maximizando la desigualdad. En ese proceso, también se obligó a los hombres a desarrollarse para cumplir con dichas expectativas, demostrar su

4. Por ejemplo, La creación del patriarcado, de Gerda Lerner y *El cáliz y la espada*, de Riane Eisler.

5. Dato interesante: según la etimología de la palabra “familia”, este término proviene de la pertenencia de bienes y personas bajo la tutela de un patriarca (Jane F. Gardner y Thomas Wiedemann, *The Roman Household: A Sourcebook*), por lo que el patriarca era el dueño de la unidad doméstica, incluidos mujeres, infancias, animales domésticos, terrenos, etc.



“hombría” y formar su propia familia.⁵ En la actualidad, el patriarcado aún se reproduce a través de las instituciones sociales que se formaron bajo estas ideas y normalizan sus cánones y creencias desiguales y excluyentes.

VIOLENCIAS

Antes de abordar este concepto, vale la pena subrayar que –según la legislación vigente– la mayoría de los hombres nunca llegan a ejercer una violencia tipificada, es decir, al crecer, no se vuelven necesariamente violentos ni ponen en riesgo la salud de otras personas. De ahí el origen de este *toolkit*, que busca involucrar a los hombres a partir de un discurso que apele al establecimiento de alianzas a favor del cuidado de la salud, el bienestar y la prevención de las violencias y desigualdades, y no solamente los considere como victimarios en potencia.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la violencia es “el uso intencional de la fuerza física o el poder real o como amenaza contra uno mismo, una persona, grupo o comunidad que tiene como resultado la probabilidad de daño psicológico, lesiones, la muerte, privación o mal desarrollo” (s/f).^{xxxiv} Es decir, es un acto intencional que tiene el objetivo de dañar, ya sea a otra persona, personas, o a uno mismo. Desde el enfoque de la masculinidad, se entiende como comúnmente lo ha definido Michael Kaufman en su triada sobre la violencia ejercida por los hombres: contra sí mismos, contra otros hombres y contra las mujeres, infancias y grupos vulnerables.^{xxxv}

Cuando hablamos de la violencia contra sí mismos, nos referimos desde el descuido de la salud física y mental hasta el suicidio y el abuso de sustancias, entre otras; cuando hablamos de violencia contra otros hombres, implica el desarrollo de creencias que resultan en altos índices de homicidios y muertes prematuras de hombres (accidentes, lesiones). Por último, la violencia contra las mujeres e infancias involucra distintos tipos de violencias y abusos que exploraremos a continuación.

Existen diversas clasificaciones de la violencia. Según Galtung, ésta se puede entender a partir de tres enfoques: la violencia estructural, la violencia cultural y la violencia directa,⁶ que también exploraremos más adelante.^{xxxvi}

Violencia de género

La violencia contra las mujeres y las niñas es una de las violaciones de los derechos humanos más generalizadas en el mundo. Cada día se producen muchos casos en todos los rincones del planeta. *Grosso modo*, la violencia de género es aquella que se ejerce en contra de una persona por el hecho de pertenecer a un sexo o género particular. El término se utiliza sobre todo para subrayar el hecho de que las diferencias estructurales de poder basadas en el género colocan a las mujeres y niñas en situación de riesgo frente a múltiples formas de violencia. La violencia de género suele entenderse como la violencia contra las mujeres y niñas porque son quienes la sufren de manera desproporcionada. Aunque se trata de un tema que abordaremos más adelante, es importante destacar que existen violencias específicas dirigidas a hombres y niños que se relacionan con las normas de masculinidad. Por ahora, basta con reconocer que la mayor incidencia corresponde a la violencia ejercida por hombres en contra de mujeres y niñas.^{xxxvii}

Este ejercicio de la violencia incluye el maltrato, control o desdén de la pareja; descalificaciones o minimizaciones; agresiones físicas, sexuales y/o psicológicas; así como otras formas de violencias, como las mutilaciones, los feminicidios e infanticidios y la mutilación sexual femenina.

Tipos de violencia de género

Según la Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia (LGAMVLV), que es la ley vigente en México, existen los siguientes tipos de violencia contra las mujeres:^{xxxviii}

- Violencia psicológica. Es cualquier acto u omisión que dañe la estabilidad psicológica, que puede consistir en: negligencia, abandono, des-

6. La violencia directa es aquella que se puede percibir de forma inmediata, como la física y la psicológica, pero también se refiere a los asaltos, las extorsiones, etc.



cuido 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 (DOF, 2009).

- **Violencia física.** Es cualquier acto que inflige daño no accidental, usando la fuerza física o algún tipo de arma, objeto, ácido o sustancia corrosiva, cáustica, irritante, tóxica o inflamable o cualquier otra sustancia que, en determinadas condiciones, pueda provocar o no lesiones ya sean internas, externas o ambas (DOF, 2022).
- **Violencia patrimonial.** 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 (DOF, 2022).
- **Violencia económica.** 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 (DOF, 2024).
- **Violencia sexual.** 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 se puede dar en el espacio público o privado, que implica la supremacía masculina sobre la mujer, al denigrarla y concebirla como objeto (DOF, 2024).
- **Violencia a través de interpósita persona (también llamada violencia vicaria).** Es cualquier acto u omisión que, con el objetivo de causar perjuicio o

daño a las mujeres, se dirige contra las hijas y/o hijos, familiares o personas allegadas, ya sea que se tenga o se haya tenido relación de matrimonio o concubinato; o mantenga o se haya mantenido una relación de hecho con la persona agresora; lo anterior aplica incluso cuando no se cohabite en el mismo domicilio (DOF, 2024).

- Cualesquiera otras formas análogas que lesionen o sean susceptibles de dañar la dignidad, integridad o libertad de las mujeres (DOF, 2024).

Es importante subrayar que la LGAMVLV menciona que estos ejercicios de violencia de género pueden suscitarse en distintos ámbitos: familiar, laboral, académico y docente, comunitario e institucional; y más recientemente se agregó también la violencia digital. Por ello es relevante que los esfuerzos abarquen todos los espacios de socialización.

En relación con la violencia digital, es importante mencionar la creación de la Ley Olimpia, que constituye un conjunto de reformas a la LGAMVLV y al Código Penal Federal que buscan reconocer este tipo de violencia y sancionar los delitos que violen la intimidad sexual de las personas a través de medios digitales, también conocida como ciberviolencia.

Violencia estructural

En este caso, no es una persona en específico la que ejerce el daño o la violencia, sino que es resultado directo de la propia estructura social y de las ideas sesgadas subyacentes que dieron lugar a los sistemas políticos y económicos de dicha sociedad. En otras palabras, la violencia estructural ocurre cuando las instituciones y estructuras sociales están organizadas de tal manera que producen desigualdad y sufrimiento, limitando las oportunidades y el bienestar de ciertos grupos de personas.

La violencia estructural basada en el género tiene que ver con la forma en que estas normas, prácticas, instituciones y estructuras sociales replican creencias sexistas o machistas que afectan a las mujeres. A manera de ejemplo, podemos mencionar el acceso desigual a recursos económicos, inmobiliarios, educativos o profesionales; la



discriminación laboral manifestada en la brecha salarial;⁷ el techo de cristal⁸ o la división sexual del trabajo;⁹ así como la cultura de impunidad existente en la atención y eliminación de las propias violencias contra las mujeres y niñas.^{xxxix}

Violencia cultural

Este enfoque de la violencia estudia y analiza la forma en que la propia cultura sostiene creencias, prácticas, normas sociales y actitudes que legitiman ciertas violencias y exclusiones. Así, no solo es evidente cómo ésta nutre a la violencia estructural, sino que también se retroalimentan de forma constante. La mutilación genital femenina es un buen ejemplo, donde habría que cuestionar la validez cultural de mantener ese tipo de prácticas, que posteriormente se normalizan a través de las instituciones formales (políticas) e informales (religiosas). Otro ejemplo digno de análisis es la subrepresentación de las mujeres en toda su diversidad en los medios de comunicación, los deportes y las plataformas artísticas.^{xi}

Violencia simbólica

Por último, tenemos a la violencia simbólica –un concepto desarrollado por Pierre Bourdieu–, que se refiere a las formas de violencia que no son físicas, pero que se ejercen a través de los símbolos, el lenguaje y las imágenes y representaciones culturales. Si bien esta violencia es sutil y a menudo pasa desapercibida, puede tener un impacto significativo en la percepción y el trato de las personas, sobre todo cuando se está en un contexto relacionado con el género. Un ejemplo claro de este tipo de violencia lo encontramos en las exigencias estéticas y los cánones de belleza impuestos por el imaginario social (y reforzadas por los medios de comunicación y las campañas publicitarias), que incentivan a las mujeres (y no tanto a los hombres) a someterse a procedimientos estéticos y consumir productos de belleza; basta comparar los

pasillos dedicados a ello en el supermercado. A ello se suman los juicios constantes a su arreglo personal.

MASCULINIDADES

Por masculinidades nos referimos al conjunto de atributos, valores, conductas y comportamientos que se imponen a los niños para que se conviertan en hombres. Para ello, es necesario que se ajusten a ciertos roles y naveguen desde cierto concepto de virilidad que repercute tanto en las oportunidades que se les presentarán en la vida, como en sus interacciones. Es importante tener presente que la masculinidad se define desde los ámbitos social, histórico y político y no desde el punto de vista biológico. Para tenerlo más claro, basta con responder a las siguientes preguntas: sin tomar en cuenta las características biológicas, ¿qué es lo que diferencia a un hombre de una mujer en tu entorno social? ¿Qué tareas familiares le corresponden a cada uno? ¿Cómo defines la virilidad u hombría?

Existen muchas definiciones socialmente construidas sobre lo que significa ser un hombre, las cuales pueden cambiar con el tiempo y de un lugar a otro. El término se relaciona con nociones e ideales percibidos acerca de cómo se espera que se comporten los hombres en un contexto determinado. En este sentido, las masculinidades no solo se refieren a los hombres; las mujeres también participan en la producción y el significado de lo masculino.^{xii}

En México, como en muchos otros contextos, la masculinidad hegemónica se manifiesta a través de normas y expectativas culturales y sociales que definen lo que significa ser “un hombre de verdad”. Por ejemplo, se espera que los hombres sean fuertes, independientes y reservados en el ámbito emocional, puesto que mostrarse vulnerable o pedir ayuda son signo de debilidad. “Un hombre de verdad” debe tener múltiples parejas sexuales

7. La brecha salarial de género se define como la diferencia entre la mediana de los ingresos de los hombres y de las mujeres: <https://lac.unwomen.org/es/que-hacemos/empoderamiento-economico/epic/que-es-la-brecha-salarial>
8. El término “techo de cristal” es una metáfora que ha sido utilizada para describir las barreras invisibles (“de cristal”) a través de las cuales las mujeres pueden ver las posiciones de élite, por ejemplo, en el gobierno o el sector privado, pero no las pueden alcanzar (pues ese “techo” invisible se las impide). Esas barreras no permiten que muchas mujeres y minorías étnicas obtengan empleos que implican más poder y prestigio y mejor paga en el mercado laboral.
9. La división del trabajo se refiere a la manera en que cada sociedad divide el trabajo entre hombres y mujeres, niños y niñas, según los roles de género socialmente establecidos o que se consideran apropiados y preciados para cada sexo.



o demostrar su virilidad a través de sus conquistas; en el ámbito deportivo, la masculinidad hegemónica a menudo se refleja en la valoración de deportes de contacto y en la promoción de un estilo de juego agresivo y competitivo. En suma, hay una importante presión social para que los hombres se ajusten a una imagen de “macho”, en la que comportamientos como llorar en público no están bien vistos y se debe mantener una apariencia dura, evitando realizar actividades consideradas femeninas.

Tipos de masculinidades

Se habla de “masculinidad[es]”, en plural, pues se podría decir que hay tantas definiciones de lo que un hombre “es”, como personas que se identifiquen con dicha categoría de género. Sin embargo, en nuestra cultura occidentalizada se promueve un patrón específico que responde a un modelo de género machista. A esta forma de entender la masculinidad, que impera sobre las demás alternativas, se le conoce como “masculinidad hegemónica”.

Masculinidad hegemónica

Este término, acuñado por Raewyn Connell en 1997,^{xliii} hace referencia a un modelo de masculinidad que predomina por encima de otros, o que se presenta como el único modelo vigente y legítimo en ciertos espacios y contextos socioculturales. Dicho modelo abarca todas las dimensiones de la vida (familiar, laboral, afectiva, deportiva, académica, etc.) y el no acatarlo es castigado duramente en términos sociales (marginación, estigma, burla o agresiones). El resultado es una fuerte motivación para cumplir con ciertos comportamientos con el fin de ser considerado un hombre; entre otros, la competitividad, la continua demostración de la virilidad, la proclividad al riesgo, el uso de la violencia y el descuido de la salud, así como el no mostrar miedo y cumplir con el papel de proveedor.

Por “hegemónico” se entiende algo que impera y se impone por encima de cualquier otra opción. Así, en teoría, la masculinidad hegemónica no es inherentemente machista. No obstante, como resultado de siglos de patriarcado, este modelo se ha caracterizado por reproducir la creencia en la superioridad de los hombres por encima de las mujeres. De ahí que surjan otros términos, como masculinidades patriarcales o

tradicionales –que también utilizaremos en este *toolkit*–, o algunas de uso más común, como masculinidades frágiles o tóxicas.

Michael Kimmel (1997)^{xliii} explica que las masculinidades son “homosociales”, es decir, que se construyen a partir de la interacción y aprobación de los hombres del propio entorno; estos hombres tienen la necesidad de pertenecer y ser aceptados por el grupo genérico que les corresponde. De ahí que a los hombres les afecte más ser blanco de las burlas o el rechazo de sus congéneres que del de las mujeres, pues ellos son los únicos autorizados para valorar su “desempeño”. Para conseguir su aprobación, reproducen prácticas como alardear de sus conquistas o éxitos políticos, deportivos o laborales. Para Kimmel, una de las características principales de esta masculinidad es la demostración y el ejercicio del poder, el cual se debe reafirmar de forma constante, al igual que la virilidad. Hay que demostrar qué tan [más] hombre se es, para que no quepa duda y no se preste a confusión. Que se considere que un hombre tiene características femeninas es muy mal visto, lo “peor” que le podría pasar. Así, los hombres cumplen con todas estas normas, a pesar de que son dañinas, tanto para ellos, como para otras personas.

Es importante destacar que estos modelos de género, aprendidos socialmente, son responsabilidad de quien los reproduce. En este sentido, no son solo los hombres quienes siguen estos mandatos; también hay mujeres que fueron socializadas para esperar y exigir estas características en los hombres; inclusive aquellas que asumen la sobrecarga de la crianza –por sus propios mandatos de género– y están a cargo de modelar a los niños varones en su recorrido hacia la hombría. Esto no exime de responsabilidad a los padres (varones) de familia ausentes; los hombres tienen la responsabilidad de incluirse y romper con los ciclos generacionales; mientras que las mujeres la tienen de participar en las conversaciones sobre masculinidades, género e igualdad.

Otras masculinidades

Estos autores han identificado también otras masculinidades que forman parte del universo completo de posibilidades de desarrollo masculino. No obstante, estas aparecen como categorías de “inconclusión”, pues,



partiendo de la interseccionalidad, ciertas identidades masculinas, por más que se esfuercen, no lograrán cumplir plenamente con los mandatos hegemónicos. A saber:

- Masculinidades subordinadas o marginadas. Son aquellas que parten desde una posición de desventaja y, por lo tanto, se consideran inferiores o incapaces de lograr la hegemonía. En esta categoría entran los hombres homosexuales, racializados, empobrecidos, afeminados, con alguna discapacidad, etc.
- Masculinidades conservadoras o cómplices. Son aquellos hombres que, si bien no buscan cumplir con la identidad hegemónica, tampoco cuestionan al sistema, e inclusive solapan o protegen la estructura jerárquica que sustenta a las masculinidades hegemónicas.

Masculinidades positivas

Por fin llegamos a uno de los retos más grandes a los que los hombres se enfrentan. Una vez clarificadas las actitudes y creencias que deben dejar atrás, ¿cómo deben comportarse? Instintivamente, podríamos pensar que es necesario modificar los patrones de conducta para hacer lo contrario de lo que se ha aprendido. Sin embargo, no se trata de un proceso unidireccional; es decir, siempre debe suceder en el contexto de un cambio social y colectivo. De ahí la importancia de continuar la reflexión con otros hombres y la conversación con todas las personas –sobre todo con las mujeres–, para garantizar que el comportamiento se alinee con su visión de igualdad.

Las masculinidades positivas, en el sentido más amplio, se refieren a los enfoques que se posicionan en contra del sexismo, la LGBTfobia, el racismo, el clasismo y cualquier práctica discriminatoria, violenta o excluyente; es decir, enfoques que promueven el desarrollo de masculinidades antihegemónicas. Así, se oponen a los principales mandatos hegemónicos^{xliv} como, por ejemplo, la autosuficiencia, es decir, no necesitar la ayuda de nadie; la invulnerabilidad emocional; el descuido de la salud física y mental; los roles estereotípicos alejados de los cuidados y las tareas domésticas; una sexualidad orientada a la cantidad de encuentros sexuales y a la

heterosexualidad obligatoria y la exclusión de otras identidades, es decir LGBTfobia; el control y la imposición del poder; entre muchos otros.

Para caracterizar este otro tipo de masculinidades se puede partir de marcos de afecto, cuidados, bienestar y buen trato.^{xlv}

- Hombres comprometidos con la erradicación de la violencia en general, y de la violencia de género, en particular.
- Hombres que apoyan la inclusión y el empoderamiento femenino en todas las áreas y espacios.
- Hombres que promueven la socialización de género libre de prejuicios, roles y estereotipos en todas las etapas de vida.
- Hombres que se involucran en la salud y los derechos sexuales y reproductivos, la salud materna, los cuidados pre y post natales y el cuidado de las infancias y personas dependientes.
- Padres comprometidos con sus roles de cuidadores y que ejercen una paternidad integral, presente y libre de violencia.
- Hombres que no necesitan agredir o imponerse para comunicar sus puntos de vista y que promueven el diálogo y la conciliación para resolver conflictos.

Más adelante elaboraremos otros puntos, en la sesión temática correspondiente.

Impactos de la masculinidad tradicional

Tras revisar lo abordado hasta este momento, es probable que ya tengas claro que la masculinidad tradicional (y hegemónica) se ha estudiado lo suficiente como para poner en evidencia los daños que promueve tanto en los hombres, como en las mujeres, las poblaciones marginadas y la sociedad en general.

Es importante destacar que existe una estrecha relación entre los mandatos de género de la masculinidad tradicional y el ejercicio de violencias, en general, y de la violencia de género, en particular. Múltiples estudios en América Latina^{xlvi} demuestran que parte nodal de los roles de género aprendidos y justificados desde la masculinidad tradicional –sobre todo en su calidad de método de



disciplina o reafirmación jerárquica— la constituyen diversas violencias de género. Muchos hombres han aprendido que sus parejas, e inclusive sus hijos o hijas, deben servirles o atenderles de cierta forma. Se trata de privilegios inherentes a esa posición de mando doméstico que incluyen la posibilidad de ejercer represión en caso de incumplimiento. También se ha encontrado que inclusive en los círculos sociales se celebra e incentiva el uso de la violencia en contra de parejas, amigas y/o novias. Los siguientes datos estadísticos complementan a los que compartimos al inicio del *toolkit*, a sabiendas de que esta evidencia representa solo una pequeña muestra:

- Cada 11 minutos una mujer o niña es asesinada en el mundo por alguien de su propia familia o por su pareja.^{xlvii}
- Al ritmo actual, pasarán 267 años antes de poder cerrar la brecha de género en el ámbito laboral y económico.^{xlviii}
- Los hombres dedican 12 horas menos que las mujeres a las labores de cuidados domésticos a la semana.^{xlix}

Por otro lado, también existen afectaciones directas en la vida de los hombres. Por ejemplo, dentro del formato tradicional de educación para niños y hombres, no se les otorgan herramientas para gestionar sus emociones de manera saludable. Debido a esto, muchos hombres no aprenden a expresarse adecuadamente de forma verbal para resolver sus conflictos mediante el diálogo y la conversación. Estas afectaciones contribuyen, además, a los elevados índices de suicidios entre hombres a nivel mundial.^l

También son hombres quienes están en un riesgo mayor de padecer los efectos de la violencia en el mundo. Diversos ritos de pasaje masculinos involucran actos de violencia hacia los demás o hacia sí mismos, como las peleas entre jóvenes o pandillas, la ingesta excesiva de alcohol, conductas como la conducción de vehículos a alta velocidad, entre muchas otras. Además, en el contexto de un conflicto armado, son sobre todo hombres quienes mueren. Por su parte, en los espacios públicos, los hombres son tanto autores, como víctimas de la violencia, mientras que en los espacios privados —es decir, en la casa— es más

frecuente que los hombres sean autores de la violencia y las mujeres víctimas de esta. Los estudios que abordan este tema suelen dejar de lado el aspecto de género asociado a la violencia; de hecho, los hombres, sobre todo los jóvenes, son más propensos a recurrir a la violencia que cualquier otro grupo, y a morir o a sufrir graves consecuencias como producto de su ejercicio.

Sin embargo, hay que destacar que los hombres pueden desempeñar un doble rol, tanto como perpetradores de la violencia sobre otras personas, y también como víctimas de sus efectos. En este sentido, y para dar solución a este problema social, es necesario visibilizar esta dicotomía. No obstante, al hacer un análisis tanto del discurso político, como del discurso presente en los medios de comunicación masiva, vemos que los hombres han sido ubicados sobre todo en el lugar de los perpetradores de la violencia, por lo general, en relación con temas de seguridad, delincuencia, drogadicción, pobreza y/o psicopatología; nunca en el lugar de la víctima.

En suma:

- El México, el índice de suicidios en hombres es cinco veces mayor que en mujeres.^{li}
- Los datos demuestran que, en México, los hombres son siete veces más propensos a ser víctimas de homicidios,^{lii} pero también constituyen el 95 por ciento de los victimarios.^{liii}
- El 74 por ciento de los accidentes automovilísticos son ocasionados por hombres.^{liv}
- Los hombres mexicanos viven seis años menos que las mujeres, tendencia que se replica a nivel mundial.^{lv}
- Los hombres tienen tres veces más susceptibilidad que las mujeres al uso y abuso de sustancias que generan adicciones.^{lvi}

En resumen, apostar por la modificación de los patrones de conducta de los hombres no solo beneficia a todas las personas que les rodean —mujeres, infancias, grupos marginados—; también mejora la calidad de su propia vida como hombres. De ahí la importancia de este tipo de ejercicios y estrategias, como el *toolkit* para círculos de hombres del Tecnológico de Monterrey.



CÍRCULO DE HOMBRES

¿Qué es? ¿Para qué sirve? ¿Cómo funciona?

Hace ya varias décadas comenzaron a realizarse esfuerzos dirigidos a lograr la igualdad de género y la erradicación de todas las formas de violencia, en su mayoría motivados por los movimientos feministas y de las mujeres. Eventualmente, los hombres comenzaron a incluir estrategias que estuvieran orientadas a su grupo poblacional. La identificación de retos, como las propias violencias de género, o el techo de cristal, el suelo pegajoso y la brecha salarial, entre otros, ha convencido de la necesidad de incluir a los hombres y las masculinidades en las conversaciones. Solo así será posible abordar las relaciones de poder entre sexos que generan las desigualdades y violencias.



El objetivo de varias de estas estrategias es abordar todas las formas en que se manifiestan las limitaciones y los sesgos de género, desde los roles y estereotipos, hasta las violencias de género. Sin embargo, es fundamental que los hombres asuman la responsabilidad que les corresponde para contribuir al cambio, pues al excluirse de la causa colocan toda la responsabilidad del cambio social en las mujeres.

En este sentido, el círculo de hombres busca responder a las siguientes preguntas: ¿Cómo pueden los hombres contribuir a la causa cuestionando los roles que desde la masculinidad hegemónica han asumido? ¿Cómo pueden aprovechar espacios entre hombres para motivar cambios hacia masculinidades positivas? Este toolkit busca la participación de los hombres, pero ¿cómo? Pues, a partir de revisiones, análisis y cuestionamientos que logren modificar los elementos negativos de las masculinidades y sus mandatos tradicionales, que son alimento y sostén de la estructura patriarcal. Esto se logrará mediante una metodología participativa y reflexiva que nutra los cuestionamientos, active los procesos de deconstrucción ideológica e invite a decodificar las actitudes patriarcales.

Ciertas características de los círculos de hombres sirven para cumplir con estas ambiciones. En principio, el carácter de la estructura no es académico ni jerárquico; los roles y las funciones son horizontales, incluido el del facilitador, para aportar al objetivo de la sesión. Se parte del principio de que todos los presentes están genuinamente interesados y comprometidos con la deconstrucción y contribución a la igualdad de género; por lo tanto, se busca dar cumplimiento a la tarea grupal a partir de la colaboración, el intercambio, la reciprocidad y la interacción colectiva. Los círculos parten del entendido de que no existen verdades absolutas y de que todas las personas saben, al menos desde su experiencia, lo que implica el género y, por lo tanto, pueden participar en la conversación. Por su parte, la metodología propone un diálogo entre la teoría y la práctica; es decir, alimenta las diversas técnicas y didácticas con la realidad cotidiana de los hombres, sus experiencias individuales y colectivas –a saber, sus afectos, emociones, sentimientos y vivencias– para de esa manera establecer una relación con el análisis crítico.

Dicho esto, es imperativo tomar en cuenta algunas consideraciones para la implementación de los círculos de

hombres –o cualquier esfuerzo dirigido o exclusivo de/por y para hombres–, pues fácilmente podrían desviarse de los objetivos iniciales. Para empezar, recordemos que este tipo de iniciativas son resultado de los movimientos de la lucha por la igualdad de las mujeres. Por ello, siempre deben considerar el análisis del sistema de género que concede privilegios y ejerce violencias, que es precisamente lo que se busca combatir. Así, el análisis de algún malestar o circunstancia masculina que no tome en cuenta de qué manera se vincula, afecta o invisibiliza alguna desigualdad de género y sus impactos en la vida de las mujeres constituye un ejercicio que, en lugar de aportar al combate de la desigualdad, nutre la brecha entre géneros. Por ende, la facilitación de estos espacios interpelan ciertos principios éticos para mantenerse dentro de los márgenes de acción originales.

En primer lugar, siempre debemos tener presente que el trabajo relativo a las masculinidades y con hombres debe ser iniciativa y responsabilidad de los propios hombres. No solo se trata de quitar peso a las mujeres en la construcción de la igualdad de género; también es una manera de que se integren en la conversación y búsqueda de justicia social. Es importante reforzar narrativas, ideas y discursos que cuestionen la opresión patriarcal y mantener un diálogo con las posturas críticas desde el feminismo y el trabajo de las mujeres. Para ello, es importante rejir por principios de respeto a los derechos humanos, la cultura de la paz y el respeto a la diversidad y sumarse a los cambios de paradigmas, exhortando e incentivando la solidaridad, cooperación, plena igualdad y acceso a oportunidades, así como la distribución equitativa de bienes y la entrada a los espacios de poder y toma de decisiones. Por último, debemos informarnos y potenciar las normas y leyes nacionales e institucionales que son favorables a la igualdad de género y buscan erradicar las violencias.

COMPOSICIÓN DEL CÍRCULO DE HOMBRES

Quórum y extensión

La experiencia muestra que para que se aprovechen con éxito las actividades y se produzcan reflexiones individuales y grupales puntuales y exhaustivas en un lapso mínimo de dos horas, el grupo debe estar conformado por 15



hombres como máximo. En el siguiente segmento de este toolkit se presenta la estructura de las sesiones. No obstante, recuerda que el facilitador puede adaptar estos lineamientos en función del tiempo que tenga a tu disposición, los materiales y la infraestructura. Eso quiere decir que cada sesión puede ejecutarse en 90 minutos, si hay menos participantes, o pueden aumentarse los cupos, en caso de contar con más tiempo.

El espacio

Aunque este toolkit está diseñado para el sistema del Tecnológico de Monterrey, los espacios para realizar las sesiones pueden variar, mientras cuenten con lo mínimo necesario, a saber: salones (que pueden ser aulas, salas para practicar deporte, áreas privadas dentro de una biblioteca, espacios colectivos o comunitarios, etc.); se recomienda que el espacio elegido esté alejado de interrupciones y distractores, como el paso de personas, el ruido de la calle o música ambiental. Además, debe permitir tanto la circulación de las personas de forma cómoda, como la realización de actividades en espacios más privados. Por último, la experiencia con este tipo de actividades demuestra que lo ideal es organizar los asientos de forma circular, para que los hombres puedan observarse durante las actividades grupales.

Frecuencia

Un punto muy relevante es la frecuencia de las sesiones. Si bien es posible hacer pausas que coincidan con las vacaciones académicas o escolares, lo ideal es llevarlas a cabo de forma semanal. Si esto no es posible, es muy importante no dejar pasar más de 15 días entre sesiones, para poder dar un seguimiento puntual a las reflexiones, los cambios actitudinales y los compromisos y no desaprovechar el momentum que genera cada sesión.

Admisiones

En función de sus objetivos y ambiciones, los grupos y las sesiones admiten a todo tipo de hombres y personas

que se identifiquen con la identidad masculina de género y que formen parte de la comunidad del Tecnológico de Monterrey, por lo que el ingreso a estos círculos no está condicionado a filtros específicos. Sin embargo, es esencial tener la sensibilidad para identificar a aquellos que puedan requerir un acompañamiento psicosocial¹⁰ más especializado, y saber a qué instancias institucionales canalizarles. Con base en la sugerencia respecto al límite de asistentes por sesión, un hito importante será el momento en que reconozcamos que, por la cantidad de admisiones, es preciso abrir un segundo grupo. Con el fin de no disminuir la calidad de las sesiones, sugerimos que al llegar a veinte inscripciones se abran dos grupos de diez hombres, en los que aún puedan inscribirse más personas.

El facilitador también deberá estar preparado para la diversidad de identidades masculinas que llegarán al espacio en términos de edad, roles (estudiantes, profesores, colaboradores), procedencia geográfica, posición socioeconómica, religión, etc. Estos elementos, así como sus similitudes y diferencias culturales e ideológicas, definirán el rumbo de la dinámica grupal.

Sobre las sesiones

Si bien cada sesión tendrá su propia estructura y flujo, cabe destacar que, con excepción de la primera y la última, todas las demás abordan temas que se empalman y se interrelacionan, por lo que la secuencia no es rígida. Asimismo, se otorgarán recursos y herramientas adicionales en caso de que se decida seguir la recomendación de repetir ciclos continuos de ocho sesiones. Es decir, una vez cumplido un ciclo de revisión, puede implementarse el ciclo de ocho sesiones las veces necesarias¹¹ para repasar cada sesión y afianzar los aprendizajes, las reflexiones y los cambios; y en cada recorrido se podrá profundizar con base en la sensibilidad y los conocimientos del grupo.

A continuación, se describe la estructura de las sesiones:

10. Por acompañamiento psicosocial nos referimos al apoyo de personas profesionales de la salud mental.

11. En caso de querer realizar más de dos ciclos, añadiremos guías, manuales de trabajo y otros recursos que incluyan más actividades de apertura, dinámicas grupales temáticas y para la reflexión personal, todo ello en la sección “Recursos para actividades y dinámicas”, al final del documento.



Prólogo conceptual

En este componente se hará un pequeño breviarío conceptual, retomado del marco, que encausará las conversaciones y reflexiones sobre el tema de la sesión en turno y las pondrá en contexto dentro de la visión más amplia relativa al género y las masculinidades. Es decir, ¿cómo y desde dónde abordar este tema para cumplir con el objetivo de la sesión y del *toolkit*?

Apertura

En este espacio se presentará la actividad inicial, cuyo objetivo será generar un espacio de confianza, respeto y reconocimiento entre los participantes para crear un ambiente propicio para conversaciones y cuestionamientos que podrían resultar incómodos. En función de las circunstancias, el facilitador puede elegir otras dinámicas conocidas que se adecuen a los tiempos, participantes y espacios; sin embargo, es importante que los asistentes conozcan sus nombres y las motivaciones que los llevaron a participar. En este momento, también se sugiere recordar –o preparar, si es la primera sesión– los acuerdos de convivencia y requerimientos de permanencia.

Por último, el facilitador deberá compartir el objetivo de la sesión y hacer hincapié en que es una meta colectiva, por lo que todos los asistentes deben tenerla en mente para contribuir a su cumplimiento.

Introducción al tema

A partir de este momento se entra en materia. Se hace una breve presentación del objetivo de la sesión y el tema, para lo cual se puede recurrir al apoyo de recursos como videos, audios o elementos visuales. Por último, se motiva a los asistentes a externar su experiencia o expectativas en relación con el tema.

Dinámica grupal

Se trata de la parte clave y nodal de cada sesión. Es la actividad que dará entrada al cuestionamiento de los mandatos de género, a las reflexiones grupales y a la construcción de conclusiones colectivas sobre el tema en cuestión. Se sugiere que el facilitador de prioridad a este componente en cuanto a tiempo, pues en caso contrario

desaprovecharía la oportunidad de generar conversaciones orientadas a lograr el objetivo de la sesión y a cambiar las actitudes a partir de las reflexiones.

Reflexión personal

Hacia el cierre de la sesión, se utiliza este momento para que cada participante tenga la posibilidad de aterrizar lo conversado de manera colectiva y los cuestionamientos grupales en su propia vida y en la forma en que vive su masculinidad y las relaciones de género. En cada sesión se propone un método distinto para detonar la reflexión, pero es importante recordar que el facilitador puede añadir, modificar o adaptar lo que considere necesario en función de la situación de sensibilización y conocimientos de los hombres que integran el grupo.

Cierre

El momento del cierre es una oportunidad para contribuir a la reflexión, pues además de evaluar la sesión, esta última conversación permitirá al facilitador identificar los procesos reflexivos, de aprendizaje y de compromiso de los hombres e intentar responder a las siguientes preguntas: ¿Cumplimos con el objetivo de la sesión? ¿A qué conclusiones colectivas llegamos? Para que la reflexión no se quedé ahí, se sugiere que los asistentes asuman de forma colectiva al menos un compromiso que incorporarán en su cotidianeidad, encaminándose hacia el cambio de ideas, actitudes, y, finalmente, su vivencia de la masculinidad.

Normas y reglas básicas

Parte importante del arranque de un nuevo grupo es construir de forma colectiva las reglas de convivencia que normarán el desarrollo de cada sesión y que también servirán para fomentar la confianza y responsabilidad entre los asistentes. En la descripción de la primera sesión, se incluye una propuesta de dinámica para este efecto, pero sugerimos no dejar fuera los siguientes puntos: el respeto a las participaciones; el cuidado del espacio y de los compañeros; la confidencialidad; puntualidad y asistencia consistentes; la participación y escucha activa; el pedir la palabra para no interrumpir; mantener los celulares en silencio; la empatía; hablar siempre en primera persona (yo siento, a mí me pasa...); permanecer durante toda la sesión (siempre que sea



posible). Con el fin de mantener la atención y el compromiso del grupo, y en función de sus características, se sugiere que, si no surgen de manera natural, el facilitador incluya al menos los siguientes aspectos: ser puntuales, ser respetuosos, no interrumpir, mantener el celular en silencio, llegar en estado de sobriedad (no bajo la influencia de sustancias) y en pleno goce de salud para garantizar el completo aprovechamiento de la sesión por parte de todos los asistentes. Reiteramos que lo primordial será construir un espacio de confianza y comunicación, donde todos se sientan cómodos para compartir y dialogar de forma honesta.

El perfil del facilitador

Por fin llegamos al elemento más importante para el éxito de las sesiones: el facilitador. Dado que será la persona responsable de facilitar estos espacios y orientar las conversaciones, reflexiones y cuestionamientos para alcanzar los objetivos particulares de cada sesión y de este *toolkit*, los requisitos iniciales tienen que ver con su nivel de sensibilización y los conocimientos ya adquiridos. Sin embargo, también es importante la disponibilidad de tiempo y los recursos con los que cuente para el manejo de grupos.

Para empezar, es importante señalar que muchas de las dinámicas contenidas en el *toolkit* abordarán experiencias de vida que pueden resultar incómodas para los asistentes. Por ello, el facilitador no solo debe tener experiencia en el trabajo con hombres, sino también sentirse cómodo al trabajar este tipo de temáticas. En caso de que en una conversación surja un tema muy sensible para alguno de los hombres, no es necesario tener preparación en acompañamiento psicosocial, pero sí contar con habilidades mínimas de contención. Asimismo, es importante tener la capacidad de identificar si se requiere apoyo psicológico y saber a dónde canalizar a la persona.

Ahora sí, vayamos a los requisitos fundamentales: ser hombre o identificarse con la identidad masculina; haber participado en talleres de género, de preferencias sobre masculinidades; haber iniciado un proceso de autorreflexión y revisión de mandatos de género; tener la capacidad de identificar las expresiones de la masculinidad

hegemónica, tanto en sí mismo como en su entorno; haber comenzado a modificar ideas y conductas propias. En consecuencia, el facilitador debe estar consciente de la existencia de los sesgos de género y haber comenzado a “desaprenderlos”; apoyar los movimientos por los derechos de las mujeres, y ser capaz de expresarse y comunicar de forma clara preceptos relativos al género y las masculinidades. Si bien no es necesario tener diplomados o certificaciones en teoría, enfoque o perspectiva de género, sí será imperativo un proceso reflexivo nutrido de marcos teóricos y conceptuales, adicionales a los presentados en este *toolkit*.

Por último, el facilitador debe tener la apertura para reconocer y aceptar ideas diferentes a las suyas y aceptar la diversidad, incluidas las diversas masculinidades que puedan ingresar al grupo. Y, por sobre todas las cosas, debe creer fervientemente en que el cambio es posible, y que los hombres –decididos– son capaces de transitar hacia masculinidades positivas y desarrollar su potencial como agentes de cambio.

Durante las sesiones

En cada sesión se realizará una tarea grupal en la que el intercambio y la comunicación abierta y respetuosa serán clave. No obstante, el facilitador tendrá que estar alerta para señalar narrativas que justifican la desigualdad, discriminación o violencia, sobre todo al inicio del proceso, para evitar sostener creencias que naturalizan estas ideas. Para ello, es muy importante que esté consciente de su papel como coprotagonista y que se sirva de su estilo personal, experiencias y habilidades de escucha para atraer la atención de los hombres y mantener su motivación, para confrontar dichas narrativas.

Recordemos que la estructura de cada sesión es una guía general de apoyo, pero que el facilitador puede flexibilizar las dinámicas y el orden de los componentes y alterar o adaptar los elementos para acercarlos a los hombres del grupo. Dado que será quien mejor los conozca, deberá encontrar el punto medio entre lo teórico y lo reflexivo. Partiendo del reconocimiento de que el punto de arranque son las vivencias de los hombres, es deber del facilitador conectarlos con los contenidos conceptuales y el proceso de socialización de género.



A pesar de sus mejores esfuerzos, es posible que se presenten situaciones de conflicto. En esos casos, el facilitador tendrá la responsabilidad de intervenir para dejar en claro que el respeto a la diferencia de opiniones es nodal en este tipo de procesos; sobre todo, porque forma parte del cambio de actitudes. Es importante romper con los mandatos de la masculinidad hegemónica, en los que se motiva el manejo violento de los conflictos.

Por último, subrayamos una vez más que el trabajo con hombres nunca debe desvirtuar la agenda feminista; por el contrario, debe ser un medio para lograr una

mayor justicia de género. Si bien, en cada sesión se revisarán los costos que pagan los hombres al no cuestionar sus masculinidades y las consecuencias de ciertas desigualdades de género, siempre deberá recordarse que el balance suele ser más excluyente y discriminatorio hacia las mujeres. Asimismo, es importante cuestionar las opiniones que refuerzan las nociones del binarismo de género y la masculinidad patriarcal, así como las ideas de superioridad masculina; todas ellas forman parte de visiones del hombre como “hombres reales” o “guerreros”.



METODOLOGÍA



SESIONES¹²

1

Exploración de la identidad masculina

Prólogo conceptual¹³

Para explorar la identidad masculina, deberás primero hablar sobre el origen de la masculinidad hegemónica y su relación con las otras masculinidades; es decir, hacer un recorrido conceptual introductorio, que incluya la diferencia entre sexo y género y a qué nos referimos con los roles y estereotipos de género, para entender desde dónde opera esta masculinidad. A continuación, introduce el concepto de patriarcado y la forma en que este ha determinado muchas de las oportunidades, ocupaciones y personalidades de las diversas identidades masculinas. Por último, cierra este apartado con el concepto “socialización de género”, que aborda el origen de nuestras identidades masculinas.

Cabe recordar que gran parte de nuestros valores y cómo nos vemos, cómo pensamos, cómo experimentamos nuestras emociones y sentimientos, cómo nos comportamos con otros hombres y mujeres, son todas actitudes y creencias aprendidas, y que este modelo de crianza y educación sigue un patrón, al que llamamos masculinidad tradicional o hegemónica. Pide a los participantes que te ayuden a hacer una lista de las características que han buscado desarrollar como hombres para ser percibidos de determinada manera por la gente que les rodea. Este tipo de actitudes se aprenden desde la infancia; por ejemplo, demostrar responsabilidad y agresividad para ser aceptado y respetado. Cuando un niño muestra miedo o es muy pasivo, corre el riesgo de ser considerado “poco hombre” o que le digan que “parece mujer”.

En conclusión, la masculinidad hegemónica es la forma en que la sociedad instruye a los hombres sobre cómo deben comportarse, pensar, expresar y gestionar sus emociones, a través de un proceso de aprendizaje que comienza al nacer y continúa en los diversos espacios sociales: la casa, la escuela, la religión, los deportes, los medios de comunicación tradicionales, las redes sociales, etc. Si bien todos internalizamos muchos de estos mandatos, nuestras experiencias individuales pueden variar en función de nuestro entorno, clase social, etnia, educación, orientación sexual, estado civil, edad, religión, ocupación, etc.

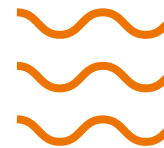
Apertura

Como se trata de la primera sesión del ciclo completo de ocho, la actividad de apertura se dedicará a los acuerdos de convivencia. En las siguientes sesiones, en esta primera parte los participantes se reconocerán y compartirán su estado de ánimo. Una vez que todos hayan tomado asiento puedes dar inicio a la sesión.

En la sección “Evaluaciones” encontrarás la evaluación pre-post, la cual sugerimos enviar antes de la sesión, como formato de registro. Esta misma se realizará al finalizar la octava sesión, a manera de comparativo.

12. A partir de esta sección, nos estaremos dirigiendo a ti facilitador, de forma directa.

13. La encuesta IMAGES y la Caja de la Masculinidad (ManBox en inglés), que están en las fuentes bibliográficas, pueden ser de utilidad para esta sesión.



Objetivo de la sesión:

Involucrar a los hombres en el cuestionamiento de las masculinidades tradicionales para la transformación social profunda y contribuir a alcanzar la igualdad de género.

Actividad: ¿Quién soy y qué quiero de este espacio?

Tiempo: 25 minutos

Materiales: lista de asistencia, rotafolio, pizarrón o superficie para anotar las reglas

Si el espacio lo permite, solicita a los participantes que acerquen sus asientos para quedar en un círculo lo más pequeño posible.

La primera parte de la actividad consistirá en el reconocimiento. Una primera persona tomará la lista de asistencia (previamente impresa). El resto del grupo deberá prestar atención mientras él le pide a la persona a su derecha que primero responda a la pregunta ¿qué te inspiró a inscribirte? Posteriormente, le preguntará su nombre, apellidos, correo electrónico y nómina/matricula e ingresará la información en la lista.

Una vez recopilada la información de todos los presentes, puedes solicitar su apoyo para que mencionen las principales motivaciones que se expresaron durante el registro y los puntos que tienen en común.

Después, pídeles que imaginen espacios formativos similares al actual y que recuerden tanto los mejores momentos de reflexión y aprendizaje como aquellos que fueron conflictivos e incómodos. La idea es que los participantes se proyecten en el espacio actual y sugieran una regla de convivencia que tendrá que respetarse durante todas las sesiones.

Pregúntales en cada caso si existe alguna objeción y, si no la hay, anota la regla en un lugar que, de preferencia, sea visible durante todas las sesiones.

En caso de existir una objeción, permite que tanto la persona que objetó como la que propuso la regla presenten sus argumentos. Si consideras que la norma obstaculiza más de lo que aporta, puedes dejarla de lado; en caso contrario, espera a que ambas personas lleguen a un acuerdo y, si esto no sucede, abre la discusión al grupo para llegar a un acuerdo colectivo.

Sugerimos integrar a la lista los siguientes puntos, en caso de que no los propongan los asistentes: puntualidad, respeto, no interrumpir/levantar la mano, mantener el celular en silencio, salud y sobriedad.

Cierra la actividad preguntando si hay comentarios o inquietudes sobre lo que acaban de experimentar.



Introducción al tema

Tiempo sugerido: 15 minutos

En este momento debes presentar lo que se entiende por masculinidad, ya sea con el apoyo de algunas láminas que

hayas preparado o con un video previamente seleccionado. El recorrido sugerido es:



Recuerda que siempre será más atractivo para los asistentes entender los temas a partir de ejemplos cotidianos que a través de un lenguaje académico. En caso

de que utilices material audiovisual como apoyo, asegúrate de que no supere los cinco minutos.

Dinámica grupal (1ª opción)	
Actividad: Siluetas masculinas	Tiempo: 45 minutos
Materiales: rotafolios o papel bond, plumones, crayolas o marcadores	
5 minutos	<p>Dividir al grupo en dos equipos.</p> <p>Proporciona a cada equipo papel bond/rotafolio y plumones.</p> <p>Pide un voluntario de cada equipo para que los demás dibujen su silueta en la hoja. Otros dos hombres por equipo serán los voceros que compartirán los resultados al final del ejercicio.</p>
15 minutos	<p>A partir de este momento, las instrucciones serán diferentes para cada equipo.</p> <p>El equipo 1 tendrá que anotar por fuera de la silueta enseñanzas y mandatos de la masculinidad relativos a la forma en que tienen que presentarse ante la sociedad, cómo deben vestir, comportarse, pensar, emocionarse, etc. Y por dentro de la silueta tendrán que anotar dónde aprendieron dichos mandatos o quién se los enseñó.</p> <p>Por su parte, el equipo 2 deberá anotar por fuera de la silueta todo aquello que un hombre NO debe ser, NO debe usar, NO debe decir o NO debe expresar. Y por dentro anotarán el impacto que ello tiene en los hombres.</p>
10 min.	Al finalizar el tiempo, los voceros de cada equipo presentarán al grupo sus siluetas y resultados.
10 min.	Abre el foro para que cualquier hombre añada algún elemento que considere relevante en cualquiera de las dos siluetas.
10 min.	Cierra el ejercicio con dos comentarios o reflexiones sobre el mismo por parte de los participantes.



Dinámica grupal (2ª opción)	
Actividad: Espacios de socialización	Tiempo: 45 minutos
Materiales: rotafolios o papel bond, plumones, crayolas o marcadores	
5 minutos	En esta actividad abordarán cinco espacios de socialización. Para cada espacio considera entre dos y tres hombres y, en función de eso, divide al grupo en equipos. Proporciona a cada equipo papel bond/rotafolio y plumones. Reparte los espacios de socialización, uno por equipo: la casa, las escuelas (desde primaria, hasta universidad), la iglesia, círculos sociales (amistades) y medios de comunicación (incluidas las redes sociales).
15 minutos	Cada equipo deberá responder a la pregunta “¿Cómo nos enseñó a ser hombre (masculino) ese espacio?” Pídeles que reflexionen en equipo sobre los mensajes y mandatos recibidos de ese espacio en sus contextos particulares. Hagan un resumen con base en algunas anécdotas, refranes, chistes, expresiones o cualquier expresión de vernácula popular. Pídeles que identifiquen alguna canción, película, serie o expresión artística/cultural que promueva ese tipo de masculinidad.
20 min.	Asigna un espacio para que cada equipo comparta su trabajo.
5 min.	Cierra el ejercicio con dos comentarios o reflexiones sobre el mismo por parte de los participantes.

Reflexión personal

Comparte las siguientes preguntas detonadoras (mediante una presentación o de manera verbal) y asigna cinco minutos para que los hombres las respondan de forma personal e individual.

1. ¿Reconoces alguna característica de la masculinidad hegemónica en ti mismo?
2. ¿Ha tenido algún efecto en tu vida esta forma de crianza y educación basada en el modelo de masculinidad hegemónica?
3. ¿Cuáles crees que son las consecuencias de vivir así la masculinidad?
4. ¿Qué impacto tiene en las personas alrededor de ti el que vivas una masculinidad hegemónica?
5. ¿Qué beneficios identificas para ti y tu entorno con el inicio de este proceso de reflexión y cambio?

Abre el foro para que quienes quieran, puedan compartir sus respuestas o reflexiones, o cómo se sintieron al responder dichas preguntas.

10 minutos

Cierre

Tiempo: 20 minutos

Entrega las evaluaciones de la sesión. Estas te servirán para mejorar las condiciones, el espacio o los tiempos a partir del primer ejercicio y te ayudarán a reconocer los elementos que los hombres prefieren y que les motivan a reflexionar y cambiar de actitud. Este es el momento para preguntarles si se cumplieron sus expectativas y generar una conclusión grupal que derive en uno o varios compromisos grupales para llevarse de tarea.



SESIÓN

2

Manejo de las emociones y salud mental

Prólogo conceptual¹⁴

Para esta sesión será necesario que indagues sobre los impactos que el ejercicio y los mandatos de la masculinidad hegemónica tienen en la gestión emocional y la salud mental de los hombres. Será útil recabar información estadística sobre los índices de suicidio, depresión y otras afectaciones de la salud mental y emocional en hombres (se puede retomar la que se menciona al inicio de este documento). Sería interesante contar con datos comparativos para hombres y mujeres en relación con las tasas de suicidio, pues podría aportar luz sobre los mandatos y sus impactos.

Deberás poder explicar la relación entre los mandatos de la masculinidad hegemónica y la gestión emocional, así como las razones por las que los hombres son más proclives a manejar las situaciones de conflicto desde el enojo y la ira, y el impacto que eso tiene en sus relaciones interpersonales. Explica también el vínculo que existe entre el modelo tradicional de masculinidad y la negación a expresar otras emociones que no sean el enojo y la ira. Pide a los hombres que te ayuden a hacer una lista de las formas en que reaccionan: a la defensiva, desde la molestia, o desde la victimización cuando se les interpela, critica o confronta. Pregúntales qué sensaciones

experimentan, por qué creen que reaccionan así; en qué momento consideran que lo aprendieron y por qué creen que no es de otra forma.

Por último, aborda los impactos de la represión sentimental y emocional y la manera en que los hombres tienden a privilegiar la parte racional sobre la emocional y a evadir conversaciones sobre estos temas. Ello se debe a que, desde la infancia, se les inculca la fortaleza por encima de la vulnerabilidad y la competencia por encima de la ternura. Todo ello dificulta diferenciar entre emociones y sentimientos y, por ende, expresarlos y comunicarlos de forma asertiva. Dentro del modelo hegemónico, existe una rigidez emocional que dificulta el manejo y la expresión de las emociones dolorosas o de vulnerabilidad y promueve el ímpetu de racionalizarlas. Eso, a su vez, dificulta la comunicación de sentimientos profundos (de intimidad, de dolor) y promueve la intolerancia o irritabilidad.

Apertura

Conforme los asistentes vayan llegando, pídeles que se anoten en la lista de asistencia y tomen su lugar.

14. Para esta sesión, de las fuentes bibliográficas, te pueden servir para tu contenido El varón como factor de riesgo (De Keizer, 1997).



Objetivo de la sesión:

Contribuir a la práctica de una gestión emocional saludable alejada del ejercicio de violencias.

Actividad: Su nombre es...

Tiempo: 15 minutos

Materiales: ninguno

Si el espacio lo permite, solicita a los participantes que acerquen sus asientos para quedar en un círculo lo más pequeño posible.

Dales dos minutos para que pregunten al hombre que esté a su izquierda su nombre, ocupación, qué desayunó y qué le motivó a asistir a esta sesión.

Pasados los dos minutos, da inicio al círculo de presentación relatando al grupo lo que te dijo el hombre a tu izquierda, y así sucesivamente hasta que se hayan presentados todos.

Al finalizar las presentaciones, solicita al grupo que se dé lectura a los acuerdos de convivencia que se aprobaron en la primera sesión.

Introducción al tema

Tiempo sugerido: 20 minutos

En este apartado puedes presentar el vínculo que existe entre la masculinidad, las prácticas emocionales y la salud mental. Para ello, puedes apoyarte con algunas láminas

que hayas preparado o con algún video previamente seleccionado. El recorrido sugerido es:

Mandatos de la masculinidad sobre gestión emocional y salud mental



roles y estereotipos de género que aprendimos sobre estos temas



impactos negativos en los hombres (estadísticas) y su entorno

Recuerda que siempre será más atractivo para los asistentes entender los temas a partir de ejemplos cotidianos que a través de un lenguaje académico. En

caso de que utilices material audiovisual como apoyo, asegúrate de que no supere los cinco minutos.



Dinámica grupal (1ª opción)	
Actividad: Vivencias emocionales	Tiempo: 45 minutos
	Materiales: impresiones de las seis emociones principales ¹⁵ (aquellas al centro, según la rueda de las emociones de Plutchik)
5 minutos	Divide al grupo en seis equipos (si la cantidad de asistentes lo permite, para tener al menos dos hombres por equipo). Asigna a cada equipo una de las seis emociones, si es posible, al azar.
15 minutos	Cada equipo deberá compartir momentos en los que vivieron esa emoción y describir cómo identificarla a partir de señales corporales, mentales u otro tipo de señales que reconozcan. A partir de esas descripciones, deberán preparar dos escenas en las que se reflejen dos versiones distintas de la emoción y mostrar físicamente (de forma corporal y expresiva, no verbal) cómo se percibe esa emoción.
15 minutos	Cada equipo pasará a presentar los dos escenarios que representan las dos versiones de la emoción que les corresponde, y cerrarán su participación compartiendo su conclusión sobre cómo identificarla.
10 minutos	Cierra el ejercicio con dos comentarios o reflexiones sobre el mismo por parte de los participantes.

15. La puedes buscar en internet como la rueda de las emociones de Plutchik, o en la sección de hojas de trabajo. Las seis emociones centrales son: ira, miedo, asco, sorpresa, felicidad y tristeza (casi como en la película *Intensamente*). Al utilizar esta herramienta, será importante mencionar que no se trata de memorizar las emociones, sino de contemplar la complejidad emocional que vivimos y la necesidad de reconocerlas y gestionarlas de forma saludable.



Dinámica grupal (2ª opción)	
Actividad: Rueda de las emociones	Tiempo: 45 minutos
Materiales: impresiones de la rueda de las emociones, cinta adhesiva	
5 minutos	Divide al grupo en seis equipos (si la cantidad de asistentes lo permite, para tener al menos dos hombres por equipo). Proporciona a cada equipo una impresión parcial de la rueda de las emociones, que contenga solo una de las seis emociones centrales y sus emociones derivadas. Reparte el círculo como si fueran rebanadas de pizza entre los seis equipos. ¹⁶
15 minutos	Cada equipo deberá conversar sobre esa emoción y describir la manera de identificarla a partir de señales corporales, mentales u otro tipo de señales que reconozcan. Sin embargo, lo más importante es que identifiquen y describan las emociones más complejas que se derivan de la emoción básica que les fue asignada.
15 minutos	Cada equipo pasará a presentar sus conclusiones frente al grupo y después habrá un espacio para escuchar sugerencias y recomendaciones de los demás asistentes. Por último, pegarán su rebanada en algún sitio, de tal manera que se vaya completando el círculo.
10 minutos	Cierra el ejercicio con la oportunidad de escuchar un par de comentarios o reflexiones sobre cómo se sintieron con esta actividad y qué aprendizajes se llevan.

Reflexión personal

Tiempo: 20 minutos

Comparte las siguientes preguntas detonadoras (mediante una presentación o de manera verbal) y asigna cinco minutos para que los hombres las respondan de forma personal e individual. Si es posible, entrégales hojas o papel para que anoten.

1. ¿Estoy triste cuando...?
2. ¿Estoy contento cuando...?
3. Expreso mi tristeza de esta forma:
4. Expreso mi alegría de esta forma:
5. De niño aprendí que los hombres no expresaban sentimientos porque....

Abre el foro para que quienes quieran, puedan compartir sus respuestas, las reflexiones que surgieron o, inclusive, cómo se sintieron al responder dichas preguntas.

10 minutos

Cierre

Tiempo: 20 minutos

Entrega las evaluaciones de la sesión. Este es el momento para preguntar a los participantes si se cumplieron sus expectativas y generar una conclusión grupal que derive en uno o varios compromisos grupales para llevarse de tarea.

No olvides mencionar que el Tec tiene recursos de salud mental disponibles (<https://tqueremos.tec.mx/es>) tanto para estudiantes como para colaboradores.

16. Encontrarás un ejemplo de la rueda de las emociones en la sección de "Hojas de trabajo" que podrás imprimir o fotocopiar.



SESIÓN

3

Masculinidad y ejercicio de la violencia

Prólogo conceptual¹⁷

Esta sesión contribuirá de manera fundamental a la comprensión del vínculo existente entre la masculinidad hegemónica –en la que se basa la educación de los niños– y el ejercicio de la violencia, tanto hacia mujeres y niñas, como hacia sí mismos y hacia otros hombres. Además de lo que has podido consultar en este toolkit, podrías incluir en la conversación otros elementos teóricos importantes, como la cualidad de elección del ejercicio de la violencia; es decir, recordar al grupo que la violencia es un camino que se escoge y se puede evitar.

Primero, es importante resaltar que son varios los mecanismos mediante los cuales se socializa a los niños para que se conviertan en “hombres”. Uno de ellos es la imitación de lo que se ve en casa. Personas cercanas y de confianza –como los padres, hermanos, familiares hombres, amigos de la familia– pueden recurrir a la intimidación o la disciplina mediante la violencia física. Otro mecanismo consiste en incentivar en los niños actitudes de competencia agresiva y resolución violenta de conflictos y, en caso de no caer en esos comportamientos, ridiculizarlos. Todo lo anterior ejerce presión sobre ellos para que cumplan con el modelo del “hombre de verdad”. Mucho de esto se vincula con lo que se revisó en la segunda sesión en relación con la gestión emocional y la forma en que los hombres buscan imponerse en lugar de negociar, agredir en lugar de conversar.

En este proceso de socialización, el entorno es fundamental. Cuando se vive en un contexto en el que los índices de violencia generalizada son muy altos y van acompañados de impunidad –sumado al vacío en el

cumplimiento de los derechos humanos y la falta de una política nacional de cambio social–, es difícil apelar a la modificación de las masculinidades imperantes.

Para abordar el tema de las parejas y las mujeres, apóyate en los participantes para descifrar cuáles son los mandatos que consideran que motivan a algunos hombres a ejercer violencia doméstica o en contra de las mujeres. Uno de los códigos tradicionales de la masculinidad es el “no me pasa nada”, una frase que sirve para aparentar que todo está bien y que alimenta la falsa creencia de que los hombres pueden con todo. Por otro lado, la constante necesidad de mostrar que se es varonil, asumida por muchos hombres como una competencia perpetua para demostrar quién es “más hombre”, denigra o minimiza las características consideradas femeninas, lo que da lugar a actitudes misóginas. Esto hace que ciertos hombres busquen afirmarse y demostrar que tienen el control mediante la imposición o el maltrato. Estos complejos de superioridad también pueden replicarse en relación con otras características relativas a la identidad de una persona; por ejemplo, la raza, el origen étnico, la orientación sexual, la identidad de género, entre otras. Por último, te recomendamos que incluyas una conversación sobre el violentómetro y los machismos cotidianos, sobre todo si algunos de los participantes manifiestan no sentirse violentos.

Apertura

Conforme los asistentes vayan llegando, pídeles que se anoten en la lista de asistencia y tomen su lugar.

17. Para esta sesión, de las fuentes bibliográficas, te pueden servir para tu contenido “Las 7 Ps de las violencias de los hombres” (Kaufman), La Ley General de Acceso de las Vidas a una Vida Libre de Violencias y los resultados de la más reciente versión de la ENDIREH.



Objetivo de la sesión:

Reflexionar de forma colectiva sobre cómo la socialización de la masculinidad hegemónica puede promover diversas formas de violencias para su identificación y erradicación.

Actividad: Bola de estambre

Tiempo: 15 minutos

Materiales: bola de estambre

Solicita a los participantes que se pongan de pie (si les es posible) y se acomoden en círculo.

El ejercicio lo puede iniciar cualquier hombre del círculo, quien deberá compartir su nombre y ocupación y pasar la bola de estambre a otro hombre sin soltar el extremo. El hombre que reciba la bola hará lo propio y pasará la bola sin soltar su parte del hilo, y así sucesivamente hasta que todos se hayan presentado y tengan un pedazo del estambre en la mano.

A continuación se hará lo mismo, pero en sentido contrario. Es decir, el último hombre devolverá la bola a quien se la pasó y mencionará el nombre y la ocupación de este. Y así sucesivamente hasta que la bola regrese al primer hombre y se haya desenredado todo el hilo.

Al finalizar las presentaciones, solicita al grupo que se dé lectura a los acuerdos de convivencia que se aprobaron en la primera sesión.

Introducción al tema

Tiempo: 20 minutos

Ahora es momento de conversar sobre los mensajes incluidos en el modelo de masculinidad con el que se educa a los niños para que se conviertan en hombres. Muchos de estos mensajes les incitan a resolver los desacuerdos de cierta forma, a imponer su autoridad o a reproducir violencias y actitudes agresivas. Aunque son muchos los factores que conducen a estas actitudes, esta

sesión se enfocará únicamente en los que son incentivados por los modelos tradicionales de género.

Ya sea con el apoyo de algunas láminas que hayas preparado con antelación, o de un video que hayas seleccionado, sugerimos seguir el siguiente recorrido:

Mandatos de la masculinidad hegemónica sobre comportamientos y actitudes



control y poder como mandatos de la masculinidad



triada de la violencia¹⁸



violencia de género

Recuerda que siempre será más atractivo para los asistentes entender los temas a partir de ejemplos cotidianos que a través de un lenguaje académico. En

caso de que utilices material audiovisual como apoyo, asegúrate de que no supere los cinco minutos.

18. A partir del modelo de Kaufman (1994).



Dinámica grupal (1ª opción)	
Actividad: Control del enojo	Tiempo: 45 minutos
Materiales: hojas y bolígrafos	
10 minutos	<p>Pide a los asistentes que en la hoja que se les proporcionó:</p> <ul style="list-style-type: none">- Describan cuáles eran las circunstancias la última vez que estuvieron muy enojados (de preferencia, hacia su pareja o alguna mujer cercana) y ejercieron algún tipo de violencia o tuvieron un comportamiento agresivo.- Hagan una lista de las cosas que pasaban por su cabeza en ese momento y de las sensaciones corporales que recuerden. <p>Si es posible, que describan la cadena de eventos y la reacción que tuvieron después del momento de enojo.</p>
10 minutos	<p>Solicita a un par de hombres voluntarios que compartan los episodios con el grupo (pueden ser más, si el tiempo lo permite).</p> <p>Identifiquen de forma colectiva los aprendizajes de la masculinidad que motivaron la gestión de los momentos compartidos.</p>
10 minutos	<p>Ahora pídeles que piensen en otros momentos en los que sintieron ira o enojo, pero que no ejercieron agresión o violencia y que respondan a las siguientes preguntas: ¿Qué fue diferente? ¿Por qué reaccionaste diferente?</p>
15 minutos	<p>En grupo, conversen sobre distintas estrategias o métodos que les permitan resolver situaciones conflictivas en el futuro sin necesidad de actuar con violencia.</p>
5 minutos	<p>Cierra el ejercicio con la oportunidad de escuchar un par de comentarios o reflexiones sobre cómo se sintieron con la actividad y qué aprendizajes se llevan.</p>



Dinámica grupal (2ª opción)	
Actividad: ¿Qué es la violencia?	Tiempo: 45 minutos
Materiales: ninguno	
15 minutos	<p>Mediante una presentación o de manera verbal, presenta las siguientes acciones y pide al grupo que mencionen si las consideran violencia o no, y las razones:</p> <ul style="list-style-type: none">. Gritarle a su pareja/persona cercana (mujer) frente a otras personas. Criticar la apariencia física de su pareja o de cualquier otra persona. Insultar. Acusar a su pareja (o a una mujer cercana) de todo lo que sale mal. Minimizar, negar o burlarse de los sentimientos de otra persona. Contar a otras personas cosas privadas de alguien más. Mentir sobre dónde han estado y con quién. No ponerle atención a alguien (o a su pareja) cuando habla o cambiar el tema de forma abrupta. Controlar las salidas, el tiempo y la compañía de su pareja o amiga cercana. Propagar rumores falsos sobre alguien. Decirle a una mujer que está sensible/enojada porque está en sus días <p>(Siéntete en libertad de sustituir o añadir algunas de estas afirmaciones en función de las características del grupo: solteros, LGBTQI+)</p>
20 minutos	<p>Pídeles que compartan algún momento en el que hayan actuado de esa manera y que describan las conductas, los pensamientos y las sensaciones que tuvieron antes de reaccionar así.</p> <p>Por último, pídeles que confronten las justificaciones detrás de su conducta (es probable que el tiempo no alcance para que todos participen, pero sugerimos dedicar a esta parte el mayor tiempo posible).</p>
10 minutos	<p>Una vez terminado el círculo, inicia otro preguntando cuáles fueron los efectos de dichos episodios, tanto en las otras personas como en sí mismos.</p> <p>Pueden dedicar un momento a conversar sobre estrategias para prevenir actitudes agresivas o violentas, como las que se compartieron.</p>
5 minutos	<p>Cierra el ejercicio con la oportunidad de escuchar un par de comentarios o reflexiones sobre cómo se sintieron con la actividad y qué aprendizajes se llevan.</p>



Reflexión personal

Tiempo: 20 minutos

Comparte las siguientes preguntas detonadoras (mediante una presentación o de manera verbal) y asigna diez minutos para que los hombres las respondan de forma personal e individual. Si es posible, proporciónales hojas o papel para que lo anoten.

1. ¿Qué situaciones me enojan? (pídeles que piensen en varias situaciones en las que se sintieron enojados con su pareja/mujer cercana y que las visualicen)
2. ¿Cómo las manejo?
3. ¿Qué fue exactamente lo que me hizo enojar?, ¿fue algo que dijo, hizo o dejó de hacer la otra persona?
4. ¿Cómo hubiera reaccionado si hubiera sido un hombre?
5. ¿De qué forma puedo cambiar mis reacciones? ¿Cómo puedo mejorar mis herramientas de gestión de conflictos? ¿Qué tipo de ayuda o estrategia puedo utilizar? ¿Qué de lo conversado hoy me es útil?

En función del tiempo restante, pide a algunos voluntarios que compartan y dialoguen sobre el último punto.

Cierre

Tiempo: 15 minutos

Entrega las evaluaciones de la sesión. Este es el momento para preguntar a los participantes si se cumplieron sus expectativas y generar una conclusión grupal que derive en uno o varios compromisos grupales para llevarse de tarea. Para esta sesión, también se recomienda concluir con algunas sugerencias de recursos y herramientas que ayuden a evitar el ejercicio de agresiones y violencias como, por ejemplo, tiempo fuera para gestionar el enojo, respiraciones, salir a caminar, etc.



SESIÓN

4

Relaciones interpersonales y comunicación asertiva

Prólogo conceptual

Como te habrás dado cuenta, muchas de estas sesiones se empalman y conectan entre sí. Es el caso de esta sesión, en la que revisaremos el impacto de la masculinidad en la forma que experimentamos las relaciones más cercanas. Para ello, será necesario repasar cómo la forma en que se educa a los hombres les impide alcanzar el nivel de afecto y expresión de cariño que suelen tener las mujeres. Es común que, en sus primeras relaciones afectivas, los hombres busquen demostrarse a sí mismos (y a veces a la pareja) que están en control, que tienen el poder. Por ello, al menos en un principio, evitan mostrarse vulnerables o abrirse emocionalmente. Pareciera que demostrar vulnerabilidad y que otros lo noten es lo peor que les podría pasar.

Desde la niñez se les perfila para que tomen la posición de padre-jefe-cabeza de familia, y esto suele infiltrarse en los roles y las posiciones que asumen en una relación. Pide a los participantes que te ayuden a identificar ejemplos de conductas y pensamientos que apuntan en este sentido. Entre ellos, es probable que mencionen el ejercicio de formas sutiles de control, bajo el pretexto de preocuparse o ser románticos; el hostigamiento por mensajes o llamadas para saber dónde y con quién está la pareja; el olvido o menosprecio de las necesidades que la pareja expresa con respecto a su rol y participación en la relación; la falta de interés en sus actividades, gustos y pasatiempos, tildándolos de aburridos, “cosas de mujeres”, o cualquier otra actitud de menosprecio.

Con respecto a los vínculos con otros hombres, lo que se les enseña es a mantener la distancia, por lo que no abundan las actitudes de solidaridad y apoyo. En ocasiones existe una competencia para definir quién es “el más hombre”, el más exitoso, el más mujeriego, el más autónomo o el más fuerte, negándose la oportunidad de intimar y profundizar relaciones de amistad, por lo que las emociones y los sentimientos suelen ser superficiales. Por

ejemplo, hay hombres que solo bajo la influencia del alcohol o en una situación de extrema vulnerabilidad o crisis son capaces de expresar sus sentimientos. Esto puede manifestarse en dolencias y carencias como la falta de redes de apoyo íntimo o la soledad (que con frecuencia no se reconoce o se asume como algo elegido y cómodo).

También es importante explorar las relaciones que los hombres establecen como padres de familia, tanto para quienes ya lo son, como para los que se perfilan a serlo. Como facilitador, deberás decidir incluir esta conversación en la primera sesión o dejarla para una segunda vuelta. La evidencia indica que el ejercicio de una paternidad integral y desde una masculinidad positiva tiene un impacto benéfico en las infancias, además de ser una oportunidad poderosa para implicar a los hombres en la prevención de la violencia, pues rompe con la reproducción de ciertas enseñanzas de las paternidades tradicionales. Para este efecto, deberás recopilar información relativa a las masculinidades tradicionales y sus formas de ejercer paternidades ausentes, limitadas en lo emocional o enfocadas en lo económico.

En conclusión, es importante no dejar pasar la oportunidad de observar la manera en que los hombres se relacionan y resaltar las características negativas de esas relaciones; a saber, la falta de empatía, el uso de la intimidación, las relaciones disfuncionales o abusivas, la dificultad para establecer conexiones genuinas e íntimas y el ejercicio de liderazgos impositivos o autoritarios, entre otras, dependiendo de la relación en cuestión. El principal problema que surge de estas actitudes y comportamientos es una falsa autonomía y fortaleza, maquilladas de soledad, que se vinculan de forma directa con las emociones y el impacto que estas tienen en los hombres (muertes prematuras, suicidios, sensación de insuficiencia, etc.). Sugerimos resaltar también algunas características positivas que puedan servir como fuente de inspiración.



Apertura

Conforme los asistentes vayan llegando, pídeles que se anoten en la lista de asistencia y tomen su lugar.

Objetivo de la sesión:

Proponer colectivamente formas alternativas de convivencia que promuevan la colaboración, la solidaridad, el diálogo y el respeto.

Actividad: Intereses comunes

Tiempo: 15 minutos

Materiales: ninguno

Solicita a los participantes que se pongan de pie (si les es posible) y se acomoden en círculo.

Diles que leerás en voz alta una lista que contiene diferentes afirmaciones y que deberán agruparse con quienes hayan respondido lo mismo. Es importante que intercambien nombres para al final determinar con quien tienen más cosas en común.

Las consignas son:

- . Agrúpense de acuerdo con el equipo de fútbol que apoyan.
- . Agrúpense si comparten aficiones deportivas.
- . Agrúpense según la fruta que consideren más saludable.
- . Agrúpense de acuerdo con las áreas de estudio de sus carreras.
- . Agrúpense conforme a lo que suelen hacer un domingo normal.

Siéntete en libertad de sustituir estas afirmaciones o añadir nuevas en función de las características del grupo.

A continuación, deberán compartir con el grupo con el que tuvieron más coincidencias y nombrarlas con claridad.

Al final de las presentaciones, solicita al grupo que se dé lectura a los acuerdos de convivencia que se aprobaron durante la primera sesión.



Introducción al tema

Tiempo: 20 minutos

Ahora es momento de conversar con los hombres sobre las formas en que han aprendido a relacionarse en diferentes ámbitos: familiares (como padres/hijos/hermanos/primos), afectivos (como parejas o amigos) y otros (profesionales, religiosos, institucionales y académicos, entre otros). Pídeles que mencionen qué es lo que diferencia a cada uno, además de la tipología

de la relación, y que te digan cuál es la relevancia de las características de la otra persona, como su sexo, género, edad, jerarquía, etc.

Ya sea con el apoyo de algunas láminas que hayas preparado con antelación, o de un video que hayas seleccionado, sugerimos seguir el siguiente recorrido:

Mandatos de la masculinidad hegemónica sobre vinculaciones y relaciones → *actitudes comunes en diferentes tipos de relaciones* → *impactos negativos en los hombres y en las relaciones*

Recuerda que siempre será más atractivo para los asistentes entender los temas a partir de ejemplos cotidianos que a través de un lenguaje académico. En

caso de que utilices material audiovisual como apoyo, asegúrate de que no supere los cinco minutos.

Dinámica grupal (1ª opción)	
Actividad: Amar más o menos	Tiempo: 45 minutos
Materiales: pizarrón y plumones	
10 minutos	En la sesión plenaria, pide a todo el grupo que responda a la siguiente pregunta: ¿Qué relaciones consideras afectivamente importantes en tu vida? Toma nota de sus respuestas (por ejemplo: pareja, hijos, padre, madre, hermano, hermana, mejor amigo(a) o cualquier otra que represente la realidad de cada asistente).
10 minutos	Divide al grupo en parejas y asigna una de esas relaciones a cada una (o las que sean necesarias en función del número de relaciones en la lista). Pídeles que conversen sobre las formas en que expresan su afecto en dicha relación: ¿Lo demuestran de forma física o verbal? ¿Cuáles son los límites? ¿Qué se permite y qué no?
10 min.	Solicita a las parejas que compartan brevemente lo conversado.
10 minutos	Ahora pídeles que reflexionen sobre lo que les gustaría poder demostrar y que den su opinión sobre las limitaciones, la falta de permisos y las consecuencias de demostrar el afecto de manera más abierta.
5 minutos	Cierra el ejercicio con la oportunidad de escuchar un par de comentarios o reflexiones sobre cómo se sintieron con esta actividad y qué aprendizajes se llevan.



Dinámica grupal (2ª opción)	
	Actividad: Este es un abrazo
	Tiempo: 45 minutos
	Materiales: ninguno
10 minutos	<p>Pídeles que se pongan de pie (si les es posible) y hagan un círculo. Indica que les darás un mensaje secreto que deberán comunicar a quien tengan a su lado izquierdo, a modo de “teléfono descompuesto”. Deberán intentar adivinar mentalmente cuál es el mensaje secreto o cuáles son las sensaciones que experimentan las otras personas mientras ven el desarrollo del ejercicio.</p> <p>Para comenzar, transmite el siguiente mensaje secreto al oído de quien tengas a tu lado izquierdo: “este es un abrazo”, y abrázalo. Él deberá hacer lo propio con quien esté a su lado izquierdo, y así sucesivamente hasta recorrer todo el círculo.</p>
10 minutos	<p>Una vez concluido el ejercicio, hay que analizar el resultado. ¿En algún momento se modificó el mensaje? ¿Se dejaron de dar abrazos? ¿Qué pasó, en términos generales? También indaga sobre lo que pensaron que sucedía mientras veían los abrazos; cuáles eran sus expectativas antes de que llegara su turno.</p>
10 minutos	<p>Ahora repite el ejercicio, pero con algunas modificaciones. Una vez más, inicia diciendo a quien tengas a tu izquierda “este es un abrazo”. Él deberá responder: “¿un qué?”. Tú dirás “un abrazo” y procederás a abrazarlo. Y así, sucesivamente, hasta que todos los hombres hayan tenido su turno, sin olvidar dar un abrazo cada que se mencione esta palabra.</p> <p>Mientras esto sucede, comienza la misma actividad, pero hacia el lado derecho, es decir, en paralelo al ciclo de los abrazos hacia la izquierda. En este caso, dirás al hombre que tengas a tu derecha “este es un beso”, a lo que él responderá “¿un qué?”. Tú dirás “un beso”, y le darás un beso. Y así, sucesivamente, dando un beso cada vez que se mencione la palabra (el beso puede ser de mejilla a mejilla, como un saludo).</p> <p>Observa las reacciones o dinámicas que surjan durante el desarrollo de la actividad.</p>
15 minutos	<p>Cierra el ejercicio dando oportunidad para que exploren las razones detrás de sus reacciones (suele haber risitas, incomodidades, cuerpos alejados, etc.) y compartan cómo se sintieron, qué sintieron, qué significa el contacto corporal entre hombres, cómo suele ser la expresión de afecto entre hombres, qué mensajes y mandatos nos invitan a reaccionar así, qué tan cómodos estamos con que nos cuiden y apapachen otros hombres, etc.</p>



Reflexión personal

Tiempo: 20 minutos

Comparte las siguientes preguntas detonadoras, idealmente de forma impresa, y asigna diez minutos para que los hombres las respondan de forma personal e individual. También pueden discutirse mientras se proyectan o enuncian.

1. ¿Cómo percibo a las mujeres en las relaciones? ¿Y a los hombres?
2. ¿Qué diferencias observo?
3. ¿Qué pasaría si se invirtieran esas características? ¿En mí, en la sociedad?
4. ¿Por qué existen esas diferencias?
5. ¿Me he sentido solo a pesar de estar acompañado? ¿De qué forma mi masculinidad ha propiciado esa sensación?
6. ¿Qué mandatos tradicionales identifico en mí? ¿Qué tarea me llevo para modificarlos?

En función del tiempo que quede disponible, pide a algunos voluntarios que compartan sus respuestas y dialoguen sobre el último punto.

Cierre

Tiempo: 15 minutos

Entrega las evaluaciones de la sesión. Este es el momento para preguntar a los participantes si se cumplieron sus expectativas y generar una conclusión grupal que derive en uno o varios compromisos grupales para llevarse de tarea.



SESIÓN

5

Autocuidado y salud masculina

Prólogo conceptual¹⁹

Esta sesión será importante para aterrizar los matices de los efectos negativos del sistema de género y las presiones que la masculinidad hegemónica ejerce en los hombres, sin dejar de lado los efectos directos y relacionales que tiene en las mujeres. Sugerimos que para esta sesión te prepares con elementos externos, como estadísticas que pongan en evidencia la falta de cuidado de la salud física, mental e inclusive sexual por parte de los hombres (puedes retomar las estadísticas mencionadas al inicio de este *toolkit*).

Puedes hacer una exposición sobre la manera en que esta sociedad patriarcal enseña a los hombres que deben ser fuertes y demostrarlo de forma constante para que no quede duda de su virilidad. Por lo general, estas demostraciones consisten en expresiones públicas y visibles de “hombría”, que incluyen enfrentar peligros, exponerse a riesgos (aquí las estadísticas que demuestran que existe una sobrerrepresentación de hombres en accidentes viales o laborales son útiles), negar que se tiene miedo o una condición de salud, ostentar un gran potencial sexual y una colección de parejas sexuales, mostrarse duro y emocionalmente

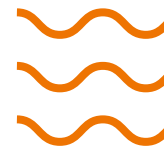
imperturbable, usar y abusar del alcohol u otras sustancias, entre otros ejemplos.

Un resultado directo de la masculinidad hegemónica es que muchos hombres no saben lo que ocurre en su interior; no se distraen con la gestión de sus emociones y salud mental. Ello deriva en altos índices de suicidios, accidentes o muertes laborales, depresión y otros signos de salud mental comprometida. También es importante mencionar que nadie enseña a los hombres a dedicar tiempo a sí mismos en forma de autocuidado, para pensar, meditar, descansar o revisar la salud de forma preventiva. En esta sesión, es importante compartir lo que entendemos por autocuidado y salud mental, así como las principales formas de monitorearse en esos ámbitos y prácticas comunes que pueden contribuir a mejorar nuestra vida cotidiana.

Apertura

Conforme los asistentes vayan llegando, pídeles que se anoten en la lista de asistencia y tomen su lugar.

¹⁹. Para ampliar el contenido de esta sesión, puedes usar “El varón como factor de riesgo” (De Kejzer, 1997), que se encuentra en las fuentes bibliográficas.



Objetivo de la sesión:

Promover masculinidades que cuiden de sí mismas, de otras personas y de su entorno.

Actividad: Este soy yo

Tiempo: 20 minutos

Materiales: hojas y bolígrafos

Solicita a los participantes que dibujen la silueta de su mano derecha en la hoja que se les entregó.

Pídeles que anoten:

En el dedo pulgar, lo que les gusta más de su personalidad.

En el dedo índice, sus principales áreas de oportunidad como personas.

En el dedo medio, de qué forma se dedican tiempo y se procuran a sí mismos.

En el dedo anular, las prácticas que realizan aun sabiendo el daño que les hacen.

En el dedo meñique, los compromisos que quisieran asumir consigo mismos.

Ahora divídelos en parejas para que compartan sus anotaciones.

Para terminar, todos deberán levantarse, poner su mano derecha en el corazón y decir al unísono “Este soy yo”.

Cierra la actividad con un aplauso colectivo.

Al término de las presentaciones, solicita al grupo que se dé lectura a los acuerdos de convivencia aprobados durante la primera sesión.



Introducción al tema

Tiempo: 20 minutos

En esta sesión se explora la relación de los hombres consigo mismos. Pídeles que te ayuden a elaborar una lista con todos los mandatos aprendidos que minaron su capacidad para hacerse responsables de las distintas dimensiones de su salud. También pueden identificar los impactos directos que cada uno de esos mandatos ha tenido, y de qué forma su calidad de vida se ha visto afectada por ello. Por último, aborden la manera en que todo ello afecta a las mujeres de sus familias e incluso a la sociedad; cómo, al descargarse de la responsabilidad

sanitaria, transfieren la carga a las mujeres, quienes — por los mandatos de género— tienen que asumir las tareas de cuidado, en las que, en promedio, invierten más horas que los hombres (sería útil investigar la estadística actual de este fenómeno).

Ya sea con el apoyo de algunas láminas que hayas preparado con antelación, o de un video que hayas seleccionado, sugerimos seguir el siguiente el recorrido:

Mandatos de la masculinidad hegemónica sobre autocuidado y salud → *impactos negativos en los hombres y en su salud* → *impactos en otras personas*

Recuerda que siempre será más atractivo para los asistentes entender los temas a partir de ejemplos cotidianos que a través de un lenguaje académico. En

caso de que utilices material audiovisual como apoyo, asegúrate de que no supere los cinco minutos.



Dinámica grupal (1ª opción)	
Actividad: ¿Cómo estás?	Tiempo: 40 minutos
Materiales: ninguno	
5 minutos	Solicita a los hombres que se acomoden en parejas; en caso de no ser un número par, puede haber una tercia. Pídeles que elijan una persona “A” y una persona “B”.
15 minutos	<p>Indícales que el ejercicio consiste en hacerse preguntas. Quien pregunta debe guardar silencio y prestar atención; por su parte, quien responde debe aprovechar los dos minutos completos, sin guardar silencio. Así, en total se dedicarán cuatro minutos a cada pregunta, dando oportunidad para que cada hombre pueda responder.</p> <p>Es importante que menciones que quien esté respondiendo no debe quedarse callado. Que diga “estoy..., estoy..., estoy...” hasta que algo se le ocurra, pero que no se quede en silencio.</p> <p>1ª pregunta: ¿Cómo estás?</p> <p>2ª pregunta: ¿Qué necesitas? (la pregunta se refiere a las necesidades básicas de la vida; por ejemplo, techo, comida, etc., pero también a necesidades más profundas: afectivas, emocionales, etc.)</p> <p>3ª pregunta: ¿Cómo te ayudamos? (imaginemos que la pregunta no la hace solo el hombre que pregunta, sino toda la sociedad; en su defecto, también pueden imaginar a una persona en particular).</p>
15 minutos	A continuación, abre la discusión a todo el grupo para que los participantes puedan compartir sus sensaciones y pensamientos durante el ejercicio. ¿Qué se les facilitó y dificultó? ¿Qué aprendizajes les deja? ¿Cómo podemos practicar más este tipo de ejercicios? ¿Qué perciben como positivo al dominar estas respuestas?
5 minutos	Cierra el ejercicio con dos comentarios concluyentes por parte de los participantes.



Dinámica grupal (2ª opción)	
Actividad: Meditemos	Tiempo: 40 minutos
	Materiales: ninguno
10 minutos	<p>Inicia una conversación grupal en la que los hombres compartan lo que entienden por “autocuidado” y las formas en que se dan un tiempo para sí mismos. Puedes preguntar abiertamente: ¿quién medita? ¿quién sale a trotar? ¿quién hace jardinería o dedica tiempo a la lectura? Menciona cualquier actividad desprovista de productividad o responsabilidades.</p> <p>Pregunta también si alguien se somete a revisiones médicas frecuentes o realiza autoexploraciones para monitorear su propio cuerpo. Si hay respuestas afirmativas, pregúntales si quieren compartir con el grupo cómo adquirieron el hábito y qué ha significado/implicado en su vida.</p>
10 minutos	<p>Ahora indícales que van a explorar la práctica de la meditación y la respiración como herramientas para relajarse. Como facilitador, puedes emplear cualquier ejercicio que conozcas. A continuación, te dejamos algunas sugerencias. Pídeles que respiren profundo, intenten conservar el aire por un momento y luego lo expulsen lentamente. La respiración debe comenzar en el abdomen y de ahí subir al pecho. Que hagan varias respiraciones de esta manera y revisen cómo se sienten, cómo perciben su cuerpo, qué pasa por su mente. Pídeles también que lo recuerden, para poder compartirlo después.</p> <p>Puedes poner música suave y relajante, sonidos de la naturaleza, alguna grabación de una meditación guiada o también leer el siguiente texto e improvisar:</p> <p>“Inhale con calma y despacio, sienta el aire entrar por la nariz...exhale despacio y mientras lo hace, relaje los párpados, afloje las mandíbulas, sienta cómo el cuello y nuca se destensan, así continuamos con los hombros...siga inhalando despacio, llenando sus pulmones, y exhalando con el mismo ritmo... sienta si el aire es caluroso o frío, cómo recorre el cuerpo...relaje sus brazos y la espalda, revise la forma en que está sentado..afloje el resto del cuerpo, con cada inhalación infle más los pulmones y con cada exhalación relaje otra parte del cuerpo, el abdomen, las piernas, los dedos de los pies...no olvides identificar cómo te sientes, qué sientes, qué piensas...continúa inhalando y exhalando al mismo ritmo, tranquilo, relajante...”</p> <p>No es necesario que hables durante los 10 minutos, pero sí debes indicar si el ejercicio continúa o si ya se terminó.</p>
15 minutos	<p>Poco a poco, avísales que el tiempo se ha terminado y que, a su propio ritmo, vayan abriendo los ojos y regresen su atención al grupo y a la sesión.</p> <p>Una vez de vuelta, pregunta al grupo:</p> <ul style="list-style-type: none">• ¿Cómo se sienten después de la meditación?• ¿Qué pensamientos y sensaciones surgieron durante la meditación?• ¿Qué les sorprendió de este momento?• ¿Sintieron alguna incomodidad o dificultad durante la meditación? ¿Por qué creen que haya sido así?• ¿Cómo se conectaron con su cuerpo y sus emociones?• ¿Quieren compartir algún aprendizaje o conclusión?
5 minutos	<p>Cierra el ejercicio con la oportunidad de escuchar un par de comentarios o reflexiones sobre cómo se sintieron con la actividad y qué aprendizajes se llevan.</p>



Reflexión personal

Tiempo: 25 minutos

Comparte algunas de las siguientes frases incompletas (mediante una presentación o de manera verbal) y asigna 15 minutos para que los hombres puedan encontrar tantas versiones de esa frase como puedan (sugerimos un mínimo de cuatro por frase). Proporcionales papel para que lo anoten.

1. Yo me cuido cuando...
2. Yo me descuido cuando...
3. Yo cuido a otras(os) cuando...
4. Yo descuido a otras(os) cuando...

En función del tiempo que quede disponible, pide a algunos voluntarios que compartan sus respuestas y dialoguen sobre el ejercicio.

Cierre

Tiempo: 15 minutos

Entrega las evaluaciones de la sesión. Este es el momento para preguntar a los participantes si se cumplieron sus expectativas y generar una conclusión grupal que derive en uno o varios compromisos grupales para llevarse de tarea.



SESIÓN

6

Sexualidad masculina

Prólogo conceptual

Esta sesión está dedicada al vínculo que existe entre la masculinidad hegemónica y la manera en que determina las formas en que los hombres experimentan su sexualidad. Por ende, tendrás que explorar las formas en que estos mandatos limitan el placer y el disfrute masculino desde un lugar mucho más holístico, y no en su formato falocéntrico y enfocado en la penetración y eyaculación (puedes aprovechar para diferenciar, tras investigar al respecto, entre orgasmo masculino y eyaculación). Así, no solo será necesario identificar las experiencias perdidas; también la forma en que los hombres evitan la intimidad con sus parejas sexuales y la falta de comunicación horizontal que permite garantizar un disfrute mutuo y parejo del acto. Para complementar la sesión, sugerimos exponer sobre la “cosificación”, la hipersexualización, la responsabilidad afectiva, el consentimiento e, inclusive, sobre el consumo de pornografía.²⁰

Desde una edad muy temprana, se inculca a los niños la idea de que lo primordial es que el pene funcione; que siempre deben estar dispuestos y listos para la aventura sexual y que entre más relaciones sexuales tengan, más hombres serán. Además, se les enseña que el afecto es opcional y que no es necesario involucrarse emocionalmente para tener sexo. Los objetivos coitales

suelen ser: erección, penetración y eyaculación, lo cual deja de lado partes fundamentales del goce, como las caricias, la comunicación, la expresión de sensaciones, estimulaciones corporales diversas, los otros sentidos, entre otras. Esto último contribuye a la falta de responsabilidad afectiva, pues las relaciones se entienden desde los roles de poder, lo cual incentiva el acoso y el hostigamiento²¹ (en consecuencia, la mayor parte de los delitos sexuales son perpetrados por hombres). Los varones también se sienten amenazados por las mujeres empoderadas durante el acto sexual, y suelen exponerse a tener relaciones sin protección, lo que los pone en riesgo de adquirir infecciones de transmisión sexual.

Otras dimensiones relacionadas con este tema tienen que ver con la salud sexual del hombre, en la que interviene inclusive la prevención de enfermedades de la próstata. Esta parte del cuerpo está tan vinculada con el ejercicio sexual entre hombres, que es difícil que establezcan una buena relación con ella.

Apertura

Conforme los asistentes vayan llegando, pídeles que se anoten en la lista de asistencia y tomen su lugar.

20. Recomendamos consultar este estudio sobre el consumo de pornografía: <https://gendes.org.mx/nopor-ser-hombre/>

21. Sugerimos exponer estos tipos de violencia y la violencia sexual tipificada (que podrás encontrar en el marco conceptual).



Objetivo de la sesión:

Reflexionar sobre los impactos negativos de la masculinidad tradicional en el ejercicio de nuestra sexualidad.

Actividad: Dos verdades y una mentira

Tiempo: 15 minutos

Materiales: ninguno

Pide a los asistentes que coloquen sus asientos en círculo para poder verse entre sí.

Dales un par de minutos para que piensen en cómo presentarse ante el grupo y compartir dos anécdotas ciertas y una falsa.

Inicia la actividad compartiendo tus tres anécdotas, para que el grupo adivine cuál es la falsa. Y así, sucesivamente, hasta que todos los hombres del grupo hayan participado.

Al finalizar las presentaciones, solicita al grupo que se dé lectura a los acuerdos de convivencia aprobados durante la primera sesión.

Introducción al tema

Tiempo: 20 minutos

En esta sesión es importante revelar cuáles han sido los aprendizajes que, desde la masculinidad hegemónica, han limitado la relación de los hombres con la sexualidad, y de qué manera esto ha sido inculcado mediante la socialización de género. Pide al grupo que te ayude a conectar estos mandatos con los impactos que tienen en la forma en que gozan –o no– de las experiencias sexuales; qué es lo que los hombres piensan que implica frente a toda una vivencia integral desde un punto de vista sexual; cuáles son sus impactos en la manera en que se relacionan sexualmente con su(s) pareja(s)

sexoafectiva(s), e inclusive su vínculo con las imposiciones de poder o los ejercicios de violencia sexual.

Para poder imaginar otras formas de vivir la sexualidad, es esencial cuestionar dichos aprendizajes y resaltar los beneficios de derrocarlos y actualizarlos.

Ya sea con apoyo de algunas láminas que hayas preparado con antelación, o de un video que hayas seleccionado, sugerimos seguir el siguiente recorrido:

Mandatos de la masculinidad hegemónica sobre la sexualidad



efectos en nuestras experiencias sexuales



impactos en nuestras relaciones sexuales y salud



impacto en nuestras parejas sexuales

Recuerda que siempre será más atractivo para los asistentes entender los temas a partir de ejemplos cotidianos que a través de un lenguaje académico. En caso

de que utilices material audiovisual como apoyo, asegúrate de que no supere los cinco minutos.



Dinámica grupal (1ª opción)	
Actividad: ¿Qué sabemos al respecto?	Tiempo: 45 minutos
Materiales: ninguno	
5 minutos	<p>Pide a los hombres que se acomoden en parejas (en caso de no ser un número par, puede haber una tercia). Proyecta o entrega hojas que contengan las siguientes preguntas:</p> <ol style="list-style-type: none">1. ¿Tu compañera (o pareja sexual) puede tomar la decisión sobre la posición o forma del encuentro sexual?2. ¿Respetas con facilidad cuando se niega a algo, inclusive al encuentro? ¿Afecta tu humor?3. ¿Has pensado o has sido infiel porque “no te satisface”?4. ¿Te has informado sobre la sexualidad femenina? ¿Podrías describir con facilidad el aparato genital femenino? (adapta la pregunta para personas no heterosexuales)5. ¿Disfrutas de la sensualidad? ¿Qué significa para ti?6. ¿Es la eyaculación y/o el orgasmo lo principal para ti? ¿Tienes alguna otra forma de medir un encuentro sexual “exitoso”?7. ¿Sólo expresas ternura cuando quieres “sexo”?8. ¿Sabes qué le gusta a tu pareja fuera de la penetración? ¿Podrías nombrar todas las zonas erógenas del cuerpo femenino y masculino?9. ¿Cuál es tu relación con los juguetes sexuales? ¿Por qué?10. ¿Realizas autoexploraciones genitales frecuentes para monitorear tu salud? ¿Si eres mayor de 40 años, has acudido a una revisión prostática o testicular?
25 minutos	<p>Asigna 20 minutos para que cada pareja responda y discuta sus respuestas. Indícales que mientras conversen, deberán anotar los mandatos de la masculinidad hegemónica que han determinado sus respuestas.</p>
10 minutos	<p>Pide a las parejas que compartan sus hallazgos y aprendizajes, así como sus principales conclusiones y reflexiones.</p>
5 minutos	<p>Cierra el ejercicio con la oportunidad de escuchar un par de comentarios sobre lo que se llevan de la actividad.</p>



Dinámica grupal (2ª opción)	
	Actividad: ¿Qué es la salud sexual?
	Tiempo: 45 minutos
	Materiales: rotafolios, cinta adhesiva, plumones, acceso a internet
5 minutos	Pide a los hombres que se organicen en equipos de tres o cuatro personas. Entrega a cada equipo un rotafolio y plumones.
25 minutos	Se inicia el ejercicio de forma grupal, para que todos los hombres compartan lo que entienden por “salud sexual”, así como sus implicaciones y la forma de ejercer una sexualidad saludable. Pasados unos cinco minutos, indica que tienen 20 minutos para investigar, discutir y plasmar sus conclusiones por equipos en el rotafolio.
10 minutos	Pide a cada equipo que comparta sus hallazgos y, en colectivo, lleguen a un acuerdo que incluya una definición, prácticas, ejemplos, entre otros elementos que consideres relevantes en relación con lo expresado por los equipos.
5 min.	Cierra el ejercicio con la oportunidad de escuchar un par de comentarios sobre lo que se llevan de la actividad.

Reflexión personal

Tiempo: 25 minutos

Indícales que podrán utilizar sus dispositivos con acceso a internet para investigar cada dimensión de la sexualidad (en referencia al modelo holónico)²² y establecer al menos tres compromisos concretos para cada una, que se llevarán de tarea. Puedes repartir las hojas de trabajo.²³

1. En la dimensión reproductiva (por ejemplo: anticoncepción, involucramiento con la planificación familiar) me comprometo a estas tres tareas: _____
2. En la dimensión de género (por ejemplo: la forma que vivimos los roles de género y las relaciones de poder en la sexualidad) me comprometo a: _____
3. En la dimensión erótica (por ejemplo: lo que me produce placer, cómo genero placer, qué emociones involucro en el acto) me comprometo a: _____
4. En la dimensión afectiva (por ejemplo: la comunicación, intimidad, confianza que genero con mi pareja, responsabilidad afectiva) me comprometo a: _____

Cierre

Tiempo: 15 minutos

Entrega las evaluaciones de la sesión. Este es el momento para preguntar a los participantes si se cumplieron sus expectativas y generar una conclusión grupal que derive en uno o varios compromisos grupales para llevarse de tarea.

²². Puedes buscarlo en internet como “modelo holónico de la sexualidad”.

²³. Encontrarás una versión imprimible o fotocopiable de estos compromisos en la sección “Hojas de trabajo”, que podrás entregar en la sesión.



SESIÓN

7

Masculinidades positivas

Prólogo conceptual

Finalmente llegamos a una sesión que busca cambiar la narrativa de las masculinidades de lo negativo a lo positivo. Sin embargo, esto es un reto, pues, si dejamos de ser complacientes, podremos identificar aquellos atributos que ya nos benefician como hombres, sin olvidarnos de los privilegios que tenemos por el hecho de serlo y de las afectaciones que eso tiene en los demás ámbitos. Aprovecha este momento para recordar a los participantes que las ideas machistas o de la masculinidad hegemónica no vienen de nacimiento, y que, si el objetivo es lograr la igualdad de género, implica necesariamente modificar las ideas, actitudes y comportamientos. Justamente a eso se refiere la masculinidad positiva: hombres que aboguen por la justicia y la igualdad, que no abusen del poder o quieran tener el control, que busquen la participación equitativa de las mujeres en todos los espacios sociales y, sobre todo, de toma de decisiones, con un pleno reconocimiento y respeto de la diversidad.

Una masculinidad positiva requiere de hombres que renuncien a sus privilegios de poder; que en los espacios institucionales y laborales manifiesten que están a favor de la igualdad de derechos y oportunidades para todas las personas; que toda relación opere en un marco de derechos humanos y, por sobre todas las cosas, en contra de la discriminación, desigualdad y violencia contra las mujeres, niñas y cualquier persona. Los hombres que ejercen masculinidades positivas asumen por igual todas las actividades del hogar, ya sean tareas domésticas o de

cuidados de otras personas; comparten la toma de decisiones de forma democrática y ejercen paternidades afectivas, presentes y no violentas. Para resolver conflictos, recurren a métodos pacíficos de resolución: diálogo, conciliación, compromiso, negociación; todo basado en el respeto a las diferencias y desde el afecto.

Es importante seguir identificando los mandatos que fueron aprendidos desde la masculinidad hegemónica, y darles la vuelta. Esta parte la puedes construir de forma colectiva con el grupo, siempre recordando que tenemos derecho a sentir y pensar diferente que el resto de los hombres sin sentirnos “menos hombres”. Somos seres sentipensantes, por lo que es importante equilibrar la razón con las emociones; aceptar nuestras limitaciones y dejar de pensar que lo sabemos todo y lo podemos todo. Debemos admitir que podemos sentir dolor físico y emocional y pedir ayuda. No está mal sentir miedo; compartir lo que nos acongoja y aqueja no nos hace parecer débiles. Conocer el propio cuerpo, sus sensaciones, sus texturas y monitorear su salud es deseable, al igual que expresar nuestro disgusto sin enojos o agresiones. Podemos sumarnos a las causas que abogan por la igualdad de género.

Apertura

Conforme los asistentes vayan llegando, pídeles que se anoten en la lista de asistencia y tomen su lugar.



Objetivo de la sesión:

Imaginar y practicar un modelo positivo de masculinidad.

Actividad: Esta persona es...

Tiempo: 15 minutos

Materiales: una pelota

Pide a los asistentes que coloquen sus asientos en círculo para poder verse entre sí.

Luego dales un par de minutos para que recuerden lo más que puedan sobre los demás integrantes del grupo.

Comienza la sesión solicitando plena atención a la participación de sus compañeros.

Uno de los hombres debe iniciar la actividad de forma voluntaria. Empezará diciendo: “este hombre es...” y procederá a describir a uno de los hombres del grupo diciendo algunos rasgos de su personalidad, los gustos que haya expresado, sus hobbies, entre otros, pero evitando mencionar características corporales. El ejercicio continuará hasta que el aludido se reconozca y levante la mano; la idea es que se reconozca lo más pronto posible. Una vez que esto suceda, quien lo describió le pasa la pelota y el que la recibe prosigue con la actividad, hasta que se hayan descrito y nombrado todos los integrantes del grupo.

Pon atención para identificar si alguien no ha participado.

Al finalizar las presentaciones, solicita al grupo que se dé lectura a los acuerdos de convivencia aprobados durante la primera sesión.

Introducción al tema

Tiempo: 20 minutos

Aprovecha esta oportunidad para recordar todos los hallazgos y las reflexiones que han tenido lugar desde la primera sesión, con el fin de cambiar el tono de la narrativa a positivo. No olvides recordar que el sistema de género es tradicionalmente binario, por lo que, si algo aqueja a los hombres, tiene una relación directa con un alguna vivencia o experiencia de las mujeres. Por ende, toda narrativa, así sea en positivo, debe mantener el ojo

en los esfuerzos intergenéricos para lograr la igualdad de género y que los cambios impacten de forma positiva tanto a los hombres como a las mujeres.

Ya sea con el apoyo de algunas láminas que hayas preparado con antelación, o de un video que hayas seleccionado, sugerimos seguir el siguiente recorrido:

Recuento de los principales mandatos de la masculinidad hegemónica



características de la masculinidad positiva



ejemplos de actitudes y comportamientos relativos a una masculinidad positiva



impactos positivos en distintas dimensiones (personal, relacional, hogar, trabajo, sociedad)

Recuerda que siempre será más atractivo para los asistentes entender los temas a partir de ejemplos cotidianos que a través de un lenguaje académico. En

caso de que utilices material audiovisual como apoyo, asegúrate de que no supere los cinco minutos.



Dinámica grupal (1ª opción)	
Actividad: Reflejo positivo	Tiempo: 45 minutos
Materiales: rotafolios, cinta adhesiva, plumones	
5 minutos	Solicita a los hombres que se dividan en dos equipos. Entrega a cada equipo un rotafolio y plumones.
15 minutos	Uno de los equipos hará una lista con los mandatos negativos de la masculinidad hegemónica que han identificado a lo largo de estas sesiones, tanto en sí mismos, como en su entorno. El segundo equipo hará una lista de las actitudes y los comportamientos que han logrado identificar y que consideran parte de una masculinidad positiva.
15 minutos	Una vez elaboradas las listas, cada equipo deberá conversar sobre diferentes ocasiones en las que hayan tenido comportamientos que estén incluidos en la lista negativa, y luego otro escenario en el que hayan actuado desde el mandato positivo. La idea es que identifiquen y comparen los impactos que esos comportamientos –positivos y negativos– tuvieron tanto en sí mismos, como en quienes les rodeaban. El propósito de la actividad es partir con una idea más clara de lo que queremos dejar atrás (actitudes negativas) y lo que queremos resaltar a partir de ahora (actitudes positivas).
10 minutos	Cierra el ejercicio con la oportunidad de escuchar un par de comentarios sobre lo que se llevan de la actividad.



Dinámica grupal (2ª opción)	
Actividad: De fiesta	Tiempo: 45 minutos
	Materiales: rotafolios, cinta adhesiva, plumones
5 minutos	Solicita a los hombres que se dividan en equipos de tres o cuatro integrantes. Entrega a cada equipo un rotafolio y plumones.
10 minutos	Pídeles que conversen sobre cómo se preparan de forma diferente los hombres y las mujeres para ir a una fiesta y, eventualmente, cómo disfrutaron de la fiesta. En función del grupo, puede ser una fiesta casera (si son hombres con familia) o una ida al “antro” (si el grupo está conformado por jóvenes que aún no forman una familia). Las siguientes preguntas pueden servir como guía: ¿Qué hacen? ¿Cuáles son sus prioridades? ¿Cuánto tiempo le dedican? ¿Cuánto dinero le invierten? ¿Cuáles son los riesgos? ¿Cómo nos cuidamos? ¿De quiénes nos cuidamos (mujeres y niñas incluidas)? Cada equipo dividirá su rotafolio en dos partes –una para “hombres” y otra para “mujeres”– y elaborará una lista con lo conversado, anotando la mayor cantidad de detalles posibles.
15 minutos	Los equipos presentan sus listas y, en grupo, deberán identificar la forma en que el sistema de género ha distribuido estas tareas, actividades y comportamientos.
10 minutos	En grupo también, discutan las siguientes preguntas: <ul style="list-style-type: none">• ¿Les parecen justas y equitativas estas diferencias?• ¿Cómo podemos contribuir a una igualdad de género en la dimensión fiestera?
5 minutos	Cierra el ejercicio con la oportunidad de escuchar un par de comentarios sobre lo que se llevan de la actividad.



Reflexión personal

Tiempo: 20 minutos

Entrega a los participantes una hoja impresa con las siguientes afirmaciones:²⁴

- En el último mes he practicado el cuidado hacia otras personas.
- Lavo los baños de forma semanal.
- Lavo los platos diariamente.
- Le pregunto a mi pareja o personas cercanas a mí cómo se siente, y cómo estuvo su día, todos los días.
- Ordeno mi lugar de trabajo y espacios comunes de la casa todos los días.
- Preparo mi comida o me preocupan los ingredientes que consumo diariamente.
- En algún punto de mi vida estuve a cargo del cuidado de una mascota.
- Lavo mi ropa, la pongo en su lugar (e inclusive de otras personas con quienes habito) al menos quincenalmente.
- Hago las compras de casa al menos mensualmente: alimentos y productos de limpieza.
- Me encargo de organizar actividades familiares o con gente cercana para gozar de un tiempo de calidad juntos.
- Establezco relaciones de respeto y con canales abiertos de comunicación con quienes habito.
- Abogo por la igualdad e inclusión de las mujeres en todos los espacios de forma explícita y regular.
- Confronto a mis amigos y familiares sobre sus ideas y tratos machistas.
- Incluyo y defiendo a las personas de la diversidad.
- Soy sensible a las injusticias y me incluyo en conversaciones por los derechos humanos.

En caso de que el grupo esté conformado por padres de familia, menciona también las siguientes aseveraciones:

- Si tengo hijos(as), demuestro mis afectos diariamente y me involucro en sus tareas.
- Preparo mi comida y la de mi familia.
- Soy corresponsable en las tareas domésticas cotidianas.

Recuerda que, como facilitador, puedes añadir o modificar algunas de estas afirmaciones en función de las características del grupo. Para ello, tendrás que realizar tu propio listado e imprimirlo; pero ello ayudará a que interpeles de forma más eficaz a los hombres participantes.

Solicita a los asistentes que asignen una calificación del 0 al 3 a cada afirmación según su percepción de cumplimiento, donde 0 implica “ninguna realización de dicha aseveración” y 3 implica el “cumplimiento cabal de dicha aseveración”. Cada hombre tendrá que agregar tres afirmaciones al final relacionadas con las tareas en las que considere que podría colaborar más en casa, en el trabajo, en las actividades deportivas, en los equipos académicos, etc., para, con ello, completar las 20 frases. Dale tiempos para que hagan sus

sumatorias y reflexionen de forma individual sobre su calificación final (la cual es personal).

Por último, pídeles que compartan algunas de sus reflexiones, compromisos personales y sentires a partir del ejercicio (no sus calificaciones, a menos que ellos así lo decidan).

Cierre

Tiempo: 20 minutos

Entrega las evaluaciones de la sesión. Este es el momento para preguntar a los participantes si se cumplieron sus expectativas y generar una conclusión grupal que derive en uno o varios compromisos grupales para llevarse de tarea.

²⁴. Encontrarás una versión imprimible o fotocopiable de este ejercicio en la sección “Hojas de trabajo”.



SESIÓN



Ser un aliado HeForShe

Prólogo conceptual²⁵

En la última sesión se revisarán los compromisos que los hombres asumieron a lo largo de las sesiones anteriores, y la forma de complementarlos con algunos compromisos adicionales que contribuyan a la igualdad de género y a la erradicación de las violencias de género. El objetivo es motivar un cambio hacia una sociedad construida de manera diferente. Recordemos que ser un aliado del movimiento no es algo que se logra en un día, sino una práctica cotidiana que implica cambios a nivel personal. El principal reto es motivar a otros hombres a aceptar la perspectiva de género y la empatía como base del cambio colectivo; donde nos sintamos cómodos de incorporar al espectador (*Bringing in the bystander*),²⁶ es decir, con la capacidad de intervenir siempre que seamos testigos de sesgos o violencias de género.

Para ello, puedes conversar sobre cómo identificar e intervenir en distintos escenarios en los que se presencia maltrato a mujeres, niñas, minorías o cualquier persona. Menciona también los principales pilares del involucramiento masculino propuestos por la campaña HeForShe: asumir el compromiso público de la igualdad de género; perseguir un camino de continua educación

y sensibilización en el tema; desafiar los estereotipos y roles de género; y fomentar espacios inclusivos y libres de violencias.

Por último, aprovecha la oportunidad para repasar algunos elementos conceptuales que ayuden a fortalecer la sensibilización y los conocimientos necesarios para asumir el compromiso de ser un aliado HeForShe. Para ello, te sugerimos revisar información feminista actualizada y tomar en cuenta el contexto de tu localidad; identifica el privilegio masculino y la forma en que opera en tu contexto, así como las principales enseñanzas y compromiso de las masculinidades positivas. Si te es posible, concluye la sesión identificando los espacios, grupos y oportunidades de activismo que permitan continuar con el trabajo individual y colectivo a favor de esta causa.

Apertura

Una vez que hayas pasado lista y los asistentes se hayan acomodado, comparte el objetivo de la sesión.

25. Para esta sesión, siéntete libre de ingresar a los sitios y las plataformas de HeForShe para complementar tus contenidos explicativos, exhortos e invitaciones a participar en campañas.

26. Es un programa (<https://cultureofrespect.org/program/bringing-in-the-bystander/>) que privilegia que los hombres intervengan –si es seguro hacerlo– cuando sean testigos de injusticias de género, violencias o discriminaciones.



Objetivo de la sesión:

Asumir el compromiso de ser un aliado activo por la igualdad de género y el empoderamiento de las mujeres.

Actividad: Círculo de agradecimiento

Tiempo: 15 minutos

Materiales: ninguno

Pide a los asistentes que se pongan de pie y formen un círculo lo más pequeño posible. Luego, dales dos minutos para que recuerden lo más que puedan sobre los demás integrantes del grupo.

Cualquier voluntario puede iniciar; la consigna será agradecer al hombre de su derecha lo que contribuyó en cada sesión a lo largo de todo el proceso. Cada intervención tendrá que completar la siguiente frase:

“Yo soy _____ y agradezco a mi compañero de la derecha por _____”.

Así, hasta completar el círculo.

Al final, se puede abrir el espacio para que cualquier hombre agradezca a otro que no sea el de su derecha.

Al término de las presentaciones, solicita al grupo que se lean por última vez en este ciclo de sesiones los acuerdos de convivencia que se aprobaron durante la primera sesión.

Introducción al tema

Tiempo: 20 minutos

Te sugerimos hacer un recorrido temático que repase la condición de las mujeres en su contexto y la forma en que se manifiesta la masculinidad hegemónica que la sostiene. El propósito es recordar las ventajas de comprometerse con la causa mediante el cuestionamiento del sistema de género y sus impactos negativos. También es un buen momento para conversar sobre cómo se convierte un hombre en aliado y las formas que esa masculinidad positiva puede tomar con la práctica cotidiana. Por último, abre el diálogo para conversar en grupo sobre las

formas más exitosas para motivar a más hombres a que se sumen y mantener la propia motivación.

Si lo consideras necesario, haz un recuento, con la ayuda de los asistentes, de los temas que se revisaron a lo largo de las siete sesiones anteriores.

Ya sea que utilices como apoyo láminas que hayas preparado con antelación, o un video que hayas seleccionado, sugerimos seguir el siguiente recorrido:



Recuerda que siempre será más atractivo para los asistentes entender los temas a partir de ejemplos cotidianos que a través de un lenguaje académico. En

caso de que utilices material audiovisual como apoyo, asegúrate de que no supere los cinco minutos.



Dinámica grupal (1ª opción)	
	Actividad: Intervención positiva²⁷
	Tiempo: 45 minutos
	Materiales: proyección en la que se expliquen los diferentes tipos de violencia de género
5 minutos	<p>Solicita a los hombres que se dividan en equipos de tres o cuatro integrantes.</p> <p>Explica brevemente cuáles son las violencias de género más comunes.</p>
15 minutos	<p>Pide a cada equipo que escoja una situación donde exista maltrato, discriminación o el ejercicio de una violencia de género, ya sea porque la hayan atestiguado o porque sepan que es común.</p> <p>Deberán escenificar dicha escena de violencia o maltrato y resolver el conflicto de forma pacífica mediante una intervención planeada y argumentada.</p> <p>Aclara que quienes representen el papel del maltratador deberán resistirse al cambio y a la intervención, simulando lo más posible la realidad.</p> <p>La finalidad es construir argumentos que sirvan para desarticular o confrontar este tipo de escenarios. Recuerda a los asistentes que en ninguno de estos escenarios se debe poner en riesgo su integridad (no deben hacerse intervenciones en espacios públicos riesgosos).</p>
15 minutos	<p>Una vez preparadas las escenas, los equipos pasan al frente para representar su resolución de conflicto por intervención.</p> <p>Los demás hombres del grupo pueden “soplar” argumentos tanto al bando interventor como al maltratador, pero también deben identificar todas las formas de violencia exhibidas, incluidos los comentarios sexistas y los machismos cotidianos.</p>
10 minutos	<p>Cierra la actividad dando oportunidad para escuchar un par de comentarios sobre lo que se llevan del ejercicio.</p>

27. Dependiendo de la participación en las sesiones anteriores, se podría considerar la construcción de escenarios de forma previa que representen el ejercicio de distintas y múltiples violencias (incluidos los machismos cotidianos) para que los hombres asistentes puedan retomarlos sin tener que crearlos.



Dinámica grupal (2ª opción)	
	Actividad: Elaboración de una campaña prototipo
	Tiempo: 60 minutos*²⁸
	Materiales: rotafolios, plumones, colores
5 minutos	Divide al grupo en tres equipos y reparte los siguientes temas (recuerda que puedes modificarlos o adaptarlos en función de los participantes). <ul style="list-style-type: none">• Autocuidado y salud masculina• Corresponsabilidad doméstica• Empoderamiento de la mujer
25 minutos	Asigna 25 minutos para que cada equipo discuta sobre cuál será el objetivo principal de su campaña, desarrolle los mensajes que quiere comunicar e imagine los canales de comunicación o espacios donde podría compartirlos. Cabe destacar que la finalidad no es realizar la campaña (aunque se podría, con la motivación suficiente). El objetivo es recopilar argumentos que sean accesibles y se puedan compartir en distintos espacios sociales.
20 minutos	Pide a cada equipo que comparta lo trabajado con todo grupo y abre un espacio para dudas y retroalimentación.
10 minutos	Cierra la actividad dando oportunidad para escuchar comentarios sobre lo que se llevan del ejercicio. Destaca la importancia y las posibilidades de compartir información en los espacios que ocupamos, con las personas con las que convivimos y en la manera en que manifestamos nuestra masculinidad.

28. Es importante tomar en cuenta que esta dinámica requiere de más tiempo; puedes optar por reducir el tiempo de apertura, reflexión personal y/o cierre de esta sesión.



Reflexión personal

Tiempo: 15 minutos.

Para este ejercicio, reparte impresiones²⁹ en las que los hombres puedan escribir sus compromisos personales, institucionales y sociales.

El formato que llenarán deberá decir lo siguiente:

A lo largo de este proceso he identificado los siguientes mandatos de género que quisiera cambiar:

Asumiendo mi responsabilidad hacia la construcción de espacios libres de violencias y desigualdades, y hacia un ambiente incluyente

- En lo personal, me comprometo a: _____

- En el ámbito institucional y académico, me comprometo a: _____

- En la dimensión social, me comprometo a: _____

Al final, podrás abrir el espacio por si algún hombre quiere compartir sus aprendizajes, compromisos o conclusiones a partir de este ejercicio.

Cierre

Tiempo: 25 minutos

Entrega la evaluación final del proceso (evaluación POST, ubicada en la sección “Evaluaciones”). Si el tiempo se agota, puedes enviarla como tarea. Para esta sesión no habrá evaluación de sesión o temática. Aprovecha este momento para formar un círculo final de cierre, donde cada hombre podrá compartir los aprendizajes que considere más importantes de todo el proceso, lo que deja atrás y lo que se lleva hacia adelante.

También puedes mencionar el curso de testigo activo con perspectiva de género que imparte el CRDH en colaboración con LiFE, para quienes pudieran estar interesados. Sin embargo, la disponibilidad se tiene que verificar directamente con esas entidades.

²⁹. Encontrarás este ejercicio en la sección “Hojas de trabajo”, y podrás imprimirlo o fotocopiarlo para entregarlo.

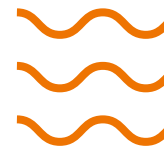


RECURSOS

Glosario

En este espacio encontrarás algunas definiciones sencillas y simplificadas de conceptos complejos, que pueden ser de utilidad durante las sesiones, tanto para ti y como para los asistentes. Recomendamos profundizar en dichos conceptos, para tener un abanico más grande de ejemplos y argumentos, sobre todo en las sesiones en las que surjan.

- **Autocuidado:** prácticas frecuentes que realiza una persona para monitorear y mantener buena salud física, mental y emocional.
- **Buentrato:** trato respetuoso y amable consigo mismo y con otras personas, manteniendo interacciones saludables y positivas.
- **Construcción social:** idea, práctica o norma que se construye y mantiene en una sociedad a través de generaciones y mediante las interacciones sociales, pero que no es inherente a la naturaleza.
- **Corresponsabilidad:** asumir de forma equitativa las tareas y responsabilidades entre todas las personas que comparten el espacio familiar y doméstico.
- **Cosificación (sexual):** cuando una persona es tratada como un simple cuerpo que existe para el uso y el placer de los demás. Ocurre a las niñas y las mujeres con más frecuencia que a los hombres, y puede resultar en lo que se ha llamado autocosificación.
- **Empoderamiento:** proceso en el cual las personas retoman el control sobre sus propias vidas, mediante el trabajo en su confianza y habilidades, dándoles poder para tomar decisiones y actuar.
- **Equidad:** búsqueda de justicia e igualdad de acuerdo con las circunstancias diferenciadas de las personas.
- **Equidad de género:** principio que parte de las diferentes circunstancias entre hombres y mujeres para generar estrategias que asignen recursos, espacios y oportunidades de forma justa. Implica medidas específicas para corregir desigualdades existentes.
- **Feminismos:** movimientos sociopolíticos promovidos por mujeres que pugnan por la igualdad de derechos, oportunidades y responsabilidades. Existen en pluralidad y ponen en evidencia la diversidad de los movimientos según los contextos y las interseccionalidades.
- **Heteronorma:** dice que la heterosexualidad es la forma de ser correcta, normal y permitida; que toda otra sexualidad es anormal o una desviación.
- **Igualdad:** principio de no discriminación que impulsa el acceso igualitario a derechos y oportunidades.
- **Igualdad de género:** principio que implica la ausencia de trato diferenciado, discriminación, privilegios o injusticias basadas en el género.
- **Interseccionalidad:** enfoque de estudio e implementación que considera la forma en que distintas formas de opresión y discriminación (sexo, género, clase, raza, etc.) interactúan en una sociedad.
- **ITS (antes ETS):** infecciones de transmisión sexual.
- **Machismos cotidianos (antes micromachismos):** prácticas de violencia en la vida cotidiana tan sutiles



que pueden pasar desapercibidas, pero que reflejan y perpetúan las actitudes machistas y la desigualdad de las mujeres respecto a los hombres.

- **Misoginia:** odio, desprecio o rechazo hacia las mujeres y lo femenino.
- **Pacto patriarcal:** acuerdos tácitos que existen en la sociedad para defender y proteger las acciones que le den prioridad al hombre por encima de la mujer y que incluso llegan a permitir acciones violentas hacia las mujeres.
- **Privilegio masculino:** beneficios explícitos e invisibles que reciben los hombres en una sociedad, en detrimento de las mujeres.
- **Sesgos de género:** prejuicios y actitudes discriminatorias basadas en el género que influyen en la percepción y el trato de las personas.
- **Sexualidad:** conjunto de comportamientos, pensamientos, sentimientos y prácticas relacionados con el sexo y la atracción sexual.
- **Socialización (espacio de):** proceso mediante el cual las personas aprenden y adoptan las normas, valores y comportamientos de su sociedad a través de la interacción en diferentes contextos (familia, escuela, comunidad, etc.).
- **Suelo pegajoso (también llamado piso pegajoso):** hace referencia a las dificultades que tienen las mujeres, en comparación con los hombres, para abandonar los puestos de trabajo más precarios, que implican más tiempo o con peor remuneración.
- **Techo de cristal:** se refiere a las restricciones y los obstáculos que impiden que las mujeres accedan y/o permanezcan en puestos de responsabilidad o directivos por misoginia institucional, o que limitan su desarrollo profesional durante etapas como el embarazo o la crianza de hijos(as).



Formato de asistencia

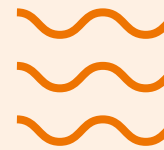
Quizá te parezca más sencillo generar e imprimir tu propio formato de asistencia, pero aquí incluimos una sugerencia que puedes fotocopiar o imprimir en su versión digital. Como podrás observar, este formato tiene un espacio al final para que, como facilitador, viertas tus observaciones de la sesión: ¿hubo incidentes? ¿se cumplió el objetivo? ¿qué testimonios fueron relevantes? ¿qué áreas de oportunidad identificaste en este tema y sus ejercicios? ¿qué fue lo más relevante?

Círculo de hombres por la igualdad de género		
Fecha y lugar: _____ a: ____ / ____ / ____		
Nombre	Carrera / Ocupación	Matrícula / Nómina

Facilitador: _____

Observaciones generales de la sesión: _____

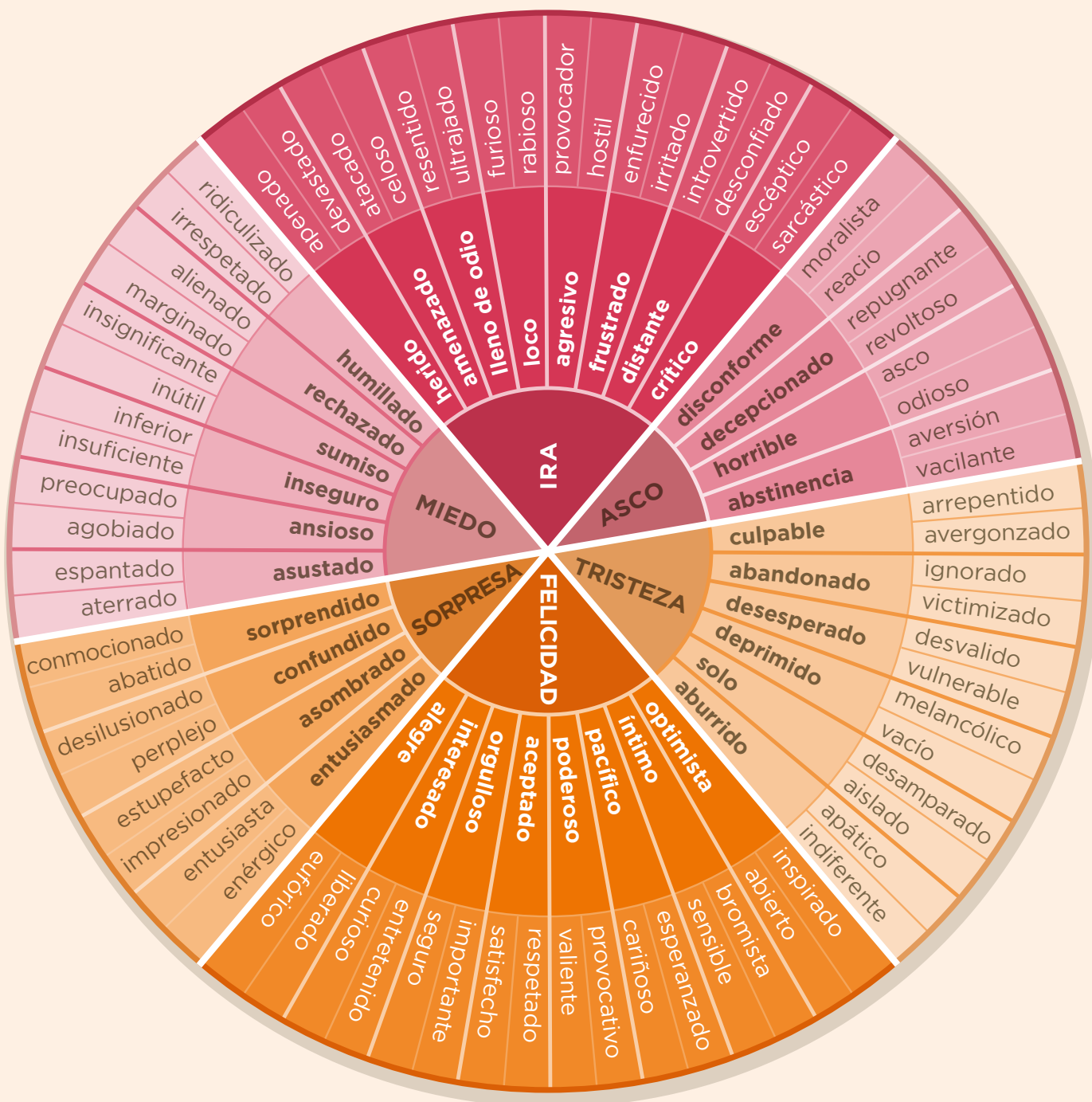
¿Se aplicó la evaluación de la sesión? Si No



Hojas de trabajo

Rueda de las emociones

Actividad para la sesión 2: dinámica grupal^{lvii}





Compromisos en materia de sexualidad

Actividad para la sesión 6: reflexión personal

Después de haber revisado cómo los mandatos de la masculinidad hegemónica han limitado mi goce y disfrute de la sexualidad, y ha permeado en la forma en que establezco mis relaciones con otras personas, he logrado identificar cosas que quisiera cambiar.

De acuerdo con el modelo holónico de la sexualidad, esta se compone de cuatro dimensiones, y yo me comprometo a empezar a cambiar al menos tres cosas en cada una.

1. En la dimensión reproductiva (por ejemplo: anticoncepción, involucramiento con la planificación familiar) me comprometo a estas tres tareas: _____

2. En la dimensión de género (por ejemplo: la forma que vivimos los roles de género y las relaciones de poder en la sexualidad) me comprometo a: _____

3. En la dimensión erótica (por ejemplo: lo que me produce placer, cómo genero placer, qué emociones involucro en el acto) me comprometo a: _____

4. En la dimensión afectiva (por ejemplo: la comunicación, intimidad, confianza que genero con mi pareja) me comprometo a: _____

Mi estrategia para dar seguimiento a estos compromisos será: _____



Actos de corresponsabilidad

Actividad para la sesión 7: reflexión personal

En el siguiente listado, encontrarás actividades que demuestran corresponsabilidad. Tu tarea será evaluar qué tanto has logrado arribar a ese lugar de colaboración compartida. Para cada afirmación te calificarás del 1 al 5, siendo 1 el valor menor que indica que existe un área de oportunidad, y 5 la nota más alta, que demuestra que cumples equitativamente con dicha tarea. Para completar las 20 tareas, en las últimas tres líneas, añadirás tareas domésticas, familiares o de pareja en las que consideras que podrías contribuir más de lo que lo haces hasta ahora.

- Si hay personas mayores en mi familia, formo parte de quienes les cuidan.
- Si tengo hijos/as, demuestro mis afectos diariamente y me involucro en sus tareas.
- Lavo los baños cada que sea necesario.
- Lavo los platos diariamente.
- Le pregunto a mi pareja cómo se siente y cómo estuvo su día todos los días.
- Ordeno mi lugar de trabajo y espacios comunes de la casa todos los días.
- Preparo mi comida y la de mi familia.
- Me hago cargo de la mascota de la casa.
- Saco la basura con frecuencia.
- Lavo mi ropa y la pongo en su lugar.
- Hago las compras de casa, como alimentos y productos de limpieza.
- Organizo actividades familiares y tiempo de calidad juntos.
- Establezco relaciones de respeto y con canales abiertos de comunicación con quienes habito.
- Abogo por la igualdad e inclusión de las mujeres en todos los espacios.
- Confronto a mis amigos y familiares sobre sus ideas y tratos machistas.
- Incluyo y defiendo a las personas de la diversidad.
- Soy sensible a las injusticias y me incluyo en conversaciones por los derechos humanos.

- _____
- _____
- _____

Mi calificación final fue de: _____

Este resultado me interpela y quisiera colaborar de forma más justa y ejercer plena corresponsabilidad con quienes me rodean. Mis reflexiones finales y compromisos son: _____



Compromisos de aliado por la igualdad de género

Actividad para la sesión 8: reflexión personal

Fecha: ____/____/____

Conforme a lo revisado en todo este proceso de género y masculinidades, he logrado identificar que yo todavía tengo sesgos de género y algunos mandatos de la masculinidad hegemónica, por ejemplo:

Por lo que, en congruencia con la visión del Tecnológico de Monterrey y HeForShe, usaré este documento para establecer mis compromisos concretos y medibles:

En lo personal

Yo me comprometo a: _____

Yo me comprometo a: _____

En el ámbito institucional en el Tec

Yo me comprometo a: _____

Yo me comprometo a: _____

En el ámbito familiar

Yo me comprometo a: _____

Yo me comprometo a: _____

Además, me comprometo a continuar explorando e informándome sobre la igualdad de género.

Me comprometo a tomar con seriedad los temas y espacios que contribuyan a la igualdad de género, tanto dentro como fuera del Tec.

Además, yo _____, asumo mi responsabilidad hacia la construcción de espacios laborales libres de violencias y desigualdades y hacia un ambiente incluyente.



Recursos recomendados

En este espacio se comparten otras guías metodológicas, manuales y documentos para la organización de talleres y espacios similares a los generados en este toolkit. Esto te permitirá contar con más actividades y dinámicas, diversificar los abordajes y personalizar las sesiones. Asimismo, encontrarás sugerencias de lecturas para fortalecer tu comprensión y exposición en los momentos en que se aborde la teoría, lo cual también afinará tu lente de género para identificar sesgos de género y narrativas patriarcales.

Finalmente, también se incluye una lista con espacios y lugares que te pueden servir de apoyo para distintos fines dentro del Tecnológico de Monterrey.

Manuales y guías

Aquí un listado de herramientas útiles para conocer y explorar otras formas de trabajar estos temas.

- Self-Learning Booklet: Understanding Masculinities and Violence Against Women and Girls (ONU Mujeres). https://trainingcentre.unwomen.org/RESOURCES_LIBRARY/Resources_Centre/masculinities%20booklet%20.pdf
- HeForShe Male Allyship Toolkit (ONU Mujeres) <https://www.heforshe.org/sites/default/files/2024-09/HeForShe%20Male%20Allyship%20Toolkit.pdf>
- Men, Masculinities, and Changing Power: A Discussion Paper on Engaging Men in Gender Equality From Beijing 1995 to 2015 (MenEngage, UN Women & UNFPA). <https://www.unfpa.org/sites/default/files/resource-pdf/Men-Masculinities-and-Changing-Power-MenEngage-2014.pdf>
- Construcción de Masculinidades Positivas (IDMAH y Friedrich Ebert Stiftung). <https://library.fes.de/pdf-files/bueros/mexiko/19203.pdf>
- Masculinidad[es] Recurso pedagógico en línea (Ayuntamiento de Barcelona) <https://ajuntament.barcelona.cat/recursospedagogics/es/masculinidades/introduccion>
- Caja de herramientas: una guía sobre cómo facilitar el aprendizaje (UNITAR). <https://learningsolutions.unitar.org/resource-details/tot-toolbox/r/recpRSGlzEYXmsF9U>
- HeForShe: Kit de acción (ONU Mujeres). <https://scout.org.co/wp-content/uploads/2016/07/kit-he-for-she.pdf>
- Barbershop: Toolbox. Mobilizing Men and Boys for Gender Equality (ONU Mujeres). <https://www.heforshe.org/en/barbershop>
- Manual on training for gender equality (centro de capacitación de ONU Mujeres). <https://portal.trainingcentre.unwomen.org/resource-centre/entry/161823/>
- Online training and feminist pedagogies (centro de capacitación de ONU Mujeres). <https://portal.trainingcentre.unwomen.org/resource-centre/entry/519483/>
- Estrategias basadas en el comportamiento para involucrar a los hombres en la prevención de la violencia ejercida contra las mujeres y las niñas (ONU Mujeres LAC). <https://lac.unwomen.org/es/digital-library/publications/2022/05/estrategias-basadas-en-el-comportamiento-para-involucrar-a-los-hombres-en-la-prevencion-de-la-violencia-ejercida-contra-las-mujeres-y-las-ninas>
- Peer education guide for male champions: changing harmful sociocultural norms that promote GBV (ActionAid, et al.). <https://teenagenetwork.org/2022/05/29/peer-education-guide-for-male-champions/>



- A fuego lento: cocinando ideas para una intervención grupal con hombres desde una perspectiva de género (CEPAIM y la Unión Europea). https://cepaim.org/documentos/publi/Gu%C3%ADa-A-fuego-lento-2018-digital_Comprimido.pdf
- Looking Within: Understanding Masculinity and Violence against Women and Girl. A guide for facilitators (centro de capacitación de ONU Mujeres). https://trainingcentre.unwomen.org/pluginfile.php/3395/mod_data/content/46152/Manual%20Masculinities.pdf
- Actividades para la facilitación de las intervenciones comunitarias: trabajo con hombres (ACED AC y UNFPA; S/F) https://mexico.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/actividades_para_la_facilitacion_de_las_intervenciones_comunitarias_trabajo_con_hombres.pdf
- Hombres que rompen mandatos: la prevención de la violencia (Salas, José y UNFPA) <https://www.corteidh.or.cr/tablas/r26834.pdf>
- Entender las masculinidades y la violencia contra las mujeres y niñas: Introducción (centro de capacitación de ONU Mujeres) <https://portal.trainingcentre.unwomen.org/product/entender-las-masculinidades-y-la-violencia-contra-las-mujeres-ninas-introduccion/?lang=es>
- Así aprendimos a ser hombres: pautas para facilitadores (Campos, Álvaro; 2007) https://bolivia.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/MASCULINIDADES_0.pdf
- Hombres trabajando con hombres: pautas para facilitadores (Campos, Álvaro; 2007) <https://serviciosesencialesviolencia.org/publication/hombres-trabajando-con-hombres-pautas-para-facilitadores-de-talleres-de-masculinidades-en-america-central-v-2/>
- Redes de hombres contra la violencia: pautas para facilitadores (Campos, Álvaro; 2007) <https://generoymetodologias.org/recursos-metodologicos/publicaciones/pautas-para-facilitadores-de-talleres-de-masculinidad-en-america-central/>
- Previendo la violencia con jóvenes: talleres con enfoque de género y masculinidades (CulturaSalud y ENAME; 2011) <https://www.eme.cl/manual-previniendo-la-violencia-con-jovenes-talleres-con-enfoque-de-genero-y-masculinidades/>
- Nos cuidamos, nos construimos (GENDES AC; 2017) <https://epctd97yr4j.exactdn.com/wp-content/uploads/2022/11/noscuidamos.pdf>

Videos

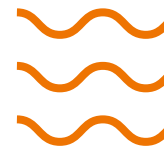
Aquí algunas sugerencias de videos cortos y largos, ya sea para utilizar en las sesiones o para encargar como tarea previa o posterior a las mismas.

Exploración de la identidad masculina

- Mandatos de la masculinidad: “48 things men hear in a lifetime” <https://www.youtube.com/watch?v=jk8YmtEJvDc>
- Mandatos de la masculinidad: “masculinidades” <https://www.youtube.com/watch?v=NEU7CNJiN-g>
- Privilegios: “los mandatos tradicionales y sus privilegios” <https://www.youtube.com/watch?v=h2xmLQyXV9c>

Manejo de las emociones y salud mental

- Salud mental desde la masculinidad: “¿Cómo se relacionan los hombres con la salud mental?” <https://www.youtube.com/watch?v=X2liPf3XWim>
- Emociones y masculinidades: “La masculinidad se asocia con represión de emociones” <https://www.youtube.com/watch?v=yLBeLrDUees>



Masculinidad y ejercicio de la violencia

- Micromachismo: “¿No te ha pasado que...?” <https://www.youtube.com/watch?v=WVRKdakH6fw>
- Discriminación en el trabajo: “Purl” <https://www.youtube.com/watch?v=B6uulHpFkuo>

Relaciones interpersonales y comunicación asertiva

- Expresiones no heterosexuales: “In a Heartbeat” <https://youtu.be/2REkk9SCRn0?si=1zDXmVT8HqDJlqle>
- Relaciones padre-hijo: “Seis de noviembre” <https://www.youtube.com/watch?v=2APsa5Klftk>
- Amistades entre hombres: “¿Por qué en la amistad entre hombres se cohiben emociones?” https://www.youtube.com/watch?v=uUvtq_VI5zA

Autocuidado y salud masculina

- Masculinidades, salud y autocuidado: https://www.youtube.com/watch?v=_6fpJmqGV1s
- Salud comparativa: “El caso de Simone Biles, autocuidado y masculinidad” <https://www.youtube.com/watch?v=gMGDwpgk388>

Sexualidad masculina

- Masculinidad hegemónica y sexualidad: “Mitos de la sexualidad masculina” https://www.youtube.com/watch?v=kcS422Vt_4w

Masculinidades positivas

- El feminismo vino a salvarnos: “Masculinidad frágil” <https://www.youtube.com/watch?v=c74Bk2O8kVY>

- Introducción a las masculinidades positivas: “Masculinidades positivas” <https://www.youtube.com/watch?v=wKCX5qY3wIk>

Ser un aliado HeForShe

- Sobre HeForShe: “About HeForShe” <https://www.youtube.com/watch?v=-tn4U1Gwb1w>
- Ser líderes por el cambio: “HeForShe Champion Messages for Gender Equality” <https://www.youtube.com/watch?v=agaR-bmqx4Q>
- Acciones concretas: “#Ido Manifiesto” <https://www.youtube.com/watch?v=OafHeXVxtcw>
- Canal HeForShe <https://www.youtube.com/@heforshe/videos>

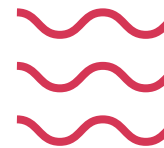
Espacios de apoyo

Dentro del propio Tecnológico de Monterrey encontrarás diversos espacios institucionales que podrán ofrecerte apoyo para esfuerzos relacionados con la igualdad de género y la implementación de este *toolkit*.

Por ejemplo, puedes acercarte al Centro de Reconocimiento de la Dignidad Humana, que fue creado para asegurar que la dignidad humana de cada una de las personas de nuestra comunidad sea plenamente respetada. Este centro supervisa la estrategia de diversidad, equidad, inclusión y pertenencia. Conoce más en: <https://tec.mx/es/dignidad-humana/la-perspectiva-de-genero-al-centro>



EVALUACIÓN



Para hacer un buen monitoreo de las sesiones y del avance de los hombres, se propone que al final de cada sesión se haga una evaluación, así como una evaluación comparativa al inicio y al final del proceso. Esta información, en conjunto con las observaciones que hayas recopilado en las listas de asistencia al final de cada sesión, permitirá valorar la utilidad y el impacto de todo el proceso.

Herramientas de evaluación

Esta herramienta servirá para saber si los asistentes quedaron satisfechos con el espacio y la facilitación, y si se llevaron algún conocimiento práctico de la sesión. En este caso, no se ofrecerá la versión imprimible o fotocopiable, pues la inclusión y adaptación de las preguntas temáticas es decisión del facilitador. Para efectos prácticos, se sugiere preparar las evaluaciones por sesión en Google Forms o alguna plataforma similar que permita generar un código QR para respuestas rápidas y sistematizadas.

Las preguntas estarán divididas en dos grupos: las preguntas transversales, que deberán aplicarse cada sesión; y las preguntas temáticas, que permitirán evaluar el impacto de cada sesión; estas últimas son las que el facilitador puede modificar, añadir otras, etc.

Preguntas transversales

Del 1 al 5, 1 siendo la calificación mínima y 5 siendo la máxima. ¿Cómo calificarías...?

- la preparación del facilitador
- el manejo del tema
- la claridad de los contenidos
- las dinámicas
- las reflexiones que se generaron en ti

Responde brevemente:

- ¿Qué te motiva a seguir asistiendo y participando?
- ¿Qué cambiarías de esta sesión?
- ¿Qué conocimientos y habilidades adquiriste hoy?
- ¿Cómo piensas aplicar lo que te llevas hoy?
- Comentarios generales.

Preguntas por sesión

Exploración de la identidad masculina

- ¿Qué impactos ha tenido el modelo de la masculinidad hegemónica en ti?
- ¿Qué aspectos de tu masculinidad sientes genuinos y cuáles sientes que fueron influenciadas por la presión social?
- ¿Qué sesgos de género pudiste identificar en ti hoy?

Manejo de las emociones y salud mental

- ¿Qué estrategia te llevas el día de hoy para gestionar tus emociones de forma saludable?
- ¿Qué percepción tienes de ti y tu gestión emocional después de hoy?
- ¿Cómo puedes apoyar a otros hombres a ser más abiertos y honestos emocionalmente?

Masculinidad y ejercicio de la violencia

- ¿Qué actitudes piensas que deberías modificar después de la sesión de hoy?
- Describe una situación en la que podrías intervenir para prevenir la violencia, utilizando lo aprendido en el taller.
- Describe tres ejemplos de momentos que ejerciste micromachismos en contra de alguna mujer.

Relaciones interpersonales y comunicación asertiva

- ¿Qué piensas que puede mejorar en tu comunicación con seres queridos a partir de esta sesión?
- Menciona un ejemplo de alguna vez que te hayas abierto emocionalmente con algún ser querido.
- ¿Qué tareas te llevas para mejorar en el ámbito relacional?

Autocuidado y salud masculina

- ¿Qué tarea te llevas para mejorar tu autocuidado?
- Describe tres buenas prácticas de autocuidado.
- ¿Cómo puedes fomentar una cultura de buentrato y autocuidado en tus entornos cercanos?



Sexualidad masculina

- Describe una manera en la que puedes promover una visión saludable y respetuosa de la sexualidad entre tus pares.
- ¿Qué mitos sobre la sexualidad masculina crees que es importante desmontar y por qué?
- ¿Qué retos personales para mejorar este ámbito te llevas después de hoy?

Masculinidades positivas

- ¿Qué ejemplos de masculinidades positivas aprendiste en el taller y cómo puedes incorporarlos en tu vida diaria?
- Describe una acción concreta que puedes tomar para ser un modelo de masculinidad positiva en tu comunidad.
- ¿Cómo puedes apoyar a otros hombres para que adopten comportamientos de masculinidades positivas?

Ser un aliado HeForShe

- ¿Qué significa para ti ser un aliado de la igualdad de género y cómo puedes demostrarlo en tu vida cotidiana?
- Describe una situación en la que podrías intervenir como bystander para prevenir un acto de discriminación o violencia de género.
- ¿Qué compromisos personales has asumido para apoyar la campaña HeForShe y cómo planeas cumplirlos?



Pre-post

El pre-post será el termómetro que nos ayudará a valorar el cambio en los conocimientos y las sensibilidades hacia los temas de género de los hombres asistentes. Es importante aplicarlo en la primera sesión y en la última sesión, para poder hacer el análisis comparativo del cambio.

Termómetro de la igualdad de género y las masculinidades.

Círculo de hombres por la igualdad de género en el Tec de Monterrey

Fecha: ____/____/____

Nombre: _____

1. ¿Qué entiendo por igualdad de género? _____

2. ¿Cómo sé si hay igualdad de género en mi país, estado o ciudad? _____

3. ¿Qué es la masculinidad hegemónica y cómo sé si es mi caso? _____

4. ¿Qué vínculo hay entre las masculinidades y la violencia de género? _____

5. ¿Cómo se ven los roles y estereotipos de género? _____

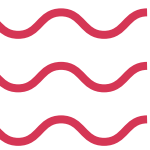
6. ¿Existen los privilegios masculinos? _____

7. ¿Qué consecuencias tiene la socialización de género? _____

8. ¿Qué relación existe entre la salud mental y el género? _____

9. ¿Por qué deberían sumarse los hombres al trabajo por la igualdad de género? _____

10. ¿Qué responsabilidades tengo para lograr la igualdad de género? _____



FUENTES CONSULTADAS

- i Plan de igualdad de Género del Tecnológico de Monterrey 2021-2025, Centro de Dignidad Humana. Disponible en: <https://tec.mx/sites/default/files/dignidad-humana/impulsa/plan-igualdad-genero-resumen-ejecutivo.pdf>
- ii Compromisos institucionales <https://conecta.tec.mx/es/noticias/nacional/institucion/igualdad-de-genero-tec-refrenda-compromiso-con-movimiento-heforshe>
- iii Compromisos HeForShe 2019 <https://mexico.unwomen.org/es/noticias-y-eventos/articulos/2019/01/tecnologico-de-monterrey-se-suma-a-heforshe>
- iv Reafirmación de Compromisos HeForshe, 8 nuevos compromisos sumando a TecSalud y TecMilenio. <https://mexico.unwomen.org/es/stories/noticia/2024/04/tec-de-monterrey-renueva-sus-compromisos>
- v Firma de la alianza: <https://mexico.unwomen.org/es/stories/comunicado-de-prensa/2023/03/el-tecnologico-de-monterrey-y-onu-mujeres-firman-la-alianza-campus-seguro-para-la-prevencion-de-la-violencia-de-genero>
- vi ONU Mujeres (2019) Guidance Note on Campus Violence Prevention and Response.
- vii Puigvert, 2010, p.373 en Palacios et.al (2020). Universidad y violencia de género: el caso de las universitarias de Guerrero, México. Recuperado en <https://www.redalyc.org/journal/938/93868583010/html/>
- viii Ley General de los Derechos de Niñas, Niños y Adolescentes. (CNDH, 2014). Disponible en: https://www.cndh.org.mx/sites/default/files/documentos/2021-01/Ley_GDNNA.pdf
- ix Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia (México: Congreso de la Unión, 2007), artículo 7. Disponible en: <https://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/LGAMVLV.pdf>
- x Información complementada del Toolkit para el fortalecimiento de redes de apoyo en el Tec de Monterrey.
- xi ENDIREH 2021 (INEGI, 2021) <https://www.inegi.org.mx/programas/endireh/2021/>
- xii La caja de la masculinidad https://www.equimundo.org/wp-content/uploads/2017/03/PRO17003_report_ES_007.pdf
- xiii INEGI- día mundial del suicidio https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/aproposito/2023/EAP_Suicidio23.pdf
- xiv Estadísticas de defunciones registradas del INEGI: <https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2023/EDR/EDR2022.pdf>
- xv Censo nacional de sistema penitenciario federal y estatales 2023 https://www.inegi.org.mx/contenidos/programas/cnspef/2023/doc/cnspef_2023_resultados.pdf
- xvi Estadísticas por el día mundial de la lucha contra el VIH/SIDA https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/aproposito/2022/EAP_VIH_Nal22.pdf
- xvii Global attitude towards women's leadership <https://www.ipsos.com/sites/default/files/ct/news/documents/2024-06/International-Womens-day-2024-report.pdf>
- xviii Información adicional del programa disponible en: <https://conecta.tec.mx/es/noticias/monterrey/institucion/alianza-tec-y-onu-mujeres-impulsa-programa-de-igualdad>



- xix Mayor información disponible en: <https://mexico.unwomen.org/es/stories/comunicado-de-prensa/2023/03/el-tecnologico-de-monterrey-y-onu-mujeres-firman-la-alianza-campus-seguro-para-la-prevencion-de-la-violencia-de-genero>
- xx Lanzamiento de HeForShe en América Latina: <https://lac.unwomen.org/es/noticias-y-eventos/articulos/2016/10/heforshe-bolivia>
- xxi Reconocimiento del gobierno mexicano de la campaña HeForShe: <https://www.gob.mx/sep/articulos/heforshe-34636>
- xxii (MenEngage, s/f) Men, Masculinities, and Changing Power: A Discussion Paper on Engaging Men in Gender Equality From Beijing 1995 to 2015.
- xxiii Información disponible en: <https://www.unfpa.org/sites/default/files/resource-pdf/Men-Masculinities-and-Changing-Power-MenEngage-2014.pdf> a partir de la encuesta IMAGES (International Men and Gender Equality Survey).
- xxiv Información disponible en el Glosario de trabajo de ONU Mujeres: <https://trainingcentre.unwomen.org/mod/glossary/view.php?id=36&mode=letter&hook=S&sortkey=&sortorder=>
- xxv Información disponible en: <https://www.un.org/womenwatch/osagi/conceptsanddefinitions.htm>
- xxvi Para profundizar: <https://trainingcentre.unwomen.org/mod/glossary/view.php?id=36&mode=letter&hook=G&sortkey=&sortorder=asc>
- xxvii Información disponible en: <https://trainingcentre.unwomen.org/mod/glossary/view.php?id=36&mode=letter&hook=P&sortkey=&sortorder=asc>
- xxviii (CulturaSalud, 2010) CulturaSalud. (2010) Hombres Jóvenes por el fin de la Violencia. Manual para facilitadores y facilitadoras. Santiago de Chile: CulturaSalud/EME.
- xxix Recurso para ampliar la información: <https://mexico.unwomen.org/es/digiteca/publicaciones/2015/01/la-igualdad-de-genero>
- xxx Información disponible en: <https://lc.cx/YaG6Lw>
- xxxi Información disponible en: <https://trainingcentre.unwomen.org/mod/glossary/view.php?id=36&mode=letter&hook=P&sortkey=&sortorder=asc>
- xxxii Marija Gimbutas en “El lenguaje de las diosas”.
- xxxiii Carolyn Merchant en “The Death of Nature, Women, Ecology, and the Scientific Revolution”.
- xxxiv Información disponible en: <https://www.paho.org/es/temas/prevencion-violencia#:~:text=La%20violencia%20es%20el%20%E2%80%9Cuso,muerte%2C%20privaci%C3%B3n%20o%20mal%20desarrollo.>
- xxxv Michael Kaufman en “las 7 P’s de las violencias de los hombres” disponible en: <https://www.michaelkaufman.com/wp-content/uploads/2009/01/kaufman-las-siete-ps-de-la-violencia-de-los-hombres-spanish.pdf>
- xxxvi Johan Galtung en “Violence, peace and peace research” & “Peace by peaceful means”.
- xxxvii Recurso para consulta: <https://www.unwomen.org/es/what-we-do/ending-violence-against-women/faqs/types-of-violence>
- xxxviii Información disponible en: <https://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/LGAMVLV.pdf>
- xxxix Gail Pheterson en “A different kind of violence: gender and the abuse of power”.
- xl Rita J. Simon & Micahel Kimmel en “Gender violence: a cultural perspective”.
- xli (ONU Mujeres, s/f) Self-Learning Booklet: Understanding Masculinities and Violence Against Women and Girls https://trainingcentre.unwomen.org/RESOURCES_LIBRARY/Resources_Centre/masculinities%20booklet%20.pdf



- xlii R.W. Connel en “Masculinities”.
- xliii Michael Kimmel en “Manhood in America: a cultural history”.
- xliv (Equimundo, s/f) La caja de la masculinidad <https://www.equimundo.org/resources/man-box-study-young-man-us-uk-mexico/>
- xlv Recurso para revisión complementaria: https://trainingcentre.unwomen.org/RESOURCES_LIBRARY/Resources_Centre/masculinities%20booklet%20.pdf
- xlvi Información disponible en: <https://lc.cx/HYKfvz>
- xlvii Información disponible en: https://www.unodc.org/documents/data-and-analysis/statistics/crime/UNODC_BriefFemicide_ESP_CA.pdf
- xlviii Información disponible en: <https://www.weforum.org/publications/global-gender-gap-report-2021/digest/>
- xliv Información disponible en: https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2023/ENASIC/ENASIC_23.pdf
- I (De Kejzer, 1997) El varón como factor de riesgo: Masculinidad, salud mental y salud reproductiva <http://www.codajic.org/sites/default/files/sites/www.codajic.org/files/EI%20varon%20como%20factor%20de%20riesgo.pdf>
- li Información disponible en: https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/aproposito/2023/EAP_Suicidio23.pdf
- lii Información disponible en: <https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2023/DH/DH2022.pdf>
- liii Información disponible en: https://www.cdeunodc.inegi.org.mx/unodc/wp-content/uploads/2018/01/en_numeros2.pdf
- liv Información disponible en: <https://www.inegi.org.mx/sistemas/olap/proyectos/bd/continuas/transporte/accidentes.asp>
- lv Información disponible en: https://www.inegi.org.mx/app/tabulados/interactivos/?pxq=Mortalidad_Mortalidad_09_b87a4bf1-9b47-442a-a5fc-ee-5c65e37648
- lvi Información disponible en: [https://saludpublica.mx/index.php/spm/article/view/5322/5509#:~:text=Por%20sexo%2C%20los%20hombres%20consumen,plano%20la%20mariguana%20\(0.4%25\)](https://saludpublica.mx/index.php/spm/article/view/5322/5509#:~:text=Por%20sexo%2C%20los%20hombres%20consumen,plano%20la%20mariguana%20(0.4%25))
- lvii Tomado de IPSIA Psicología: <https://www.psicologosmadrid-ipsia.com/la-rueda-de-las-emociones/>



 [tecdemonterrey](https://www.instagram.com/tecdemonterrey)

 [TEC Campus Monterrey](#)
<https://tec.mx/es>



 [@DignidadHumanaC](#)

 [dignidadhumanac](#)

 [Centro de Reconocimiento de la Dignidad Humana](#)



 [@ONUMujeresMX](#)

 [@onumujeresmx](#)

 [@onumujeresmx](#)

 [@onumujeresmx](#)

<https://mexico.unwomen.org/es>