



Guía Metodológica para el

Abordaje de Masculinidades y Prevención de Violencia de Género

Secretaría de las Mujeres,
Géneros y Diversidad



SALTA
GOBIERNO

Autoridades

Gobernador de la Provincia

Dr. GUSTAVO SÁENZ

Vicegobernador de la Provincia

D. ANTONIO OSCAR MAROCCO

Ministro de Gobierno, Derechos Humanos y Trabajo

Ing. RICARDO GUILLERMO VILLADA

Secretaría de las Mujeres, Géneros y Diversidad

2022-2025

Lic. ITATÍ CARRIQUE

Subsecretaría de Políticas de Igualdad y Diversidad

Sra. INÉS BOCANERA

Programa de Intervención para Hombres

2024 - 2025

Lic. AGUSTÍN PÉREZ MARCHETTA

Lic. GONZALO JOFRÉ

Dr. JOSÉ MARÍA GUAIMÁS

2022 - 2024

Lic. ELOY CANTOS



PRÓLOGO

La búsqueda de la igualdad de género se ha convertido en los últimos años en un objetivo que persiguen numerosos países, empresas, organizaciones e instituciones de la sociedad civil. En este punto, la violencia hacia mujeres y personas LGBTIQ+, junto con la profundidad estructural de las desigualdades de género y su arraigo cultural, evidencian la necesidad de avanzar con acciones específicas y sostenidas que modifiquen esta realidad. Así fue como ganó relevancia la necesidad de cuestionar los modelos tradicionales de masculinidad y promover formas más igualitarias y respetuosas de ser varón, como parte de una estrategia integral de prevención de las violencias.

Esta línea de trabajo comenzó a desarrollarse de forma más estructurada a partir de la década de 1990, aunque sus antecedentes se remontan a los años 80, cuando surgieron los primeros programas de intervención con hombres que ejercían violencia. Desde entonces, se fue consolidando un enfoque que ya no se limita a la sanción o tratamiento individual, sino que promueve la reflexión crítica sobre las masculinidades, los mandatos culturales asociados al rol masculino y su vínculo con las violencias.

Por otra parte, partir de los años 2000, los organismos internacionales comenzaron a incorporar explícitamente esta perspectiva en sus agendas. Naciones Unidas, a través de agencias como ONU Mujeres, UNFPA y UNICEF, ha promovido programas y marcos normativos que reconocen la necesidad de trabajar con varones y niños como parte fundamental de la solución, no solo como sujetos de control. Este enfoque ha sido clave para avanzar hacia políticas integrales de prevención, que incluyan la promoción de nuevas formas de ser varón, basadas en la igualdad, el cuidado, el respeto y la no violencia. Actualmente, el trabajo con masculinidades forma parte de las estrategias globales para el logro de la igualdad de género y la erradicación de las violencias, con experiencias acumuladas en distintos contextos sociales, educativos y comunitarios.

Por todo esto, desde la Secretaría de las Mujeres, Géneros y Diversidad de la Provincia de Salta, trabajamos en esta Guía Metodológica para el Abordaje de Masculinidades y Prevención de la Violencia de Género, una herramienta construida a partir de la experiencia del Programa de Intervención para Hombres (PrIHo),

dispositivo que desde 2017 trabaja con varones que ejercen violencia por razones de género en la provincia de Salta. Su implementación ha permitido desarrollar líneas de intervención situadas, sostenidas y articuladas con distintos niveles del Estado, que hoy se sistematizan en esta herramienta para compartir saberes, estrategias y aprendizajes acumulados.

La guía surge de la convicción de que la prevención de la violencia de género requiere una mirada integral: no es suficiente con acompañar a quienes la padecen, también es necesario intervenir con quienes la ejercen, promoviendo procesos de reflexión, responsabilidad y transformación. En este sentido, la propuesta metodológica que aquí se presenta busca contribuir a la deconstrucción de las masculinidades hegemónicas, abordando los mandatos de género que naturalizan la violencia y sostienen las desigualdades estructurales.

El desarrollo de talleres, dinámicas grupales y espacios de escucha activa que propone esta guía tiene por objetivo promover en los varones nuevas formas de vinculación basadas en el respeto, la equidad y la no violencia. Apostamos a que estos espacios se conviertan en instancias reparadoras y preventivas, que contribuyan a generar cambios sostenibles tanto a nivel individual como comunitario.

Este material refleja, por un lado, el compromiso del equipo del PrIHo cuyo trabajo sostenido e incansable ha permitido sistematizar esta valiosa experiencia; y por otro, la convicción de la Secretaría de las Mujeres, Géneros y Diversidad de la necesidad de construir políticas públicas con enfoque de género, interseccionalidad y derechos humanos.

Esperamos que esta guía sea una herramienta útil para profesionales, equipos técnicos e instituciones que trabajan en la prevención de la violencia, y que contribuya a consolidar una Salta libre de violencias, más justa e igualitaria para todas las personas.

Lic. Itatí Carrique

Secretaría de las Mujeres, Géneros y Diversidad

Gobierno de Salta

Introducción

La presente Guía Metodológica para el Abordaje de Masculinidades y Prevención de Violencia de Género constituye una sistematización reflexiva de más de tres años de experiencia en el trabajo con varones denunciados por ejercer violencia hacia las mujeres. A partir de una labor constante y adaptándose a contextos cambiantes, se ha desarrollado este conjunto de actividades y talleres. Estos propician un espacio de reflexión profunda sobre la masculinidad, entendiendo que el dispositivo, si bien representa una respuesta propositiva ante la problemática específica de la violencia de género y la urgente reconfiguración del rol masculino en esta dinámica, se inserta estratégicamente como una pieza fundamental dentro de la red integral de prácticas y servicios estatales. De esta manera, se consolida como un instrumento tangible para garantizar la vivencia efectiva de los Derechos Humanos, enmarcada en dispositivos y servicios públicos concretos.

Es fundamental abordar el siguiente interrogante que, si bien puede generar incomodidad, es crucial para la comprensión integral de la labor que se realiza: ¿Por qué trabajar con varones que han ejercido violencia contra las mujeres? Esta cuestión convoca a un análisis multifacético que integra perspectivas filosóficas, políticas, epistemológicas y jurídicas. La respuesta trasciende la mera responsabilidad individual para adentrarse en los complejos entramados sociales, culturales y estructurales que propician y sostienen actitudes y prácticas violentas hacia las mujeres y otros grupos en situación de vulnerabilidad.

Se reconoce que la erradicación de la violencia hacia las mujeres demanda un amplio espectro de acciones coordinadas. Entre ellas, destacan las prácticas y programas específicos orientados a la transformación de las masculinidades que ejercen violencia. En este sentido, el trabajo con varones se constituye no solo como una estrategia indispensable, sino como una práctica arraigada en la convicción sobre la capacidad transformadora inherente a la condición humana. Este esfuerzo se sustenta en la esperanza de modificar culturas y subjetividades, incluso aquellas que parecen inmutables, con el fin de dismantelar estructuras patriarcales, violentas y opresivas.

Las estructuras sociales patriarcales consolidan paradigmas que condicionan la percepción de la otredad, estableciendo una serie de prejuicios que perpetúan la

violencia hacia las mujeres y otros grupos históricamente oprimidos. Estos paradigmas, que con frecuencia se presentan como 'naturales' y, por ende, incuestionables, exigen espacios de reflexión crítica desde una perspectiva de derechos humanos. Solo a través de este proceso será posible construir escenarios humanos, solidarios, empáticos y cooperativos, en los que las masculinidades puedan ser repensadas.

En el contexto de la sociedad, numerosos varones crecen sin acceso a los entornos sociales y culturales necesarios para cuestionar el modelo de masculinidad hegemónica. Este modelo, a menudo interpretado como una realización individual, es en realidad un producto cultural que se manifiesta no solo en la violencia hacia las mujeres, sino también hacia cualquier persona o grupo que se aparte de las normas heteronormativas y patriarcales. En su desarrollo, la masculinidad hegemónica tiende a presentarse como una evolución lineal y 'natural', cuando en esencia es dialéctica, configurándose constantemente en interacción con la cultura que la nutre.

Esta estructura patriarcal no solo resulta violenta hacia las mujeres, sino que también es perjudicial para los propios varones que se encuentran inmersos en ella. Los varones, con frecuencia, internalizan una versión de la masculinidad que reprime, niega o minimiza el rol de las emociones, lo que genera un vacío en la regulación emocional y dificulta el desarrollo de la empatía y la apertura a las experiencias ajenas. De igual manera, se desestima la relevancia del cuerpo como un espacio de reconocimiento y expresión, resultando en varones desconectados de sus propias necesidades de cuidado y autocuidado.

La presente guía se enfoca en la deconstrucción de estas nociones hegemónicas, promoviendo el desarrollo de una masculinidad responsable, empática, solidaria y respetuosa de los derechos humanos. Con la provisión de este material, se aspira a contribuir a la construcción de un marco en el que los varones puedan reconstruirse desde un lugar de respeto, solidaridad y cuidado mutuo.

Historizando la experiencia

El Programa de Intervención para Hombres (PrIHo) constituye una de las líneas de acción fundamentales de la Subsecretaría de Políticas de Igualdad y Diversidad, dependiente de la Secretaría de las Mujeres, Géneros y Diversidad del Ministerio de Gobierno, Derechos Humanos y Trabajo de la Provincia de Salta.

El PrIHo se creó en el año 2017 e inició sus actividades grupales en 2022, articulando dos ejes principales. El primero se centra en el desarrollo de un dispositivo destinado a trabajar con varones denunciados por violencia de género. Este espacio contempla un trabajo de seis meses, con encuentros semanales de tres horas de duración, durante los cuales se abordan las temáticas detalladas en este compendio.

El segundo eje del Programa consiste en llevar los servicios de capacitación y sensibilización a diversas instituciones, poniendo el foco en temáticas de género, masculinidades y Derechos Humanos. El objetivo es colaborar y contribuir con las acciones que la Secretaría implementa en todo el territorio provincial.

A partir de noviembre de 2022, el PrIHo comenzó a llevar a cabo los primeros Grupos Psico-socio-educativos con varones pertenecientes a la Policía de Salta sumariados por haber ejercido violencia de género, algunos de los cuales enfrentan causas penales. Estos dispositivos surgieron como una necesidad identificada por el equipo de trabajo, con el fin de abordar la construcción de la masculinidad en integrantes de una institución donde los mandatos del ser varón son un pilar fundamental.

En colaboración con el Área Psicosocial de la Policía de Salta, se realiza una preselección de hasta veinte agentes. Posteriormente, el equipo interdisciplinario del PrIHo lleva a cabo entrevistas de selección con el propósito de conformar el grupo de trabajo final.

Criterio de Admisión

El programa PrIHo es un dispositivo de bajo umbral, siendo que el perfil de varón debe cumplir las siguientes características

- a. No presentar tratamiento por consumos problemáticos de sustancias (drogas y alcohol entre otros).
- b. No presentar patologías psiquiátricas.
- c. No haber sido procesados y/o condenados por delitos de abuso sexual, femicidios, lesiones y/o amenazas graves contra sus parejas o ex parejas, mujeres, varones y diversidades.

Los criterios de selección responden a las posibilidades de trabajo del equipo técnico desde las ciencias sociales. A su vez, tienen como fin reconocer los perfiles que mejor se adapten al trabajo en grupo.

Facilitadores

Para la implementación exitosa de los presentes talleres, se sugiere que el equipo facilitador cuente con formación profesional en disciplinas como psicología, sociología, abogacía, antropología u otras ciencias humanísticas afines. Adicionalmente, resulta indispensable que posean conocimientos sólidos en manejo de grupos, pedagogías participativas y dinámicas grupales. Se recomienda, asimismo, la participación en espacios de supervisión continua.

Se propone que la dirección de estos procesos esté a cargo de al menos un/a profesional especializado/a, acompañado/a por un/a co-facilitador/a, para asegurar un abordaje integral y el acompañamiento adecuado de los participantes.

Modalidad de Trabajo

El **Programa de Intervención para Hombres** emplea principalmente el **Dispositivo Taller**, con una sólida base en las perspectivas de Géneros y Derechos Humanos. Esta metodología se considera robusta porque posiciona a los participantes como agentes activos en la transformación de su propia realidad. El formato grupal fomenta el intercambio y facilita la interacción transferencial entre individuos que atraviesan situaciones similares, lo que a su vez promueve la expresión y la libre circulación de la palabra.

La perspectiva del PrIHo se centra en abordar las masculinidades de manera **no punitiva**, procurando evitar la reproducción de las lógicas inherentes al proceso de socialización masculina dentro del propio grupo. Se parte de la concepción de la

masculinidad, citando a Luciano Fabbri (2021), como un dispositivo de poder que, si bien deshumaniza al varón, también le confiere ciertos privilegios. En este sentido, el enfoque del Programa busca visibilizar los discursos y las prácticas mediante las cuales los sujetos asignados como varones son socialmente producidos en un orden de género cisheteropatriarcal (Op. Cit. pág. 33).

El proceso de intervención se extiende por un período aproximado de **seis meses**, con sesiones de taller semanales de **tres horas** de duración cada una. La propuesta de este espacio apunta a analizar el proceso de socialización de la **Masculinidad Hegemónica**, conforme a la definición de Raewyn Connell (1995), así como los efectos que esta conlleva en la subjetividad de los varones participantes, sus privilegios, costos y las consecuencias para su entorno afectivo, comunitario y social. En este marco, el abordaje de la **violencia por motivos de género** ocupa un lugar central a lo largo de todo el proceso.

Dentro del espacio, la **pregunta y la repregunta** son elementos fundamentales para facilitar la exploración del mundo interno de los participantes. Para ello, se recurre a una variedad de recursos terapéuticos, lúdicos y educativos, inspirados, entre otros, en los principios de la Educación Popular y la Recreación.

Hacia un perfil del varón

Al intentar esbozar una caracterización de los varones, y las formas de masculinidad, que llegan al dispositivo, es necesario realizar algunas precisiones sobre sus trayectorias previas. Se trata, en su mayoría, de varones denunciados por hechos de violencia por razones de género, tanto en el ámbito policial como en el judicial, de acuerdo con los criterios de admisión previamente mencionados. Esta condición implica que su ingreso al PrlHo suele estar mediado por una medida judicial y/o administrativa que ordena u obliga su asistencia, lo cual condiciona inicialmente su vínculo con el dispositivo.

Los varones asisten enojados, frustrados, sintiendo que no fueron escuchados, considerándose víctimas de una situación que los excede. En su mayoría, han sido socializados para accionar desde la agresividad, con escaso registro de sus emociones, con una mirada cosificadora y sexista de las mujeres. A su vez, los varones que formaron parte de esta grupalidad, provienen de contextos rurales, en

situación de vulnerabilidad psicosocial desde temprana infancia. El acceso a la institución policial representa en sus vidas un hito de mejoramiento de sus condiciones materiales, lo que conlleva un umbral alto de tolerancia, poco registro a las opresiones y violencias de la institución. Estas condiciones de reproducción social, precipitan el riesgo de encarnar y reproducir esas violencias en el ejercicio de sus funciones.

Habiendo culminado tres cohortes, podemos afirmar que los talleres tienen impacto en las representaciones sociales de los participantes. Los varones policías visualizan prejuicios y estereotipos en la construcción de sus masculinidades, así como el rol y el lugar que ocupan las feminidades, a las cuales les suelen asignar un lugar subordinado, así como la cosificación de sus cuerpos, entendiendo sus acciones y existencia al servicio de ellos.

Se trabaja el reconocimiento de emociones, buscando que afloren las que no están habilitadas socialmente por la masculinidad dominante tales como la tristeza, el miedo, la frustración, la desesperanza.

Por último, en términos de construcción de políticas públicas, estos dispositivos psico-socio-educativos son una parte necesaria pero no suficiente para el abordaje de las masculinidades. Es fundamental intervenir en los procesos de sociabilidad masculina desde temprana edad a fin de incidir en la génesis y matriz de los varones.

Conclusión

La Guía Metodológica para el Abordaje de Masculinidades y Prevención de la Violencia de Género surge con el propósito de brindar una herramienta construida desde la práctica, pensada para equipos e instituciones que trabajan en la prevención de las violencias por razones de género, particularmente a través de intervenciones con varones.

El material reúne veintidós talleres organizados en clave procesual, en diálogo con los módulos de trabajo del Programa PRIHO, pero también abiertos a los emergentes que surjan en cada encuentro. El orden propuesto responde al desarrollo progresivo de la grupalidad, aunque puede adaptarse según las características y necesidades específicas de cada espacio, tanto en lo técnico como en lo metodológico.

Consideramos fundamental socializar esta guía, no solo ante la escasa disponibilidad de recursos lúdicos y reflexivos para el trabajo con varones, sino también porque creemos que la producción de conocimientos debe democratizarse. Compartir herramientas y metodologías es un aporte concreto a la construcción colectiva de una sociedad más justa, equitativa y libre de violencias.

Guía de Talleres

Los talleres han sido planificados en función de los siguientes módulos establecidos por el Programa PriHo.

1. Presentación y motivación al cambio
2. Identificación y expresión de las emociones.
3. Habilidades socioemocionales para construir experiencias de vida sin violencia: aceptar la responsabilidad en el ejercicio de la violencia, eliminando estrategias defensivas o justificadoras de los hechos violentos. Salud integral de los varones: mitos y verdades.
4. Identificación y sensibilización de las distintas formas en las que se ejercen la violencia de género.
5. Toma de conciencia y modificación de pensamientos, actitudes y creencias de tipo sexista, que justifican la desigualdad de género. Métodos de resolución pacífica de conflictos.
6. Acción comunitaria para erradicar la violencia: participación (formar parte, tener parte, tomar parte). Técnicas para el control de la ira.

A modo de sugerencias

En primer lugar, nos parece indispensable respetar la estructura del dispositivo taller. Esto es, propiciar la realización de los siguientes momentos: apertura, caldeamiento, desarrollo de la temática a abordar, cierre y retirada. Creemos que la ejecución de esta organización favorece la participación activa de los asistentes, al tiempo que permite la asimilación de los emergentes.

Consideramos de vital importancia llevar a cabo los encuentros en un lugar amplio, que permita el despliegue lúdico y el desplazamiento de los participantes por el espacio. A su vez, que propicie un clima de seguridad psicológica y confidencialidad que haga posible la circulación de la palabra.

Los talleres han sido pensados para tener una duración de tres horas, motivo por el cual se recomienda realizar una pausa al promediar el encuentro, o bien luego de cada momento, para evitar la dispersión y favorecer el sostenimiento de la atención.

Es importante abrir los encuentros con ejercicios de relajación, no sólo por los probados beneficios que produce en la salud de las personas, sino porque consideramos estratégico incluir en las rutinas de los varones un momento para la conexión con sus cuerpos y sus emociones. Los varones, a raíz de la internalización de los mandatos de la masculinidad, experimentan por lo general un escaso registro de su cuerpo, emocionalidad y de su mundo interno. Incluso aquellos que sí lo hacen, tienden a vincularse con actividades que los preparan para la acción y no tanto para la introspección.

Se sugiere que durante el proceso se vaya de menos a más, iniciando con ejercicios conocidos (estiramientos del deporte) en los primeros encuentros y una vez problematizado el homoodio, introducir mayor contacto y compromiso como ser masajes grupales en ronda.

Asimismo, de ser pertinente, es necesario que los ejercicios sean inclusivos, pensados para la participación de personas con discapacidad y/o movilidad reducida.

En los encuentros que se invita a la meditación guiada es fundamental tomar este espacio como un momento de encuentro con uno mismo, propiciar las condiciones para un viaje interior. Se recomienda hacerlo de pie, con luces tenues, con música de relajación y/o meditación o sonidos de lluvia, de río, de mar, de selva que permita la introspección y poder conectar con esas fibras sensibles obturadas en los varones por el patriarcado.

Por otra parte, es necesario instaurar en todos los momentos del taller una instancia de reflexión colectiva donde compartir experiencias, reflexiones, así como las emociones que suscitaron en cada participante el tratamiento de los temas en cuestión.

Pensando en el rol de coordinación, se sugiere que los talleristas varones puedan hablar en primera persona del plural al momento de las intervenciones. Y esto no sólo porque el patriarcado nos atraviesa a todos y todas, sino porque si el

coordinador se ubica como alguien ajeno al mismo, podría cortar el clima de seguridad psicológica y por tanto la toma y circulación de la palabra.

Creemos necesario construir un espacio de supervisión y/o covisión donde canalizar las dudas, malestares y angustias del proceso. Asimismo, nos parece indispensable que cada tallerista pueda sostener un espacio de acompañamiento terapéutico individual.

Taller N° 1

“Viaje hacia mí”

Presentación del espacio taller y normas del grupo

Planteamos la necesidad de un espacio NO PUNITIVO, confidencial, cuidado. Se plantea la puntualidad, la palabra, el diálogo y el debate como medio para la realización del dispositivo. Desde el respeto y sin la utilización de celulares salvo para emergencias. Se deja abierta la posibilidad de que los varones incorporen normas que a ellos les parezcan pertinentes. Se escribe en un afiche y acompaña en todos los encuentros.

Tiempo estimado: 10 minutos.

Materiales necesarios: afiches y fibrones.

Primer momento: Ejercicios de caldeoamiento

Tiempo estimado: 10 minutos

Materiales necesarios: música relajante.

Segundo momento: “Viaje a mí”

Escribir una carta para mí contando quién soy, cómo soy y qué cosas me definen. Compartimos grupalmente lo trabajado, armamos aviones y jugamos. Ponemos como consigna que siempre haya un avión en el aire (en el momento reflexivo explicamos que esto es una metáfora de nuestra masculinidad y el mandato de sostenerla a como dé lugar)

Tiempo estimado: 40 minutos.

Materiales necesarios: Hojas y fibrones.

--- Receso ---

Tercer momento: “Mis expectativas”

Ronda de expectativas. Escribe una palabra en cartulina de lo que espero del espacio y luego las compartimos en grupo para dialogar.

Tiempo estimado: 30 minutos

Materiales necesarios: cartulina y fibrones.

Cuarto momento: “Qué cambios/movimientos deseo para mí”

En el dorso del avión escribir qué cosas pretendo/quiero cambiar de mi mismo, de mi forma de ser varón, luego compartimos grupalmente.

Tiempo estimado: 30 minutos.

Materiales necesarios: fibrones.

Taller N° 2

“Registro de emociones” (1)

Primer momento: Ejercicios de caldeamiento

Tiempo estimado: 10 minutos

Materiales necesarios: música relajante.

Segundo momento: Meditación guiada

Proponemos una experiencia introspectiva que haga foco en cómo se sienten, en el aquí y ahora, en el registro del estado anímico, ¿por qué me siento así? ¿Podría sentirme de otra forma?

Tiempo estimado: 20 minutos

Materiales necesarios: música/sonidos para meditar y sahumerio.

Tercer momento: “Registrando mis emociones”

Ponemos en el centro del aula un afiche con el dibujo de un varón adulto (se puede solicitar que un participante se acueste sobre el afiche en el piso y dibujar su contorno). Nos disponemos en círculo alrededor del dibujo y, de a poco, vamos dialogando sobre las siguientes preguntas:

- A. ¿Qué es una emoción?
- B. ¿Cuáles emociones pueden nombrar? (les pedimos que escriban alrededor del afiche las que vayan surgiendo).
- C. ¿Podríamos explicar brevemente cada una? Se realiza una ronda de conversación sobre las emociones.

Luego, desconcentramos la ronda, dividimos a los participantes en duplas, a cada dupla se le designará una emoción sobre la que tendrán que dialogar siguiendo estas preguntas: ¿Me permito sentir esta emoción? ¿En qué momentos la

siento? ¿La siento con frecuencia? Posteriormente deberán dibujar una cara que exprese la emoción asignada.

Realizamos la ronda nuevamente alrededor del afiche, cada dupla compartirá lo dialogado mientras coloca en el centro del afiche el dibujo de cada emoción.

Tiempo estimado: 40 minutos

Materiales necesarios: afiche, hojas, fibrones, cintas de pegar.

--- Receso ---

Cuarto momento: “Cambio y emociones”

Realizamos una ronda donde compartimos nuevamente (a raíz del encuentro anterior) aquellos puntos que quiero modificar de mí, y de qué manera podría hacerlo, para eso repartimos papelitos de colores para que escriban allí.

Posteriormente, hablamos sobre las estrategias para el cambio a través del registro de las emociones, sobre todo las no convalidadas por la internalización de los mandatos de la masculinidad.

Tiempo estimado: 40 minutos

Materiales necesarios: Papelitos de colores y fibras

Taller N° 3

“Registro de emociones” (2)

Primer momento: Ejercicios de caldeamiento

Tiempo estimado: 15 minutos

Materiales necesarios: música relajante.

Segundo momento: Meditación guiada

Tiempo estimado: 20 minutos

Materiales necesarios: música/sonidos para meditar

Tercer momento: “Ronda de emociones”

Dispuestos en ronda, vamos a profundizar en tres emociones básicas (Miedo, tristeza y enojo). Iremos trabajando cada emoción a la vez. Deberán escribir en un papelito en qué momento sienten esa emoción, luego se coloca la respuesta en una caja, las iremos sacando de a una y leyéndolas. Después de cada lectura se dialoga brevemente.

Tiempo estimado: 60 minutos

Materiales necesarios: hojas a recortar o papelitos, fibras o lapiceras, cajita.

--- Receso ---

Cuarto momento: “Emociones y canciones”

Les proponemos que piensen en esas tres emociones trabajadas y que escriban en un papel el título de una canción que recuerden cuya letra trate de al menos una de esas emociones. Le pedimos que coloquen el papelito en la caja, las iremos escuchando y mostrando de a una, y posteriormente elegimos algunas para compartir y analizar la letra.

Tiempo estimado: 45 minutos

Materiales necesarios: parlante, proyector, computadora, papelitos, caja.

Consigna para el próximo encuentro

Registrar cómo vuelvo a casa desde el trabajo, qué pienso, qué siento al llegar. (Esto lo utilizaremos para trabajar con *role playing* en el siguiente encuentro).

Taller N° 4

“Infancia y masculinidad (1)”

Primer momento: Ejercicios de introducción/introspección

Tiempo estimado: 15 minutos

Materiales necesarios: música relajante.

Segundo momento: Caldeamiento.

Caminamos por el espacio, nos vamos estirando, vamos estirando las piernas, los brazos, la cabeza, sin esfuerzo físico, y les recordamos la consigna de la semana pasada, la idea es que puedan recorrer mentalmente cómo fue que llegaban corporal y mentalmente desde el trabajo a casa. Posteriormente hacemos una ronda de reflexión colectiva.

Tiempo estimado: 40 minutos

Materiales necesarios: música distendida.

--- Receso ---

Tercer momento: “Juegos de la infancia”

Dividimos a los participantes en 3 grupos, damos un afiche a cada uno, y les pedimos que conversen sobre los juegos que jugaban de niños, les pedimos que dibujen esos juegos en el afiche ¿A qué jugaban? ¿Eran juegos sólo de varones? ¿Qué pasaba con los que ganaban? ¿Y con los que perdían? ¿Había prenda/premios?

Compartimos en ronda las marcas que nos dejaron. Se dialoga sobre los juegos de suma 0 así como el mandato de masculinidad impreso en la infancia, entendiendo que estos juegos nos “preparan” para la vida adulta en los marcos de una masculinidad hegemónica (fuerte, violenta, hetero, insensible).

Tiempo estimado: 40 minutos.

Materiales necesarios: afiches, fibrones y cinta para pegar.

Consigna para el próximo encuentro: traer varias fotos de cuando eran niños (en lo posible 3, en la escuela o en el club, en el grupo de amigos y con la familia) y una cuarta con los varones que compartimos actualmente en el espacio laboral. Las mismas pueden ser impresas o en el celular.

Taller N° 5

“Infancia y masculinidad (2)”

Primer momento: Meditación guiada

Tiempo estimado: 20 minutos

Materiales necesarios: música relajante.

Segundo momento: “¿Quién fui de niño?”

Hacemos una ronda, compartimos las fotos de la infancia y hablamos sobre el niño que fuimos.

Tiempo estimado: 40 minutos

Materiales necesarios: fotos impresas o digitales.

--- Receso ---

Tercer momento: “Mi crianza”

Disponemos en el salón hojas con las siguientes frases que ellos deberán responder a medida que vayan encontrándose con las mismas. Luego realizamos un plenario.

“¿Qué le reprocho¹ a quienes me criaron?”, “¿Qué le perdono a quienes me criaron?”, “¿Qué le agradezco a quienes me criaron?” “¿Qué me marcó?”, “¿Qué le copié o qué saqué de mi padre u otros referentes masculinos (amigos, profesores, entrenadores)?”, “¿Qué hago distinto a cómo me cuidaban?”, “¿A cómo me retaban?”.

Tiempo estimado: 45 minutos

Materiales necesarios: hojas, lapiceras y cinta.

¹ En la experiencia en talleres con varones muchos tienen idealizado a sus progenitores por lo que esta dimensión no se problematiza. Se puede pensar ¿qué les faltó? o según equipo una forma amable para el grupo y el proceso a desarrollar.

“Hacerse Cargo”

Primer momento: Ejercicios de caldeamiento

Consigna: Les pedimos que repliquen acciones propias de la masculinidad hegemónica, “*propias de varones*” como ser: acciones de fuerza, cómo perdona un varón, cómo nos saludamos, cómo nos despedimos, cómo recibimos a un integrante que llega a un encuentro de varones, cómo llora un varón

Tiempo estimado: 20 minutos

Materiales necesarios: música distendida

Segundo momento: “El varón que hemos construido”

Disponemos de una serie de materiales y les pedimos que construyan la escultura de un varón. Luego, en ronda le pedimos que le confieran cualidades o atributos positivos y negativos (¿Cómo es ese varón? ¿Qué cualidades tiene? qué siente? cómo actúa?) Finalmente abrimos una ronda de reflexión colectiva.

Tiempo estimado: 60 minutos

Materiales necesarios: botellas descartables, cinta, tela, globos, papel, cartón, tijeras, plasticola, fibrones.

--- Receso ---

Tercer momento: “Hacerme cargo”

Meditación guiada. La propuesta es realizar un ejercicio introspectivo que apunte a recordar y vivenciar las violencias sufridas en manos de un varón y las violencias que he ejercido a lo largo de mi vida. Se reparte una hoja a cada uno donde puedan plasmar qué tipo de violencias han sufrido y ejercido. Finalmente, abrimos una ronda de reflexión colectiva.

Tiempo estimado: 60 minutos

Materiales necesarios: música/sonidos para meditar, hojas, lapiceras y cinta.

Taller N° 7

“Ritos y masculinidades”

Primer momento: Ejercicios de caldeamiento

Tiempo estimado: 15 minutos

Materiales necesarios: música relajante.

Segundo momento: Gestos y miradas de la masculinidad heredada

Les proponemos caminar por el espacio, luego vamos a ir realizando indicaciones que partan de acciones individuales hasta las colectivas propia de las masculinidades hegemónicas²:

Acciones Individuales: pescar/fumar

Acciones en parejas: jugar a la pelota

Acciones de a tres: emborracharse/ir al baile

Acciones que realizarán todos: Ir a “debutar”³

Tiempo estimado: 30 minutos

Materiales necesarios: -

--- Receso ---

Tercer momento: “Ritos de iniciación”

Compartir el concepto de Rito de Iniciación

Consigna: Dividimos a los participantes en 3 grupos, desplegamos una serie de materiales, les pedimos que construyan personajes de trapo/cartón. Designamos a cada grupo un rito de iniciación que deberán representar con esos personajes. Debe quedar claro cuál era ese rito, y qué cosas le pasaba al personaje (acción, pensamiento y emoción). Cada grupo deberá filmar la escena (que tendrá un

2 puede variar teniendo en cuenta la región, edades y trayectorias de vida de los varones. Reveal las acciones según el contexto sociocultural en donde se aplique el taller.

3 nos referimos a la iniciación sexual. Dentro del modelo masculino el varón debe iniciarse tempranamente y tener experiencia, mientras que se espera que la mujer llegue virgen al matrimonio.

mínimo de 1 minuto y un máximo de 3 de duración). Luego las proyectamos en pantalla gigante y dialogamos.

Tiempo estimado: 60 minutos

Materiales necesarios: celular, cañón, conexión a internet, telas, cartón, aguja e hilo, cinta, tijeras, plasticola, etc.

Cuarto momento: “Ritos de iniciación que cuidan”

Hacemos una ronda y le pedimos que puedan compartir (y de ser posible teatralizar) qué nos faltó a los varones en nuestra socialización masculina desde una perspectiva de derechos humanos y cuidados (juguetes, juegos o ritos).

Tiempo estimado: 20 minutos

Materiales necesarios: -

Taller N° 8

“El cine en nosotros”

Primer momento: Ejercicios de caldeamiento

Tiempo estimado: 15 minutos

Materiales necesarios: música relajante.

Segundo momento: “El cine en nosotros”

Proyectamos la película francesa Tomboy (2011)

Luego abrimos un conversatorio, para reflexionar sobre lo que nos ha impactado, qué nos ha transmitido y qué nos llevamos de la película.

Tiempo estimado: 135 minutos

Materiales necesarios: Película, proyector y parlantes.

Taller N° 9

“La violencia como forma social de vinculación”

Primer momento: Ejercicios de caldeamiento

Tiempo estimado: 15 minutos

Materiales necesarios: música relajante.

Segundo momento: Tematización de la violencia

Consigna: se presenta la definición de violencia de la OMS⁴, y se enmarca a la sociedad moderna como una sociedad signada por esta dinámica. Se presentan varios ejemplos de esa forma vincular y se trata de buscar muestras cotidianas de ésta.

A continuación se les propone cerrar los ojos y se leen las siguientes frases:

1. Saludo a un amigo con un chirlo/golpe
2. Un amigo cumple años y me sumo al capotón furioso
3. Un amigo está mal y lo abrazo
4. Cuando me enojo golpeo la mesa/azoto la puerta/pateo la silla
5. Cuando estoy muy triste y angustiado lloré frente a mis amigos
6. Hice la zancadilla a un amigo como broma
7. Le digo te quiero a un amigo
8. Un amigo debutó/cumplió años y le corte el pelo
9. Tiré la bronca manejando
10. Acompañé a un amigo al médico
11. En un partido de fútbol me fui a las piñas
12. Toque hombros/le tire el pelo/toque culos en boliches

⁴ La OMS define la violencia como “el uso deliberado de la fuerza física o el poder, ya sea en grado de amenaza o efectivo, contra uno mismo, otra persona o un grupo o comunidad, que cause o tenga muchas probabilidades de causar lesiones, muerte, daños psicológicos, trastornos del desarrollo o privaciones”.

13. Si estoy discutiendo con mi pareja, se pone enfrente mío y no me deja pasar la empujo
14. Le digo te amo a mis hijos/as
15. Frente a una situación problemática primeramente entiendo que todas la persona pueden tener un día complicado
16. A completar por el equipo o grupo específico.

Luego se disponen en el espacio 4 carteles

- a- Nunca
- b- Siempre
- c- Casi Nunca
- d- Casi Siempre

Cada persona deberá ubicarse según corresponda. Luego de plantear la actividad se reflexiona sobre las recurrencias en las ubicaciones de cada persona (acorde a la frecuencia).

Tercer momento: se divide al grupo en 2 y se les entrega un afiche a cada uno. Un grupo deberá hacer la figura de una mujer y, el otro un varón. Deberán asignar las características propias del estereotipo que consideren.

Este momento concluirá con una explicación acerca del lugar que tiene la violencia en la configuración -desde la infancia- de la masculinidad, las formas que implica, las dinámicas que procura, y los costos subjetivos.

Corte

Cuarto momento: Se le entrega una carta a cada grupo, una se corresponde con un relato de una víctima y la otra con la de un agresor. De ello deberán consignar las emociones y los sentimientos que les despiertan cada relato.

Quinto momento: Se propone una actividad integradora en la que cada grupo trabaje sobre la pregunta ¿Qué hacemos con esto?. Se buscará indagar sobre las posibilidades concretas que encuentran para accionar sobre esas coordenadas de sociabilidad cimentadas en la violencia y su cotidianización.

Taller N° 10

“Violencias de género: violencia simbólica”

Ejercicios de caldeamiento

Tiempo estimado: 15 minutos

Materiales necesarios: música relajante.

Tapamos los ojos y escribimos frases en torno al proceso de construcción del hombre: “no llores” “llora como nena”, “hay que ser bien macho”, “que, ¿no te la bancas?”, “es solo un raspón, maricón”, etc.

Se pega en las paredes papeles que digan “nunca”, “siempre”, “casi nunca”, “casi siempre” y se van diciendo consignas y se ubican de acuerdo a estas palabras

Segundo momento: Se le entrega a cada participante una copia de la encuesta elaborada por la Comunidad heterosexual Argentina. El objetivo estará centrado en la posibilitación de una reflexión sobre la heteronorma y su configuración en la asignación de un lugar social para cada persona.

Se acompaña el momento con las preguntas:

-estas preguntas ¿estamos acostumbrados a hacernos estas preguntas?

-¿Se le pregunta lo mismo a la homosexualidad que a la heterosexualidad?

Tercer momento: Se presenta la definición de Violencia de género y se consulta sobre los elementos que despierten atención. Se registra para luego precisar y especificar la definición. Se presentan todos los tipos de violencia, pero se especifica la Simbólica.

Cuarto momento: se invita a salir a caminar por las cuadras colindantes al espacio de encuentro, con la consigna de registrar⁵ escenas, situaciones, publicidades, etc.

⁵Considerar la posibilidad de hacer un registro fotográfico siempre haya un cuidado de no incurrir en acoso. De considerar los facilitadores puede ser un registro escrito.

que permitan referir la violencia simbólica. A la vuelta se muestran y se reflexiona sobre ello.

Taller N° 11

“Violencia Patrimonial y económica”

Primer momento: Ejercicios de caldeamiento

Tiempo estimado: 10 minutos

Materiales necesarios: Parlante con música relajante.

Desde este taller consideramos se pueden iniciar las rondas de masaje entre varones así como una ronda de emociones: que emociones los atravesaron desde el último encuentro

Segundo momento: “¿Cuánto querés?”

Teatralizar una escena donde el varón encarna la figura del proveedor, de manera que su familia le pide dinero el día del cobro.

1. Los hijos piden plata para ir al cole.
2. Los hijos piden plata salir
3. Su pareja le pide plata para cocinar.
4. Para comprar ropa.
5. Para medicamento.
6. Para pagar los servicios.
7. Para comprar los regalos del día del padre.

Tiempo estimado: 30 minutos

Materiales necesarios: actuación.

Tercer momento: “El valor de los tiempos”

Consigna: repartimos el cuadro del valor de los tiempos y dejamos que completen la primera carilla. Posteriormente abrimos un espacio de intercambio.

A continuación dejamos que completen la segunda carilla del cuadro y nuevamente abrimos un espacio de intercambio.

Tiempo estimado: 60 minutos

Materiales necesarios: cuadro del valor de los tiempos (recursero) y lapiceras.

--- Receso ---

Tercer momento: “¿Qué quiero y cuánto puedo?”

En una hoja deberán registrar qué cosas modificarían para lograr una mayor equidad e igualdad posible.

Tiempo estimado: 15 minutos

Materiales necesarios: Hojas y lapiceras o fibrones.

Cuarto momento: “Los ayudadores”

Proyectamos el video “Los ayudadores” (recursero digital, disponible en Youtube) y reflexionamos sobre el mismo.

Tiempo estimado: 20 minutos

Materiales necesarios: computadora y proyector.

Taller N° 12

“Violencia Psicológica”

Primer momento: Ejercicios de caldeamiento

Tiempo estimado: 10 minutos

Materiales necesarios: Parlante con música relajante.

Segundo momento: Micromachismos

Vemos el video “Si no lo has visto, míratelo!” con grupo de hombres de Córdoba⁶ y le pedimos que identifiquen los 18 micromachismos. De ser necesario pasamos dos veces el video. Luego eligen situaciones y las representan adaptándolo al contexto socio cultural local.

Tercer momento: conceptualización y reflexión

Se trabaja el concepto de violencia psicológica, vinculándolo con el concepto de violencia que ya se venía trabajando (ley 26.485 especificando la violencia psicológica)

--- Receso ---

Cuarto momento: “Reconstrucción”

Los invitamos a construir viñetas y situaciones sobre violencia psicológica.

Completar escenas: manipulación y control/subestimación/desprecio e indiferencia. Ley de hielo. Rechazo. Amenaza. Ninguneo. Humillación. Escarmiento.

Las historias o historietas se desarrollarán en 3 dimensiones:

- lo que se dice
- lo que se piensa
- lo que se siente

6 [“Si no lo has visto, míratelo!” con grupo de hombres de Córdoba](#)

Tiempo estimado: 45 minutos

Materiales necesarios: Viñetas impresas a completar, lapiceras, fibrones.

Taller N° 13

“Violencia sexual”

Primer momento: Ejercicios de caldeamiento

Tiempo estimado: 15 minutos

Materiales necesarios: parlante con música/sonidos para meditar.

Segundo momento: “Acoso y Cultura del acoso, abuso y violación”

Dinámica “Yo una vez...”. Hacemos una ronda espaciosa y damos un paso al frente si alguna vez hicimos determinadas acciones. Sugerimos que una de las personas que coordina la actividad de todos los pasos adelante para encarnar la masculinidad hegemónica y permita que los varones se abran al ejercicio. Luego, abrimos un espacio de intercambio.

- Piropee
- Le toqué el pelo o el rostro en el carnaval a una mujer.
- Fui insistente para generar un encuentro por mensajes de WhatsApp.
- Piropee grupalmente estando con amigos
- Mandé fotos o videos sexuales sin que me lo pidan.
- Roce con la mano el cuerpo de otra persona
- Hice comentarios sobre el cuerpo de otra persona
- Insistí en tener relaciones aún sabiendo que la otra persona no quería.
- Me saque el preservativo mientras tenía relaciones
- Se abre la posibilidad que puedan incluir algo que no se haya mencionado y haya sido parte de su sociabilidad.

Tiempo estimado: 40 minutos.

Materiales necesarios: -

--- Receso ---

Cuarto momento: “El consentimiento”

Proyectamos la charla TEDx de Débora Tájer “El consentimiento y las nuevas formas del amor” posteriormente abrimos espacio de intercambio.

Tiempo estimado: 30 minutos

Materiales necesarios: proyector y computadora.

Quinto momento: “Construir consentimiento”

De manera grupal vamos a intentar construir los pilares o características del consentimiento: ¿cómo es? ¿cuándo se ejerce? ¿qué cualidades posee? Intentaremos arribar a ello teniendo como norte los elementos que componen el consentimiento (libre, entusiasta, consensuado, consciente, continuado y reversible). Uno de los coordinadores va registrando en una hoja de word los emergentes y al final proyectamos la construcción grupal. Puede compartirse algún soporte gráfico en el caso de necesitar enfatizar alguno de los pilares si no ha surgido grupalmente.

Tiempo estimado: 30 minutos

Materiales necesarios: proyector y computadora.

Taller N° 14

“Modalidades de violencia”

Primer momento: ejercicios de caldeamiento

Tiempo estimado: 15 minutos

Materiales necesarios: parlante con música/sonidos para distender.

Segundo momento: “Qué son las modalidades de violencia”

Consigna: Recapitulamos las violencias y disponemos en el salón materiales (cartón, papel, tijeras y plasticola). Hacemos, una a una, hojas con las distintas modalidades de violencia y abrimos un espacio de intercambio al tiempo que cada participante construye un "tótem" o figurilla que simbolice cada una. Que cada uno exponga y analizamos cada modalidad

Tiempo estimado: 60 minutos

Materiales necesarios: cartón, papel, botellas, telas, plasticola, tijeras.

Tercer momento: “Violencia Predominante”

Con el objetivo de centrarnos en la dimensión de la violencia que más habiten los varones, las personas facilitadoras deberán sondear la que más resuene de acuerdo a las características del grupo (institucional, laboral, doméstica o la que consideren). Pedimos que se dividan en 2 grupos y posteriormente que construyan la máquina de la violencia. Deberán explicar cómo funciona, cómo se mueve, quién la maneja, para qué sirve y de qué manera violenta y los violenta. Luego abrimos un espacio de intercambio intentando pensar el lugar de las mujeres dentro de esta maquinaria.

Tiempo estimado: 60 minutos

Materiales necesarios: cartón, papel, botellas plásticas, telas, plasticola y tijeras.

Cuarto momento: “Intervención de la máquina”

Les pedimos que intervengan la máquina con el objetivo de aportar una mirada distinta, humanizar y sensibilizar nuestras prácticas cotidianas.

Tiempo estimado: 10 minutos

Materiales necesarios: fibrones.

Taller N° 15

“Micromachismos”

Primer momento: Ejercicios de caldeamiento

Tiempo estimado: 20 minutos

Materiales necesarios: parlante con música/sonidos para distender

Segundo momento: “Construyendo la noción de micromachismo”

Vemos el video [“los ayudadores”](#) Construimos grupalmente la noción de Micromachismo mediante una lluvia de ideas.

Tiempo estimado: 20 minutos

Materiales necesarios: pizarrón y fibras

Tercer momento: “Cuerpo y mente micromachistas”

Presentamos una a una algunos ejemplos de acciones micromachistas y las dialogamos grupalmente.

Tiempo estimado: 60 minutos.

Materiales necesarios: -

--- Receso ---

Cuarto momento: “Bingo de la crianza Machista”

Consigna: se reparte una impresión del bingo (recursero) para cada participante y les pedimos que marquen con una cruz la acción con la que resuenan a medida que las sacamos del "bolillero"

Tiempo estimado: 60 minutos

Materiales necesarios: impresiones del bingo según cantidad de participantes. Lapiceras

Retomamos la máquina de la violencia del encuentro anterior y agregamos los “microengranajes” de los micromachismos.

Para el próximo identificar micromachismos en su vida diaria

Taller N° 16

“El amor”

Primer momento: Ejercicios de caldeamiento/estiramiento

Tiempo estimado: 20 minutos

Materiales necesarios: parlante con música/sonidos para distender

Preguntamos por los micromachismos que hayan identificado

Meditación: Los amores de mi vida.

La guía puede hacer foco en los amores de pareja de mi vida, desde la infancia hasta la actualidad⁷.

Tiempo estimado: 15 minutos

Materiales necesarios: parlante con música/sonidos para meditar

Segundo momento: “Sobre el amor y el desamor”

Consigna: se entrega una hoja en blanco a cada participante en la que deberá responder de manera anónima las siguientes preguntas: ¿dónde comienza el amor? ¿dónde y cómo termina? ¿Cómo ame? 20 minutos

Con las hojas hacemos avioncitos y jugamos, se pone una canción y la consigna es que siempre haya un avión en vuelo. Luego de algunos minutos les pedimos que abran y lean en voz alta un avión y si comparten o no la visión.

Tiempo estimado: 60 minutos

Materiales necesarios: hojas y lapiceras.

--- Receso ---

Tercer momento: El desamor.

⁷ Quien lleve adelante la meditación guiada que haga énfasis en los amores de relaciones de pareja.

Hacemos una ronda para conversar sobre el desamor y las rupturas de vínculos sexoafectivos. Poniendo énfasis en las emociones asociadas a ellas.

Luego les pedimos que cada uno escriba un consejo para un amigo.

Tiempo estimado: 60 minutos

Materiales necesarios: -

Taller N° 17

“El enojo”

Primer momento: Ejercicios de caldeamiento

Tiempo estimado: 20 minutos

Materiales necesarios: parlante con música relajante.

Segundo momento: “Canciones de amor”

En una pizarra o afiche anotamos 3 canciones de cada participante que hablen de amor. Se consensuan 3, las reproducimos y reflexionamos grupalmente sobre que lugares, dinámicas y dimensiones propone la canción sobre el amor. ¿Estamos en igualdad de condiciones?

Tercer momento “Los Mitos sobre el enojo”

Consigna: ubicamos carteles con algunos mitos sobre el enojo por el salón (recursero). Al lado de cada cartel, ubicamos otros dos con las Iniciales V y F. Los participantes deberán pararse del lado que consideren verdadero o falso. Luego debatimos sobre ellos.

Tiempo estimado: 25 minutos

Materiales necesarios: fibrones, hojas

Tercer momento: “Señales del enojo y ciclo de la agresión”

Consigna: Proyectamos el cuadro de las señales del enojo y el ciclo de la agresión (recursero). y luego abrimos un espacio de intercambio.

Tiempo estimado: 30 minutos

Materiales necesarios: Proyector y computadora.

--- Receso ---

Cuarto momento: “Identifico mis enojos”

Consigna: en una hoja realizo una lista de las situaciones/acciones/palabras/ideas que suelen enojarme. Una vez que lo hicieron le pedimos que vuelvan a hacerla pero esta vez en orden ascendente, es decir, ubico en primer lugar las cosas que menos me enojan y al último, la que más me enoja. Abrimos brevemente un espacio de intercambio. *Tiempo estimado: 30 minutos*

Materiales necesarios: hojas y lapiceras

Cuarto momento: “Escala del enojo y tiempo fuera”

Consigna: tomo como parámetro la situación que más me enoja, derivada del ejercicio anterior. Evoco alguna situación real, de la vida cotidiana y establezco un puntaje del 1 al 10 que refleje el enojo percibido. Abrimos un espacio de intercambio

Tiempo estimado: 30 minutos

Materiales necesarios: -

Cierre: “Semáforo”

Cerramos con el ejercicio del semáforo (recursero)

Tiempo estimado: 10 minutos

Taller N° 18

“Tristeza”

Primer momento: Ejercicios de caldeamiento enfocados en aquello que me pone triste y la manera en que lo gestiono. Por ejemplo, le pedimos que caminen por el espacio, que realicen algún gesto/ademán cuando están tristes, se saluden tristes, se abracen tristes, consuelen a un amigo. ¿Cómo camino, como están mis hombros, como está mi cara, mis ojos, mi rostro?

Tiempo estimado: 20 minutos

Materiales necesarios: parlante con música relajante, luego para meditar.

Segundo momento: Caldeamiento. “El sonido de la tristeza”

Caminamos por el espacio. Luego hacemos una ronda y emitimos sonidos guturales orientados a lo que evoca tristeza.

Tiempo estimado: 15 minutos

Materiales necesarios: -

Tercer momento: “El cancionero”

Consigna: les pedimos que piensen en canciones que les hayan ayudado a gestionar la tristeza, cada uno escribe un papelito con la canción y lo colocamos en una bolsa. Luego, elegimos de la bolsa 3 o 4 canciones para reproducir y proyectar su letra. Abrimos posteriormente un espacio de intercambio.

Tiempo estimado: 45 minutos

Materiales necesarios: Parlante, proyector, computadora e internet.

--- Receso ---

Cuarto momento: “¿De qué hablan mis tristezas?”

Consigna: voy a pensar en mí cuando era niño y/o adolescente. Posteriormente dibujo un círculo sobre una hoja y adentro ubico las

situaciones/acciones/palabras/ideas que ponían triste a ese niño, y afuera del círculo la manera que encontrábamos para gestionarlas (llanto, demandas de amor, hablaba con mis amigos, etc.). Abrimos un espacio de intercambio.

Quinto momento: Realizamos el mismo procedimiento anterior pero esta vez enfocándonos en la actualidad. El objetivo sería encontrar diferencias en la manera de gestionar la tristeza y cómo en la adultez fuimos perdiendo posibilidades de canalizarla. (Aquí hablamos sobre la importancia del duelo y los rituales)

Tiempo estimado: 60 minutos

Materiales necesarios: hojas y lapiceras.

Taller N° 19

“Los miedos”

Primer momento: Ejercicios de introspección sobre los miedos que me han acompañado a lo largo de mi vida.

Tiempo estimado: 20 minutos

Materiales necesarios: parlante con música relajante.

Segundo momento: Caldeamiento

Circulamos por el espacio, mientras vamos introduciendo algunas preguntas:

- ¿Qué son los miedos?
- ¿Cómo reconozco el miedo en otras personas?
- ¿Cómo acompaño temores ajenos?
- ¿Cómo identifico los miedos en otro varón?
- ¿Puedo expresar mis miedos?
- ¿Me apoyo en alguien para contarle mis miedos?
- ¿Cuáles son mis miedos a la hora de estar en pareja?

Tiempo estimado: 40 minutos

Materiales necesarios: parlante con música que acompañe.

Tercer momento: “Preguntarle al miedo”

Cada participante va a tomar como referencia una o dos preguntas de las anteriores y se la hará a un compañero, registrando la respuesta. El objetivo es evitar respuestas SI/NO para que la persona desarrolle o se exprese sobre su miedo. Después se comparte en ronda en presentación cruzada (quien hizo las preguntas cuenta)

Tiempo estimado: 20 minutos

Materiales necesarios: Hojas, lápices, lapiceras.

Cuarto momento: “Figuración sobre mis miedos”

En ronda, desplegamos una serie de materiales que servirán para armar una figurilla o tótem que represente sus miedos más personales. Luego abrimos una ronda de reflexión colectiva.

Tiempo estimado: 40 minutos

Materiales necesarios: cartón, papel, plasticola, botellas descartables, cinta de papel, telas.

--- Receso ---

Quinto momento: “Pregunto a mis miedos”

Luego de la confección de la figurilla, les pedimos que retomen lo que escribieron antes y vean si quedo alguna pregunta sin hacer a sus miedos. Se pregunta cómo si éstos fuesen una persona. Los varones ¿Identificamos miedos colectivos comunes?

Tiempo estimado: 40 minutos

Materiales necesarios: hojas y lapiceras.

Cierre: “Colectivizar los miedos”

Les pedimos que con las figurillas que armaron y lo que escribieron, puedan montar una escena grupal (a manera de simbolizar la necesidad de colectivizar los miedos y no ensimismarse como mecanismo típico masculino) Una vez armado el montaje, le pedimos que tomen una foto del mismo.

Pedimos que el próximo encuentro puedan hablar con otros varones acerca de sus miedos.

Taller N° 20

Amor Romántico

Según posibilidades de tiempo y duración, este taller viene a reforzar la problematización del amor romántico, el cual en el taller Nro. 18 emergió como una forma imperante de la tristeza (ruptura)

Primer momento: Ejercicios de caldeamiento (estiramiento).

Preguntamos por los miedos relevados y hacemos ronda de emociones

Tiempo estimado: 20 minutos

Materiales necesarios: parlante con música relajante.

Segundo momento: Presentación del Tema

Se aborda una explicación en torno al mito social del “amor romántico”. Se aborda en relación a los preceptos: “el amor todo lo puede” y “si no estás celoso no la amas”

El grupo se divide en pequeñas unidades y cada una abordará las siguientes preguntas:

- El amor verdadero lo puede todo
- El amor es posesivo y celoso
- Si no hay conflicto no hay amor
- El amor debe implicar sacrificio persona
- Un verdadero hombre controla a su pareja.
- El amor es incondicional
- Si te ama siempre debe estar junto a vos
- “Amor romántico” única forma de ser felices
- Hombre siempre protege y provee
- El amor justifica cualquier comportamiento
- La mujer debe cambiar para adaptarse al hombre

- Amor verdadero=romántico y apasionado
- El hombre fuerte no manifiesta sus emociones.

Sobre estos tópicos deberán elaborar una reflexión que problematice la noción de amor en su formato “romántico”.

Tiempo estimado: 30 minutos

Materiales necesarios: parlante con música que acompañe.

Tercer momento: Se hace entrega del folleto “amor romántico” y se reflexiona sobre el mismo. Se les solicita que lo lleven y lo compartan con sus parejas. Luego de esto, que registren algunas sensaciones sobre lo ocurrido.

--- Receso ---

Cuarto momento: “Re elaborando los mensajes en torno al amor”

Luego de la confección de la figurilla, les pedimos que retomen lo que escribieron antes y vean si quedo alguna pregunta sin hacer a sus miedos. Se pregunta cómo si éstos fuesen una persona. Los varones ¿Identificamos miedos colectivos comunes?

Tiempo estimado: 40 minutos

Materiales necesarios: hojas y lapiceras.

Cierre: “Colectivizar los miedos”

Les pedimos que con las figurillas que armaron y lo que escribieron, puedan montar una escena grupal (a manera de simbolizar la necesidad de colectivizar los miedos y no ensimismarse como mecanismo típico masculino) Una vez armado el montaje, le pedimos que tomen una foto del mismo.

Pedimos que el próximo encuentro puedan hablar con otros varones acerca de sus miedos.

Taller 21

“Asertividad. Técnicas y herramientas para mejorar la comunicación”

Primer momento: Ejercicios de caldeamiento

Tiempo estimado: 25 minutos

Materiales necesarios: parlante con música relajante.

Segundo momento: "La importancia de no suponer"

En ronda, hablamos brevemente sobre los supuestos en los vínculos humanos. Luego les pedimos que piensen la siguiente situación hipotética: "vengo pensando desde hace un tiempo que mi pareja ya no me quiere". A raíz de esta situación trabajamos de manera individual la Técnica PISH (en Psicología se la conoce).

Lo primero que tienes que hacer es recordar las palabras que arman el acrónimo PISH.

- P: Percibo. Es lo que veo, toco, siento, etc. Es lo obvio.
- I: Imagino. Es lo que agrego. Lo que no está obvio. ...
- S: Siento. Es la reacción emocional frente a lo que percibo.
- H: Hago. Es la acción que expresa al sentimiento.

Tiempo estimado: 60 minutos

Materiales necesarios: hojas y lapiceras.

--- Receso ---

Tercer momento: "Ser asertivos en el enojo"

En primer lugar, hablamos brevemente sobre el concepto *enojo*. Luego, presentamos la noción de "escalada de agresiones" y les pedimos que anoten en

una hoja qué cosas les enoja, ejemplos que servirán a lo largo de la actividad. Posteriormente, abordamos algunas técnicas para mejorar la comunicación asertiva: técnica del disco rayado, tiempo fuera, la pregunta asertiva. La importancia de la ecuación forma/contenido de la conversación.

Tiempo estimado: 60 minutos

Materiales: hojas y lapiceras

Primer momento: Ejercicios de caldeamiento que haga foco sobre el recorrido de los participantes por todo el proceso experimentado.

Tiempo estimado: 30 minutos

Materiales necesarios: parlante con música relajante.

Segundo momento: “Nuestro resumen”

En ronda, solicitamos que cada participante pueda resumir en una nube de palabras, lo que implicó atravesar la experiencia y luego abrimos una ronda de reflexión colectiva.

Tiempo estimado: 30 minutos

Materiales necesarios: hojas y lapiceras. Cinta de papel.

Tercer momento: “Nuestro apoyo”

Cada participante pega una hoja en su espalda y recorre el salón. El objetivo es escribir un mensaje de despedida para los compañeros.

Tiempo estimado: 30 minutos

Materiales necesarios: hojas y lapiceras. Cinta de papel.

---- Receso ---

Cuarto momento: “Telaraña de emociones”

Compartimos en ronda las emociones que registramos a lo largo de la experiencia. Partimos con un ovillo de lana, quien lo hace expresa una emoción y porque elige la misma a expresar. Luego, lanza el ovillo a un compañero para que continúe con la actividad de expresión.

Tiempo estimado: 20 minutos

Materiales necesarios: lanas de colores.

Bibliografía

Artiñano, Néstor. (2015) Masculinidades incómodas: jóvenes, género y pobreza. Espacio Editorial.

Bonino, Luis. (2001) Salud, varones y masculinidad. Jornadas sobre Mainstreaming de Género en Salud y organizadas por OMS- Europa.

Connell, Robert W. (1995). La organización social de la masculinidad. En Valdés, Teresa, ed. *Masculinidad/es: poder y crisis* (ISIS-FLACSO Ediciones de las mujeres)

Fabbri, Luciano (2021). La Masculinidad Incomodada. UNR Editora. Homo Sapiens Ediciones.

Recurso

-Video “Los Ayudadores” Campaña #YoMeOcupo. Iniciativa Spotlight Argentina.
<https://www.youtube.com/watch?v=N4lWoGT0txU>

- Video Si no lo has visto, miráelo con grupo de hombres de Córdoba
<https://www.youtube.com/watch?v=pDx0GgmDHIQ>

-Cuadro “El valor de los tiempos”. Caja de herramientas para facilitadoras y facilitadores. Fundación Uocra (2020). <https://mujeres.uocra.org/wp-content/uploads/2021/03/Caja-de-Herramientas-para-Facilitadores.pdf>

-Patrick M. Reilly (2006) Programa para el manejo del enojo. Un manual de Psicoterapia cognitivo-conductual. Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos.

<https://www.codajic.org/sites/default/files/sites/www.codajic.org/files/Anger%20Management%20Cognitive%20Behavioral%20Therapy%20Manual%20Spanish%20version.pdf>

-Video El consentimiento y las nuevas formas del amor | Debora Tajer | TEDxRiodelaPlata. <https://www.youtube.com/watch?v=bLk4NwOdeeQ>

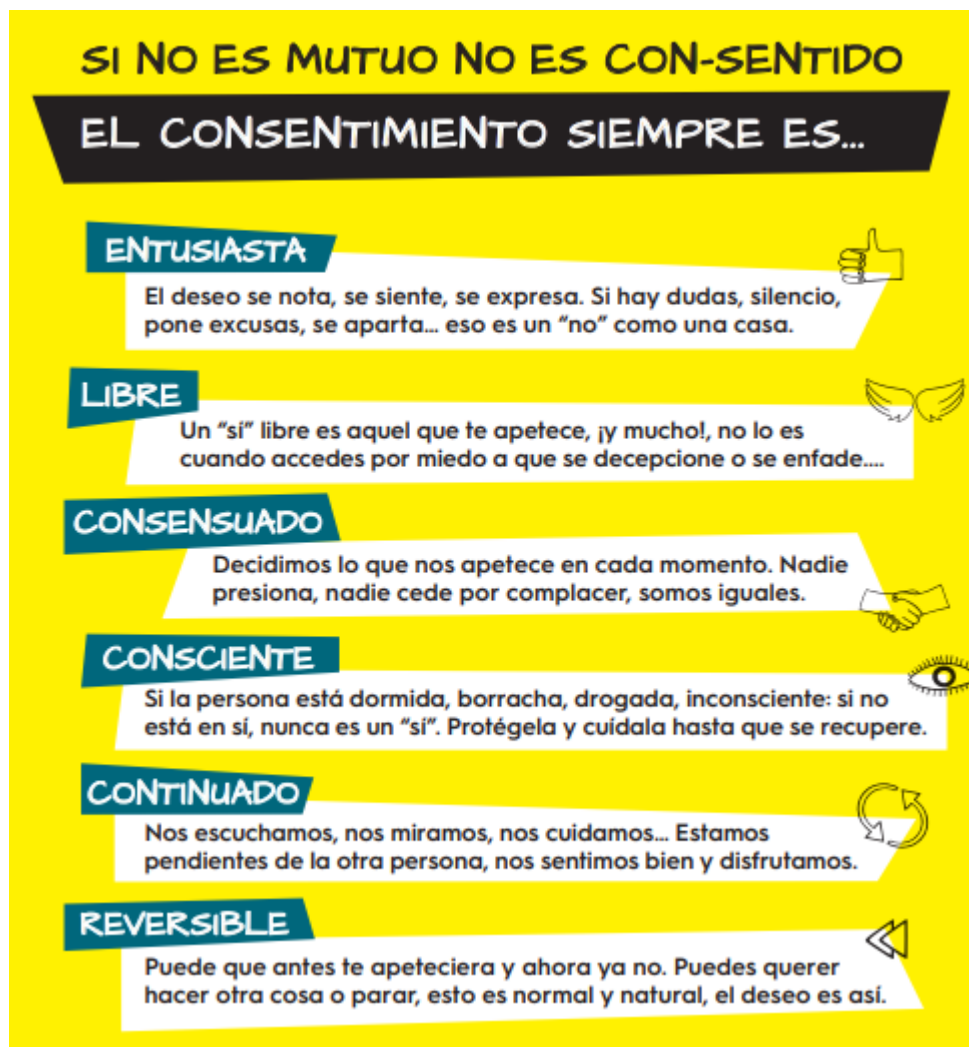
-Película Tomboy (2011) enlace de la ficha técnica
<https://www.filmaffinity.com/ar/film216500.html>



Bingo de crianza machista

"No seas nena".	Solo juguetes de guerra o fútbol.	Presión social sobre tu virginidad.	En la escuela dividían entre nenes y nenas.
No te alentaban a tener amigas.	Desvalorizaban a las mujeres de la familia.	Reprimieron tus emociones	Padre distanciado de tu crianza.
"Bancátela no seas, maricón".	"Hay que ser bien macho".	"Defendelas, ayúdalas solas no pueden".	"¿Te la ganaste?"
Tu viejo nunca levantó un plato.	Viste varones en tu familia piropeando.	Tu educación sexual fue el porno.	Chistes sobre el colectivo LGBT+.

IG: @privilegiados_rss

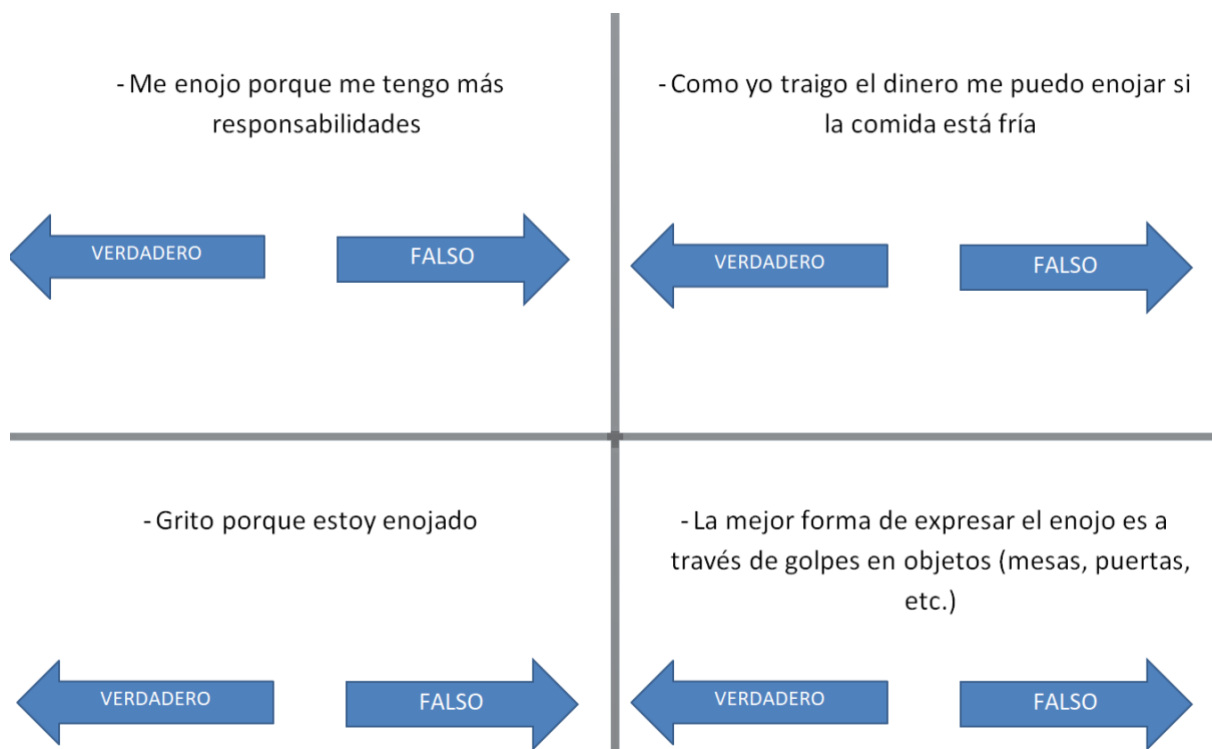


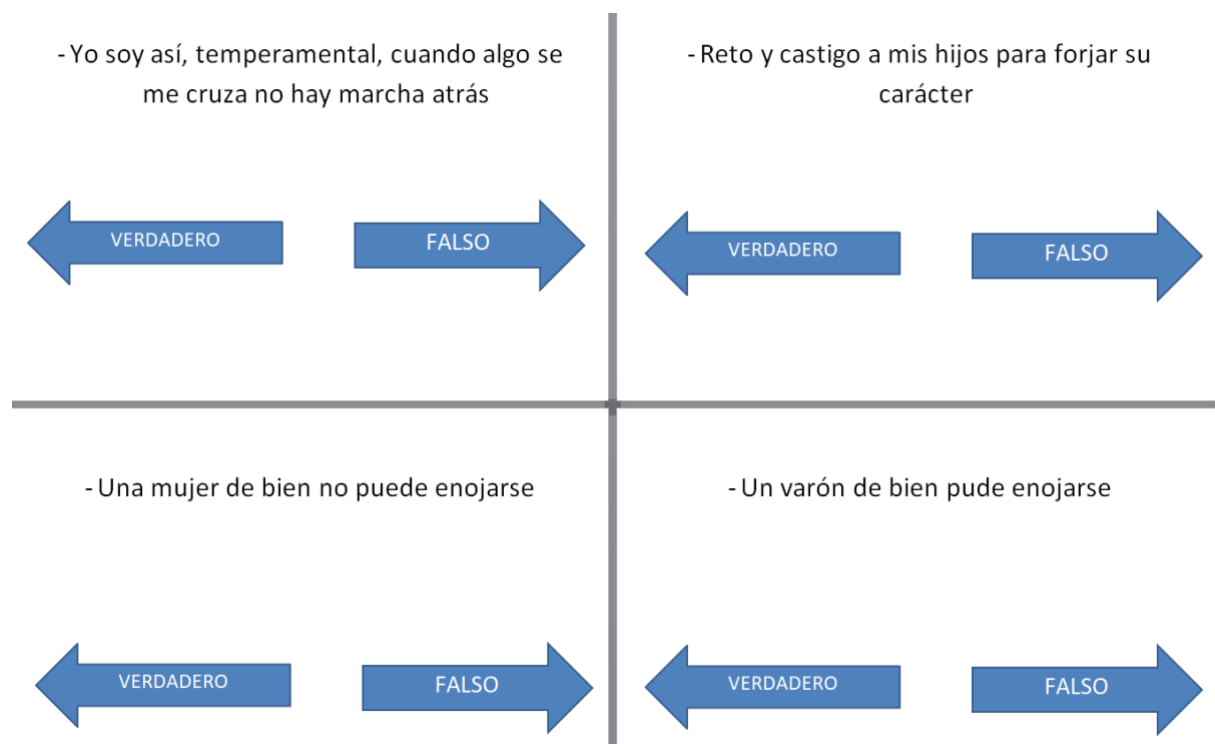
Cartas Violencias de Género para el taller N° 9

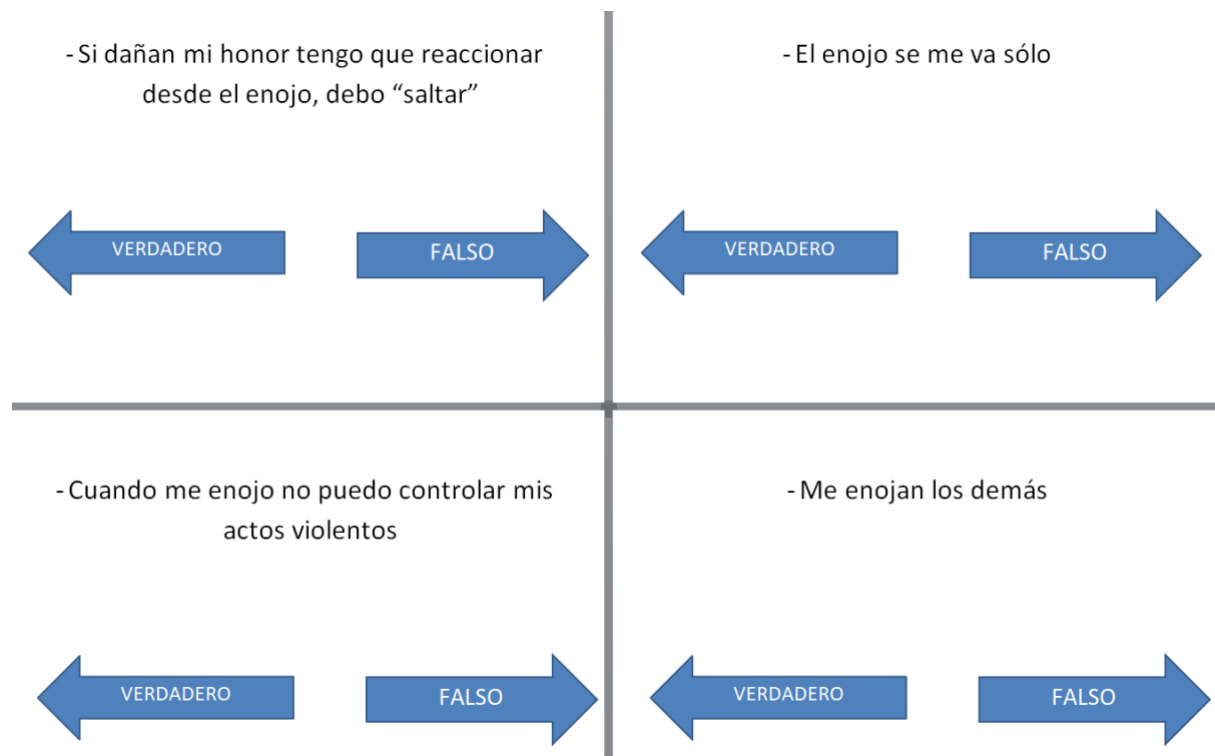
1- Qué querés que te diga, estoy guardado por nada, por cosas de mi vida privada con mi mujer. Peleábamos siempre y nunca pasó a mayores. Discutíamos por celos, que qué hacía con la guita, cosas normales en la pareja, mis viejos peleaban así todo el tiempo y nunca se separaron. En nuestro caso, nos controlábamos mucho y ahí venían las discusiones. Ella me reclamaba de la guita y yo porque siempre dejaba sola la casa. La última pelea fue a los gritos, ella me empujó, y yo soy hombre, vos viste, uno tiene la sangre caliente y no puede controlarse. Tuvieron que meterse mis hermanos para sacarme de la casa. Yo me encarnicé qué querés que

te diga. Y ahora me tienen encerrado acá, esto me perjudica en mi laburo, tengo una perimetral y encima me quieren mandar al psicólogo, cómo si el loco fuera yo.

2- Nunca pensé que iba a estar en pareja con alguien así, que me desprecie de esa manera. La relación empezó muy bien, era atento y cariñoso. Tuvimos una hija tempranamente. Todo comenzó cuando empezamos a convivir. De a poco noté un un destrato que empezaba a crecer, parecía que había dejado de quererme. Nada de lo que yo hacía era bueno para él, que siempre la misma comida, te quiero ver cocinando con dos mangos. Cuando le preguntaba qué pasaba, me decía que yo era una exagerada. Se volvió muy malo. Todo le molestaba. Comencé a tenerle miedo porque se alteraba rápido, gritaba y golpeaba cosas que tenía cerca. Yo me iba de la casa para que la nena no presencie todo eso. Después volvía y explotaba conmigo, me gritaba, a veces me zamarreaba, como si fuera de su propiedad, peor que a un perro. Luego se arrepentía y me decía que lo perdone, que no iba a volver a pasar, me hacía regalos, salíamos a cenar. A los días se olvidaba de sus promesas y volvía todo de nuevo. Ayer me dejó moretones por primera vez.

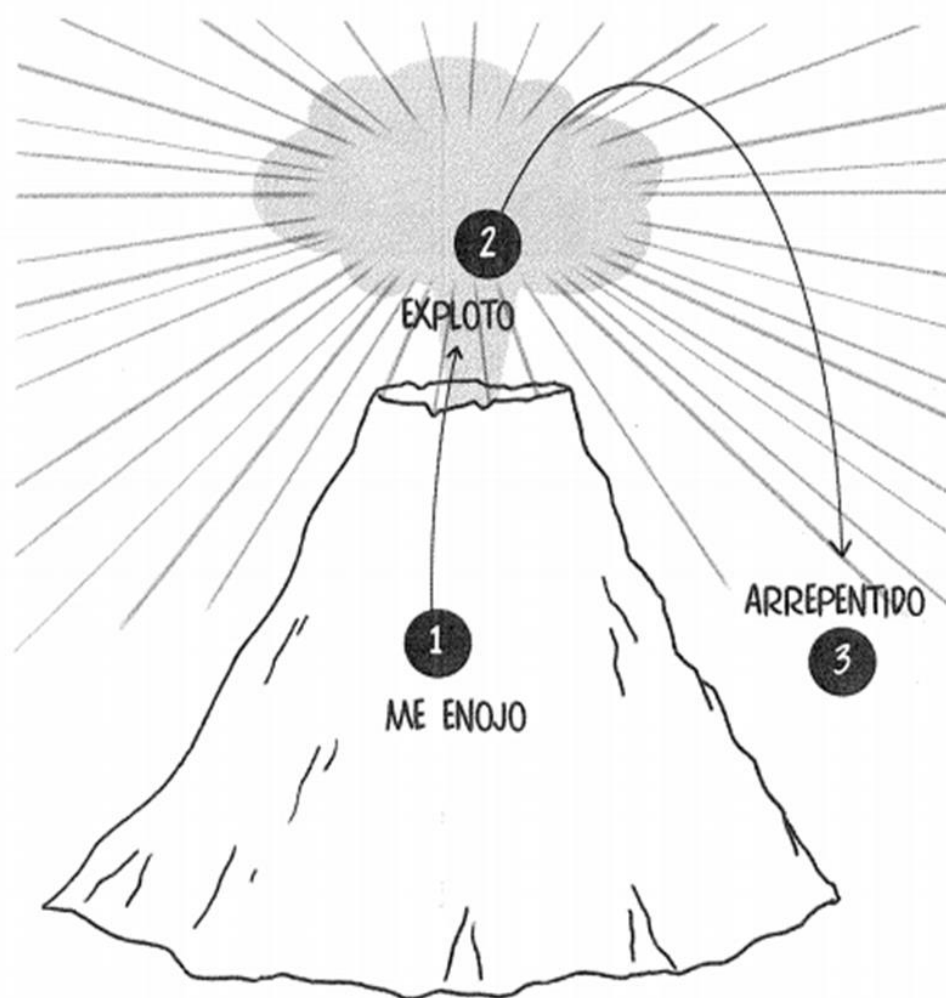






El volcán

Algunos chicos sienten que se van enojando cada vez más, hasta explotar como un volcán, y por lo general después se arrepienten.



¿Te interesaría poder ganarle a la bomba o al volcán?

A continuación te mostramos como.

El termómetro del enojo

Te proponemos que en diferentes situaciones aprendas a medir la temperatura de tu "enojo". Cuando sientas bronca, pensá del uno al diez cuan "enojado" estás.



10. EXPLOTÉ

9. DESCONTROLADO

8. FURIOSO

7. MUY ENOJADO

6. ENOJADO

5. MOLESTO

4. ALGO MALHUMORADO

3. INQUIETO

2. TODAVÍA TRANQUILO

1. TOTALMENTE EN PAZ

Pasos del semáforo

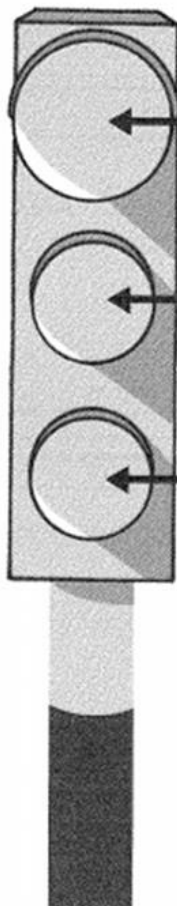
Te proponemos que imagines que tenés un semáforo en tu mente.

1. **Luz roja:** pará un instante y respirá dos veces.
2. **Luz amarilla:** Pensá tres formas diferentes para solucionar el conflicto, no importa que sean buenas o malas.

Por ejemplo:

- Mando a mi mamá al diablo y pego un portazo.
 - Aguanto calladito y acepto lo que me dice.
 - Intento regular mi bronca y le pido de buena manera que me deje llegar más tarde.
3. **Luz verde:** Elegí la alternativa más adecuada. El objetivo es: que te entiendan, que consideren lo que vos necesitás y no perjudicar la relación. Hacela y fijate los resultados.

¿Te animás a usar el semáforo de abajo y llenar los espacios en blanco después de haber afrontado situaciones complicadas?



Paro

.....

.....

.....

Pienso 3 alternativas

.....

.....

.....

Actúo

.....

.....

.....

AMOR ROMÁNTICO

- ❤️ MEDIA NARANJA
- ❤️ EMPAREJADÍSIMXS
- ❤️ MONÓGAMXS
- ❤️ FIELES
- ❤️ CELOSXS
- ❤️ MUY MUY ENAMORADXS PARA SIEMPRE
- ❤️ NUESTRO AMOR TODO LO PUEDE
- ❤️ PORQUE YO QUIERO, NO PORQUE LO DIGA LA TV
- ❤️ JUGAR A CASITAS
- ❤️ PASIÓN ETERNA

ALTERNATIVAS ÉTICAS

- ♣️ SOLX ME VALGO Y ELIJO COMPARTIR
- ♣️ ESPERA. ESO LO HE DECIDIDO YO?
- ♣️ MEJOR LO HABLAMOS
- ♣️ LEALES A LO PACTADO
- ♣️ COMPERSIÓN (ESTÁ BIEN ESCRITO)
- ♣️ MUY MUY ENAMORADXS LO QUE DURE
- ♣️ ACEPTÉMOSLO, NO. CUIDADOS Y RESPONSABILIDAD
- ♣️ VIVIMOS EN MATRIX 🌈
- ♣️ RED AFECTIVA
- ♣️ COMPANERXS DE VIDA

Secretaría de las Mujeres,
Géneros y Diversidad



SALTA
G O B I E R N O

CONTACTO:

0387-4225257. Int 224 

subseigualdadydiversidadsalta@gmail.com 

<https://mujeresydiversidad.salta.gob.ar/> 

» Producción de contenido y redacción:

Secretaría de las Mujeres, Géneros y Diversidad

» Diseño y Diagramación

Dirección Gral. de Diseño Institucional

Secretaría de Prensa y Comunicación
Gobierno de Salta