

Guatemala

# CAMINOS A LA TRANSFORMACIÓN

## GRUPOS DE APOYO

MANUAL DE CAPACITACIÓN PARA INVOLUCRAR A LOS HOMBRES COMO ALIADOS EN EL EMPODERAMIENTO ECONÓMICO DE LAS MUJERES

UN PROGRAMA COMPLEMENTARIO DE MUJERES EMPODERADAS



Global  
Communities



Este material ha sido elaborado gracias a la asistencia financiera USDA a través del proyecto EDUCAMOS ejecutado por Global Communities. Las opiniones aquí expresadas son responsabilidad exclusiva del autor y las mismas no necesariamente reflejan las opiniones de USDA o del Gobierno de los Estados Unidos de América.

# Índice

<b>AGRADECIMIENTOS</b> .....	7
Acerca de las coautoras .....	7
Acerca de Equimundo .....	7
Acerca de Global Communities (Global Communities) .....	8
<b>1. INTRODUCCIÓN</b> .....	9
<b>2. RESULTADOS CLAVE DE LA INVESTIGACIÓN FORMATIVA</b> .....	13
<b>3. ORGANIZACIÓN DEL MANUAL</b> .....	15
<b>4. ESTRUCTURA DE LAS SESIONES</b> .....	17
<b>5. RESUMEN DE LAS SESIONES</b> .....	18
<b>6. MENSAJE PARA EL(LA) FACILITADOR(A): ACERCA DE SU FUNCIÓN</b> .....	21
<b>7. SUGERENCIAS PARA UNA FACILITACIÓN EXITOSA</b> .....	22
<b>8. RESPONDER A LAS REVELACIONES DE VIOLENCIA DE PAREJA O SALUD MENTAL</b> .....	24
<b>9. REALIZAR LAS SESIONES DE FORMA SEGURA DURANTE LA PANDEMIA</b> .....	27
<b>10. TAREAS O COMPROMISOS AL FINALIZAR CADA SESIÓN</b> .....	28
<b>¡Antes de empezar! Presentación de los <i>Caminos a la transformación</i> – Grupos de apoyo a las participantes de Mujeres Empoderadas y sus maridos (Socialización comunitaria)</b> .....	29
<b>Sesión 0: Información y convocatoria a participantes de <i>Caminos a la Transformación (CaT)</i></b> .....	31
Actividad 1. Bienvenida (15 minutos) .....	33
Actividad 2. Introducción a <i>Caminos a la transformación</i> (15 minutos) .....	34
Actividad 3. Mi visión de la familia (35 minutos) .....	36
Actividad 4. Cierre .....	38
<b>Sesión 1: Bienvenida y fijación de metas</b> .....	39
Actividad 1. Bienvenida y presentaciones (45 minutos) .....	41
Actividad 2. Acuerdo de convivencia del grupo (15 minutos) .....	44

Actividad 3. Mi sueño de familia (45 minutos) .....	47
Actividad 4. Cierre y Compromiso de la semana (15 minutos) .....	51
<b>TEMA: EXPLORANDO EL GÉNERO Y EL PODER .....</b>	<b>52</b>
<b>Sesión 2: Salir de la caja .....</b>	<b>52</b>
Introducción (15 minutos) .....	54
Actividad 1. Aclaración de valores (30 minutos) .....	55
Actividad 2. La Caja del hombre, la caja de la mujer y caja de la persona humana (1 hora) .....	57
Actividad 3. Cierre y Compromiso de la semana (15 minutos) .....	63
<b>TEMA: EXPLORANDO EL GÉNERO Y EL PODER .....</b>	<b>65</b>
<b>Sesión 3: Desafiar el poder y el patriarcado .....</b>	<b>65</b>
Introducción (15 minutos) .....	68
Actividad 1. ¿Qué es poder? (30 minutos) .....	69
Actividad 2. La Caminata del poder (1 hora) .....	72
Actividad 3. Cierre y Compromiso de la semana (15 minutos) .....	75
APÉNDICE - Personajes para El patriarcado y la Caminata del poder (seleccione los personajes que más se adapten a su contexto y de acuerdo al número de participantes del grupo) .....	76
<b>TEMA: IGUALDAD DENTRO Y FUERA DE LA CASA .....</b>	<b>77</b>
<b>Sesión 4: Ciclos de cuidado .....</b>	<b>77</b>
Introducción (15 minutos) .....	80
Actividad 1. Cambiar los roles de género (30 minutos) .....	81
Actividad 2. El legado de mi padre (1 hora) .....	84
Actividad 3. Cierre y Compromiso de la semana (15 minutos) .....	87
<b>TEMA: IGUALDAD DENTRO Y FUERA DE LA CASA .....</b>	<b>88</b>
<b>Sesión 5: La comunicación de la pareja .....</b>	<b>88</b>
Introducción (15 minutos) .....	89
Actividad 1. Ejercicio con los ojos vendados (15 minutos) .....	90
Actividad 2. Entrevistar a mi pareja (30 minutos) .....	92
Actividad 3. Las cuatro frases (45 minutos) .....	95
Actividad 4. Cierre y Compromiso de la semana (15 minutos) .....	100
<b>TEMA: IGUALDAD DENTRO Y FUERA DE LA CASA .....</b>	<b>101</b>
<b>Sesión 6: Compartir el trabajo de cuidado .....</b>	<b>101</b>
Introducción (15 minutos) .....	102
Actividad 1. Mujeres y hombres trabajando juntos como socios (45 minutos) .....	103
Actividad 2. Repaso de las visiones de la familia (30 minutos) .....	106
Actividad 3. Cierre y Compromiso de la semana (15 minutos) .....	107

<b>TEMA: IGUALDAD DENTRO Y FUERA DE LA CASA</b> .....	108
<b>Sesión 7: Tomemos decisiones juntos</b> .....	108
Introducción (15 minutos) .....	109
Actividad 1. ¿Quién decide? (45 minutos) .....	110
Actividad 2. Dramatización para la toma de decisiones (45 minutos) .....	114
Actividad 3. Cierre y Compromiso de la semana (15 minutos) .....	116
APÉNDICE - Escenarios de las dramatizaciones .....	117
<b>TEMA: IGUALDAD DENTRO Y FUERA DE LA CASA</b> .....	118
<b>Sesión 8: Presupuesto familiar</b> .....	118
Introducción (15 minutos) .....	119
Actividad 1. Analizar las finanzas familiares (30 minutos) .....	120
Actividad 2. Hacer un presupuesto familiar (1 hora) .....	122
Actividad 3. Cierre y Compromiso de la semana (15 minutos) .....	124
APÉNDICE - Hoja de trabajo: Crear un presupuesto familiar .....	125
<b>TEMA: IGUALDAD DENTRO Y FUERA DE LA CASA</b> .....	127
<b>Sesión 9: Apoyar el liderazgo de las mujeres</b> .....	127
<b>Preparación de grupo de ME para la sesión 9 (SOLO MUJERES): Apoyar el liderazgo de las mujeres</b> .....	129
Actividad 1. Reconocer nuestro valor (30 minutos) .....	130
Actividad 2. ¿Me oyes? (10 minutos) .....	130
Actividad 3. Si yo fuera lideresa (30 minutos) .....	131
Actividad 4. Conversación con una lideresa (40 minutos) .....	132
<b>Apoyar el liderazgo de las mujeres (MUJERES Y HOMBRES JUNTOS)</b> .....	133
Introducción (15 minutos) .....	133
Actividad 1. ¿Qué características distinguen a un(a) buen(a) líder/lideresa? (30 minutos) .....	134
Actividad 2. Apoyar el liderazgo de las mujeres (1 hora) .....	136
Actividad 3. Cierre y Compromiso de la semana (15 minutos) .....	139
<b>TEMA: SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA Y PLANIFICACIÓN FAMILIAR</b> .....	140
<b>Sesión 10: Planificar juntos nuestra familia</b> .....	140
Introducción (15 minutos) .....	142
Actividad 1. ¿De dónde vienen los niños? (30 minutos) .....	143
Actividad 2. Planificar juntos nuestra familia (45 minutos) .....	145
Actividad 3. ¡Analícemos! (15 minutos) .....	148
Actividad 4. Cierre y Compromiso de la semana (15 minutos) .....	149
<b>TEMA: PREVENIR JUNTOS LA VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES</b> .....	150
<b>Sesión 11: ¿Qué es la violencia?</b> .....	150

Introducción (15 minutos) .....	152
Actividad 1. ¿Qué es la violencia? (45 minutos) .....	153
Actividad 2. ¿Qué dice la ley? (45 minutos) .....	157
Actividad 3. Cierre y Compromiso de la semana (30 minutos).....	159
<b>TEMA: TRABAJAR DE MANERA CONJUNTA PARA PREVENIR LA VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES .....</b>	<b>160</b>
<b>Sesión 12: Poner fin al ciclo de violencia .....</b>	<b>160</b>
Introducción (15 minutos) .....	162
Actividad 1. El tendedero de la violencia (45 minutos) .....	163
Actividad 2. ¿Qué puedo hacer cuando me enojo? (45 minutos) .....	165
Actividad 3. Cierre y Compromiso de la semana (15 minutos).....	168
<b>TEMA: PREVENIR JUNTOS LA VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES .....</b>	<b>169</b>
<b>Sesión 13: Crear juntos una vida feliz .....</b>	<b>169</b>
Introducción (15 minutos) .....	171
Actividad 1. Crear juntos una vida feliz (45 minutos) .....	172
Actividad 2. Nuestra red de apoyo (30 minutos) .....	174
Actividad 3. Palabras de cierre (30 minutos) .....	175
<b>ANEXOS: .....</b>	<b>177</b>
Red de apoyo .....	177
Ejemplos de actividades energizantes .....	178
Ruta de atención a víctimas del Ministerio de Salud Pública de Guatemala utilizada por autoridades en Cuilco, Huehuetenango .....	180
Ruta de atención en Emergencia a Víctimas en Casos de Violencia Sexual o Física utilizada por autoridades en Cuilco, Huehuetenango .....	180
Protocolo para la derivación de víctimas de violencia (mujeres y niñas) .....	181
<b>TABLAS: .....</b>	<b>184</b>
1. Lista de servicios de atención para sobrevivientes de violencia en Cuilco, Huehuetenango .....	184
2. Lista de servicios de atención para sobrevivientes de violencia en Cuilco, Huehuetenango .....	186

# Agradecimientos

## Acerca de las coautoras

Clara Alemann (Equimundo) y Jane Kato-Wallace (Equimundo) fueron las autoras de este manual. Este Manual adapta contenido de los manuales producidos por Care Ruanda, Rwamrec y Equimundo, *Journeys of Transformation* y de *Journeys of Transformation Graduation Manual*.

Las coautoras agradecen a las siguientes personas del equipo de Global Communities por sus comentarios y valiosos aportes a esta publicación: Amy Sunseri, Dennis Mello, Mabel Bejarano, Patricia de León, María Elizabeth Castillo, Leslie Gómez, Salomón Morales, José Alberto Juárez y Jackson Tello; y un especial agradecimiento a Douglas Mendoza (consultor independiente) por sus valiosas contribuciones durante la adaptación de este manual, a Xavienne-Roma Richardson (Equimundo) por su apoyo en la producción de esta publicación y Mónica Zumalacárregui (Equimundo) en el control de edición, y a María Lucía Angulo (Lulo Lab) por la diagramación.

Cita de recomendación: Alemann, C., Kato-Wallace, J., y Global Communities (2021). *Caminos a la transformación. Grupos de apoyo. Manual de capacitación para involucrar a los hombres como aliados en el empoderamiento económico de las mujeres. Un programa complementario de la metodología de Mujeres Empoderadas*, de Global Communities. Washington, DC: Equimundo y Global Communities.

## Acerca de Equimundo

Equimundo: Centro de Masculinidades y Justicia Social trabaja para lograr la igualdad de género y la justicia social transformando los patrones intergeneracionales de violencia y promoviendo patrones de cuidado, empatía y responsabilidad entre niños y hombres a lo largo de sus vidas. Equimundo es la siguiente fase de Promundo-US, que surgió del Instituto Promundo en Brasil. Basándose en el trabajo comunitario y la evidencia generada desde el Instituto Promundo para involucrar a los hombres y niños en la igualdad de género con un enfoque en Brasil y América Latina, Promundo-US se estableció en 2011 como una organización legalmente independiente para trabajar con socios a nivel global. Equimundo ha trabajado en colaboración con diferentes socios con miras a promover la igualdad de género y prevenir la violencia en más de 40 países del mundo a través de investigaciones y evaluaciones de alto impacto, esfuerzos de incidencia y la implementación de programas educativos y comunitarios con base empírica. Nuestras iniciativas, modeladas y basadas en evidencia, procuran crear cambios en múltiples niveles: además de trabajar con hombres y mujeres a nivel individual, utilizamos campañas y activismo local para generar apoyo comunitario, y promovemos entre instituciones y gobiernos la adopción de políticas y la ampliación de programas que refuercen el cambio personal y social. Actualmente, Equimundo trabaja en asociación con organizaciones de la sociedad civil, gobiernos y organismos de desarrollo multilaterales a nivel internacional y en Estados Unidos. Elegimos socios que comparten nuestro compromiso con la responsabilidad, la compasión, la justicia social y la igualdad de género.

## Acerca de Global Communities

Global Communities, es una organización de desarrollo internacional que trabaja en la intersección de la asistencia humanitaria, el desarrollo sostenible y la inclusión financiera para salvar vidas, promover la equidad y asegurar un futuro sólido. Global Communities fue fundada en 1952 como la Fundación para la Vivienda Cooperativa, una organización estadounidense que ayudó a construir casas para personas necesitadas según el modelo cooperativo. En 2020, Global Communities se fusionó con Project Concern International (PCI), una organización de desarrollo global que impulsaba la innovación para mejorar la salud, acabar con el hambre, superar las dificultades y hacer avanzar a las mujeres y las niñas.

Global Communities ha trabajado con más de 35 países en colaboración con una amplia gama de socios del sector público y privado, incluidas las comunidades directamente afectadas por la pobreza, los desastres y los conflictos, en miras al cambio positivo y sostenible.

Mujeres Empoderadas (ME) es una iniciativa mundial de Global Communities dedicada al empoderamiento económico, social y político de las mujeres mediante la formación de grupos de ahorro autogestionados y autosostenibles. Los grupos de ME se forman sobre la base de metodologías probadas de grupos de ahorro que reúnen a 15-25 integrantes con el fin de ahorrar dinero, desarrollar conocimientos de manejo financiero, hacer préstamos entre sí e invertir en actividades generadoras de ingresos. Más allá de eso, los grupos de ME empoderan a las mujeres mediante el desarrollo de aptitudes y capacidades; la provisión de experiencia de liderazgo para fomentar la autoestima y la autoeficacia; el aumento del acceso a la información y los recursos; y la promoción de la acción colectiva y la organización comunitaria. Los grupos de ME se convierten en una plataforma para que las integrantes se sensibilicen sobre temas importantes y actúen de manera individual y colectiva para mejorar sus vidas y comunidades.



# 1. Introducción

Este manual fue diseñado para involucrar a las parejas de las mujeres que participan en la iniciativa ME de Global Communities juntamente con ellas en Guatemala y la región. Los Grupos de apoyo del programa *Caminos a la transformación* tienen por objeto complementar la iniciativa ME en curso, con el fin de comprometer a sus maridos como parejas más equitativas y solidarias en la mejora del bienestar de los hogares y la participación de las mujeres en sus actividades económicas. Este manual se basa en una adaptación del manual *Caminos a la Transformación* (Journeys of Transformation en inglés) de Equimundo, un programa destinado a involucrar a los hombres en el empoderamiento económico de las mujeres<sup>1</sup>; fue elaborado por primera vez con Care Ruanda y Rwamrec, y luego con Global Communities, pero también incluye contenidos adicionales a partir de las prioridades surgidas en la investigación formativa, adaptados de otros programas que promueven la igualdad de género y liderazgo de las mujeres (p. ej., Act on Her de Pathfinder y Abriendo Oportunidades de Population Council). El manual debe ser utilizado por las facilitadoras y facilitadores que trabajan con la iniciativa ME. El manual consta de 13 sesiones para que hombres y mujeres reflexionen sobre cuestiones de género y poder, y cómo influyen en sus relaciones, sus familias y su bienestar. El contenido de cada sesión es muy interactivo y dinámico y utiliza las experiencias de los participantes para generar reflexión individual y colectiva, que a su vez puede motivar la adopción de nuevas actitudes y comportamientos. El objetivo de este programa es generar apoyo colectivo para introducir cambios positivos y saludables en las relaciones de pareja y familia, y en las propias vidas de las mujeres.

9

## LOS OBJETIVOS DEL PROGRAMA CAMINOS A LA TRANSFORMACIÓN - GRUPOS DE APOYO SON:



- Fomentar actitudes equitativas de género y el apoyo a la autonomía y el liderazgo de las mujeres, reconociendo su derecho a tomar decisiones con respecto a su cuerpo, su vida, su familia y la administración de los recursos del hogar
- Promover el apoyo de los hombres y las actitudes equitativas hacia la generación de ingresos de las mujeres
- Alentar a los hombres a compartir las responsabilidades del cuidado de sus hijas e hijos, así como el trabajo doméstico en la familia
- Ayudar a las parejas a crear un presupuesto familiar y analizar cómo las mujeres y los hombres pueden tomar decisiones financieras que garanticen el bienestar de sus hijas e hijos
- Permitir que los y las participantes reconozcan las distintas formas de violencia contra las mujeres, las niñas y los niños, que comprendan cómo la violencia se sostiene sobre la base de los desequilibrios de poder y la desigualdad de género y tiene consecuencias perjudiciales para quienes la padecen
- Promover actitudes y creencias compartidas que rechacen la violencia doméstica como medio para disciplinar o resolver conflictos entre mujeres y hombres
- Fortalecer habilidades efectivas de comunicación de pareja y manejo de la ira, y crear relaciones saludables y no violentas
- Aumentar los conocimientos, la comunicación segura y la toma de decisiones equilibrada sobre la salud sexual y reproductiva (SSR) y la planificación familiar

1. Se puede descargar en [www.equimundo.org](http://www.equimundo.org)

El manual fue diseñado por Equimundo en colaboración con Global Communities (en su momento PCI) y se basa en la investigación formativa llevada a cabo conjuntamente con el personal de Global Communities en Huehuetenango, así como con hombres y mujeres, participantes de la iniciativa ME y de comunidades donde se implementaría este programa.

Durante la investigación formativa, muchas mujeres expresaron su voluntad de ver a sus parejas participar con ellas en un programa que mejore las relaciones familiares y les motive a apoyar sus actividades económicas. Los hombres indicaron que estaban abiertos a participar en programas para ayudarles a mejorar la situación económica y el bienestar de sus familias. Tanto los hombres como las mujeres identificaron temas clave sobre los que querían aprender más y acogieron con agrado la oportunidad de dialogar como pareja. Los temas más pertinentes que se identificaron fueron: 1) la toma de decisiones y el trabajo entre hombres y mujeres en el hogar; 2) hablar de salud sexual y reproductiva como pareja; 3) manejar los recursos económicos del hogar como familia. Los hombres señalaron que, si bien hay varios espacios dentro de los programas de desarrollo para que las mujeres se reúnan con otras mujeres y compartan experiencias, había muchas menos oportunidades para que los hombres hicieran lo mismo. Los hombres expresaron su deseo de crear espacios similares para reunirse con otros hombres y de analizar los desafíos que enfrentan para mejorar la situación social y económica de sus hogares. A partir de lo anterior, este manual está diseñado para involucrar a los hombres, junto con sus parejas, en la promoción de la salud, el desarrollo económico y el bienestar del hogar, con un enfoque en el fortalecimiento de las habilidades de comunicación para promover relaciones de pareja saludables, equitativas y no violentas y así mejorar la calidad del ambiente familiar.

## Recomendaciones para motivar a los hombres a participar en el programa<sup>2</sup>

Al reclutar hombres para el grupo, es importante enfatizar la manera en que el grupo apoyará a los hombres en el logro de los objetivos que tienen para sus hogares y en la mejora de la situación económica de sus familias. Esto se puede enmarcar de la siguiente manera:

*“Muchos hombres de esta comunidad quieren asegurar el bienestar y el éxito de sus hogares y satisfacer las necesidades económicas, sociales y de salud de sus familias. En este grupo, los hombres tendrán la oportunidad de hablar con otros hombres, aprender de sus experiencias, así como de formas de mejorar la situación económica del hogar. Los hombres y las mujeres también aprenderán a trabajar unidos para formar un hogar más sano, equilibrado y productivo en el que se tomen en cuenta y se respalden las necesidades de los hombres, las mujeres y los niños y niñas”.*

Algunas recomendaciones y orientaciones adicionales que pueden ayudar al equipo del programa de Global Communities y a las facilitadoras y facilitadores a la hora de reclutar y animar a los hombres a

participar son:

- 1 **Asegurarse de que la ubicación física de las sesiones de grupo sea accesible para las y los participantes y que se adapten a sus horarios de trabajo.** Cuando se planifiquen reuniones y sesiones de grupo, se deben seleccionar espacios de fácil acceso (p. ej., tomar en cuenta la distancia, la disponibilidad o el costo del transporte, etc.), tener en cuenta el momento y los tiempos requeridos por el trabajo agrícola u otro trabajo en que estén involucrados. Las sesiones por las noches o en los fines de semana suelen funcionar mejor para adaptarse a los

2. Recomendaciones adaptadas de Promundo-US y Plan Internacional Canadá. (2020). Recruitment and Retention of Male Participants in Gender-Transformative Programs. Washington, DC: Promundo, y aprendizaje con base empírica de la participación de los hombres en el empoderamiento económico de las mujeres y en programas de paternidad en todo el mundo.

horarios de los hombres y de sus parejas.

- 2 Entender los antecedentes y circunstancias específicas de las y los participantes para hablar acerca de su realidad, aumentar el número de participantes registrados, la participación en el programa, así como reducir los abandonos.** Los hombres que migran durante largas temporadas o que tienen bajo nivel de alfabetización pueden verse desanimados de participar en el programa si creen que va a entrar en conflicto con el trabajo o que requiere mucha lectura y escritura. Si el grupo tiene bajo nivel de alfabetización, se pueden usar ilustraciones e imágenes en las actividades del programa y pedirles que dibujen en lugar de escribir, cuando sea posible.
- 3 Al motivar a los hombres a participar, destaque los beneficios personales y familiares que puede tener la participación activa en el programa.** Puede mencionar que, gracias a la participación en este programa, muchos hombres y sus familias pudieron mejorar su salud física, mental y sexual, las relaciones con sus parejas y sus hijos e hijas, y que lograron crear un hogar más armónico y saludable.
- 4 Apelar a las esperanzas y sueños de los hombres como padres y esposos o parejas.** Entender cuáles son las metas de los hombres para sí mismos, así como para sus hijos y sus parejas, puede ayudarle a crear mensajes de reclutamiento eficaces. Utilice un enfoque basado en las fortalezas, es decir, céntrese en construir y reconocer lo que los hombres y los padres ya saben y les interesa. En las conversaciones y actividades de grupo con los hombres, relacione los mensajes clave del manual con las experiencias diarias de los hombres y sus parejas. Comparta ideas sobre cómo pueden apoyar la toma de decisiones y el liderazgo de las mujeres en la comunidad, y cómo apreciar el derecho de sus parejas a tomar decisiones sobre sus cuerpos, sus vidas, sus finanzas y su familia.
- 5 Comparta ejemplos de hombres que apoyaron a las mujeres en su empoderamiento personal y económico y cómo esto impactó positivamente su calidad de vida.** Apoyarse con testimonios filmados o grabados puede ser una buena herramienta a compartir.
- 6 Reconozca que criar una familia es un desafío y que es importante intercambiar experiencias y obtener apoyo de otras personas que enfrentan problemas similares.** Puede mencionar que aprenderán a apoyar a sus hijas e hijos para que crezcan seguros y saludables, maneras de abordar los desafíos de su crianza, cómo comunicarse eficazmente con las hijas, los hijos y sus parejas, cómo manejar sus propias emociones difíciles, como el enojo o la frustración, y formas no violentas de resolver conflictos dentro de la familia.
- 7 Reclutar hombres a través de los medios de comunicación más comúnmente accesibles:** Después de consultar a las mujeres participantes de ME para asegurarse de que estén de acuerdo con la participación de sus parejas en las sesiones de grupo, utilice el canal más común para llegar a los participantes potenciales: folletos y carteles en el centro comunitario, mensajes radiales, seguimiento por teléfono, comunicación a través de plataformas como WhatsApp, o palabras transmitidas de boca en boca a través de integrantes o líderes y lideresas de la comunidad, autoridades de la junta escolar y facilitadoras y facilitadores de ME de Global Communities.
- 8 Generar espacios para la participación y movilización de la comunidad más allá de las sesiones.** Las parejas que completan el programa (o que están a punto de completarlo) y que están abiertas y dispuestas a hacerlo pueden compartir sus historias de cambio transformador en las reuniones o eventos comunitarios. Estos eventos pueden ser oportunidades para

difundir importantes mensajes sobre la igualdad en el hogar y el liderazgo de las mujeres, y para promover el diálogo sobre estos y otros temas clave.

- 9 Planifique “días familiares”.** Muchos hombres y mujeres aprecian la oportunidad de participar en programas como parejas o como familias. Cree espacios para pasar tiempo de calidad como familia más allá de la pareja al programar sesiones donde los integrantes del hogar puedan practicar comportamientos positivos, crear una visión de la familia (metas para la familia), y/o desarrollar un presupuesto para el hogar. Esta puede ser una manera efectiva de involucrar a toda la familia y reforzar los mensajes del programa.

Las estrategias descritas anteriormente para fomentar la participación de los hombres en el programa pueden utilizarse para **reclutar mujeres de la iniciativa ME en los Grupos de apoyo, ANTES de invitar a sus esposos.**

**ADEMÁS, CONSIDERE  
LOS SIGUIENTE  
MENSAJES CLAVE  
DIRIGIDOS  
ESPECÍFICAMENTE A  
LAS MUJERES:**

- M**
- Haga hincapié en cómo la participación de los hombres fomentará su apoyo al liderazgo, la toma de decisiones, el ahorro y la inversión por parte de las mujeres, así como la participación de las mujeres en la iniciativa ME en general.
  - Enfatique cómo la participación de los hombres promoverá la comunicación abierta entre la pareja y creará oportunidades para que las mujeres expresen de manera segura sus esperanzas, sueños y preocupaciones personales.
  - Destaque cómo este programa proporcionará información útil sobre la salud sexual y reproductiva de las mujeres y creará oportunidades para que las parejas hablen sobre planificación familiar y anticoncepción.
  - Pregúnteles cómo les gustaría que el contenido del programa se adaptara a sus propios desafíos y realidades.
  - Piense creativamente (y dentro del presupuesto) cómo asegurar el cuidado de niños y niñas para quienes tengan niños o niñas pequeñas, cómo motivarlos a traerles al grupo, organizar el cuidado de niños y niñas en grupo para que los padres y madres puedan participar sin preocuparse, o convocar a los grupos en un momento en que se pueda organizar el cuidado de las niñas y los niños (esto en especial para las sesiones que se harán en pareja).

## 2. Resultados clave de la investigación formativa

En marzo de 2020, Equimundo y Global Communities llevaron a cabo una investigación formativa con mujeres y hombres de comunidades del municipio de Cuilco, Huehuetenango, para conocer más sobre el contexto sociocultural y la dinámica de género y poder que se manifiesta en dos comunidades. Estas localidades fueron elegidas porque es donde viven las participantes de la iniciativa ME y sus maridos. El estudio reveló algunos patrones de género, creencias compartidas y expectativas sobre los roles de género en relación con el cuidado, la participación en actividades económicas y la toma de decisiones que se utilizaron para desarrollar los contenidos de este manual. Antes de iniciar la facilitación de las sesiones, es importante conocer el contexto en el que se trabajará en cuanto a las creencias, comportamientos, etc. que afectarán cómo se desenvuelvan las y los participantes en este programa y los resultados que se esperan lograr. A continuación, se resumen los principales resultados:

### Tema 1: Actitudes y normas sociales sobre los roles de género en las esferas económica, doméstica y social

13

Las personas entrevistadas asocian a los hombres con la figura de autoridad y de proveedor económico, lo cual los coloca en un orden jerárquico superior a las mujeres, los niños y las niñas, y en control del hogar. Los hombres también mencionaron dificultades para expresar y hablar de sus emociones y sentimientos, y que pueden recurrir a la violencia cuando sienten enojo o frustración, o bien sentirse humillados si se sienten irrespetados por su esposa e hijos. Los hombres también creen en los estereotipos de género sobre la vulnerabilidad de las mujeres y los supuestos riesgos a los que se enfrentan cuando se aventuran fuera del hogar (como en los caminos, en la calle). Para proteger a sus esposas, los hombres se colocan a sí mismos como los encargados de proteger a las mujeres e, indirectamente, justifican la restricción de la movilidad y las actividades de ellas fuera del hogar. Este papel protector y dominante también legitima, según algunos hombres, el uso de la violencia por parte de los hombres contra sus parejas. Sin embargo, no todos estuvieron de acuerdo con esta noción. Las mujeres entrevistadas cuestionaron el uso de la violencia por parte de los hombres y afirman el derecho de los hombres y las mujeres a disfrutar de los mismos derechos, oportunidades y participación en la toma de decisiones.

### Tema 2: Cuidado, paternidad y trabajo doméstico

Los estereotipos de género también están fuertemente arraigados con respecto a los roles esperados en torno al cuidado y el trabajo doméstico. Más allá de ser los principales proveedores económicos, los hombres entrevistados no se ven a sí mismos como responsables en las tareas de cuidado de los niños, niñas y otros familiares dependientes, y se les percibe como capaces de realizar trabajo de cuidado o trabajo doméstico solo cuando se enferman las mujeres. El trabajo doméstico y de cuidado se aprenden y enseñan a lo largo de generaciones en la familia (ej. como de abuela a madre y a otras mujeres en la

familia), y siguen imponiéndose a las mujeres como su única responsabilidad. Su “fracaso” en cumplir con esto último conduce a la vergüenza y la sanción social (es decir, sufren discriminación, ridiculización, acusaciones de no estar a la altura de las expectativas, y a veces violencia por parte de su cónyuge). Las mujeres entrevistadas creen que es importante que los maridos participen en el trabajo doméstico en el hogar, cuiden a sus hijos y aprendan sobre las iniciativas económicas que están desarrollando. Acogieron con satisfacción la idea de que sus parejas estén informadas y que apoyen la iniciativa ME y participen en esta.

En nuestras entrevistas, los hombres más jóvenes demostraron una mentalidad más abierta y comentaron que desempeñaban algunas responsabilidades de cuidado de sus hijos e hijas. Sin embargo, son muy reacios a realizar trabajo doméstico.

### Tema 3: Percepciones sobre el empoderamiento de las mujeres

Las mujeres y los hombres entrevistados dijeron que valoran la iniciativa ME como una iniciativa que ayuda a toda la familia. Según ellos, el dinero no se malgasta, sino que es utilizado por la familia para cubrir los costos relacionados con enfermedad o puede servir como un préstamo para iniciar nuevos negocios. Perciben a ME como un programa que les ayuda a identificar las necesidades de la comunidad y las respuestas y posibles soluciones a algunas de esas necesidades a través de los grupos de mujeres. Sin embargo, si bien las mujeres habían estado expuestas a reflexiones acerca de tres tipos de empoderamiento en este programa (a saber, político, económico y social), no habían visto cómo estos conceptos se aplicaban a sus vidas, como tener más poder de decisión y otras formas de autonomía. Además, no parecían apropiarse de la idea o sentirse con el derecho de tomar decisiones dentro de estas tres esferas, creyendo y perpetuando de ese modo actitudes y normas de género restrictivas. Es evidente que las mujeres se beneficiarían de la oportunidad de reflexionar críticamente sobre los desequilibrios de poder y las creencias y normas sociales que sostienen relaciones desiguales entre hombres y mujeres en sus comunidades. A través de la participación de las mujeres en programas transformadores de género, existe la oportunidad de que las mujeres se sientan y reclamen ser reconocidas y valoradas, de que conozcan sus derechos como la base de su desarrollo personal y su dignidad, y de que desempeñen un papel de liderazgo activo en la comunidad.

# 3. Organización del manual






El manual está estructurado en torno a 13 sesiones, organizadas en 4 módulos o temas principales:

- 1 Explorando el género y el poder
- 2 Igualdad dentro y fuera de la casa
- 3 Salud sexual y reproductiva y planificación familiar
- 4 Trabajando de manera conjunta para prevenir la violencia contra las mujeres

Cada sesión contiene dos o más actividades con preguntas para promover la discusión en grupo y ayudar a las y los participantes a reflexionar sobre temas clave dentro del módulo. Las sesiones duran aproximadamente 2 horas y están destinadas a complementar, en lugar de reemplazar o replicar, la información proporcionada a lo largo de las reuniones de la iniciativa ME.

Las actividades de las sesiones están diseñadas para permitir que los hombres y sus parejas comprendan, a través de la autorreflexión y la participación, un proceso que se facilita, no se enseña. El objetivo de las sesiones es iniciar un proceso de reflexión crítica sobre el género, el poder y los derechos y las posibilidades de promover relaciones más equitativas entre hombres y mujeres. Las actividades serán efectivas al permitir que los hombres compartan sus propias experiencias y opiniones.

Las sesiones están diseñadas para que las dirijan una o dos facilitadoras o facilitadores capacitados. La primera página de cada sesión incluye una descripción general de la sesión, que ayudará a las facilitadoras y facilitadores a planificar, organizar y llevar a cabo cada sesión. La descripción general de cada sesión proporciona la siguiente información:

<b>NÚMERO Y TÍTULO DE LA SESIÓN</b>		Indica el orden de la sesión en la secuencia total y el tema que aborda.
<b>PARTICIPANTES</b>		Indica para quién está diseñada la sesión (pueden ser hombres y mujeres, juntas o por separado).
<b>OBJETIVO</b>		Describe la información específica, las reflexiones y las habilidades que se espera que los participantes obtengan durante la sesión.
<b>MATERIALES</b>		Enumera los materiales necesarios para llevar a cabo la sesión (como papel y marcadores) y sugiere materiales opcionales para algunas sesiones.
<b>TIEMPO RECOMENDADO</b>		Recomienda el tiempo necesario para realizar la sesión. Se recomienda que la mayoría de las sesiones duren aproximadamente 2 horas.

**RESUMEN  
DE LA SESIÓN**



Proporciona un resumen de las principales actividades de la sesión, el orden en que se llevarán a cabo y el tiempo de cada una.

---

**NOTAS PARA LA  
FACILITADORA Y/O  
EL FACILITADOR**



Ofrece importante información de antecedentes para ayudar al facilitador o facilitadora a prepararse para la sesión, sugerencias sobre cómo crear un espacio seguro si el tema incluye la discusión sobre un tema sensible, como la violencia de los hombres contra las mujeres, así como conceptos y definiciones clave.

---

**NOTAS DE  
ADAPTACIÓN PARA  
SESIONES DE  
GRUPOS DE MUJERES  
EMPODERADAS (ME)**



Ofrecen información para el facilitador o facilitadora sobre la preparación de la sesión, o destacan cuestiones clave para tener presentes durante la sesión, teniendo en cuenta aspectos específicos para participantes de ME.

(esto se incluye solo si es una sesión para hombres y mujeres por separado):



# 4. Estructura de las sesiones

Cada sesión sigue una estructura o formato similar:

**INTRODUCCIÓN** Todas las sesiones comienzan con una introducción que permite dar la bienvenida a las y los participantes y revisar lo aprendido en la sesión anterior. La introducción dura aproximadamente 15 minutos y proporciona tiempo para que los y las participantes compartan sus experiencias al hacer las tareas relativas al compromiso de la semana.

---

**ACTIVIDADES** La mayoría de las sesiones incluyen 2 o 3 actividades en grupo. Las actividades se dividen en las siguientes partes:

**Título y duración:** indica el título de cada actividad, que el(la) facilitador(a) puede elegir compartir con el grupo. También se indica la duración recomendada de la actividad.

**Objetivo:** establece el objetivo específico de cada actividad. El(la) facilitador(a) debe informar a las y los participantes sobre el propósito antes de iniciar una nueva actividad.

**Materiales:** enumera los materiales necesarios para llevar a cabo la sesión (como papel y marcadores) y sugiere materiales opcionales para algunas sesiones.

**Instrucciones:** enumera la secuencia de pasos para llevar a cabo la actividad. Las actividades están diseñadas para adaptarse a grupos con distintos niveles de capacidad de lectura y escritura. El(la) facilitador(a) debe estar atento(a) a que los pasos sean apropiados para las y los participantes.

**Preguntas de discusión en grupo:** sugiere preguntas de reflexión en grupo para ayudar a guiar el diálogo en torno al tema de la actividad. Estas preguntas sirven como guía para el(la) facilitador(a). No es necesario analizar todas las preguntas o seguir el orden en el que se enumeran.

**Mensaje clave:** enumera los mensajes clave de una actividad que deben enfatizarse durante y después de completar la actividad.

---

**CIERRE** Proporciona un cierre de 15 minutos al final de la sesión en que el(la) facilitador(a) puede reforzar algunos de los mensajes clave de la sesión y los participantes pueden hacer comentarios u observaciones. El(la) facilitador(a) debe alentar a hombres y mujeres a compartir lo que hayan aprendido; cualquier idea que tengan con respecto a la sesión; y cómo les beneficiará en sus propias vidas.

---

**COMPROMISO DE LA SEMANA** Proporciona una tarea que se debe asignar al grupo después del cierre. Se espera que los y las participantes completen la tarea en casa antes de la siguiente sesión (excepto la última). Los comentarios sobre las tareas se compartirán al principio de la próxima sesión, si los hombres y las mujeres se sienten cómodos(as) compartiéndolos.

# 5. Resumen de las sesiones

En el cuadro siguiente se enumeran el título de la sesión, los objetivos y los participantes a quienes está dirigida (hombres y mujeres, juntos o por separado) cada una de las 13 sesiones.

SESIÓN	OBJETIVOS	PÁG.
<p><b>SESIÓN 0</b> De información y convocatoria a participantes de <i>Caminos a la transformación (CaT)</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Presentar el programa <i>CaT</i> a los miembros de la comunidad (ej.: COCODE, organizaciones de padres de familia, líderes religiosos, autoridades locales, comunidad) e invitar a los potenciales participantes hombres, luego de haber obtenido el consentimiento de sus parejas mujeres.</li> <li>• Crear el interés y motivar, en particular a las parejas hombres y sus parejas mujeres, a conocer la iniciativa y comprometerse a participar en el ciclo de sesiones grupales.</li> <li>• Explicar en qué consiste el programa <i>CaT</i> y cuáles son los beneficios de participar en el proceso.</li> <li>• Presentar al equipo técnico que va a desarrollar el proceso.</li> </ul>	
<p><b>SESIÓN 1</b> <b>Bienvenida</b></p> <p>Participantes: hombres y mujeres por separado</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Presentar a las y los participantes del Grupo de apoyo entre sí.</li> <li>• Explicar el propósito de las reuniones del Grupo de apoyo.</li> <li>• Reflexionar sobre las metas de los hombres y de las mujeres para sus familias y sobre cómo los Grupos de apoyo pueden contribuir al logro de esas metas.</li> <li>• Crear una visión de familia que guíe a las y los participantes y sus metas personales a lo largo del programa.</li> </ul>	
<b>TEMA 1: EXPLORANDO EL GÉNERO Y EL PODER</b>		
<p><b>SESIÓN 2</b> <b>Salir de la caja</b></p> <p>Participantes: hombres y mujeres por separado</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Escuchar, dialogar y reflexionar sobre la manera en que las personas perciben los roles de género de mujeres y hombres en la sociedad.</li> <li>• Explorar cómo se crean los roles de género y reflexionar acerca de las creencias y expectativas de su comunidad sobre qué significa ser hombre y ser mujer.</li> <li>• Explorar cómo desafiar las normas de género perjudiciales para mejorar el bienestar de la familia</li> </ul>	

SESIÓN	OBJETIVOS	PÁG.
<p><b>SESIÓN 3</b> Desafiar el poder y el patriarcado</p> <p>Participantes: hombres y mujeres por separado</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aumentar la conciencia de los participantes sobre el poder y las distintas formas que adopta, y reflexionar sobre las propias experiencias de sentirse impotentes y poderosos.</li> <li>• Analizar la forma en que usar el poder sobre los demás puede alterar la armonía familiar.</li> <li>• Explorar la manera en que el poder que se tiene se basa en los distintos aspectos de nuestra identidad, no solo en el género.</li> <li>• Analizar cómo se puede usar el poder de manera positiva.</li> <li>• Hacer propuestas sobre lo que podemos hacer para compartir el poder en el hogar y en la comunidad</li> </ul>	
<b>TEMA 2: IGUALDAD DENTRO Y FUERA DE LA CASA</b>		
<p><b>SESIÓN 4:</b> Ciclos de cuidado</p> <p>Participantes: hombres y mujeres por separado</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Entender cómo cambian los roles de género con el tiempo.</li> <li>• Reflexionar sobre las relaciones de los hombres con sus padres, cómo pueden incorporar los aspectos positivos a su relación con sus propios hijos e hijas y eliminar los aspectos negativos.</li> <li>• Fomentar la participación activa de los hombres en el cuidado de los niños y las niñas.</li> </ul>	
<p><b>SESIÓN 5:</b> La comunicación de la pareja</p> <p>Participantes: mujeres y hombres juntos</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Describir y utilizar buenas habilidades de comunicación en apoyo a una relación de pareja abierta y de confianza.</li> <li>• Reflexionar sobre la importancia de la comunicación de pareja abierta y ensayar maneras creativas de comunicarse para resolver efectivamente los conflictos sin usar la violencia.</li> </ul>	
<p><b>SESIÓN 6</b> Compartir el trabajo de cuidado</p> <p>Participantes: mujeres y hombres juntos</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Explorar las diferencias en el modo en que los hombres y las mujeres pasan sus días, centrándose en quién hace la mayoría del trabajo de cuidado y del trabajo doméstico.</li> <li>• Promover un diálogo entre hombres y mujeres sobre cómo se sienten al tener mucha sobrecarga y presiones.</li> <li>• Fomentar posibles soluciones sobre formas de compartir el trabajo de cuidado de manera más justa entre hombres y mujeres.</li> <li>• Repasar las visiones de la familia y llegar a un acuerdo sobre cómo se alcanzarán al trabajar unidos.</li> </ul>	
<p><b>SESIÓN 7</b> Tomemos decisiones juntos</p> <p>Participantes: mujeres y hombres juntos o por separado</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reflexionar sobre el impacto negativo de que un integrante de la pareja tenga más poder en la toma de decisiones que el otro en el hogar.</li> <li>• Explorar la manera en que compartir el poder en la toma de decisiones de forma equitativa beneficia a todos los integrantes del hogar.</li> <li>• Identificar los pasos para mejorar la forma en que se toman las decisiones dentro del hogar.</li> </ul>	
<p><b>SESIÓN 8</b> Presupuesto familiar</p> <p>Participantes: mujeres y hombres juntos</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conocer la importancia de establecer metas económicas familiares compartidas.</li> <li>• Aprender a crear un presupuesto familiar.</li> <li>• Hacer un plan sobre la forma en que se ahorrarán los recursos para alcanzar las metas económicas.</li> </ul>	

SESIÓN	OBJETIVOS	PÁG.
<p><b>SESIÓN 9</b> Apoyar el liderazgo de las mujeres</p> <p>Participantes: mujeres y hombres juntos</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reflexionar y fomentar la capacidad de las mujeres para liderar acciones en su comunidad.</li> <li>• Dialogar acerca de lo que necesitan las mujeres para alcanzar sus metas para convertirse en líderes en la comunidad y/o cómo pueden apoyar a otras mujeres para liderar.</li> <li>• Pensar en las distintas maneras en que los hombres y otras personas en puestos de poder pueden apoyar el liderazgo de las mujeres en la comunidad.</li> </ul>	
<b>TEMA 3: SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA Y PLANIFICACIÓN FAMILIAR</b>		
<p><b>SESIÓN 10</b> Planificar juntos nuestra familia</p> <p>Participantes: mujeres y hombres juntos</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aprender sobre el ciclo menstrual y cómo ocurre la concepción.</li> <li>• Aprender sobre los métodos anticonceptivos masculinos y femeninos.</li> <li>• Dialogar con la pareja sobre qué método anticonceptivo puede funcionar mejor para su relación.</li> </ul>	
<b>TEMA 4: PREVENIR JUNTOS LA VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES</b>		
<p><b>SESIÓN 11</b> ¿Qué es la violencia?</p> <p>Participantes: hombres y mujeres por separado</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconocer las distintas formas que puede adoptar la violencia, aprender sobre las leyes y políticas locales en torno a la violencia contra las mujeres y reflexionar sobre el rol del poder en la violencia.</li> <li>• Identificar los distintos tipos de violencia que tienen lugar dentro de las familias y comunidades.</li> </ul>	
<p><b>SESIÓN 12</b> Poner fin a los ciclos de violencia</p> <p>Participantes: hombres</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Proporcionar un espacio seguro en el que los hombres puedan reflexionar sobre los ciclos de violencia que los afectan, incluida la forma en que los hombres utilizan la violencia contra las demás personas.</li> <li>• Analizar los factores que contribuyen al uso de la violencia por parte de los hombres.</li> <li>• Reflexionar sobre cómo manejar mejor las emociones difíciles que, como la ira, a menudo conducen a la violencia.</li> <li>• Practicar formas positivas de manejo de las emociones para poner fin al uso de la violencia.</li> </ul>	
<p><b>SESIÓN 13</b> Creando juntos una vida de bienestar familiar</p> <p>Participantes: mujeres y hombres juntos</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Celebrar los cambios y reflexionar sobre lo que se ha aprendido.</li> <li>• Identificar quiénes conforman sus redes de apoyo social y cuándo pueden llamarlos si enfrentan problemas.</li> </ul>	

## 6. Mensaje para el(la) facilitador(a): Acerca de su función

El papel del(de la) facilitador(a) es crear un ambiente abierto y respetuoso en el que hombres y mujeres se sientan cómodos(as) compartiendo y aprendiendo unos de otros. Las actividades están diseñadas para permitir que las y los participantes aprendan a través de la autorreflexión y la participación, un proceso que se facilita, no se enseña.

La mayoría de las sesiones están diseñadas para realizarse con hombres y mujeres en el mismo grupo. Estas sesiones procuran involucrar a las y los participantes en la reflexión crítica y promover el diálogo entre hombres y mujeres. Algunas actividades pueden requerir que mujeres y hombres participen en reflexiones de grupo por separado. Esto se hace para asegurar que tanto hombres como mujeres se sientan cómodos(as) y seguros(as) para expresar sus ideas y opiniones, particularmente sobre temas que pueden ser sensibles de explorar frente a su pareja. A través de estas actividades, los hombres y las mujeres pueden empezar a sentirse más cómodos(as) para comunicarse entre sí.

En las sesiones por separado con los hombres, es importante que las facilitadoras y los facilitadores proporcionen un espacio para que ellos reflexionen sobre el poder y los privilegios que tienen como hombres, tengan la oportunidad de compartir los desafíos que enfrentan y aprendan de otros hombres. Como facilitador(a), debe animar a las y los participantes a compartir sus propias experiencias sin expresar juicios, y nunca debe usar sus experiencias para criticarlos.

Muchos de los temas, como la violencia y la sexualidad, son complejos y sensibles. Debe prestar atención al grado de comodidad de los participantes. En algunos casos, es posible que deba remitir a las personas a servicios profesionales o de asesoramiento específicos para problemas de violencia o salud mental. Es importante ser sensible a las realidades prácticas de las vidas de los integrantes del grupo y darse cuenta de que pueden enfrentar problemas o peligros al tratar de hacer cambios en sus vidas.

Recuerde, cambiar actitudes y comportamientos es un proceso largo. La participación en estas actividades no necesariamente llevará a una transformación inmediata de sus vidas y relaciones. Es el inicio de un proceso que busca promover el cambio y la transformación personal.

Véase a sí mismo(a) como facilitador(a), no como maestro(a). Haga preguntas para entender mejor las intenciones e ideas de las y los participantes y guíelos en reflexiones de grupo para identificar críticamente las normas restrictivas en torno a la masculinidad. Usted no tiene que ser experto(a) en igualdad de género o salud sexual y ni tener todas las respuestas. En concreto, el facilitador(a) procura crear un ambiente abierto y respetuoso en el que los hombres y las mujeres se sientan cómodos(as) compartiendo y aprendiendo unos de otros en un espacio seguro.

# 7. Sugerencias para una facilitación exitosa<sup>3</sup>

A continuación, se brindan algunos consejos útiles para orientar la facilitación de las sesiones de grupo. Estos consejos y su correcta aplicación le ayudarán a fomentar y crear un ambiente respetuoso donde los hombres y las mujeres participantes se sientan cómodos(as) para compartir sus propias opiniones y experiencias, y para escuchar y aprender de los demás.

## CREAR UN ESPACIO SEGURO

Es importante que el grupo se reúna en un espacio donde los y las participantes se sientan seguros(as) y cómodos(as). El(los) facilitador(es) y los(las) participantes deben sentarse en un círculo durante las reuniones, para fomentar el intercambio y la igualdad. Parte de la creación de un espacio seguro consiste en asegurar que los hombres y las mujeres se sientan cómodos(as) dialogando entre sí. Hay algunas actividades o sesiones en las que se recomienda que hombres y mujeres participen en grupos separados y más pequeños. Esto se destaca en las instrucciones de las actividades pertinentes.

## RESPECTAR Y HACER APLICAR LAS NORMAS DE CONVIVENCIA

Solicite a las y los participantes que acuerden un conjunto de normas de convivencia y que las apliquen durante todas las sesiones. Las normas importantes comprenden escuchar y mostrar respeto por otras personas (no hablar cuando otros están hablando, no hacer comentarios groseros ni hablar por teléfono), tener una actitud sin prejuicios, confidencialidad (los participantes no deben hablar de experiencias compartidas en el grupo sin consentimiento previo) y participación libre y voluntaria.

## NO JUZGAR A LAS PERSONAS

Recuerde que su función es la de facilitar el diálogo y la reflexión. Su papel no es enseñar ni sancionar a nadie. Sea amable y cree una buena relación con los participantes. Sea consciente de su propia posición de poder: evite las actitudes críticas, prejuiciosas y autoritarias. Nunca imponga al grupo sus propios sentimientos u opiniones.

## PROMOVER LA INCLUSIÓN

Asegúrese de que todas las y los participantes tengan la oportunidad de hablar. Tenga cuidado de no dejar que una persona domine la conversación o haga que otras personas sientan que no pueden compartir sus propias opiniones. Durante las sesiones con hombres y mujeres, preste especial atención para que las voces de los hombres no dominen la reflexión. Anime a las mujeres a compartir sus opiniones y a contribuir al intercambio de ideas y experiencias.

#### ABORDAR LAS PREOCUPACIONES DE LOS PARTICIPANTES

Las reuniones de grupo pueden ser una magnífica oportunidad para que las y los participantes reciban ayuda y asesoramiento. Al principio de cada sesión hay una introducción en que hombres y mujeres pueden compartir lo que está sucediendo en sus vidas y pedir consejo. Como facilitador(a), es importante que usted valide las preocupaciones de las personas, pero también puede involucrar al grupo más grande para proponer soluciones a los problemas que enfrentan las personas. Pregúntele a las y los integrantes del grupo: “¿Cómo creen que se podría resolver este problema?”, o bien “¿Alguien ha enfrentado una situación similar? ¿Qué hizo?”

#### MANEJAR LOS CONFLICTOS DE MANERA RESPETUOSA

Si surge un conflicto en el grupo, o si un participante comparte una opinión discriminatoria, recuerde a las y los participantes las normas de convivencia acordadas. Inste a otros integrantes a ayudar a mediar la situación. Pregúntele a las y los integrantes del grupo qué piensan sobre la pregunta planteada o cómo sugerirían manejar el problema. Según sea necesario, ofrezca respuestas breves a las preguntas y aclare la información errónea.

#### APRECIE LA HONESTIDAD Y LA APERTURA

Anime a las y los participantes a ser honestos y abiertos. No deberían tener miedo de hablar sobre temas sensibles por temor al ridículo de sus compañeros y compañeras. Agradezca a los y las integrantes del grupo por compartir sus historias personales. Nunca fuerce a nadie a participar en las actividades. En su lugar, trate de crear un ambiente en el que los y las participantes se sientan cómodos(as).

#### PROMOVER EL MOVIMIENTO Y LA INTERACCIÓN

Incluya tanto movimiento físico como sea posible para que los participantes permanezcan activos, alerta e interesados. Se le anima a utilizar actividades cortas para activar la energía luego de estar mucho tiempo sentados o al inicio de la sesión para romper el hielo, como canciones o bailes, para mantener a las y los participantes involucrados(as) en los temas que están tratando, conocer a las y los participantes y motivarles constantemente.

#### MANEJE BIEN SU TIEMPO

Mantenga un registro del tiempo; no deje que la sesión dure más de dos horas. Tenga en cuenta el grado de atención y los horarios de las y los participantes. Use ejercicios dinámicos que activen la energía del grupo para hacer transición entre las distintas actividades y para mantener a las y los participantes motivados y alerta.

#### PIDA RETROALIMENTACIÓN

Use el cierre de la sesión semanal para recibir comentarios de los participantes: ¿Qué les gusta y qué no les gusta? ¿Qué está funcionando o no? Utilice esos comentarios para mejorar las sesiones. No se desvíe de las actividades planificadas, más bien utilice los comentarios para mejorar la ejecución de las sesiones (ej., incluyendo más ejercicios energizantes).

#### USO DE IMÁGENES

En algunas actividades se sugiere el uso de ilustraciones. Cuando estas no estén incluidas en este manual, los y las facilitadoras pueden utilizar imágenes de su autoría o encontradas en revistas o internet como dibujos o fotografías relevantes de uso público.

# 8. Responder a las revelaciones de violencia de pareja o salud mental

Algunos problemas que las y los participantes pueden estar enfrentando, tales como de salud mental, abuso de alcohol o sustancias o violencia de pareja, pueden requerir apoyo externo. Además, algunas personas podrían preferir hablar de un tema en particular, obtener información o buscar apoyo fuera de un entorno de grupo, o podrían necesitar la atención de un proveedor de servicios especializado. **Todos los programas de Global Communities establecerán un protocolo de referencia con el apoyo de una persona especialista calificada y garantizarán que las facilitadoras y facilitadores estén debidamente capacitados(as).** Como facilitador(a), debe estar informado(a) y siempre consultar el protocolo de referencia de Global Communities para asegurarse de no poner en riesgo a la persona, e informar a su supervisor(a) de Global Communities si no está seguro(a) de cómo manejar un problema en particular.

Siga los lineamientos descritos a continuación para responder a las revelaciones de violencia y otros casos que necesiten derivación a servicios especializados fuera del grupo, pero siempre consulte con su supervisor(a) de Global Communities y con el protocolo específico de referencia de Global Communities.

Si, en la sesión, un(a) participante revela o se conecta con alguna experiencia de vida dolorosa, puede sentarse a su lado y preguntar si quiere compartir ese recuerdo sin presionarlo(a). Procure que el grupo escuche atentamente y con respeto.

## Si un(una) participante revela que sufre violencia, lo más importante es que siga los siguientes pasos:

- Escuche con empatía, valide su experiencia y sus preocupaciones, sea sensible.
- Conozca los recursos disponibles en la red local, tenga una copia impresa con el nombre de contacto y número telefónico de la institución que provee servicios especializados. Consulte el protocolo de referencia de Global Communities sobre cómo referir a una persona sin ponerla en mayor riesgo.
- Si la persona quiere consultar con servicios especializados, entréguele la información y avise al contacto en el servicio especializado que la o el participante irá en busca de ayuda o información.
- Muéstrole su afecto y preocupación por cómo se siente.
- Procure que la persona se sienta tranquila, apoyada y conectada con otras personas.
- Determine si hay riesgo actual e inminente de violencia grave.
- Converse el caso con su supervisor(a).
- Al final de la sesión, quédese un rato acompañando a la persona y pregúntele cómo está. También puede sugerir al grupo que la apoye. En la sesión siguiente, pregúntele cómo estuvo después de la sesión y durante la semana.
- Durante las próximas sesiones, pregúntele cómo está.
- Si la revelación ha sido en el grupo, recuérdale al grupo los compromisos de respeto y especialmente de confidencialidad.



### Si quien revela es una mujer:

- Transmítale confianza en sí misma y dígame que puede ayudarse y buscar ayuda. Apóyela en lo que ella decida hacer sin presionarla.
- Informe a la persona interesada o al grupo que existen servicios especializados en la comunidad para ayudar a mujeres que viven situaciones de violencia de pareja. Es importante tener información actualizada sobre servicios de apoyo. Pregúntele si le interesa que la contacte con estos servicios y, si accede, entréguele la información correspondiente asegurándose de que no contenga ninguna referencia que indique que se trata de servicios para víctimas de violencia y que pueda ponerla en riesgo. Consulte el protocolo de referencia de Global Communities sobre cómo referir a una persona garantizando su seguridad. Cuide la integridad de las mujeres que viven situaciones de violencia.
- Si se trata de violencia de pareja, comuníquele claramente que no es responsable de la violencia que sufre a manos de su pareja.

### Con una mujer víctima de violencia de pareja, lo que NO debe hacer es:

- Resolver sus problemas.
- Convencerla de dejar una relación violenta.
- Convencerla de acudir a servicios como la policía o el juzgado.
- Hacer preguntas detalladas que la fuercen a revivir experiencias dolorosas.
- Pedirle que analice qué pasó y por qué.
- Presionarla para que le cuente sus sentimientos.
- Culpabilizarla de la violencia.
- No respetar su voluntad y decisiones.
- Estas acciones podrían producir más malestar que ayuda<sup>4</sup>.

25

### Si quien revela es un hombre:

- Si la revelación de haber sufrido violencia es hecha por un hombre en el grupo de taller, no permita que el grupo trivialice el tema o haga bromas.
- Recuerde que en casos de revelaciones de violencia es fundamental respetar la confidencialidad. Asegúrese de que las y los participantes estén conscientes de que lo que se comparte en el grupo no debe salir de este, ya que es clave para garantizar la seguridad de las víctimas. Cualquier revelación de violencia puede discutirse con los(las) supervisores(as), pero nunca con alguien de la comunidad. Cualquier acción debe decidirse entre el(la) facilitador(a) y su supervisor(a). Si la revelación es realizada dentro del grupo, deben recordarse las normas de respeto y confidencialidad.
- Las excepciones al principio de confidencialidad se aplicarán si un(una) participante revela que hará daño a alguien o se hará daño a sí mismo(a), o cuando la integridad o la vida de alguien corra peligro inminente.

### Si un(una) participante revela que hará daño a alguien:

1. Hable con su supervisor(a) para determinar cómo contactar y apoyar a la persona en peligro y ponerla en contacto con los servicios disponibles en la comunidad, o área cercana, a los que puede acudir en busca de ayuda.

4. Adaptado de Atención de salud para las mujeres que han sufrido violencia de pareja o violencia sexual. Manual clínico Organización Mundial de la Salud, ONU Mujeres, UNFPA. 2015.

2. Haga una derivación vincular: entréguele información sobre la institución a la que puede acudir. Si la persona decide asistir, llame a la persona contacto en dicha institución por teléfono y avísele que el(la) participante (nombre) acudirá, y encomiéndeles que lo(la) reciban con calidez.
3. Avise inmediatamente después de la sesión a su supervisor(a) para que pueda darle seguimiento al caso.

En el caso de los grupos con hombres, considere que no son un lugar adecuado para contar detalles sobre el ejercicio de la violencia contra las mujeres. Eso puede reforzar ideas machistas que legitiman la violencia. En estos casos, la atención debe centrarse en el manejo de la rabia, en el manejo de la violencia, en el daño que pueden causar, en que se responsabilicen de sus actos y en cómo asegurar que no corran peligro las eventuales sobrevivientes de la violencia.

### **Si un(una) participante revela graves problemas de salud mental:**













- Si se tratara de un(una) participante que requiriera apoyo especializado por haber revelado ideas de suicidio o mostrar síntomas de depresión grave, resérveselo en la sesión y, cuando esta termine, entréguele información sobre dónde puede acudir, y convérselo con su supervisor(a).
- Recuerde que el(la) facilitador(a) no es consejero(a) psicológico(a) ni terapeuta de los(las) participantes.

# 9. Realizar las sesiones de forma segura durante la pandemia

Siga las pautas descritas en el cuadro siguiente si al momento de planificar y organizar las sesiones con los posibles participantes del programa y/o del lanzamiento de las sesiones de grupo, el país o la comunidad están sufriendo restricciones al movimiento y los encuentros en persona debido a la pandemia de COVID-19. Todas las decisiones de implementación deben dar prioridad a la seguridad de las y los integrantes del equipo del programa, de las y los participantes y de las facilitadoras y facilitadores, a fin de mitigar los riesgos de contagio a través de la transmisión comunitaria. Para esto se deberán aplicar todos los protocolos de bioseguridad ante la pandemia para el trabajo de campo y uso de vehículos establecidos por Global Communities.

## Recomendaciones para grupos de Mujeres Empoderadas después del confinamiento

27

- 1 Manténganse informadas sobre COVID-19 
- 2 Reúnanse en un lugar al aire libre y bien ventilado 
- 3 Quédense en casa en caso de enfermedad 
- 4 Lávense las manos con agua y jabón antes y después de cada reunión 
- 5 Utilicen mascarilla 
- 6 Mantengan una distancia de 2 metros y eviten el contacto 
- 7 Eviten tocarse los ojos, nariz y boca 
- 8 Reduzcan el contacto directo con objetos de la reunión 
- 9 Permitan que las personas en alto riesgo envíen sus fondos con una compañera 
- 10 Eviten traer niños y niñas a las reuniones 
- 11 Traiga dinero sencillo 
- 12 No compartir alimentos 



**¡Llámanos, en PCI estamos para ayudarte!**

# 10. Tareas o compromisos al finalizar cada sesión

En cada sesión se establece un compromiso o tarea de seguimiento del tema visto durante la misma. Es importante que el facilitador o facilitadora refuerce, con los y las participantes, el beneficio de cumplir con dicha actividad. También es clave motivar a los y las participantes a realizar cada tarea o compromiso al final de cada sesión y preguntar cómo les fue en la siguiente sesión, ya que estas actividades tienen como fin poner en práctica lo reflexionado durante cada sesión para poder, entonces, experimentar cambios en las dinámicas familiares. Se recomienda que, en lo posible, el facilitador o facilitadora entregue un cuaderno a cada participante desde el inicio del proceso para que puedan escribir sus testimonios y experiencias realizando las tareas. Cumplir con las tareas o compromiso no debe sentirse como forzoso ni obligatorio. No hay una manera correcta o incorrecta de realizar la actividad, y los(las) facilitadores(as) necesitan transmitir que lo que interesa es que cada participante se anime a probar ya sea el nuevo comportamiento o actividad, para luego compartir con el grupo cuál fue su experiencia. Para eso, el reforzamiento positivo de parte del equipo implementador puede ser de gran ayuda. Como alternativa, el equipo también puede considerar imprimir una hoja de trabajo que refleje el tema y la tarea a realizar y entregar esta hoja de trabajo a cada participante para ser revisada en la sesión siguiente.

# Sesiones de grupo

## ¡Antes de empezar! Presentación de los *Caminos a la transformación* – Grupos de apoyo a las participantes de Mujeres Empoderadas y sus maridos

### (Socialización comunitaria)

Presente los Grupos de diálogo de *Caminos a la transformación* en un momento en el que pueda reunir a la mayoría de participantes posibles, como por ejemplo al final de una sesión de ME o durante una reunión comunitaria. Prepare y practique su intervención con amigos y/o colegas de confianza para que se sienta seguro(a) de lo que hablará. Presente el programa a partir de los siguientes puntos.

NOTAS PARA LA  
FACILITADORA Y/O  
EL FACILITADOR



Asegúrese también de consultar las directrices y consejos que se describen en la introducción, así como el modo de invitar a hombres y mujeres al programa:

- Diga que tanto hombres como mujeres han expresado la necesidad de un programa que trabaje con hombres, además de mujeres, para crear un hogar más armonioso, feliz y saludable.
- Explique que los Grupos de apoyo tienen el objetivo de complementar las metas de la iniciativa Mujeres Empoderadas (ME) y/o programa de Global Communities bajo el que se implementa, trabajando directamente con sus parejas.
- Destaque que estos nuevos Grupos de apoyo tienen como objetivo:
  - Mejorar las relaciones en el hogar y crear armonía familiar
  - Desarrollar aptitudes de planificación económica
  - Mejorar las aptitudes de comunicación de la pareja para que las familias puedan resolver los conflictos en paz
  - Compartir información importante sobre la salud sexual y reproductiva, como los anticonceptivos
  - ¡Y mucho más!
- Asegure a las y los participantes que no tienen que saber leer ni escribir para participar en estas sesiones. Este Grupo de apoyo acoge a todas las personas. Las actividades implicarán dibujar, hacer juegos de roles, compartir experiencias e ideas, reflexionar y ver ilustraciones.
- Una vez acordado con las y los participantes, informe dónde y a qué hora se llevarán a cabo las sesiones y con qué frecuencia (una vez a la semana, dos veces al mes, etc.). Señale que cada sesión durará aproximadamente 2 horas. Explique cuánto tiempo durará el programa (1 mes, 3 meses, 1 año).
- Describa cualquier otra actividad que forme parte del programa, como “días familiares” o una ceremonia de “graduación”.

- Pregúnteles cómo les gustaría que el contenido del programa se adaptara a sus propios desafíos y realidades.
- Describa las medidas de prevención de la pandemia COVID-19 que se están tomando para asegurar protocolos de distanciamiento social e higiene seguros (como mascarillas, desinfectante de manos, sesiones al aire libre, etc.) y la necesidad de implementar estas medidas.
- Si es posible, explique si se ofrecerá un lugar apropiado (si el presupuesto lo permite) para el cuidado infantil para quienes tengan niños y niñas pequeñas (como una persona de la comunidad que pueda proveer el cuidado de niños y niñas organizado por el programa, o realizar las reuniones de los grupos en un momento en el que se puede organizar el cuidado infantil, o alentar a los padres y madres a llevar a los niños y niñas a los grupos).
- Explique que la participación en los Grupos de apoyo es voluntaria: es importante que nadie sienta que habrá consecuencias negativas si no se comprometen a participar en la iniciativa ME u otros beneficios asociados.

Tenga en cuenta su lenguaje corporal y su energía mientras presenta el programa. ¡Comparta con entusiasmo y dinamismo! Ayudará a generar interés si también está entusiasmado(a) con la manera en que el programa impactará positivamente a sus familias y comunidades.

Asegúrese de tener una hoja de registro en la que los participantes puedan escribir los números de teléfono primarios y secundarios en los que se les pueda localizar y otra información de contacto para poder realizar un seguimiento individual.

# Información y convocatoria a participantes de *Caminos a la Transformación (CaT)*

**PARTICIPANTES**



Miembros de la comunidad, parejas hombres y mujeres participantes de Mujeres Empoderadas (ME), juntos o por separado si se considera más apropiado.

**OBJETIVOS**



- Presentar el programa CaT a los miembros de la comunidad (ej.: COCODE, organizaciones de padres de familia, líderes religiosos, autoridades locales, comunidad) e invitar a los potenciales participantes hombres, luego de haber obtenido el consentimiento de sus parejas mujeres.
- Crear el interés y motivar, en particular a las parejas hombres y sus parejas mujeres, a conocer la iniciativa y comprometerse a participar en el ciclo de sesiones grupales.
- Explicar en qué consiste el programa CaT y los beneficios de participar en el proceso.
- Presentar al equipo técnico que va a desarrollar el proceso.

**MATERIALES (OPCIONALES)**



- Papel
- Bolígrafos o lápices
- Grabaciones de videos o audios de testimonios de hombres en otras comunidades (si es posible)
- Láminas con los objetivos del programa EDUCAMOS
- Imágenes o dibujos que representan objetivos del programa *Caminos a la transformación*.

**TIEMPO RECOMENDADO**



Aproximadamente 1 hora 35 minutos.

**RESUMEN DE LA SESIÓN**



- Bienvenida (20 MINUTOS)
- Introducción a *Caminos a la transformación* (25 MINUTOS)
- Actividad motivadora (Mi visión de familia) (35 MINUTOS)
- Cierre (15 MINUTOS)

**NOTAS PARA LA  
FACILITADORA Y/O  
EL FACILITADOR**

- Esta sesión busca generar un clima cálido y de confianza que haga sentirse cómodos(as) y acogidos(as) a las y los participantes. Es por eso que es clave que la/el facilitador/a reciba a los participantes con amabilidad y entusiasmo, reconociendo el tiempo que están dedicando a escuchar acerca de la iniciativa. **Considere si es necesario organizar un servicio de cuidado infantil para que puedan participar tanto mujeres como hombres, o una refacción si es posible, dado que estas pueden determinar la participación para familias con niños y niñas.**
- Antes de convocar al grupo conozca el perfil y las ocupaciones de los y las participantes y convóquelos en un día y horario en que la mayoría esté disponible. Previo a la invitación a las parejas a esta sesión, el equipo de Global Communities habrá presentado la oportunidad a las participantes de los grupos de Mujeres Empoderadas y habrá obtenido su consentimiento para la invitación de sus parejas a este programa.



**ACTIVIDAD 1.****Bienvenida**

- Dé la cordial bienvenida a todas las personas y agradezca el haber aceptado la invitación. Preséntese y comente algo sobre su persona (ej.: experiencia, si tiene familia, qué le apasiona o cuáles son sus hobbies).
- Explique que le gustaría que se presentaran y luego explique de qué se trata el programa que Global Communities quiere compartir con ellos y ellas hoy para luego invitar a aquellas parejas que así lo deseen a inscribirse.
- Forme parejas de participantes y explíqueles que presentarán su pareja al grupo. Si hay hombres sin su pareja, dígalos que presenten a algún otro hombre que esté sin su pareja ese día. Modele cómo hacerlo con su compañero/a facilitador/a u otro miembro de Global Communities. Deben solicitar la siguiente información a su pareja u otro participante:
  - Su nombre
  - El nombre de su cónyuge
  - Su actividad preferida para realizar con la familia

Dé a las y los participantes 5 minutos y entonces pídale que presenten a su pareja. Agradezca a todas las personas por compartir.



## ACTIVIDAD 2.

## Introducción a *Caminos a la transformación*

- 1 Si se está implementando el programa *Caminos a la transformación* conjuntamente con el Programa EDUCAMOS de Global Communities u otro programa similar, inicie explicando cómo este ha estado trabajando en su municipio y comunidad desde hace varios años bajo el programa (por ejemplo: Programa Alimentos para la Educación, ahora llamado EDUCAMOS). Pregunte a los/las participantes quiénes conocen el programa y pídale que compartan de qué se trata. Pegue los objetivos del programa (por ejemplo, del programa Educamos) en la pared y repáselos con el grupo.

---

- 2 Comparta que una de las actividades del programa (por ejemplo, del programa Educamos) es la formación de grupos de mujeres llamados Mujeres Empoderadas. Pregunte a los/las participantes qué saben de los grupos de mujeres empoderadas. Aclare cualquier duda (grupos conformados por mujeres que buscan un mayor bienestar para ellas y sus familias por medio de acceder a ahorros, préstamos, desarrollar su liderazgo, autoestima y toma de decisiones. Las mujeres de los grupos también trabajan colectivamente para mejoras de salud, nutrición y educación de su comunidad).

---

- 3 Explique que, a lo largo del trabajo realizado por Global Communities con las mujeres de Mujeres Empoderadas y con otros proyectos con la comunidad, muchas mujeres expresaron su voluntad de ver a sus esposos participar con ellas en un programa que **mejore las relaciones familiares, les motive a apoyar sus actividades económicas y los ayude a crear un hogar más armonioso, feliz y saludable juntos.**
  - Por su parte, los hombres, a través de una consulta que realizó Global Communities en Guatemala (Cuilco), indicaron que también querían participar en programas para ayudarles a mejorar la situación económica y el bienestar de sus familias.
  - Comparta que tanto los hombres como las mujeres identificaron temas clave sobre los que querían aprender más, y acogieron la oportunidad de tener un espacio para dialogar como pareja. Los temas más pertinentes que se identificaron fueron:
    1. **La toma de decisiones y el trabajo entre hombres y mujeres en el hogar**
    2. **Manejar los recursos económicos del hogar como familia**
    3. **Contar con más información sobre salud sexual y reproductiva (planificación familiar)**

Los hombres señalaron que, si bien hay varios espacios dentro de los programas de desarrollo para que las mujeres se reúnan con otras mujeres y compartan experiencias, había muchas menos oportunidades para que los hombres hicieran lo mismo. Los hombres expresaron su deseo de crear espacios similares para poder reunirse con otros hombres y analizar los desafíos que enfrentan para mejorar la situación social y económica de sus hogares.

- Global Communities respondió a esta demanda creando un programa especial que se llama *Caminos a la transformación*. Está diseñado especialmente para involucrar a los hombres, junto con sus parejas mujeres que actualmente están participando en el programa ME, en la promoción de la salud, el desarrollo económico y el bienestar del hogar, con un enfoque en el **fortalecimiento de las habilidades de comunicación para promover relaciones de pareja saludables, de apoyo mutuo y así mejorar la calidad del ambiente familiar.**

- 4** Explique que los hombres tienen un papel importante que desempeñar en la mejora del bienestar emocional, la salud y el bienestar económico de la familia. Este programa consiste en una serie de sesiones grupales o Grupos de apoyo entre pares. Dígalos que “en los Grupos de apoyo, trabajaremos juntos para abordar algunos de los problemas que enfrentamos en nuestros hogares y comunidades. También vamos a analizar el modo en que los hombres y las mujeres pueden trabajar juntas, como parejas que se respetan y apoyan mutuamente, a fin de promover un hogar más exitoso y próspero”.
- 
- 5** Explique que los Grupos de apoyo tienen el objetivo de complementar los objetivos de la iniciativa ME trabajando directamente con sus parejas, cónyuges. Puede decirles lo siguiente para apelar a lo que muchos en su comunidad han manifestado:
- *“Muchos hombres de esta comunidad quieren asegurar el bienestar y el éxito de sus hogares y satisfacer las necesidades económicas, sociales y de salud de sus familias. En este grupo, los hombres tendrán la oportunidad de hablar con otros hombres, aprender de sus experiencias, así como de formas de mejorar la situación económica del hogar. Los hombres y las mujeres también aprenderán a trabajar unidos para formar un hogar más sano, equilibrado y productivo en el que se tomen en cuenta y se respalden las necesidades de los hombres, las mujeres y los niños y niñas.*
  - Puede mencionar que algunos hombres en esta comunidad apoyaron a las mujeres en su empoderamiento personal y económico y esto impactó positivamente su calidad de vida y la de su familia. Si conoce ejemplos o tiene testimonios filmados o grabados considere compartirlos.
- 
- 6** Si es posible, pegue las imágenes que representan cada objetivo del programa y pídale que vayan mencionando lo que ven en la imagen previo a introducir cada objetivo. Diga que los Grupos de apoyo tienen los siguientes objetivos:
1. Mejorar las relaciones en el hogar y contribuir a la armonía familiar
  2. Desarrollar habilidades de planificación y economía familiar y apoyar a las mujeres y los hombres a tomar decisiones financieras que garanticen el bienestar de sus hijas e hijos
  3. Promover el apoyo de los hombres hacia la generación de ingresos de las mujeres
  4. Mejorar las habilidades de comunicación de la pareja para que las familias puedan resolver los conflictos en paz.
  5. Compartir información importante sobre la salud sexual y reproductiva (incluye la planificación familiar).
- 
- 7** Diga que criar una familia es un desafío para todas las parejas y que intercambiar experiencias y obtener apoyo de otras personas que tienen problemas similares ayuda a enfrentar las dificultades. Puede mencionar que si participan en estos grupos de apoyo aprenderán a ayudar a sus hijos e hijas para que crezcan seguros(as) y saludables, maneras de abordar los desafíos de la crianza de los hijos e hijas, cómo comunicarse eficazmente con los hijos e hijas y con sus parejas, cómo manejar sus propias emociones difíciles, como el enojo o la frustración, y formas no violentas de resolver conflictos dentro de la familia.
- 
- 8** Explique que van a realizar juntos una actividad para darse una idea de cómo trabajarán juntos en el grupo durante las sesiones.



**ACTIVIDAD 3.**

**Mi visión de la familia**

**PROPÓSITO**

Reflexionar sobre las metas de los hombres y las mujeres para su familia y conocer cómo las sesiones de grupo y el programa pueden contribuir a lograr u visión de la familia a largo plazo; crear de forma mental una visión de la familia que los guíe a ellos y a sus metas personales a lo largo del programa.

**MATERIALES**

(Opcionales)  
Bocina o dispositivo de audio

- 1 Dígales que los Grupos de apoyo están diseñados para ayudar a hombres y mujeres a trabajar juntos para lograr sus sueños y que realizarán ahora una actividad de las que están en el programa para que lo conozcan mejor

---

- 2 Explíqueles que van a reflexionar sobre los objetivos que les gustaría alcanzar a largo plazo para el bienestar de su familia, y cómo las sesiones de grupo y el programa pueden contribuir a alcanzarlos.

---

- 3 Solicite a las y los participantes que cierren los ojos y piensen en lo siguiente:

?

**"IMAGÍENSE QUE NOS ENCONTRAMOS DENTRO DE 5 AÑOS**

*¿Qué cosas esperan haber logrado de aquí a ese entonces?*

---

*¿Qué esperan para ustedes? ¿Qué esperan para su pareja? ¿Si tienen hijos/hijas, qué esperan para ellos/ellas? ¿Qué esperan para sus otros familiares o personas significativas en su vida?*

---

*¿Cómo son sus relaciones con su pareja y sus hijos/hijas si es que los/las tienen? ¿Cómo se siente acerca de ellos/ellas? ¿Cómo se siente acerca de usted? ¿Cómo quisiera que esto sea en el futuro?*

---

*¿De qué manera se cuidan mutuamente Ud. y sus familiares y/o personas significativas en su vida? ¿De qué manera se ayudan mutuamente? ¿Cómo quisiera que esto fuera en el futuro?"*

- 4 Solicite a las y los participantes que mantengan los ojos cerrados y piensen en esta **visión para el futuro** y qué aspecto tiene. También puede preguntarles cómo se sienten en este escenario que están imaginando, e identificar en qué parte del cuerpo sienten esa emoción (alegría, realización, satisfacción...)

---

- 5 Después, dígales a las y los participantes que piensen en **uno o dos objetivos o metas a largo plazo** que quieran que su familia logre.

- 6 Después de unos minutos, pregunte si alguien quiere ofrecerse como voluntario(a) para compartir su visión de la familia con el grupo.

---

- 7 Dedique tiempo suficiente para que las y los participantes se sientan cómodos(as) y compartan su visión de la familia. Compartir no es obligatorio, es voluntario.

---

- 8 Después de que todos los que quieran hayan compartido su visión para el futuro de la familia, inicie una discusión a partir de las siguientes preguntas:

**PREGUNTAS DE REFLEXIÓN DE GRUPO**



*¿Qué similitudes nota entre las distintas visiones de la familia? ¿Qué diferencias?*

---

*¿Quién en su familia tiene que intervenir para poder alcanzar esas visiones?*

---

*¿Qué se necesita para que cada miembro de la familia logre esas visiones?*

---

*Si solo una persona de la familia está a cargo de la toma de decisiones más importantes, ¿cómo afecta esto la visión de la familia?*

---

*¿Cómo puede ayudar a esa visión que las mujeres participen en un grupo de ME?*

---

**NOTA PARA LA FACILITADORA Y/O EL FACILITADOR**



• Estas preguntas pretenden ser una guía, no tiene que hacerlas todas. Seleccione las que crea que serán más relevantes al ejercicio.

**MENSAJES CLAVE**



- Podemos lograr nuestra visión de la familia cuando cada miembro de la familia se siente valorado(a), respetado(a) y contento(a), y cuando hombres y mujeres viven juntos pacíficamente y trabajan eficazmente para utilizar los recursos disponibles para el bien de toda la familia.
- En este grupo, trabajaremos juntos para comenzar a darnos cuenta de cómo lograr estas visiones.
- Aprender a trabajar juntos, en equipo, como pareja, es muy importante y le ayudará a gestionar sus ingresos de manera efectiva y a decidir más sabiamente cómo invertir.

- 10 Explique que le gustaría invitarlos a conformar un grupo de apoyo con otras parejas de la comunidad. Mencione que los grupos se encontrarán cada dos semanas durante 13 sesiones de aprendizaje e intercambio entre pares y que comenzarán el (fecha). Algunas sesiones serán para hombres y mujeres por separado y otras se realizarán en parejas.

Si aplica, mencione los aspectos logísticos que se tomaron en consideración para adecuarse a las necesidades de la comunidad (ej.: días y horarios de las reuniones, cuidado infantil, reembolso de transporte si aplica, etc.) y pregunte nuevamente por sus preferencias.

---

- 11 Invite a las y los participantes a realizar cualquier pregunta o comentario al respecto.



## ACTIVIDAD 4.

### Cierre

- 1 Explique que han llegado al final de la sesión y agradezca a todas y todos por su participación.
- 2 Pregúnteles a las y los integrantes del grupo si aún tienen preguntas, ofrezca la posibilidad de seguir conversando al respecto con aquellos y aquellas que quieran seguir haciéndolo.
- 3 Indique cómo se dará seguimiento o dónde deben manifestar si quieren inscribirse en el programa.

# Bienvenida y fijación de metas

**PARTICIPANTES**



Hombres y mujeres en grupos separados.

**OBJETIVOS**



- Presentar a las y los participantes del Grupo de apoyo entre sí.
- Explicar el propósito de las reuniones del Grupo de apoyo.
- Reflexionar sobre las metas de los hombres y las mujeres para sus familias y sobre cómo los Grupos de apoyo pueden contribuir al logro de esas metas.
- Crear una visión de la familia que guíe a las y los participantes y sus metas personales a lo largo del programa.

**MATERIALES**



- Hoja de asistencia
- Marcadores
- Rotafolio
- Rotafolio con una lista de los títulos de las 13 sesiones del Grupo de apoyo
- Papel (en cantidad suficiente para todo el grupo)
- Marcadores o lápices de colores (en cantidad suficiente para todo el grupo)
- Refrigerios tales como agua, café o jugo (opcional)

**TIEMPO RECOMENDADO**



2 horas

**RESUMEN DE LA SESIÓN**



- ACTIVIDAD 1: Bienvenida y presentaciones (45 MINUTOS)
- ACTIVIDAD 2: Acuerdo de normas de convivencia del grupo (15 MINUTOS)
- ACTIVIDAD 3: Mi visión de la familia (45 MINUTOS)
- Cierre y compromiso de la semana (15 MINUTOS)

**NOTAS PARA LA FACILITADORA Y/O EL FACILITADOR**



- Tenga en cuenta que la sesión de mujeres puede ser más corta y presentarse como parte de una reunión normal de ME. Como las mujeres ya se conocen, no tiene que hacer la actividad n.o 1 con el grupo de mujeres. Sin embargo, incluso si las mujeres ya tienen sus normas de convivencia acordadas con el grupo, puede hacer la actividad n.o 2 para determinar cómo garantizar el espacio seguro y confidencial para el resto de las reuniones, ya que estas sesiones pueden tratar temas más sensibles.
- Organice suficientes sillas para que todas las participantes se sienten en círculo. ¡Esto debe hacerse en todas las sesiones! Si no hay sillas disponibles, escoja un área donde las y los participantes puedan sentarse cómodamente en un círculo.
- Prepare un rotafolio con una lista de los títulos de las 13 sesiones del Grupo de apoyo
- Es importante que el grupo crea y convenga un conjunto de acuerdos compartidos durante esta sesión. Como facilitador(a), su función es garantizar la seguridad, confidencialidad y sensibilidad en el grupo. Desde la primera sesión haga cumplir las normas y demuestre los principios de un ambiente de grupo respetuoso.

**NOTAS DE ADAPTACIÓN PARA SESIONES DE GRUPOS DE ME**



- Dado que las mujeres en la iniciativa ME ya se han estado reuniendo durante varias semanas, puede que no sea necesario volver a presentar a las integrantes del grupo. En lugar de esto, utilice la información de la actividad de Bienvenida y presentaciones para recordar a las y los participantes de qué tratará la nueva sesión.
- Como Compromiso de la semana, anime a las mujeres a compartir sus visiones de la familia con sus maridos en casa.





## ACTIVIDAD 1.

## Bienvenida y presentaciones



## PROPÓSITO

Hacer que las y los participantes del Grupo de apoyo se presenten entre sí, y explicar el objetivo de las reuniones del Grupo de apoyo.



## MATERIALES

Hoja de asistencia, refrigerios, papel de rotafolio en que figure una lista de las 13 sesiones, papel de rotafolio en blanco, marcadores.

- 1 Salude a las y los participantes con afecto a medida que lleguen y preséntese si hay integrantes que no haya conocido. Agradézcales por venir y pregúnteles su nombre si corresponde. Si es posible, ofrézcales agua u otro refresco.
- 2 Deje que los participantes se mezclen informalmente siguiendo las medidas de distanciamiento físico<sup>5</sup> antes de comenzar oficialmente la primera sesión.
- 3 A medida que los y las participantes vayan llegando a la reunión, pase la hoja de registro para que pongan su información de contacto actual. Apóyeles, si no saben leer ni escribir o si escribir es difícil para ellos o ellas. Tener presente un plan alternativo si se presentan estos casos. La hoja de inscripción debe actualizarse a lo largo de la implementación conforme sea necesario para poder mantener el contacto y dar seguimiento a la participación de cada uno de los y las participantes.
- 4 Mientras van llenando la hoja de registro, presente el propósito de los Grupos de apoyo: *“¡Bienvenidos al Grupo de apoyo y gracias por venir! Estamos muy contentos de que aceptaran nuestra invitación para participar en esta reunión de grupo. Se le ha invitado a este grupo porque su esposa o su pareja están participando en la iniciativa ME”*.
- 5 Pregunte, “¿Quién puede hablarme sobre ME?” ¿Qué conocen sobre Mujeres Empoderadas? Después de recibir algunas respuestas, explique que el programa tiene como objetivo:
  - Apoyar a las mujeres en la formación de grupos de ahorro comunitarios que ayudan a las integrantes a ahorrar dinero, acceder a crédito, desarrollar aptitudes financieras e invertir en actividades generadoras de ingresos.
  - Fortalecer las habilidades de las mujeres, aumentar su autoestima, acceder a información y recursos y proporcionar una red de apoyo que las ayude a fortalecer su liderazgo y toma de decisiones con confianza en sus hogares y comunidades.
- 6 Explique que los hombres también tienen un papel importante que desempeñar en la mejora del bienestar emocional, así como el bienestar económico de la familia. Dígalos que, *“en los Grupos de apoyo, trabajaremos juntos para abordar algunos de los problemas que enfrentamos en nuestros hogares y comunidades. También vamos a analizar el modo en que los hombres y las mujeres pueden trabajar juntas, como parejas solidarias que se respetan mutuamente, a fin de promover un hogar más exitoso y próspero”*.
- 7 Genere un ambiente seguro y amistoso dentro de los grupos. Explíqueles que el espacio es seguro compartiendo alguna anécdota personal sobre por qué los Grupos de apoyo son importantes para hombres o mujeres como usted.

**EJEMPLO  
DE RELATO  
PERSONAL**

ej.

- Para mí, el Grupo de apoyo es importante porque me pareció que no estaba bien preparado para lo que significa vivir y cooperar adecuadamente en una relación. En lugar de comunicarme de manera abierta y honesta, tiendo a callar. A veces, me resiento porque mi esposa tiene una relación más cercana con los niños, y estoy más al margen. Incluso está ganando dinero, aunque creo que es mi papel principal como hombre ser el sostén de la familia. A veces eso me hace sentir vacío y triste. Debido a esto, a veces trabajo aún más duro para tratar de llenar ese vacío con trabajo; esto significa que paso menos tiempo con mi familia.
- Cuando me encuentro con hombres en un espacio seguro donde podemos hablar de lo que realmente nos importa, me doy cuenta de que no estoy solo. Hay muchos hombres que quieren hacer un cambio, y podemos empezar por reflexionar y compartir nuestros desafíos y sueños entre nosotros. Esto es importante para mí. Esto me hace sentir bien.

- 8** A continuación, forme parejas de participantes y explíqueles que presentarán a su pareja al grupo. Deben solicitar la siguiente información a su pareja:
- Su nombre
  - El nombre de su cónyuge
  - Su actividad preferida para realizarla con la familia
  - Qué les gustaría hacer con más frecuencia con la familia
- 
- 9** Dé a las y los participantes 5 minutos y entonces pídale que presenten a su pareja. Agradezca a todas las personas por compartir.
- 
- 10** Dígale al grupo:  
*“Este grupo se reunirá cada dos semanas durante las próximas 13 semanas (o los próximos 6 meses si las reuniones son cada dos semanas). Cada sesión durará unas 2 horas y tendrá un tema distinto”.*
- 
- 11** Haga un breve ejercicio energizante con el grupo antes de mostrar el papel del rotafolio con los 13 temas de las sesiones. Haga una explicación general de las sesiones:  
*“En estas sesiones, tendrán la oportunidad de dialogar, compartir sus experiencias personales y aprender unos de otros. Estas sesiones les ayudarán a lograr cambios positivos, incluyendo relaciones más colaborativas, saludables y no violentas, en el hogar y en la comunidad. También aprenderán sobre temas importantes como crear un presupuesto familiar y tener mejores relaciones con su cónyuge e hijos(as)”.*
- 
- 12** Pregunte si hay algo más que les gustaría aprender en estos Grupos de apoyo para contribuir a crear familias más armónicas y saludables. Agregue las sugerencias al rotafolio.
- 
- 13** Revise la lista de sugerencias en el rotafolio. Si hay algo que usted sabe que está claramente fuera del alcance del proyecto (cómo iniciar una pequeña empresa), explique que este no será el enfoque de las sesiones, para así aclarar las expectativas. En todo caso, hágales saber que compartirá sus opiniones con su supervisor y que en la próxima sesión les informará sobre cómo el programa incorporará esas sugerencias.



**NOTA PARA LA  
FACILITADORA Y/O  
EL FACILITADOR**

- Consulte con su supervisor(a) si es posible integrar algunos de estos temas/sugerencias en las sesiones previstas. En la medida de lo razonable, trate de ser flexible, ya que las y los participantes deberían sentir que ser parte de estos grupos es útil para su vida.

- 14** Explique que muchas de estas sesiones están diseñadas para que participen juntos hombres y mujeres. Durante algunas reuniones, hombres y mujeres participarán en actividades grupales o actividades por separado. Diga que es importante que ambos grupos reflexionen sobre sus experiencias y tengan tiempo para compartir ideas con otros hombres o con otras mujeres. Esto les puede ayudar a aprender y a crecer como individuos. Algunas de las sesiones son solo para hombres. Esas sesiones ayudarán a los hombres a debatir y aprender sobre temas pertinentes a sus experiencias como hombres y como maridos y padres.
- 
- 15** Asegure a las y los participantes que no tienen que saber leer ni escribir para participar en estas sesiones. Este Grupo de apoyo acoge a todas las personas. Las actividades implicarán dibujar, hacer juegos de roles, dialogar y analizar ilustraciones juntos.
- 
- 16** Después, explique al grupo que su papel como facilitador(a) es apoyar el proceso de cambio, animar a todas y todos a hablar y compartir, y garantizar que todos se sientan seguros dentro del grupo. Para asegurar que este grupo sea un lugar donde todos se sientan cómodos(as), es importante establecer un acuerdo de convivencia del grupo.



## ACTIVIDAD 2.

# Acuerdo de convivencia del grupo



### PROPÓSITO

Crear un espacio seguro donde todas las personas se sientan respetadas y libres de compartir sus pensamientos y opiniones. Nombrar 2 o 3 representantes del grupo como enlace entre los participantes del mismo y el o la facilitador/a.



### MATERIALES

Papel de rotafolio y marcadores

- 1 Explique al grupo que en esta actividad crearán y acordarán un conjunto de acuerdos de grupo compartidos para mantener el espacio seguro y confidencial durante el resto de las reuniones.
- 2 Pregúnteles a las y los integrantes del grupo: ¿Qué normas o acuerdos les ayudarán a sentirse seguros(as) y cómodos(as) para debatir y compartir en el Grupo de apoyo?
- 3 Pida a los integrantes del grupo que aporten ideas para acuerdos o normas que les gustaría que el grupo adoptara para sentirse cómodos(as) y confiar en los otros integrantes del grupo.
- 4 Explique a los participantes que es necesario contar con 2 o 3 personas que puedan trasladar información importante del programa a cada participante; el nombramiento se hará de forma democrática y voluntaria para lograr el respeto y colaboración de todos los y las participantes.

### NOTA PARA LA FACILITADORA Y/O EL FACILITADOR



- Debe anotar la lista de acuerdos que los participantes sugieren en un rotafolio. Si el grado de alfabetización es bajo, escríbalos en un papel normal y luego léalos al grupo. En el cuadro que aparece a continuación hay una lista de acuerdos y normas recomendadas que puede compartir con el grupo para ayudar a guiar la reflexión, si no se mencionan. Si los(as) integrantes del grupo no mencionan primero estas normas, puede sugerirlas diciendo que estos acuerdos han ayudado a otros grupos a sentirse seguros y tener sesiones productivas.

### ACUERDOS DE CONVIVENCIA DE GRUPO, IMPORTANTES PARA UN GRUPO EXITOSO:

#### PRIVACIDAD Y CONFIDENCIALIDAD

- Se debe garantizar la privacidad de las experiencias personales. Nadie debe debatir la información privada compartida en el grupo con otras personas de la comunidad, si alguien no quiere que se comparta. Todas las historias y experiencias personales que se compartan en el grupo permanecerán en el grupo.

- Sin embargo, se anima a las y los participantes a compartir cualquier conocimiento o lección que hayan aprendido en las sesiones con otras personas fuera de este grupo, como amigos, familiares y vecinos.

#### IGUALDAD Y RESPONSABILIDAD

- Todos los integrantes del grupo son iguales, independientemente de su edad, sexo u origen. Todos los integrantes tienen voz y derecho a hablar, compartir y contribuir.
- Todos los integrantes son responsables de sus propias acciones y comportamiento. Cada integrante asume la responsabilidad de lo que hace.

#### RESPECTO Y EMPATÍA

- Debe hablar uno(a) a la vez; permita que cada persona tenga tiempo para hablar. El punto de vista de cada uno(a) es importante, por lo que debemos asegurarnos de poder escuchar a todos(as). Escuche y muestre interés en lo que otros tengan que decir.
- Practique la empatía. Imagínese en la posición de la otra persona y trate de entender cómo se siente. Respete las opiniones de las demás personas y trate de no juzgarles por sus experiencias u opiniones.
- Cada integrante debe participar activamente y aportar al grupo. Use solo declaraciones tales como “creo, entiendo, o he visto que”: no suponga que su punto de vista es compartido por todos los demás integrantes del grupo.

#### COMPROMISO

- Estamos aquí porque valoramos la oportunidad de aprender unos de otros(as). Si se une al grupo, comprométase a asistir a cada sesión. Todos(as) tenemos múltiples responsabilidades y a veces no podemos participar. Comuníquese con el/la facilitador(a) si no puede asistir antes de la reunión.

- 5 Después de crear una lista de normas recomendadas, pregunte: ¿Quisieran añadir algo más? Consideren incluir las normas de bioseguridad para realizar reuniones seguras durante la pandemia de COVID-19 (ver recomendaciones sobre cómo Realizar las sesiones de forma segura durante la pandemia en la Introducción del Manual).
- 6 Agregue las recomendaciones que se sugieran. Cuando se complete la lista, pregunte a cada integrante del grupo si acepta la lista de normas y se compromete verbalmente a acatarlas: ¿están todos(as) de acuerdo con esta lista y se comprometen a respetar y aplicar estos acuerdos durante todas nuestras sesiones?



#### NOTA PARA LA FACILITADORA Y/O EL FACILITADOR

- Si alguien no quiere comprometerse con el acuerdo de grupo, pregúntele por qué. Permita que el grupo analice cualquier preocupación que los participantes tengan sobre una regla particular. Sugiera que se cambie o elimine la regla, dependiendo de los deseos del grupo. Pregúntele a las y los integrantes del grupo: “¿hay normas alternativas con las que se sentirían más cómodos(as)?”

- 7** Dígale al grupo que cada integrante tiene un papel que desempeñar en la defensa del acuerdo de grupo. Si alguien no respeta el acuerdo, los y las integrantes del grupo y el/la facilitador(a) deben recordar a la persona los acuerdos a los que se han comprometido. Deben ser recordatorios corteses, no castigos.
- 
- 8** Dígale a los y las participantes que deben nombrar a 2 o 3 personas para que apoyen como enlace y faciliten la comunicación entre los y las integrantes del grupo y el/la facilitador(a) cuando sea necesario. Recomiende que estas personas sean dinámicas, responsables, proactivas y con buenas habilidades de comunicación. Después de haber sido elegidas, en un papelógrafo escriba los nombres y los números de teléfono para que todas las personas tengan esta información. Agradezca a las personas elegidas y resalte la importancia de respetar y atender la información que estas personas puedan trasladar a cada uno y una de los y las integrantes del grupo.

**NOTA PARA LA  
FACILITADORA Y/O  
EL FACILITADOR**



- Es importante que los acuerdos sean visibles en todas las sesiones para ayudar a todos los integrantes del grupo a internalizarlos y respetarlos. Utilice distintas actividades para recordar a las y los participantes los distintos acuerdos de convivencia del grupo.



### ACTIVIDAD 3.

## Mi sueño de familia

#### PROPÓSITO

Reflexionar sobre las metas de los hombres y las mujeres para su familia y conocer cómo las sesiones de grupo y el programa pueden contribuir a lograr su visión de la familia a largo plazo; crear una visión de la familia que los guíe a ellos y a sus metas personales a lo largo del programa.

#### MATERIALES (OPCIONALES)

Papel, bolígrafos o lápices, bocina o dispositivo de audio

#### NOTA

Encuentre una manera para que las visiones de familia que desarrollen las parejas estén disponibles para futuras sesiones donde se va a requerir de estas. Tenga en cuenta que los y las participantes pueden extraviar sus dibujos. Considere tomarle una fotografía a cada trabajo y luego imprimirlas.



- 1 Dígale al grupo que los Grupos de apoyo están diseñados para ayudar a hombres y mujeres a trabajar juntos para lograr sus sueños.
- 2 Explíqueles que van a reflexionar sobre los objetivos que les gustaría alcanzar a largo plazo para el bienestar de su familia, y cómo las sesiones de grupo y el programa pueden contribuir a alcanzarlos.
- 3 Solicite a las y los participantes que cierren los ojos y piensen en lo siguiente (apóyese del dispositivo de audio o bocina con música relajante para ambientar el momento y ayudar a que los y las participantes se relajen, se sientan cómodos y cómodas y se enfoquen en el ejercicio):



**"IMAGÍENSE QUE NOS ENCONTRAMOS DENTRO DE 5 AÑOS**

*¿Qué cosas esperan haber logrado en ese tiempo?*

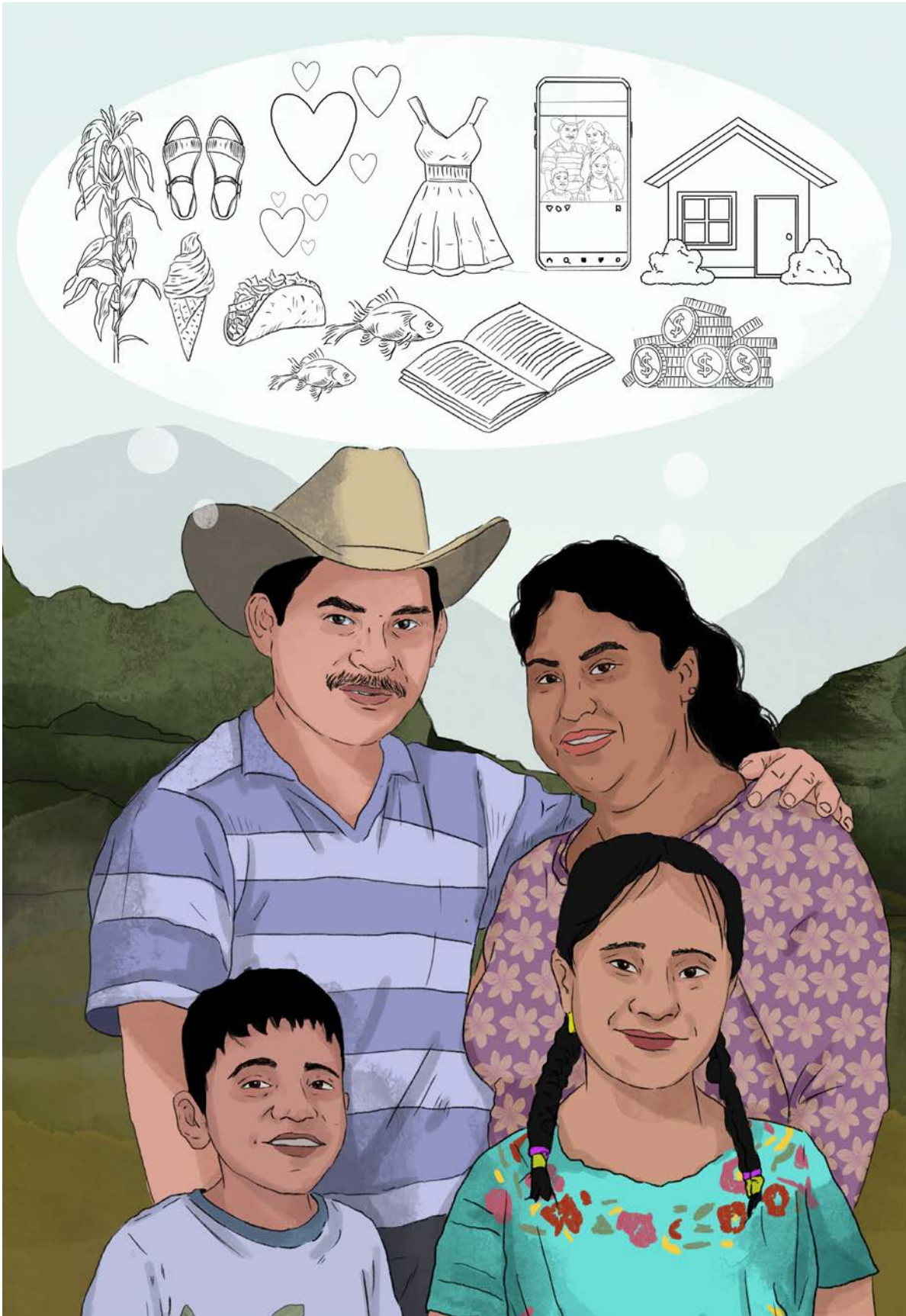
*¿Qué esperan para ustedes? ¿Qué esperan para su pareja? ¿Si tienen hijos/hijas, qué esperan para ellos/ellas? ¿Qué esperan para sus otros familiares o personas significativas en su vida?*

*En esa visión de futuro: ¿Cómo son sus relaciones con su pareja y sus hijos/hijas si es que los/las tienen? ¿Cómo se siente acerca de ellos/ellas? ¿Cómo se siente acerca de usted?*

*¿De qué manera se cuidan mutuamente usted y sus familiares y/o personas significativas en su vida? ¿De qué manera se ayudan mutuamente? ¿De qué manera se hablan y se escuchan mutuamente?"*

- 4 Solicite a las y los participantes que mantengan los ojos cerrados y piensen en esta **visión para el futuro** y qué aspecto tiene. También puede preguntarles cómo se sienten en este escenario que están imaginando, e identificar en qué parte del cuerpo sienten esa emoción (alegría, realización, satisfacción...)
- 5 Después, dígales a las y los participantes que piensen en **dos o tres metas a largo plazo** que quieran que su familia logre.
- 6 Más adelante, pase marcadores o lápices de colores y un trozo de papel a cada participante y pídale que dibujen o escriban su visión para el futuro de su familia.
- 7 Después de unos minutos, pregunte si alguien quiere ofrecerse como voluntario(a) para compartir su visión de la familia con el grupo.
- 8 Dedique tiempo suficiente para que los participantes se sientan cómodos/as y compartan su visión de la familia. Compartir no es obligatorio, es voluntario.
- 9 Después de que todos los que quieran hayan compartido su visión para el futuro de la familia, inicie una discusión a partir de las siguientes preguntas:





NOTAS PARA LA FACILITADORA Y/O EL FACILITADOR



- Estas preguntas pretenden ser una guía, no tiene que hacerlas todas. Seleccione las que crea que serán más relevantes al ejercicio.

PREGUNTAS DE REFLEXIÓN DE GRUPO



*¿Qué similitudes nota entre las distintas visiones de la familia? ¿Qué diferencias?*

*¿Quién en su familia tiene que intervenir para poder alcanzar esas visiones?*

*¿Qué se necesita para que cada miembro de la familia logre esas visiones?*

*Si solo una persona de la familia está a cargo de la toma de decisiones más importantes, ¿cómo afecta esto la visión de la familia?*

*¿Cómo puede ayudar a esa visión que las mujeres participen en un grupo de ME?*

MENSAJES CLAVE



- Podemos lograr nuestra visión de la familia cuando cada miembro de la familia se siente valorado(a), respetado(a) y contento(a), y cuando hombres y mujeres viven juntos pacíficamente y trabajan eficazmente para utilizar los recursos disponibles para el bien de toda la familia.
- En este grupo, trabajaremos juntos para comenzar a darnos cuenta de cómo lograr estas visiones.
- Aprender a trabajar juntos, en equipo, como pareja, es muy importante y le ayudará a gestionar sus ingresos de manera efectiva y a decidir más sabiamente cómo invertir.

**10** ¡**IMPORTANTE!** Pídale a las y los participantes que conserven sus Visiones de la familia pues las analizarán en una sesión posterior, y digitalice esas visiones para poderlas imprimir posteriormente.

**ACTIVIDAD 4.****Cierre y Compromiso de la semana**

- 1** Explique que han llegado al final de la sesión y agradezca a todas y todos por su participación.

---

- 2** Pregúnteles a las y los integrantes del grupo:
  - ¿Tienen preguntas acerca de la sesión?
  - ¿Aprendieron algo hoy que les será útil en sus propias vidas? Si así es, ¿de qué se trata?

---

- 3** Después de que termine con las preguntas, comparta su Compromiso de la semana, si tiene alguno, y confirme la hora, fecha y lugar de la próxima sesión.

**COMPROMISO DE  
LA SEMANA**


Explique que al final de cada sesión, a los y las integrantes del grupo se les dará una actividad o tarea para realizar en casa que llamaremos “Compromiso de la semana”. Deben venir a la próxima sesión preparados(as) para compartir su experiencia del “Compromiso de la semana” (si se sienten cómodos/as). El Compromiso de la semana tiene por objeto ayudar a las y los participantes a poner en práctica algunas de las ideas o conocimientos que aprenden en el grupo.

El Compromiso de la semana de esta sesión es ir a casa y compartir su visión de la familia con su pareja. Pida escuchar la visión de su pareja y lo que él o ella tenga que decir. En esta etapa temprana del programa, no es importante llegar a un acuerdo sobre qué visión es mejor, sino más bien escuchar las esperanzas y metas de la otra persona respecto de la familia. En una sesión posterior, las parejas tendrán la oportunidad de debatir maneras de crear una visión compartida de la familia.


# Salir de la caja

**PARTICIPANTES**  Hombres y mujeres en grupos separados

---

**OBJETIVOS**  • Escuchar, dialogar y reflexionar sobre la manera en que las personas perciben los roles de género de mujeres y hombres en la sociedad.  
• Explorar cómo se crean los roles de género y reflexionar acerca de las creencias y expectativas de su comunidad sobre lo que significa ser hombre y ser mujer.  
• Explorar cómo desafiar las normas de género perjudiciales para mejorar el bienestar de la familia.


---

**MATERIALES**  • Marcadores  
• Papel de rotafolio  
• Cinta adhesiva  
• Ilustraciones para la actividad La caja del hombre, la mujer y la persona humana (o dibujos que elabore la o el facilitador/a)

---

**TIEMPO RECOMENDADO**  2 horas

---

**RESUMEN DE LA SESIÓN**  • INTRODUCCIÓN (15 MINUTOS)  
• ACTIVIDAD 1: Aclaración de valores (30 MINUTOS)  
• ACTIVIDAD 2: Caja del hombre, caja de la mujer y caja de la persona humana (1 HORA)  
• Cierre y compromiso de la semana (15 MINUTOS)

**NOTAS PARA LA FACILITADORA Y/O EL FACILITADOR**



- Revise la sesión y asegúrese de entender el contenido, la metodología y el tiempo que implica.
- Prepare tres hojas de papel, una con un símbolo dibujado, 3 hojas con caras dibujadas: 😊 (feliz), 😐 (cara neutra), 😞 (cara descontenta). Cuelgue las hojas (con los dibujos de caras diferentes) en lados opuestos de la sala.

**NOTAS DE ADAPTACIÓN PARA MUJERES EMPODERADAS (ME)**



- Si tiene poco tiempo, haga solo la parte de la actividad de las cajas de hombre y de mujer (no la tercera, de la persona humana) y después pase a la actividad de intercambio de grupo y a los mensajes clave.

**NOTAS DE ADAPTACIÓN PARA SESIONES DE GRUPOS DE ME**



- Ninguna

**CONCEPTOS CLAVE PARA LAS FACILITADORAS Y LOS FACILITADORES**

**SEXO BIOLÓGICO**

El sexo biológico se refiere a las características físicas con las que se nace. Incluye la anatomía de una persona y sus atributos físicos (como sus órganos sexuales externos, cromosomas sexuales y estructuras reproductivas internas). Cuando estas clasificaciones no convergen con lo que normalmente se considera un cuerpo masculino o femenino, la persona suele denominarse “intersexual”.

**GÉNERO**

El género se refiere a la forma en que la sociedad define los roles, comportamientos, actividades y atributos esperados de los hombres, mujeres, niños, niñas y personas transgénero. Estas definiciones no son fijas, sino que cambian con el tiempo y son distintas de una sociedad a otra. Aprendemos a comportarnos de acuerdo a nuestro género interactuando con el mundo que nos rodea. A veces se piensa que estas ideas de cómo ser hombre o mujer se basan en nuestra biología en lugar de en algo que aprendemos (es decir, el mito común de que comportamientos como la violencia son parte de la biología masculina).

# Introducción



## PROCEDIMIENTO

- 1** Agradezca a las y los participantes su presencia en la sesión.

---

- 2** Haga un ejercicio energizante de la sección al final del Manual o de la Guía de dinámicas antes de comenzar formalmente la sesión.

---

- 3** Explique que al comienzo de cada sesión habrá una “introducción” en la que los participantes tendrán la oportunidad de compartir cómo se sienten y cualquier comentario que haya surgido desde la última reunión.

---

- 4** Dirija la introducción preguntando a algunos voluntarios del grupo:
  - ¿Cómo están?
  - ¿Ha ocurrido algo nuevo desde la última sesión?
  - Recuerde a las y los participantes los mensajes clave de la sesión 1 (enumerados al final de la sesión). ¿Habló usted con alguien acerca de lo que hablamos en el grupo? Si así fue, ¿qué compartieron?

---

- 5** Explique al grupo que también es hora de que hagan comentarios sobre su tarea del Compromiso de la semana. Pregúnteles a las y los integrantes del grupo:
  - ¿Cómo les fue con la tarea?
  - ¿Cómo se sintieron después de hacer la tarea?
  - ¿Cuál fue el resultado de la tarea?

---

- 6** Comparta impresiones personales de la última sesión que usted tuvo como facilitador(a), o alguna cosa que haya aprendido o que le haya sorprendido sobre lo que se analizó.

---

- 7** Explíquelo al grupo el propósito principal de la sesión de hoy (que aparece arriba). Dígales que, si no entienden la palabra “género”, ¡no deben preocuparse! La aprenderán en la sesión de hoy.



## ACTIVIDAD 1.

Aclaración de valores<sup>6</sup>

## PROPÓSITO

Escuchar, debatir y reflexionar sobre la manera en que las personas perciben los roles de género de mujeres y hombres en la sociedad.



## MATERIALES

3 hojas con caras dibujadas:



feliz



cara neutra



cara descontenta

- 1 Explíquelo al grupo que leerá en voz alta algunas frases, una por una. Después de leer cada frase, los participantes deberán moverse y acercarse a la cara dibujada (material) que mejor represente lo que piensan. Si están de acuerdo con la frase, deben pasar a un lado con la “cara feliz”. Si no están de acuerdo, deben moverse a la “cara triste/descontenta”. Si no están seguros, pueden pasar a la “cara neutra” (asegúrese de que los y las participantes comprendan los términos “de acuerdo” o “en desacuerdo”); ejemplifique la aplicación y repita las instrucciones si lo cree necesario.
- 2 Para empezar, pídale que se pongan de pie en el medio de la sala.
- 3 Lea una de las siguientes afirmaciones. Repítala para asegurarse de que todos hayan comprendido.

## DECLARACIONES DE ACLARACIÓN DE VALORES

*“Un hombre debería sentirse avergonzado si no gana suficiente dinero para mantener a su familia.”*

*“Los hombres son mejores líderes que las mujeres.”*

*“Las mujeres son por naturaleza mejores en el cuidado de las niñas y los niños.”*

*“Los hombres de verdad no lloran.”*

*“Las mujeres son las únicas responsables de planificar la cantidad de hijas e hijos que van a tener.”*

*“En la casa, el hombre es el que tiene la última palabra.”*

*“Una mujer siempre debe apoyar las decisiones de su esposo.”*

- 4 Pida a las personas que piensen en la frase y luego se acerquen al lado (dibujo de la cara) que mejor represente su respuesta.
- 5 Después de que todos hayan elegido un lado, deles unos minutos para compartir sus puntos de vista con el grupo sobre por qué están de acuerdo o en desacuerdo.

6. Esta versión de Aclaración de valores –una actividad bien conocida– fue adaptada del manual “Engaging Men as Equitable Partners in Improving Household Well-being” de Concern Worldwide y Promundo.

- 6 No responda a sus declaraciones de las personas con sus propias opiniones. Solo escuche. No obstante, busque patrones en las respuestas. A modo de ejemplo, ¿tienden los hombres más jóvenes a responder de una manera y los hombres mayores de otra? Comparta estas observaciones con el grupo y pregúnteles por qué piensan que algunos hombres podrían tener opiniones distintas de las de otros hombres. Inste a las y los participantes a plantear preguntas a aquellos que tengan opiniones opuestas.

---

- 7 Después de que representantes de cada opinión (a favor, en contra, neutra) en el grupo hayan tenido la oportunidad de explicar sus respuestas, pregunte si alguien quisiera cambiar su respuesta. Si alguien decide cambiar de lado, pregúntele qué lo llevó a cambiar de opinión.

---

- 8 Después de unos minutos, pídale a las y los participantes que vuelvan al centro del círculo. Lea la siguiente afirmación. Repita el ejercicio una vez más. Dependiendo del tiempo, podría leer una o dos frases más antes de que se acabe el tiempo.

---

- 9 Cuando haya llegado el momento, pídale a las y los participantes que se sienten en un círculo para poder compartir los mensajes clave de cierre.

---

- 10 Pregunte, “¿cómo se sintió al hacer esta actividad?” Obtenga tantas respuestas como sea posible.

---

- 11 Cierre la actividad diciendo:  
*“Lo que debatimos hoy fueron los roles de género de los hombres y las mujeres. Las creencias de la sociedad sobre lo que significa ser hombre y ser mujer. Es bueno analizar y reflexionar acerca del papel de los hombres y las mujeres en la sociedad. Esto nos ayuda a lograr un nuevo entendimiento de las formas en que algunas creencias acerca de los hombres y las mujeres pueden perjudicar el bienestar de la familia. Otras creencias pueden ser beneficiosas, y tal vez queramos transmitirlos a nuestros propios hijos, hijas y familiares. ¡Exploraremos este concepto de género más profundamente en la siguiente actividad!”*





## ACTIVIDAD 2.

# La Caja del hombre, la caja de la mujer y caja de la persona humana<sup>7</sup>



### PROPÓSITO

Explorar cómo se crean los roles de género y analizar las creencias y expectativas de su comunidad sobre cómo se es un hombre y una mujer; explorar el modo de desafiar las normas de género perjudiciales para mejorar el bienestar familiar.



### MATERIALES

Papel de rotafolio, marcadores, ilustraciones de la caja del hombre, de la mujer y de la persona humana, cinta adhesiva.

- 1 Divida a las y los participantes en dos grupos. Asigne un grupo que sean “hombres” y el otro que sean “mujeres”.
- 2 Dé a cada grupo un papel de rotafolio, un marcador y las siguientes instrucciones.
- 3 Deles 20 minutos para completar la actividad.

### GRUPO DE LOS “HOMBRES”

- Muestre al grupo la ilustración del “Hombre en la caja”.
- Pídale al grupo que realice una lluvia de ideas sobre lo que la sociedad espera de este hombre cuando se le dice que “actúe como un hombre”. Ejemplos: “ser fuerte, actuar con rudeza, no llorar”.
- Dígales que dibujen un gran cuadrado en sus propios papeles de rotafolio.
- Dígales que escriban las palabras o dibujen imágenes que representen “actuar como un hombre” **DENTRO** de este cuadrado o caja en su papel de rotafolio.
- Muestre al grupo la ilustración de “El hombre y la mujer fuera del cuadrado”. Pregúnteles a las y los integrantes del grupo, ¿por qué se considera que este hombre está “fuera de la caja”? Pídale al grupo que escriba o dibuje cualquier característica que la sociedad identifique como “no actuar como un hombre” en el rotafolio **FUERA** de la caja. Ejemplos: “cuidar a los bebés, lavar la ropa, llorar”.
- Cuando los grupos hayan terminado de llenar el área dentro y fuera de sus cuadrados, pídale a las y los participantes que tomen 2 o 3 minutos más y encierren en un círculo los artículos del rotafolio que se relacionen directamente con los roles de los hombres como padres.



**GRUPO DE LAS  
"MUJERES"**

- Pídale al grupo que realice una lluvia de ideas sobre lo que la sociedad espera de esta mujer cuando se le dice que "actúe como una mujer". Ejemplos: "limpiar la casa, cuidar los niños y las niñas".
- Dígales que dibujen un gran cuadrado en sus propios papeles de rotafolio.
- Dígales que escriban estas palabras o dibujen imágenes de estas palabras **DENTRO** de este cuadrado en su papel de rotafolio.
- Muestre al grupo la ilustración de "El hombre y la mujer fuera del cuadrado". Pregúnteles a las y los integrantes del grupo, ¿por qué se considera que esta mujer está "fuera de la caja"? Pídale al grupo que escriba o dibuje cualquier característica que la sociedad identifique como "no actuar como una mujer" en el rotafolio **FUERA** del cuadrado. Ejemplos: "trabajar fuera de casa, jugar al fútbol".
- Cuando los grupos hayan terminado de llenar el área dentro y fuera de sus cuadrados, pídales a las y los participantes que tomen 2 o 3 minutos más y encierren en un círculo los artículos del rotafolio que se relacionen directamente con los roles de las mujeres como madres.



**NOTA PARA LA FACILITADORA Y/O EL FACILITADOR**



- Durante la investigación formativa en Huehuetenango, Guatemala, salieron a relucir algunos ejemplos de roles de género esperados.



**HOMBRE EN LA CAJA** (ejemplo)

- Única autoridad dentro y fuera del hogar
- No colaborar con el trabajo de la casa y el cuidado
- Uso de la fuerza para mantener la autoridad
- Controlar a su mujer
- Creencias religiosas (cabeza del hogar)
- Más privilegios
- Poderosos



**MUJER EN LA CAJA** (ejemplo)

- Dar educación a los niños y niñas
- Cocinar
- Limpiar
- Ayudar al marido en la milpa
- Obedecer al marido
- Cuidar los animales

**REFLEXIÓN DE GRUPO**

- ¿De dónde provienen los mensajes? ¿Quién es el mensajero? ¿Difieren los mensajes si provienen de un hombre o de una mujer (madre, padre, líder religioso, jefe, hermano, amigos)?
- ¿Cuáles son las diferencias entre las dos cajas? ¿Son opuestas una de la otra? ¿En qué sentido?
- ¿Cuáles son las ventajas para los hombres que permanecen en la caja del hombre y para las mujeres que permanecen en la caja de la mujer?

60



**POR EJEMPLO**

- Los hombres que permanecen en la caja del hombre serán respetados por otros hombres. Las mujeres que permanecen en la caja de la mujer tendrán una vida social más llevadera si se casan.



**POR EJEMPLO**

- Los hombres podrían sentir presión constante por proveer económicamente a la familia o sentirse deprimidos por no poder cumplir todos los requisitos de la caja del hombre. Las mujeres podrían no lograr conseguir trabajo fuera del hogar, aunque quisieran.

- ¿Tiene alguna ventaja salir de la caja? ¿Cuáles son las ventajas? Por ejemplo, trabajar y estar encaminado(a) a lograr la visión de la familia, una comunicación más abierta en la pareja y/u hogares más pacíficos en los que cada persona es parte del proceso de toma de decisiones.
- ¿De qué manera los Grupos de apoyo y ME nos animan a salir de nuestras cajas?

## **ACTIVIDAD 2.**

### **LA CAJA DEL HOMBRE, LA CAJA DE LA MUJER Y LA CAJA DE LA PERSONA HUMANA, CONTINUACIÓN**

- 4 Muestre a las y los participantes la ilustración “Hombre saliendo de la caja”. Pregúnteles ¿qué ven cuando este hombre sale de la caja? Obtenga tantas respuestas como sea posible. Diga que hay muchos beneficios cuando los hombres y las mujeres no están limitados por las normas o expectativas de la sociedad relativas al género.

- 5 Haga otra caja en una nueva hoja de papel del rotafolio. Este ejercicio debe involucrar a todas las y los participantes. Escriba como título de esta “caja de la persona humana”.

---

- 6 Explique que hay muchas características positivas dentro de la caja del hombre. De hecho, gran parte del trabajo de “empoderamiento” realizado con mujeres como en ME es crear las condiciones que fortalecen las habilidades, la voz y el poder sobre las decisiones que afectan sus vidas, capacidades que tradicionalmente se consideran “masculinas” en las sociedades patriarcales.

---

- 7 Pida a las y los participantes que señalen las cualidades positivas de la caja del hombre. Escribalas o dibuje dentro de la casilla titulada “Caja de la persona humana”.

---

- 8 Explique que hay muchas características positivas dentro de la caja de la mujer. Los ejemplos pueden incluir: pasar tiempo con los niños, expresar emociones, ser cariñoso y amoroso, tener un papel activo en el trabajo doméstico, etc.

---

- 9 Pida a las y los participantes que señalen las cualidades positivas de la caja del hombre. Escribalas o dibuje dentro de la casilla titulada “Caja de la persona humana”.

---

- 10 Recuerde a las y los participantes los temas que fueron encerrados en un círculo que los participantes sintieron que estaban directamente relacionados con los roles de los padres y las madres. Indique cuántos de estos elementos hay ahora en la “Caja de la persona humana”.





#### MENSAJES CLAVE

- El género es el conjunto de creencias socialmente compartidas sobre cómo se espera que se comporten los hombres y las mujeres. Algunas de estas creencias pueden obligar a las personas a actuar y comportarse en formas que causan daño a los hombres y mujeres y a las personas cercanas.
- Una persona puede tener cualquier combinación de características dentro de la caja de la persona humana. No importa si se trata de un hombre o una mujer. Su personalidad, gusto o decisiones deben basarse en sus elecciones personales como individuos y seres humanos, no forzárselos a tomarlas debido a que la sociedad lo espera.
- Cuando aspiramos a los ideales de la caja de la persona humana, estamos cambiando la pregunta de “¿cómo debe actuar un hombre o una mujer?” a “¿cómo actuaría un ser humano?”
- Esto puede promover la paz y el respeto en la familia.
- Esto nos puede ayudar a lograr nuestras visiones de la familia.

**ACTIVIDAD 3.****Cierre y Compromiso de la semana**

- 1** Explique que han llegado al final de la sesión y agradezca a todas y todos por su participación.

---

- 2** Pregúnteles a las y los integrantes del grupo:
  - ¿Tienen preguntas acerca de la sesión?
  - ¿Aprendieron algo hoy que les será útil en sus propias vidas? Si así es, ¿de qué se trata?

---

- 3** Después de que termine con las preguntas, comparta su Compromiso de la semana, si tiene alguno, y confirme la hora, fecha y lugar de la próxima sesión.

**COMPROMISO DE LA SEMANA**

El Compromiso de la semana es que cada participante piense en quiénes son ellos mismos y qué querrían ser, fuera de su caja de hombre o de mujer. Muestre la siguiente ilustración “Pensando en mi identidad más allá de los roles de género”. Entregue una copia a cada participante y anímeles a pensar en las preguntas y a escribir o dibujar sus respuestas.

---

**TAMBIÉN TENGA EN CUENTA:**

- Recuerde a las y los participantes que, aunque estar fuera de la caja llevará hacia algunas de las cosas positivas que discutimos, no va a suceder de golpe. El cambio toma tiempo.
- Permanecer en la caja puede ser perjudicial, y debemos seguir pensando en formas de salir de esa caja para ser más fieles a nosotros mismos.
- Agradezca a todas las personas por asistir. Recuérdeles a todas y todos el día y la hora de la siguiente sesión.



### PENSAR MI IDENTIDAD MÁS ALLÁ DE LOS ROLES DE GÉNERO

¿Qué me gusta hacer?

¿Quién soy?

¿Cuáles son mis debilidades?

¿Cuáles son mis fortalezas?

¿Qué responsabilidades quiero compartir con mi pareja?

¿De qué modo apoyo a mi comunidad?

¿Cuáles son mis sueños?

¿Cómo me gustaría que fuera mi pareja?

¿De qué modo apoyo a mi familia?



# Desafiar el poder y el patriarcado

## PARTICIPANTES



Hombres y mujeres en grupos separados

## OBJETIVOS



- Aumentar la conciencia de los participantes sobre el poder y las distintas formas que adopta, y reflexionar sobre las propias experiencias de sentirse impotentes y poderosos.
- Analizar la forma en que usar el poder sobre los demás puede alterar la armonía familiar.
- Explorar la manera en que el poder que se tiene se basa en los distintos aspectos de nuestra identidad, no solo en el género.
- Analizar cómo se puede usar el poder de manera positiva.
- Hacer propuestas sobre lo que podemos hacer para compartir el poder en el hogar y en la comunidad.

## MATERIALES



- Marcadores
- Rotafolio
- Cinta adhesiva
- Tarjetas de personajes - en el Apéndice

## TIEMPO RECOMENDADO



2 horas

## RESUMEN DE LA SESIÓN



- Introducción (15 MINUTOS)
- ACTIVIDAD 1: ¿Qué es poder? (30 MINUTOS)
- ACTIVIDAD 2: La Caminata del poder (1 HORA)
- Cierre y compromiso de la semana (15 MINUTOS)

NOTAS PARA LA  
FACILITADORA Y/O  
EL FACILITADOR



- Durante la sesión, algunos participantes pueden expresar que los hombres deben tener poder sobre las mujeres. Invite a otros(as) que no estén de acuerdo a compartir lo que piensan. Si es necesario, haga hincapié en la importancia de trabajar juntos para lograr un mundo en el que el poder se comparta y pueda utilizarse de manera positiva dentro de las familias y en las parejas.
- Revise la actividad y asegúrese de entender el contenido, la metodología de enseñanza y el tiempo necesario.
- Ponga todas las tarjetas de personajes en una caja, bolsa o sombrero para que los participantes las seleccionen. Aunque la actividad es breve, asumir el papel de algunos de estos personajes puede ser una experiencia muy emocional, particularmente para aquellos personajes que sufren mayor opresión. Preste atención a la forma en que las personas reaccionan emocionalmente a la actividad.

NOTAS DE  
ADAPTACIÓN PARA  
SESIONES DE  
GRUPOS DE ME



- Después de la actividad del patriarcado y la Caminata del poder, fomente la reflexión y el intercambio de ideas entre las integrantes del grupo sobre lo que harían si tuvieran más poder para tomar decisiones. ¿Qué harían de manera distinta/de la misma manera que los hombres que actualmente tienen este poder?

MÁS  
INFORMACIÓN  
PARA  
PREPARARSE  
PARA ESTA  
SESIÓN

Lea estos conceptos en preparación para el tema de la sesión 3 sobre el poder.

**Hay tipos de poder diferentes en la relación entre personas o recursos:** tenemos (o no tenemos) poder en relación con otra persona o grupo que tiene más, menos o el mismo poder que nosotros tenemos. Es una relación. Esto incluye, por ej., a un maestro y alumno o a un padre y un hijo.

**El poder no es algo fijo:** no es algo con lo que nacemos biológicamente (es decir, no es inherente a nosotros, sino que se construye sobre la base de las circunstancias, la comunidad y el contexto) ni algo que tengamos todo el tiempo. Estamos constantemente moviéndonos dentro y fuera de situaciones y relaciones en las que tenemos más o menos poder; por ej., una mujer que es supervisora en el trabajo tiene poder sobre sus empleados, pero puede que, en casa, no tenga el mismo nivel de poder que su marido.

**El poder puede traer sentimientos positivos y negativos:** a menudo nos sentimos bien y en control cuando nos sentimos poderosos, y tenemos sentimientos negativos cuando nos sentimos menos poderosos. Esto afecta nuestra capacidad de influir y actuar en una situación.

Hay distintos tipos de poder, que se pueden utilizar de diferentes maneras.  
Estos son:

#### **PODER SOBRE ALGUIEN O ALGO**

Tener el control sobre alguien o sobre una situación de manera negativa, generalmente asociada con la represión, uso negativo de la fuerza, la corrupción, la discriminación, la violencia y el abuso. Esto implica “tomar el poder” de otra persona y luego usarlo para dominar e impedir que otros lo tomen, es una situación de ganar-perder.

#### **PODER CON**

tener poder sobre la base de la fortaleza y/o el número de integrantes de un colectivo: tener poder con personas o grupos, encontrar puntos de coincidencia entre intereses distintos y generar un objetivo común para beneficiar a todas y todos los integrantes del colectivo. Este poder multiplica los talentos y el conocimiento individuales y se basa en el apoyo, la solidaridad y la colaboración.

#### **PODER PARA**

La capacidad de moldear e influir la propia vida. Se refiere a tener las ideas, el conocimiento, las habilidades, el dinero, y la capacidad de convencerse a sí mismo y de convencer a otros de hacer algo. Cuando mucha gente tiene este tipo de poder, también puede crear “poder con”.

#### **PODER INTERIOR**

Los sentimientos de autoestima y autoconocimiento de una persona. Esto tiene relación con la capacidad de las personas para imaginar una vida mejor para sí mismas y tener esperanza y la sensación de que pueden cambiar el mundo, la sensación de que tienen derechos como seres humanos. Implica tener un sentido de confianza en sí mismo(a) y la sensación de tener valor intrínseco por el hecho de existir.

# Introducción

## PROCEDIMIENTO

- 1** Agradezca a las y los participantes su presencia en la sesión.

---
- 2** Después de un rápido ejercicio energizante, dirija la introducción preguntando a algunos(as) voluntarios(as) del grupo:
  - ¿Cómo están?
  - ¿Ha ocurrido algo nuevo desde la última sesión?
  - Recuerde a las y los participantes los mensajes clave de la sesión 1 (enumerados al final de la sesión). ¿Habló usted con alguien acerca de lo que hablamos en el grupo? Si así fue, ¿qué compartieron?

---
- 3** Explique al grupo que también es hora de que hagan comentarios sobre su tarea del Compromiso de la semana. Pregúnteles a las y los integrantes del grupo:
  - ¿Cómo les fue con la tarea?
  - ¿Cómo se sintieron después de hacer la tarea?
  - ¿Cuál fue el resultado de la tarea?

---
- 4** Comparta impresiones personales de la última sesión que usted tuvo como facilitador(a), o alguna cosa que haya aprendido o que le haya sorprendido sobre lo que se analizó.

---
- 5** Explíquelo al grupo el propósito principal de la sesión de hoy (que aparece arriba).

---

## ACTIVIDAD 1.

# ¿Qué es poder?<sup>8</sup>

### PROPÓSITO

Aumentar la conciencia de las y los participantes sobre el poder y las distintas formas que adopta, y reflexionar sobre las propias experiencias de sentirse impotentes y poderosos.

### MATERIALES

Ninguno

- 1 Diga que para iniciar la actividad utilizaremos la dinámica del espejo para romper el hielo. Diga a los y las participantes que deben hacer parejas y colocarse una frente a la otra. Demuestre y explique la consigna del juego: una de las personas debe colocar su mano frente a la otra persona y realizar movimientos con su mano que la otra persona debe seguir lo mejor que pueda. Los movimientos son libres, después de unos 3 minutos cambie de roles. La segunda persona, entonces, debe colocar su mano frente a la otra y moverla para que sean seguidos por su pareja. Al finalizar, reflexione sobre cómo se sintió siguiendo los movimientos de la otra persona, aunque no lo quisiera, y luego cómo se sintió haciendo que la otra persona hiciera los movimientos que usted quería hacer.
- 2 Explique al grupo que en esta actividad van a explorar qué es el poder y cómo afecta la vida de mujeres y hombres.
- 3 Pregúnteles a las y los integrantes del grupo: “¿Qué significa ‘poder’ para ustedes?” Permita que las y los participantes intercambien sus ideas y opiniones.
- 4 Luego pídale que cierren los ojos y recuerden un momento en que se sintieron **impotentes**. Después de transcurrido un minuto, pídale a las y los participantes (todavía con los ojos cerrados) que recuerden un momento en que se sintieron **poderosos**.
- 5 Después de un minuto, pídale que abran los ojos. Dígale al grupo que tendrán ahora la oportunidad de compartir algunas de sus experiencias. Es una oportunidad importante para recordarles las normas básicas, en particular la confidencialidad y la empatía, así como la importancia de la participación.

### NOTA PARA LA FACILITADORA Y/O EL FACILITADOR



- Para estimular al grupo, tal vez convenga que usted comparta primero. Un ejemplo común en el que una persona entra y sale de una situación en la que tiene poder puede tener que ver con la migración desde su propio país (donde un hombre puede sentirse poderoso en su propio hogar) a los Estados Unidos o a México (donde se sienten impotentes y solos como inmigrantes indocumentados).

8. Adaptado de: “What is Power?” en los manuales An Action Oriented Training Manual on Gender, Migration and HIV (OIM y Sonke Gender Justice 2009) y “Engaging Men as Equitable Partners in Improving Household Well-being”, de Concern Worldwide y Promundo.

**6** Pregúnteles a las y los integrantes del grupo: “¿Qué se siente al tener poder?” Permita que los participantes compartan qué se siente tener poder. Pregunte si alguno(a) quisiera compartir sus experiencias con el grupo o explicar qué situaciones nos hacen sentir poderosos(as). No es obligatorio compartir, es voluntario.

**7** A continuación, pregúntele al grupo: “¿Qué se siente cuando no se tiene poder?” Permita que las y los participantes compartan qué se siente al no tener poder. Pregunte si alguno(a) quisiera compartir sus experiencias con el grupo o explicar qué situaciones nos hacen sentir impotentes.

**NOTAS PARA LA FACILITADORA Y/O EL FACILITADOR**



- La información que aparece a continuación puede ayudar a explicar sentimientos de poder o impotencia.

**SENTIRSE PODEROSO(A) PUEDE SER COMO:**

- tener el control
- saber
- ser valiente
- ser grande
- ser fuerte
- estar feliz

**SENTIRSE IMPOTENTE PUEDE SER COMO:**

- sentirse pequeño(a)
- no tener el control
- no ser querido(a)
- tener miedo
- no tener confianza
- estar triste

**8** Después de que el grupo haya compartido distintos ejemplos, explique que el poder puede ser positivo o negativo dependiendo de la experiencia de una persona.

**9** A continuación, inicie un intercambio de ideas en grupo con las siguientes preguntas:

**REFLEXIÓN DE GRUPO**



*Mayormente hablamos de los tipos de poder que se pueden ejercer sobre otra persona. ¿Se les ocurren maneras positivas de poder?*



**NOTA PARA LA FACILITADORA Y/O EL FACILITADOR**

- Aquí puede ofrecer ejemplos tales como tener el poder interior para lograr algo; el poder colectivo como grupo para hacer cambios, etc.

*¿Quién suele tener poder en la sociedad? ¿Quién suele no tener poder? ¿Por qué no vemos más mujeres en puestos de poder?*

*¿Existe alguna diferencia en la forma en que los hombres usan el poder respecto de la forma en que lo usan las mujeres?*

*¿Cómo se utiliza el poder para controlar cosas como el dinero, la tierra y otros recursos?*

*¿Cuáles serían los beneficios de compartir el poder en el hogar? ¿Cuáles serían los beneficios de compartir el poder a nivel de la comunidad (p. ej., tener mujeres en puestos de liderazgo)?*

*¿De qué manera el compartir nos ayuda a lograr nuestras visiones de la familia?*



**MENSAJES  
CLAVE**

- El poder tiene diferentes formas y significados. En sí mismo, el poder es neutral. El poder existe en relación con otras personas.
- No siempre tenemos poder, y estamos constantemente moviéndonos dentro y fuera de situaciones y relaciones donde tenemos más o menos poder.
- A veces usamos ese poder de maneras que son dañinas para las personas a nuestro alrededor, o bien otros usan su poder sobre nosotros. Sin embargo, cada uno de nosotros tiene la capacidad de usar el poder de maneras positivas.

**ACTIVIDAD 2.****La Caminata del poder<sup>9</sup>****PROPÓSITO**

Explorar la manera en que el poder que tengamos se basa en los distintos aspectos de nuestra identidad, no solo en el género; analizar cómo se puede usar el poder de manera positiva; realizar una lluvia de ideas sobre qué se puede hacer para promover el compartir el poder en casa y en la comunidad.

**MATERIALES**

Tarjetas de personajes (en el apéndice de esta sesión).

- 1** Diga que los participantes ya han explorado qué se siente ser poderosos y ser impotentes. Ahora explorarán cómo la identidad de una persona impacta en la cantidad de poder que tiene en la sociedad.
- 2** Pida a 5 o 7 personas (dependiendo del tamaño del grupo) voluntarias que colaboren en la actividad. Invite a las y los voluntarios(as) a que se levanten y hagan una fila, parados hombro con hombro (o más separados, dependiendo de las restricciones de la COVID-19) en un espacio que les permita moverse hacia cada lado de la sala.
- 3** Asigne 5 o 7 identidades (elija personajes que sean fáciles de reconocer en la comunidad y que ayuden a ejemplificar las diferencias en el nivel de poder que existe entre ellas). La tarjeta que describe a la persona que representará durante este ejercicio se encuentra en el APÉNDICE de esta sesión). Hable con cada persona voluntaria sobre la persona (identidad) que representará para asegurarse de que entiende que deberá imaginar y seguir las instrucciones como si fuera esa persona pero no compartir estas identidades asignadas con el resto del grupo que observará el ejercicio. Pida a los y las participantes voluntarios(as) que imaginen la identidad, imaginen quiénes son estas personas, cómo se ven y cómo se sienten.
- 4** Dé a los y las participantes un momento para pensar en estas identidades. Una vez que todos y todas hayan leído sus tarjetas, explique cómo se llevará a cabo la actividad.
- 5** Explíqueles que usted leerá una frase. Si la frase es verdadera respecto de su identidad, deben dar un paso adelante. Si no lo es, deben dar un paso atrás. Los participantes no deben volver a su posición inicial después de cada frase, sino seguir avanzando o retrocediendo de donde estén, a medida que se lea cada frase.
- 6** Lea una o dos frases como práctica antes de comenzar la actividad completa. Pídale a las y los participantes que no hablen durante el proceso.
- 7** Lea cada una de las siguientes frases a las personas voluntarias para reflexionar acerca de qué harían si fueran la persona (identidad) que representan ante cada afirmación y observe a las y los participantes mientras dan un paso adelante o hacia atrás:
  - a. Tengo dinero y otros recursos económicos si los necesito.
  - b. Puedo elegir cómo gastar el dinero que gano.



- c. Puedo usar el transporte y moverme libremente dentro de mi comunidad.
- d. Soy dueño(a) de la tierra o la casa en que vivo.
- e. Si mi padre, esposo o pareja fallecen, heredaré toda o la mayor parte de su tierra o propiedad.
- f. Me respetarán en cualquier centro de salud.
- g. Puedo decidir con quién y cuándo casarme.
- h. Puedo caminar por cualquier calle sin temor al acoso o la violencia.
- i. Me siento seguro(a) en el transporte público.
- j. Puedo trabajar en cualquier trabajo sin temor al acoso o la violencia.
- k. Tengo derecho a exigir sexo con mi pareja, aunque mi pareja no quiera.
- l. Puedo esperar para tener hijos(as) si lo deseo.
- m. Tengo familia que me puede ayudar si necesito ayuda.
- n. Tengo suficiente comida todos los días.
- o. Puedo llamar a la policía si mi esposo o pareja me golpea.
- p. Puedo acercarme a mi iglesia, a mis amigos(as) o a mi familia para pedir ayuda si mi pareja abusa de mí.
- q. Puedo abandonar a mi pareja si lo deseo.
- r. Conozco mis derechos, incluidas las leyes que castigan la violencia doméstica, o puedo obtener información legal.

**8** Cuando se hayan leído todas las declaraciones, invite a las y los participantes a decir al resto del grupo qué personaje (identidad) estaban representando. Invite a las y los participantes a mirar a su alrededor y observar quién ha avanzado, quién ha permanecido en el mismo lugar y quién ha retrocedido.

**REFLEXIÓN DE GRUPO**



- *Busque en la sala la ubicación de los integrantes de su grupo. ¿Qué le llama la atención?*
- *¿Quién ha avanzado más? ¿Cómo se sintió al avanzar un paso mientras otros retrocedían?*
- *¿Quién siguió retrocediendo? ¿Alguien retrocedió en cada frase?*
- *¿Qué tenía que ver la identidad de género de una persona, sea hombre o mujer, con todo esto?*
- *¿Qué tenía que ver la edad de una persona con su posición?*
- *¿Cómo se valora su personaje en la sociedad? ¿Cómo se refleja esto en el lugar en que está parado?*
- *¿Qué personajes fueron más poderosos? ¿Por qué? ¿Qué hizo que los diferentes personajes fueran más o menos poderosos?*
- *¿Dónde estarían ciertos personajes si en lugar de ser mujeres fueran una versión masculina de su personaje, o viceversa? ¿Cómo cambiaría su posición?*
- *¿Qué nos enseña esto sobre la importancia de compartir el poder en nuestras familias? ¿Y en nuestras comunidades?*
- *¿Qué puede hacer cada uno para compartir el poder con otros que tengan menos poder que nosotros?*



## MENSAJES CLAVE

- El poder tiene que ver con la fuerza; el modo en que se usa esa fuerza es lo que marca la diferencia.
- El poder no se mantiene fijo, inmutable. Podemos vivir situaciones y relaciones en las que tenemos más o menos poder al cruzarse con otros aspectos de nuestra identidad.
- Las diferencias de poder no existen solo entre mujeres y hombres, sino también *dentro de grupos* de hombres y de mujeres. Como ejemplo, cuando un hombre toma todas las decisiones económicas y controla todo el dinero, tiene mayor poder que su esposa. Si ese hombre migra de Guatemala a México para ganar más dinero para su familia, podría tener menos poder porque estará a merced de la policía y de las personas que lo acosarían debido a su posición vulnerable. Las mujeres de ingresos más altos que pueden pagar amas de casa a menudo tienen más poder sobre esas mujeres de ingresos más bajos porque les pagan su salario.
- Todos y todas tenemos la posibilidad de decidir cómo usar el poder que tenemos dentro, tenemos la capacidad de usar nuestro poder con el de otros miembros de nuestra familia y/o comunidad para cambiar las cosas y la realidad, si decidimos hacerlo.
- En nuestras familias y en nuestras comunidades, podemos dar pasos para compartir el poder de manera más equitativa entre los y las integrantes de la familia. Esto trae más paz a la familia y hace que todos se sientan más valorados y escuchados.

**ACTIVIDAD 3.****Cierre y Compromiso de la semana**

- 1** Explique que han llegado al final de la sesión y agradezca a todas y todos por su participación.

---

- 2** Pregúnteles a las y los integrantes del grupo:
  - ¿Tienen preguntas acerca de la sesión?
  - ¿Aprendieron algo hoy que les será útil en sus propias vidas? Si así es, ¿de qué se trata?

---

- 3** Después de que termine con las preguntas, comparta su Compromiso de la semana, si tiene alguno, y confirme la hora, fecha y lugar de la próxima sesión.

---


**COMPROMISO DE LA SEMANA**

Analice con su pareja lo que se debatió durante la sesión de hoy y lo que le gustaría hacer de forma distinta para compartir el poder de manera más equitativa en casa. Pregúntele a su pareja qué piensa de esto y pregunte si se siente cómoda(o) con los cambios que propone. Esto les ayudará a entender por qué están haciendo los cambios, y podrán apoyarle para llevarlos a cabo. Venga preparado(a) para compartir su experiencia en la próxima sesión.

Solicite a las y los participantes que traigan un pañuelo, tela o bufanda para la próxima sesión, ya que realizaremos una actividad con ellos.








## APÉNDICE.

# Personajes para la caminata del poder

(SELECCIONE LOS PERSONAJES QUE MÁS SE ADAPTEN A SU CONTEXTO Y DE ACUERDO AL NÚMERO DE PARTICIPANTES DEL GRUPO)

- Niña de 14 años, en (nombre de la comunidad). Acaba de empezar a convivir con su pareja 7 años mayor que ella.
- Niña de 15 años, no va a la escuela. Vive con su tía y tiene un novio mucho mayor que ella.
- Mujer de 28 años, dedicada a la agricultura familiar; tiene 4 hijos.
- Mujer de 25 años, enfermera en el pueblo.
- Mujer de 25 años que trabaja como maestra en la escuela. Tiene novio y vive con sus padres.
- Mujer de 42 años, viuda; trabaja la tierra que perteneció a su marido para alimentar a su familia. No tiene (DPI).
- Niña de 13 años que va a la escuela. Su familia fue gravemente afectada por las inundaciones, ya que perdieron sus cosechas.
- Mujer de 31 años que trabaja en una fábrica en la Ciudad de Guatemala.
- Mujer de 20 años, discapacitada (no puede oír). Vende tamales en la calle.
- Hombre de 35 años, trabaja en la municipalidad como alcalde en Cuilco.
- Hombre de 50 años, casado y con 2 hijos; juez en Cuilco.
- Niño de 12 años que perdió a sus padres (es huérfano) y trabaja como lustrador en la calle en Cuilco.
- Niño de 16 años, homosexual (siente atracción romántica y física por personas del mismo sexo). Va a la escuela secundaria en Cuilco/Huehuetenango y vive con sus padres.
- Hombre de 32 años; es agricultor en su comunidad y tiene 3 hijos.
- Hombre de 60 años que es miembro del COCODE.
- Hombre de 35 años. Trabaja como médico en un centro de atención primaria de salud en Cuilco.
- Hombre de 45 años que depende de la venta de maíz y frijoles, pero acaba de perder sus cultivos por mal tiempo.
- Joven de 18 años, estudia en la universidad y es hijo del exalcalde de Cuilco.
- Hombre casado, 65 años, paralítico, gerente de un banco en Cuilco.
- Mujer de 23 años, dos hijos; acaba de empezar un programa de microcrédito con un grupo de mujeres de su comunidad.
- Joven lesbiana de 19 años; trabaja como maestra en la escuela.

# Ciclos de cuidado

- PARTICIPANTES**  Hombres y mujeres en grupos separados.
- 
- OBJETIVOS** 
  - Entender cómo cambian los roles de hombres y mujeres con el paso del tiempo.
  - Reflexionar sobre las relaciones de los hombres (y las mujeres) con sus padres y cómo pueden incorporar los aspectos positivos a su relación con sus propios hijos e hijas y eliminar los aspectos negativos.
  - Fomentar la participación activa de los hombres en el cuidado de los niños y las niñas.
- 
- MATERIALES** 
  - Marcadores
  - Rotafolio
  - Cinta adhesiva
  - Bolígrafo/lápiz (opcional si hay bajos niveles de alfabetización)
  - Ilustración de personas de distintas edades (del tiempo de la abuela / madre / hija; abuelo, padre, hijo; con distintos estilos de peinado, vestido, roles) (dibujar esta figura si no se tiene la ilustración)
- 
- TIEMPO RECOMENDADO**  2 horas
- 
- RESUMEN DE LA SESIÓN** 
  - Introducción (45 MINUTOS)
  - ACTIVIDAD 1: Cambiar los roles de género (30 MINUTOS)
  - ACTIVIDAD 2: El legado de mi padre (1 HORA)
  - Cierre y compromiso de la semana (15 MINUTOS)

**NOTAS PARA LA FACILITADORA Y/O EL FACILITADOR**



- “El legado de mi padre” puede tener un profundo efecto emocional porque los participantes podrían recordar experiencias violentas o eventos traumáticos, como el abandono. Es muy importante dar a las y los participantes apoyo emocional durante este proceso. En general, esto se puede lograr escuchando respetuosamente a las y los participantes, sin juzgarlos ni presionarlos. También es importante asegurarse de que cualquier persona que necesite apoyo adicional sea remitida a los servicios apropiados.
- Si el nivel de lectoescritura del grupo es adecuado, haga los siguientes cuadros de doble entrada en papel de rotafolio. De lo contrario esta actividad deberá hacerse solo de forma verbal. Puede apoyarse con imágenes sobre cada categoría para facilitar la discusión (imágenes que representen el vestuario, la educación, las tareas de la casa, etc.):



**MUJERES**

TEMA	EN EL TIEMPO DE LA ABUELA (EL PASADO)	PARA USTED AHORA (EL PRESENTE)
Ropa		
Escolarización (grado alcanzado)		
Tareas de la casa		
Amigos/as [preguntar si los amigos son hombres o mujeres]		
Empleos/trabajo		
Crianza de hijos e hijas		
Tecnología (electricidad, teléfonos celulares)		
Matrimonio		



**HOMBRES**

TEMA	EN EL TIEMPO DE LA ABUELA (EL PASADO)	PARA USTED AHORA (EL PRESENTE)
Ropa		
Escolarización (grado alcanzado)		
Tareas de la casa		
Amigos/as [preguntar si los amigos son hombres o mujeres]		

**HOMBRES**

Empleos/trabajo		
Crianza de hijos e hijas		
Tecnología (electricidad, teléfonos celulares)		
Matrimonio		

**CONCEPTOS  
CLAVE PARA LAS  
FACILITADORAS  
Y LOS  
FACILITADORES:**

Lea y asegúrese de que comprende los conceptos que le ayudarán a orientar las conversaciones de la sesión de hoy y a brindar las ideas clave cuando sea necesario.

**SEXO BIOLÓGICO**

- El sexo biológico se refiere a las características físicas con las que se nace. Incluye la anatomía de una persona y sus atributos físicos (como sus órganos sexuales externos, cromosomas sexuales y estructuras reproductivas internas). Cuando estas clasificaciones no convergen con lo que normalmente se considera un cuerpo masculino o femenino, la persona suele denominarse “intersexual”.

**GÉNERO:**

- El género se refiere a la forma en que la sociedad define los roles, comportamientos, actividades y atributos esperados de los hombres, mujeres, niños, niñas y personas transgénero. Estas definiciones no son fijas, sino que cambian con el tiempo y son distintas de una sociedad a otra. Aprendemos a ser de nuestro género interactuando con el mundo que nos rodea. A veces se piensa que estas ideas de cómo ser hombre se basan en nuestra biología en lugar de algo que aprendemos (es decir, el mito común de que la violencia es parte de la biología masculina).

**ORIENTACIÓN SEXUAL**

- La orientación sexual se relaciona con la(s) persona(s) que le atrae(n) romántica, emocional y/o sexualmente. Las personas que se sienten atraídas por el sexo opuesto son heterosexuales: es decir, un hombre se siente atraído por una mujer; una mujer se siente atraída por un hombre. Las personas que se sienten atraídas por el mismo sexo son homosexuales: es decir, un hombre se siente atraído por otro hombre; una mujer se siente atraída por una mujer. Las personas que se sienten atraídas por hombres y mujeres, son conocidas como bisexuales: un hombre se siente atraído por una mujer y/o por un hombre; una mujer se siente atraída por un hombre y/o una mujer. Las personas que no sienten atracción sexual por otras personas (aunque pueden sentirse atraídas emocional o románticamente) son conocidas como asexuales.

**NOTAS DE  
ADAPTACIÓN PARA  
SESIONES DE  
GRUPOS DE ME**



- Si tiene poco tiempo, no haga la actividad El legado de mi padre, aunque es muy recomendable ya que puede ser una oportunidad para que las mujeres piensen en los cambios que les gustaría ver en sus maridos, para que se involucren más en el cuidado diario de sus hijos e hijas. Esta actividad fue diseñada originalmente para que los hombres reflejaran y desafiaron las prácticas que aprendieron de sus propios cuidadores masculinos.

# Introducción



## PROCEDIMIENTO

- 1** Agradezca a las y los participantes su presencia en la sesión.

---
- 2** Después de un rápido ejercicio energizante, dirija la introducción preguntando a algunos(as) voluntarios(as) del grupo:
  - ¿Cómo están?
  - ¿Ha ocurrido algo nuevo desde la última sesión?
  - Recuerde a las y los participantes los mensajes clave de la sesión 1 (enumerados al final de la sesión). ¿Habló usted con alguien acerca de lo que hablamos en el grupo? Si así fue, ¿qué compartieron?

---
- 3** Explique al grupo que también es hora de que hagan comentarios sobre su tarea del Compromiso de la semana. Pregúnteles a las y los integrantes del grupo:
  - ¿Cómo les fue con la tarea?
  - ¿Cómo se sintieron después de hacer la tarea?
  - ¿Cuál fue el resultado de la tarea?

---
- 4** Comparta impresiones personales de la última sesión que usted tuvo como facilitador(a), o alguna cosa que haya aprendido o que le haya sorprendido sobre lo que se analizó.

---
- 5** Explíquelo al grupo el propósito principal de la sesión de hoy (que aparece arriba).

---





**ACTIVIDAD 1.**

**Cambiar los roles de género<sup>10</sup>**

**PROPÓSITO**

Comprender cómo cambian los roles de hombres y mujeres con el paso del tiempo.

**MATERIALES**

Marcadores, rotafolio, cinta, cuadro de doble entrada dibujado tal como se muestra en las Notas para la facilitadora o el facilitador, ilustración de personas de distinta edad (tiempo de la abuela / madre / hija; abuelo, padre, hijo) con distintos estilos de peinado, vestido, roles, etc. (opcional).



10. Adaptado de Act With Her Session Guide for Parents "Changing Roles", de Pathfinder.


- 1 Explique que vamos a explorar la forma en que los roles de género pueden haber cambiado con el tiempo en su comunidad.

---

- 2 Saque o muestre la ilustración de los hombres y mujeres de distinta edad. Solicite a las y los participantes que observen en silencio durante un minuto las diferencias en su aspecto actual (p. ej., cómo visten, qué están haciendo, etc.)

---


- 3 Haga las siguientes preguntas a las mujeres

NOTA  Escriba las respuestas a las preguntas en el rotafolio de tres columnas para mujeres, preparado de antemano. Ponga las respuestas relacionadas con la abuela en la columna "Abuela" y las respuestas relacionadas con sí mismas en la columna "Las mujeres ahora".

Cuando se planteen las preguntas en el grupo de hombres, pregunte sobre sus esposas cuando las preguntas se dirijan a "usted".

- ① • ¿Cómo se viste esta abuela? ¿Cómo se vestía su abuela? ¿Cómo se viste usted (o su esposa) ahora?
- ¿Piensa usted que esta abuela fue a la escuela? Si es así, ¿a qué grado? ¿y su abuela?
- ¿Usted (o su esposa) fue a la escuela? ¿A qué grado llegó usted (o a su esposa) en la escuela?
- ¿Qué tipo de trabajo doméstico hace esta abuela? ¿Qué tipo de trabajo doméstico hacía su abuela? ¿Qué trabajo doméstico hace usted (o su esposa) ahora?
- ¿Qué tipo de trabajo o empleo tuvo su abuela? ¿Qué tipo de trabajo o empleo tiene usted (o su esposa) ahora?
- ¿Quién cuidó a los niños y las niñas en el tiempo de su abuela? ¿Quién cuida a los niños y las niñas en su casa ahora?
- ¿Su abuela tenía electricidad? ¿Tiene usted electricidad en su casa?
- ¿Su abuela/madre tenía un celular? ¿Tiene usted (o su esposa) un celular?
- ¿A qué edad se casó su abuela? ¿Cuándo se casó usted (o su esposa)?
- ¿Cómo dio a luz su abuela? ¿Cómo dio a luz usted (o su esposa)?

- 4 Haga las siguientes preguntas a los muchachos/hombres.

NOTA  Escriba las respuestas a las preguntas en el rotafolio de tres columnas para muchachos/hombres, preparado de antemano, como lo hizo para las mujeres

Cuando se planteen las preguntas en el grupo de mujeres, pregunte sobre sus esposos/maridos cuando las preguntas se dirijan a "usted".

- ① • ¿Cómo se viste este abuelo? ¿Cómo se vestía su abuelo? ¿Cómo se viste usted (o su marido) ahora?
- ¿Piensa usted que este abuelo fue a la escuela? Si es así, ¿a qué grado?
- ¿Usted (o su marido) fue a la escuela? ¿A qué grado llegó en la escuela?
- ¿Qué tipo de tareas hace este abuelo? ¿Qué hizo su abuelo? ¿Qué tipo de tareas hace usted (o su marido) ahora?
- ¿Qué tipo de trabajo o empleo tuvo su abuelo? ¿Qué tipo de trabajo o empleo tiene usted (o su marido) ahora?
- ¿Quién cuidó a los niños y las niñas en el tiempo de su abuelo?
- ¿Quién cuida a los niños y las niñas en su casa ahora? ¿Participa usted (o el marido) en la crianza de las/los hijos(as)?
- ¿Su abuelo tenía electricidad? ¿Su casa tiene electricidad?

- *¿Su abuelo/padre tenía un celular? ¿Tiene usted (o su marido) un celular?*
- *¿A qué edad se casó su abuelo? ¿Cuándo se casó usted (o su marido)?*
- *¿Cuál fue el rol de su abuelo durante el nacimiento de sus hijos/as? ¿Cuál fue su rol (o el de su marido) durante el parto? ¿Participó más en el parto que lo que se hacía en el tiempo de los abuelos? ¿Estuvo presente en el nacimiento de sus hijas o hijos?*

**5** Cuando termine, revise los dos rotafolios y las respuestas. Inicie una reflexión con el grupo:

- ① *¿En qué áreas de la vida han cambiado más los roles desde el tiempo de sus abuelos?*
- *Desde el tiempo de sus abuelos, cuáles roles han cambiado más, ¿los de las mujeres o los de los hombres?*
- *¿Qué cambios cree que han sido mejores para las mujeres? ¿Y para los hombres? ¿Por qué?*
- *¿Cuáles cambios cree que han sido peores para las mujeres? ¿Y para los hombres? ¿Por qué?*
- *¿Qué factores pueden haber provocado estos cambios?*
- *¿Cómo ha afectado el transporte a estos roles: hay mejores carreteras y/o transporte (autos, autobuses, bicicletas, etc.) que antes?*
- *¿Cómo han afectado los roles de género la radio, la televisión y/o internet?*
- *¿Cómo ha cambiado la tecnología (electricidad, lámparas solares, etc.) sus vidas y los roles de género?*

**6** Señale que la sociedad y, por lo tanto, algunos roles y normas de género, pueden cambiar en algunas áreas y no en otras.

**7** Continúe la reflexión haciendo estas preguntas o preguntas similares:

- ① *¿Seguirán cambiando los roles y/o normas de hombres y mujeres en el tiempo de sus hijos/as? Si es así, ¿de qué manera?*
- *¿Cómo podría el cambio de roles y/o normas de hombres y mujeres afectar el tipo de trabajo/empleo que sus hijas mujeres tendrán en el futuro?*
- *¿Cómo podría el cambio de roles y/o normas de hombres y mujeres afectar el tipo de trabajo/empleo que sus hijos varones tendrán en el futuro?*

**MENSAJES  
CLAVE**



- Recuerde a las y los participantes que los roles de género (las expectativas de la sociedad sobre cómo se es hombre y mujer) no son fijos. Son moldeados por la sociedad con el paso del tiempo. Las tradiciones, la cultura popular, los medios de comunicación, los compañeros, la familia y la comunidad (incluidas las escuelas) tienen una función en la formación, la reproducción y/o el cambio de estos roles de género.
- Mencione que, por lo general, son las y los jóvenes quienes contribuyen a generar cambios positivos en los roles y normas de género a lo largo del tiempo. Las niñas harán cosas distintas de las que hicieron sus madres, y los niños también harán cosas diferentes de las que hicieron sus padres.
- Explique que está bien hacer las cosas de forma diferente respecto de sus abuelos o sus padres. Esto ha sucedido en cada generación.
- Como resumen, explique que, a medida que los roles de género cambien con el paso del tiempo, habrá más igualdad de oportunidades para niños y niñas en términos de educación, oportunidades de trabajo y potencial de ingresos.

**ACTIVIDAD 2.****El legado de mi padre<sup>11</sup>****PROPÓSITO**

Rreflexionar sobre las relaciones de los hombres (y las mujeres) con sus padres y cómo pueden incorporar los aspectos positivos a su relación con sus propias hijas e hijos y eliminar los aspectos negativos; estimular la participación activa de los hombres en el cuidado de los niños y las niñas.

**MATERIALES**

Dispositivo de audio, bocina.

**NOTAS PARA LA FACILITADORA Y/O EL FACILITADOR**

- Como se mencionó anteriormente, si su grupo de ME tiene poco tiempo, salte esta actividad. Si no es el caso, tenga en cuenta las adaptaciones sugeridas para las mujeres, ya que esta actividad se diseñó originalmente solo para los hombres, pero es beneficiosa para las mujeres también. Esta actividad suele movilizar emociones fuertes en los y las participantes. Recuerde algunas de las orientaciones para una facilitación exitosa de la introducción. En particular, procure escuchar activa y compasivamente sin juzgar ni interrumpir los relatos de las personas, cree y sostenga ese espacio seguro de escucha y evite hablar mucho para dar prioridad a las personas de expresar lo que sienten, no presione a nadie a compartir, permita que se hable de lo que este ejercicio evoca para finalmente llegar a la reflexión y mensajes clave de este ejercicio. Si algún/a participante comparte alguna experiencia dolorosa, se emociona profundamente o llora, puede seguir alguna de las siguientes recomendaciones según crea conveniente:
  1. *No juzgue*: Esto no siempre es fácil, pero deje de lado sus propias opiniones para centrarse en la perspectiva de la otra persona. Reconocer los puntos de vista y las emociones de el/la participante ayudará a que se sienta escuchado/a y comprendido/a. Esto no significa que tenga que estar de acuerdo con todo lo que dice la persona; se trata de hacerle saber que le importa.
  2. *Préstele a la persona toda tu atención*: Preste atención con su mirada, su lenguaje corporal y su tono de voz cálido. Mantenga el contacto visual, el asentimiento y otras señales, según corresponda, para anunciar su atención sin interrumpir. Darle toda su atención demuestra respeto, y es más probable que una persona se quede tranquila cuando se siente respetada.
  3. *Escuche atentamente (los sentimientos y los hechos)*: Escuche activamente las palabras y la experiencia que describe, así como las emociones que refleja en el tono de voz, el lenguaje corporal y otras pistas para ir más allá de las palabras e identificar las emociones. Escuche con su corazón, mirada, voz y oídos.
  4. *No tenga miedo al silencio*: A veces, lo único que necesita una persona es que la escuchen o que sepan que está ahí. La persona puede estar pensando en lo que va a decir a continuación o puede necesitar unos momentos de silencio para refrenar sus emociones. Deje que la persona termine de hablar antes de ofrecer unas palabras de apoyo.
  5. *Agradezca*: exprese apreciación por la apertura y la confianza de compartir su experiencia o de mostrarse vulnerable. Comente que muchos/as tenemos/tuvimos experiencias dolorosas con los padres, y poder reconocerlas puede ayudar a sanar.

6. *Considere sentarse al lado de la persona angustiada:* Puede sostenerle la mano o apoyar su mano en su espalda si es apropiado en el contexto, o preguntar a la persona si quiere salir a tomar un poco de aire y acompañarla si hay un segundo facilitador/a.
7. *Repita y parafrasee.* Pregunte para confirmar y valide la experiencia compartida. Haga referencia a las palabras de la persona: *“He oído que Mario se sentía humillado cuando su padre lo insultaba. ¿Es así?”* Mantenga ese espíritu respetuoso y sin prejuicios, y dele tiempo a la persona para que responda. Recuerde que no hay un guión para la escucha empática. Responda en base a esa persona, situación y momento.
8. *Resista la tentación de dar consejos:* Límitese a escuchar, validar la experiencia, agradecer el haberla compartido, buscar puntos en común con los demás participantes.
9. *Seguimiento:* Entre sesiones o al inicio o final de la próxima sesión, acérquese y pregúntele como se ha sentido y sugiera otro momento para reunirse si es necesario, o considere ofrecerle información sobre servicios de apoyo psicológico si aún está angustiado/a (ver lineamiento en la sección n.o 8 en la introducción del manual *Sugerencias para una facilitación exitosa. Responder a las revelaciones de violencia de pareja o salud mental.*

Adaptado de <https://www.crisisprevention.com/>

- 1 Explíquelo al grupo que en esta actividad tendrán la oportunidad de reflexionar sobre sus roles de género como padres (y madres) y de pensar en el impacto que ha tenido la relación que tuvieron con su propio padre sobre sus vidas. Para las mujeres, esto también será una oportunidad para que piensen en la relación que su marido tiene con su padre.

---

- 2 Pídale a todas y todos que cierren los ojos y piensen en un objeto o un olor que les recuerde a su padre. Si alguien no creció con su padre, explique que pueden pensar en otro hombre que fuera importante para ellos durante su infancia, como un tío, abuelo, hermano mayor, etc. Puede ser una herramienta, un libro, una canción, un pedazo de ropa, el olor de la cerveza, etc.

---

- 3 Dígale al grupo que pase unos minutos enfocado en el objeto o el olor que identifican con su padre. ¿Qué emociones despierta este objeto u olor en ellos?

---

- 4 Transcurridos dos minutos, pídale que abran los ojos. Dígales que volteen hacia la persona sentada a su lado y expliquen el objeto u olor que identificaron.

---

- 5 Pídale que compartan cómo se relaciona ese objeto u olor con su padre o su modelo masculino principal.

---

- 6 Después de que todos hayan terminado de compartir, pídale que piensen en esta afirmación: *“Una cosa negativa que mi padre hizo y que no quiero repetir con mis propios hijos/as es...”*

---

- 7 Explique que cada persona debe pensar en esta afirmación e imaginar cómo les gustaría ser en el futuro. Pídale que compartan sus pensamientos con la persona que se sienta a su lado. Deles 5 minutos para compartir.

---

- 8 Después de que todos hayan terminado de compartir con su pareja, pídale que piensen en la siguiente afirmación: *“Una cosa positiva que mi padre hizo y que quiero repetir con mis*

propios hijos/as es...” En el caso del grupo de ME, pregunte a las mujeres cómo piensan que su marido completaría esta declaración.

**9** Pídale que compartan sus pensamientos con la persona que se sienta a su lado. Deles 5 minutos para compartir.

**10** Después de que todos y todas hayan terminado de compartir, pídale que vuelvan al círculo y abran una reflexión con todo el grupo usando las preguntas que aparecen a continuación.

#### REFLEXIÓN DE GRUPO



• *¿Cuáles son las cosas positivas sobre su relación con su padre que le gustaría poner en práctica o enseñar a sus hijas e hijos? ¿Qué cosas preferiría eliminar? Para las mujeres, ¿cuáles son las cosas positivas que usted espera que su marido pase a sus hijas e hijos? ¿Qué preferiría que sus esposos eliminaran?*

• *¿Cómo influyen las definiciones tradicionales de cómo debe ser un hombre sobre la manera en que nuestros padres cuidan a los niños y las niñas? [Algunos ejemplos: los hombres no lloran; los hombres no expresan afecto físico a sus hijos e hijas, como besarlos o abrazarlos; los hombres usan la violencia para resolver los conflictos].*

• *¿Cómo podemos “eliminar” las ideas rígidas sobre los comportamientos que se esperan de los hombres para convertirnos en maridos más involucrados? ¿Y cómo participar más y ser padres que valoramos a las mujeres y los hombres, y a nuestros niños y niñas como dignos del mismo respeto, amor y oportunidades en la vida? Para las mujeres, ¿cuáles son las maneras en que espera que su pareja participe?*



#### MENSAJES CLAVE

- Las personas que somos hoy en día fueron moldeadas por nuestras experiencias al crecer, pero no tienen que determinar en qué personas nos convertiremos en el futuro.
- Al reflexionar sobre el pasado y las relaciones que tenían con sus padres, pueden hacerse mejores padres (y madres) para sus propias hijas/hijos. Usted puede optar por eliminar todas las prácticas negativas o perjudiciales de su padre y solo incorporar las prácticas positivas en su relación con sus hijas/hijos.

**ACTIVIDAD 3.****Cierre y Compromiso de la semana**

- 1 Explique que han llegado al final de la sesión y agradezca a todas y todos por su participación.

---

- 2 Pregúnteles a las y los integrantes del grupo:
  - ¿Tienen preguntas acerca de la sesión?
  - ¿Aprendieron algo hoy que les será útil en sus propias vidas? Si así es, ¿de qué se trata?

---

- 3 Después de que termine con las preguntas, comparta su Compromiso de la semana, si tiene alguno, y confirme la hora, fecha y lugar de la próxima sesión.

---


**COMPROMISO DE LA SEMANA**

Para los hombres: el compromiso de la semana de esta sesión es ir a casa y empezar a poner en práctica algunas de las ideas que analizó hoy sobre cómo los hombres pueden desempeñar un papel más central en el cuidado de sus hijas e hijos. Converse acerca de estos cambios con su pareja y asegúrese de que el apoyo que desea proporcionar es el que su pareja también desee. Háblenlo y piensen en formas en que pueden contribuir juntos al éxito del hogar. Venga preparado para compartir sus experiencias en la próxima sesión.

Para las mujeres (si hicieron El legado de mi padre): comparta con su marido lo que aprendió en la sesión de hoy. Hable sobre de qué manera le gustaría que su marido se involucrara más y se conectara emocionalmente con sus hijas e hijos.

(Nota para el facilitador o facilitadora: Como actividad preparatoria para la próxima sesión, trate de ubicar y coordinar con los líderes y miembros del grupo un espacio amplio o abierto para realizar la actividad de *Entrevistando a mi pareja* en la siguiente sesión. Esto evitará que se sientan cohibidos por la posibilidad de ser escuchados por otros participantes).

# La comunicación de la pareja

## PARTICIPANTES



Mujeres y hombres juntos.

## OBJETIVOS



- Describir y utilizar buenas habilidades de comunicación para apoyar una relación de pareja que promueva la confianza, el respeto y apoyo mutuo y la igualdad.
- Analizar la importancia de la comunicación en la pareja y probar formas creativas de comunicación para resolver con éxito los conflictos.

## MATERIALES



- Suficientes vendas para el grupo, o tela que pueda utilizar para cubrir los ojos. Pañuelo, tela o bufanda que se solicitó a las y los participantes en la sesión anterior.
- Ilustraciones de una pareja comunicándose de una manera positiva y no violenta versus una pareja gritando o un marido gritándole a la esposa (utilizar un dibujo si no se tiene ilustración).

## TIEMPO RECOMENDADO



2 horas

## RESUMEN DE LA SESIÓN



- INTRODUCCIÓN (15 MINUTOS)
- ACTIVIDAD 1: Ejercicio de vendarse los ojos (15 MINUTOS)
- ACTIVIDAD 2: Entrevistar a mi cónyuge (30 MINUTOS)
- ACTIVIDAD 3: Las cuatro frases (45 MINUTOS)
- Cierre y compromiso de la semana (15 MINUTOS)

## NOTAS PARA LA FACILITADORA Y/O EL FACILITADOR



- En esta sesión, se pedirá a hombres y mujeres que compartan historias personales entre sí. Algunas parejas podrían estar listas para participar en estas reflexiones más personales mientras que otras necesitarán más tiempo. Tenga en cuenta la dinámica del grupo y, en la medida de lo posible, entre las parejas. Asegúrese de que las personas se sientan cómodas compartiendo, y no obligue a nadie a compartir.
- Asegúrese de recordar al grupo las normas o acuerdos de convivencia de grupo que crearon en la primera sesión. Pida a una persona del grupo de hombres y otra del grupo de mujeres que presenten sus respectivos acuerdos grupales y explique lo que significan, especialmente si algunos de los acuerdos son diferentes entre sí.





# Introducción



## PROCEDIMIENTO

- 1** Agradezca a las y los participantes su presencia en la sesión.

---

- 2** Después de un rápido ejercicio energizante, pida a cada pareja que se vuelva a presentar. Pida a cada pareja que comparta detalles (seguros) sobre su relación, como por ejemplo cuánto tiempo han estado casados/juntos, dónde se conocieron, cuál es su actividad favorita para realizarla juntos.

---

- 3** Explique al grupo que también es hora de que hagan comentarios sobre su tarea del Compromiso de la semana. Pregúnteles a las y los integrantes del grupo:
  - ¿Cómo les fue con la tarea?
  - ¿Cómo se sintieron después de hacer la tarea?
  - ¿Cuál fue el resultado de la tarea?

---

- 6** Comparta sus impresiones personales como facilitador(a) u otra cosa que haya aprendido o que le haya sorprendido sobre lo que se analizó en la última sesión.

---

- 7** Explíquelo al grupo el propósito principal de la sesión de hoy (que aparece arriba).

---

**ACTIVIDAD 1.****Ejercicio con los ojos vendados<sup>12</sup>****PROPÓSITO**

Un ejercicio para fomentar la confianza que servirá de base para las actividades posteriores de la sesión.

**MATERIALES**

Vendas para los ojos (pañuelo, tela o bufanda que trajeron los participantes o provisto por el programa).

- 1** Explique el ejercicio diciendo que esta entretenida actividad tiene como objetivo crear confianza entre las parejas:
  - Arme parejas entre esposos y esposas y pida que se ubiquen juntos en la sala. Haga que un integrante de la pareja sea el guía. (Nota: dele a cada pareja una venda, tela o bufanda para cubrirse los ojos).
  - Los guías le vendarán los ojos a su pareja. Asegúrese de que la venda (o bufanda) esté lo suficientemente apretada para que la pareja no pueda ver nada.
  - Los guías llevarán a su pareja de paseo con los ojos vendados por el lugar del Grupo de apoyo. Pueden hacerlo como quieran (tomándole la mano, explicando dónde la lleva, etc.). No se aleje demasiado de la zona.
  - Cuando diga “Paren”, cambiarán de rol. La persona que tenía los ojos vendados ahora será el guía. El guía ahora tiene que vendarse los ojos.
  - Los nuevos guías pasearán a su pareja con los ojos vendados. Intente explorar nuevos lugares, pero no se aleje demasiado.
  - Cuando diga “Paren”, detengan el ejercicio y vuelvan al espacio de reunión.

---

- 2** Comience el ejercicio.

---

- 3** Haga estas u otras preguntas acerca de tener los ojos vendados.
  - ¿Cómo se sintió al caminar ciego/ciega?
  - ¿Confió en la persona que le dirigió? ¿Por qué? ¿Por qué no?
  - ¿Qué hizo su guía para que se sintiera más cómodo(a) y seguro(a)?
  - ¿Qué hizo el guía para hacerle sentir inseguro(a) o incómodo(a)?

---

- 4** Haga estas u otras preguntas acerca de ser el Guía:
  - ¿Qué tal fue la experiencia de guiar a una persona con los ojos vendados?
  - ¿Le dio alguna instrucción? ¿Por qué o por qué no?
  - ¿Qué tipo de instrucciones le dio?
  - ¿Funcionaron las instrucciones? Si no, ¿por qué?
  - ¿Qué hizo/dijo para que la persona con los ojos vendados se sintiera más cómoda?

12. Adaptado de Act With Her Session Guide for Younger Adolescent Girls “Communication Skills”, de Pathfinder.

**5** Pregúntele a los integrantes del grupo lo que aprendieron de este ejercicio.

---

**6** Cuando haya terminado, resuma los mensajes clave del ejercicio.



**MENSAJES  
CLAVE**

- Para mantener una relación de pareja que promueva la igualdad de derechos, el respeto y apoyo mutuo y la confianza tenemos que usar buenas habilidades de comunicación verbal para explicar lo que queremos y nuestro punto de vista.
- La buena comunicación también implica tener confianza entre sí.
- Al igual que en el ejercicio, es importante mostrar paciencia, comprensión y respeto hacia nuestra pareja incluso cuando no estamos de acuerdo.

**ACTIVIDAD 2.****Entrevistar a mi pareja<sup>13</sup>****PROPÓSITO**

Describir y utilizar buenas habilidades de comunicación en apoyo a una relación de pareja abierta y de confianza.

**MATERIALES**

Ninguno.

**NOTA**

Este ejercicio debe hacerse en un lugar abierto para que las parejas tengan espacio para conversar con privacidad. En lo posible, utilice el lugar abierto y espacioso recomendado en la sesión anterior.

- 1** Señale que las preguntas abiertas son las mejores para lograr la buena comunicación. Esto se debe a que:
  - Aportan más información.
  - Las personas pueden proporcionar información, sentimientos, actitudes y comprender el tema a partir de sus respuestas.
  - Las preguntas cerradas invitan a responder por “sí” o “no” o brindan respuestas que no le aportan mucha información o no permiten conocer las ideas, opiniones y emociones de la otra persona.
  - Pida a las parejas que busquen, en el espacio abierto previamente identificado en la sesión anterior, un lugar que les permita conversar con libertad y realizar el ejercicio.
- 2** Indique que las preguntas abiertas generalmente comienzan con:
  - ¿Por qué?
  - ¿Qué?
  - ¿Cuándo?
  - ¿Cómo?
- 3** Pida al grupo que dé ejemplos de preguntas abiertas.
- 4** Cuando sea necesario, revise otros ejemplos de preguntas abiertas:
  - ¿Qué piensas acerca de eso?
  - ¿Por qué hiciste eso?
  - ¿Cómo planeas lograrlo?
  - ¿Qué crees que sucederá ahora?
  - ¿Cómo cambiarías las cosas?
  - ¿Qué deseas que suceda?
  - ¿Cuál es la causa del problema?
  - Cuéntame más sobre esto...

13. Introducción a esta actividad adaptada de Act With Her Session Guide for Younger Adolescent Girls “Good Communication Skills”, de Pathfinder

- 5** Pregunte cómo se pueden cambiar las siguientes preguntas cerradas por preguntas abiertas:
- ¿Te ha gustado la sesión de ME?
  - ¿Preparaste el almuerzo?
  - ¿Estás molesto conmigo?
- 
- 6** Explique que las preguntas cerradas solo requieren una respuesta de “sí” o “no”, y no le aportan mucha información.
- 
- 7** Como facilitador(a), piensa en algo que le haya dado felicidad recientemente.
- 
- 8** Diga: “Estoy pensando en algo que me hizo muy feliz. Por turnos, háganme preguntas abiertas sobre lo que me hizo feliz”. Ejemplos: “¿Por qué estás tan contento(a)?” “¿Cómo sucedió esto?” “¿Por qué esto te hace tan feliz?” Anime a las y los participantes a que sigan formulando preguntas abiertas.
- 
- 9** Pregunte “¿cuán difícil fue averiguar qué me hizo feliz?”
- 
- 10** Pregúnteles a las y los integrantes del grupo por qué estamos hablando de distintos tipos de preguntas. Señale que hacer preguntas puede ser una oportunidad para construir y profundizar relaciones. Esto formará una base sólida para los momentos en que no estén de acuerdo.
- 
- 11** Solicite a las y los participantes que regresen a sus parejas de esposa y marido. Haga que encuentren un lugar en la sala donde puedan hablar sin que nadie los oiga.



**NOTA PARA LA  
FACILITADORA Y/O  
EL FACILITADOR**

- Si quisieran salir, explíqueles primero el ejercicio y luego déjelos salir.

- 12** Explique que en este ejercicio solo tienen que hacer preguntas abiertas y responder honestamente. Deben turnarse para hacerse preguntas abiertas entre sí. Por ejemplo, pueden utilizar algunas de estas preguntas u otras que inviten a conocer más acerca de la otra persona:
- ¿Puedes compartir un recuerdo positivo o negativo de cuando eras niña o niño que te haya marcado en tu vida?
  - ¿Qué persona te gustaría ser (alguien a quien admires)?
  - Si tuvieras la oportunidad de viajar ¿a dónde viajarías y por qué?
- 
- 13** La persona que está haciendo las preguntas debe escuchar y no interrumpir. Sin embargo, pueden hacer preguntas abiertas de seguimiento para obtener más información sobre la respuesta de su pareja.
- 
- 14** Deles de 15 a 20 minutos para hacer este ejercicio y regresar al círculo.
- 
- 15** Pídale a un par de voluntarios/as que compartan sus reflexiones al hacer este ejercicio. Haga las siguientes preguntas:
- a. ¿Cómo se sintió al haber sido escuchado(a)?
  - b. ¿Cómo se sintió al escuchar atentamente y con curiosidad a su pareja?
  - c. ¿Qué nuevas cosas aprendió de su pareja?



#### MENSAJES CLAVE

- Esta actividad nos muestra cuán importante es en una pareja el hacer espacio para escucharse mutuamente, con verdadera curiosidad e interés por la otra persona. A menudo, en la vida diaria, las múltiples obligaciones y preocupaciones nos impiden dedicar un momento a “conectar” con nuestra pareja y prestar plena atención a lo que nos está contando o mostrando. Dedicar, aunque sea, pequeños momentos para “responder” a las solicitudes de atención por parte de nuestra pareja como hicieron hoy, con escucha atenta, afectuosa y sin juicios, contribuye a fortalecer la relación, a que ambos se sientan apreciados y valorados en su relación, además de permitirles conocerse mejor.



## ACTIVIDAD 3.

Las cuatro frases<sup>14</sup>

## PROPÓSITO

Reflexionar acerca de la importancia de la comunicación abierta en la pareja y ensayar maneras creativas de comunicarse para resolver adecuadamente los desacuerdos sin usar la violencia.



## MATERIALES

Ilustración de la pareja discutiendo versus la pareja hablando de manera respetuosa.

- 1 Pregúntele al grupo qué se le viene a la mente cuando escuchan las palabras *problema o desacuerdo de pareja*. Utilice un ejemplo para aclarar qué es un desacuerdo (por ejemplo: se levanta por la mañana y discute con su pareja porque no hay más ropa limpia para ponerles a los niños o las niñas que deben ir a la escuela).
- 2 Dígale al grupo que la comunicación abierta es una manera muy importante de resolver los desacuerdos, y que puede incluso ayudarnos a evitarlos. Ahora analizaremos y ensayaremos maneras creativas de comunicarse para resolver desacuerdos: maneras que pueden usarse en nuestras relaciones con nuestros cónyuges/parejas, pero también con amigos, familiares y otros.
- 3 Muestre al grupo las ilustraciones de (1) la pareja que se comunica de manera positiva y no violenta y (2) la pareja que se grita o un marido que le grita a su esposa (como alternativa a las ilustraciones, usted puede dibujar una cara de un hombre muy molesto y su esposa afligida, asustada o triste, y en otro papelógrafo, dibujar una cara de un hombre sonriente y su esposa sonriente también).
- 4 Pregúnteles a las y los integrantes del grupo:
  - “¿Cuáles son las diferencias entre las dos ilustraciones?”
  - “¿Por qué creen que una pareja está discutiendo o gritando mientras la otra pareja es capaz de comunicarse con respeto?”
  - “¿Cómo creen que se siente la mujer en esta situación, en cada ilustración?”
  - “¿Cómo creen que se siente el hombre en esta situación, en cada ilustración?”
- 5 Pregunte: “Cuando está molesto(a) o tiene un desacuerdo con su pareja u otro miembro de la familia, ¿suele expresar por qué está molesto(a)? ¿Cómo?”
- 6 Después de que el grupo haya terminado de compartir ideas, muestre algunas de las frases que pueden ser útiles para comunicar nuestros sentimientos durante una situación de conflicto (ver el cuadro abajo). Expresar nuestros sentimientos hablando desde nuestra persona (ej.: Yo me siento, yo veo que) y sin acusar (ej.: porque vos no lavaste la ropa) va a ayudarle a la otra persona a saber cómo nos sentimos.

14. Adaptado de la actividad “The 4 Phrases” del Program H Manual (Promundo, Instituto PAPAI, ECOS, Salud y Genero, 2002) y de la actividad “Resolving Conflict” del Program P Manual (Promundo, REDMAS, EME, 2013).

ILUSTRACIÓN 1







ILUSTRACIÓN 2



- A continuación, se muestran algunos ejemplos de frases que pueden usarse para **comunicar sentimientos** durante un conflicto. Puede compartir estas frases con el grupo como guía para facilitar la reflexión. Se debe alentar a las y los participantes a que piensen en sus propias frases que pueden ser útiles para resolver conflictos.

**CUATRO FRASES PARA COMUNICARSE DURANTE EL CONFLICTO:**

1. **Veo que...** Así es como podemos expresar el comportamiento que vemos en la otra persona. A modo de ejemplo: "Veo que no me saludaste cuando llegaste."
2. **Me imagino...** Así decimos lo que imaginamos cuando observamos el comportamiento de la otra persona. A modo de ejemplo: "Me imagino que estás molesto."
3. **Me siento...** Esta frase sirve para expresar lo que sentimos a la persona sobre lo que podemos ver e imaginar. A modo de ejemplo: "Me siento triste y lo que pasó realmente me duele porque nuestra relación es importante para mí".
4. **Quiero...** Esta frase sirve para hacer una propuesta para mejorar las cosas. A modo de ejemplo: "Quiero que me digas si algo te molesta."

- 7** Pregunte "¿De qué otras maneras podemos comunicarnos sin usar la violencia para resolver un desacuerdo?"

- 8** Divida a las y los participantes en pequeños grupos de 3 o 4 personas. Estos grupos pueden ser una mezcla de hombres y mujeres. Explique que cada grupo tendrá ahora 10 minutos para representar (a través de un juego de rol o dramatización) una relación saludable, usando la comunicación en lugar de la violencia o la agresión para resolver el conflicto.

(Alternativa: Si encuentra mucha resistencia por parte del grupo para dramatizar las escenas, haga esta actividad a manera de una historia narrada. Plantee una situación imaginaria que podría ocurrir en la comunidad que represente ambas maneras de comunicación (positiva y conflictiva) y luego utilice la guía de preguntas para facilitar una reflexión grupal sobre la historia.



**POR EJEMPLO**

- José, el esposo de doña Martha, llegó a la casa y se dio cuenta de que el niño pequeño dejó la puerta del gallinero abierta y los pollos se comieron las siembras de verduras que había sembrado en el huerto familiar. El esposo, sin preguntar qué había pasado, empezó a discutir, a gritar y a golpear a los pollos hasta el grado de matar a uno o dos.

Luego de narrar la historia, pregunte al grupo cómo cambiaría la historia si se utilizaran las 4 frases aprendidas).

- 9** Explique que cada grupo debe imaginar una situación en la que un marido y una esposa estén discutiendo sobre cómo se gasta el dinero en el hogar, y ambos se estén enojando. La dramatización debe practicar la comunicación para resolver el conflicto sin recurrir a la violencia. Se puede, aunque no es necesario, usar algunas de las cuatro frases. Piense en cómo actuaría la pareja, ¿qué dirían?
- 10** Dé a los grupos 10 a 15 minutos para practicar la solución del conflicto a través del diálogo y la comunicación.

- 11** Pida a uno o dos grupos pequeños que presenten su juego de roles o dramatización al grupo más grande.

**REFLEXIÓN  
DE GRUPO** 

• *¿De qué maneras los grupos resolvieron su conflicto? ¿Qué estrategias emplearon?*

• *¿Creen que estos ejercicios de comunicación que han practicado hoy, les van a servir para solucionar un problema/conflicto? ¿Por qué o por qué no?*

• *¿Cuáles son las principales causas que provocan conflicto entre maridos y esposas? ¿Y en otros tipos de relaciones?*

• *A menudo sabemos cómo resolver un conflicto sin usar la violencia, pero a veces esto no ocurre. ¿Por qué?*

• *¿Cuáles son los beneficios de comunicar sus sentimientos o preocupaciones durante un conflicto?*

• *¿Cree que podría usar estas habilidades para comunicarse en la vida real? ¿Por qué o por qué no?*

- 12** Cierre la actividad afirmando los mensajes clave de la sesión:

**MENSAJES  
CLAVE**



- Es importante dedicar tiempo para resolver los problemas, no dejarlos pasar, porque con el tiempo pueden profundizarse y se puede, incluso, caer en la violencia.
- Los conflictos existen y son parte de las relaciones entre las personas; lo importante es usar la comunicación abierta y la escucha respetuosa para expresar cómo nos sentimos, y también entender el punto de vista y los sentimientos de la otra persona.
- La comunicación abierta es una manera muy importante de resolver el conflicto, y puede incluso ayudarnos a evitarlo.

**ACTIVIDAD 4.****Cierre y compromiso de la semana**

- 1** Explique que han llegado al final de la sesión y agradezca a todas y todos por su participación.

---

- 2** Pregúnteles a las y los integrantes del grupo:
  - ¿Tienen preguntas acerca de la sesión?
  - ¿Aprendieron algo hoy que les será útil en sus propias vidas? Si así es, ¿de qué se trata?

---

- 3** Después de que termine con las preguntas, comparta su Compromiso de la semana, si tiene alguno, y confirme la hora, fecha y lugar de la próxima sesión.

---


**COMPROMISO DE  
LA SEMANA**

Dígales que van a revisar sus visiones de la familia en la próxima sesión, así que deben asegurarse de traer las visiones de familia que elaboraron en la primera sesión, la próxima vez que se reúnan. Nota: también sería importante recordárselo a las y los participantes el día anterior.

Explique que el Compromiso de la semana para esta sesión es comenzar a dar pasos para construir una relación más saludable con su pareja. Si se encuentran en conflicto, traten de comunicar sus sentimientos entre sí, en lugar de gritarse o recurrir a la violencia. Piensen en cómo se siente y si esta forma de comunicar ayuda a bajar la tensión y a entenderse. Vengan a la siguiente sesión preparados(as) para compartir algunos de los pasos que han tomado para construir una relación más saludable.

# Compartir el trabajo de cuidado

## PARTICIPANTES



Hombres y mujeres juntos

## OBJETIVOS



- Explorar las diferencias en el modo en que los hombres y las mujeres pasan sus días, centrándose en quién hace la mayoría del trabajo de cuidado y del trabajo doméstico.
- Promover un diálogo entre mujeres y hombres sobre cómo se sienten al tener muchas cargas y presiones.
- Fomentar soluciones sobre formas de compartir el trabajo de cuidado de manera justa entre mujeres y hombres.
- Revisar las visiones de la familia y llegar a un acuerdo sobre cómo se alcanzarán al trabajar unidos.

## MATERIALES



- Marcadores
- Rotafolio
- Cinta adhesiva
- Páginas de visión de la familia creadas en la sesión 1 (parte del Compromiso de la semana de la sesión 5)
- Papel y marcadores de colores para el grupo
- Ilustración “Compartir el trabajo doméstico: antes y después”

## TIEMPO RECOMENDADO



2 horas

## RESUMEN DE LA SESIÓN



- Introducción (15 MINUTOS)
- ACTIVIDAD 1: Mujeres y hombres trabajando como pareja (45 MINUTOS)
- ACTIVIDAD 2: Repaso de las visiones de la familia (30 MINUTOS)
- Cierre y compromiso de la semana (15 MINUTOS)

## NOTAS PARA LA FACILITADORA Y/O EL FACILITADOR



- Asegúrese de coordinar apoyo para la realización de esta sesión, ya que las actividades están destinadas a hombres y mujeres por separado y se requiere el apoyo de otra persona.
- Recuerde a las y los participantes que traigan sus visiones de la familia a esta sesión.

# Introducción

## PROCEDIMIENTO

- 1** Agradezca a las y los participantes su presencia en la sesión.

---
- 2** Después de un rápido ejercicio energizante, dirija la introducción preguntando a algunos(as) voluntarios(as) del grupo:
  - ¿Cómo están?
  - ¿Ha ocurrido algo nuevo desde la última sesión?
  - Recuerde a las y los participantes los mensajes clave de la sesión 1 (enumerados al final de la sesión). ¿Habló usted con alguien acerca de lo que hablamos en el grupo? Si así fue, ¿qué compartieron?

---
- 3** Explique al grupo que también es hora de que hagan comentarios sobre su tarea del Compromiso de la semana. Pregúnteles a las y los integrantes del grupo:
  - ¿Cómo les fue con la tarea?
  - ¿Cómo se sintieron después de hacer la tarea?
  - ¿Cuál fue el resultado de la tarea?

---
- 4** Comparta impresiones personales de la última sesión que usted tuvo como facilitador(a), o alguna cosa que haya aprendido o que le haya sorprendido sobre lo que se analizó.

---
- 5** Explíquelo al grupo el propósito principal de la sesión de hoy (que aparece arriba). Agregue que esta sesión también explorará el modo en que trabajar juntos como pareja (y como familia) crea hogares más equitativos y más felices. También es una manera fácil para que los hombres se sientan más conectados e involucrados con la familia.

---

**ACTIVIDAD 1.**

# Mujeres y hombres trabajando juntos como socios<sup>15</sup>

## PROPÓSITO

Explorar las diferencias en la forma en que las mujeres y los hombres pasan sus días, centrándose en quién realiza la mayor parte del trabajo de cuidado y el trabajo doméstico; promover un diálogo sobre cómo se siente tener muchas cargas y presiones; fomentar soluciones sobre cómo compartir el trabajo de cuidado de manera justa entre mujeres y hombres.

## MATERIALES

Papel para rotafolio, cinta, marcadores e ilustración “Compartir el trabajo doméstico: antes y después”

- 1 Explique en esta actividad que el grupo va a reflexionar sobre las distintas maneras en que los hombres y las mujeres pasan sus días y el tiempo que dedican a ciertas tareas.
- 2 Muestre la ilustración “Compartir el trabajo doméstico: antes y después”.
  - Pregunte: ¿Qué nota de la primera imagen? ¿De qué manera refleja lo que vimos sobre la caja de la mujer y la caja del hombre del grupo cuando exploramos cómo hemos aprendido a ser hombre y ser mujer (género)?
  - ¿Qué nota acerca de la segunda imagen? ¿De qué forma el esposo comparte el trabajo de cuidado con su esposa?

103



15. Esta versión de la conocida actividad fue adaptada del manual “Engaging Men as Equitable Partners in Improving Household Well-being”, de Concern Worldwide y Promundo.



- 3 Explique que en esta actividad hablaremos sobre cómo dedican el tiempo los hombres y las mujeres en su día.
- 4 Divida a las y los participantes en grupos pequeños (3 o 4 personas) según su sexo. Los hombres deben estar en grupos pequeños junto con otros hombres, y las mujeres deben estar en grupos pequeños junto con otras mujeres. Dé a cada grupo un pedazo de papel de rotafolio y un marcador.
- 5 Pida a cada grupo que imagine un día típico en la vida de una esposa y un esposo en su comunidad, y que enumere en el papel de rotafolio las actividades o tareas realizadas por mujeres y hombres en un hogar durante 24 horas.

**NOTA PARA LA  
FACILITADORA Y/O  
EL FACILITADOR**



- Separa los grupos con personas que no sepan leer ni escribir, pídeles a las y los participantes que representen las tareas dibujando un objeto que muestre cada tarea realizada en un día, o asegúrese de que cada grupo tenga una persona que tome notas. Los participantes también deben identificar cada tarea como “pagada” o “no pagada”.

- 6 Después de unos 15-20 minutos, pida a cada grupo que pegue su papel de rotafolio en la pared. Solicite a las y los participantes que caminen por la sala y estudien el trabajo de los otros grupos, buscando qué es igual y qué es distinto del suyo.



**7** Pídale a todas y todos que vuelvan al círculo y pida a cada grupo que presente brevemente lo que escribieron, fotografiaron o analizaron dentro de su grupo.

**8** En cuanto terminen las presentaciones, comience la reflexión con las siguientes preguntas:

**REFLEXIÓN  
DE GRUPO**



• *¿Qué diferencias observaron entre las formas en que las mujeres y los hombres pasan sus días?*

• *¿Quién realiza generalmente más actividades o tareas durante el día? ¿Mujeres u hombres? ¿Quién, por lo general, tiene más tiempo libre para compartir con amigos o familiares? ¿Mujeres u hombres?*

• *¿Creen que estas diferencias son justas? ¿Por qué sí o por qué no?*

• *¿Por qué no valoramos el trabajo doméstico, como cocinar o limpiar, y el tiempo dedicado a cuidar a los niños y niñas? ¿Y por qué se considera que el trabajo pagado tiene más valor?*

**PREGÚNTELES A  
LAS MUJERES**



- Todas y todos están muy ocupados dentro y fuera de la casa. ¿Qué factores hacen difícil que dividan adecuadamente el tiempo entre todas las responsabilidades y actividades del hogar y además trabajar fuera del hogar y participar en su grupo de ME?
- ¿Qué cosas podrían hacer los hombres para apoyar a las mujeres en sus esfuerzos por generar ingresos y aportar económicamente al hogar?

**PREGÚNTELES A  
LOS HOMBRES**



- A partir de lo que dijeron las mujeres, ¿qué actividades estarían dispuestos a realizar para compartir las responsabilidades y apoyar a su esposa en las tareas, tanto dentro como fuera del hogar?
- ¿Qué podrían hacer los hombres y las mujeres en conjunto para ayudarse mutuamente?

**PREGÚNTELES  
A LAS Y LOS  
INTEGRANTES  
DEL GRUPO**



- ¿Cuáles son algunos de los beneficios de que hombres y mujeres trabajen juntos en estas actividades? ¿Para las mujeres? ¿Y para los hombres? ¿Y para la familia?

**MENSAJES  
CLAVE:**



- Las mujeres y los hombres suelen ser criados para desempeñar diferentes funciones de cuidado y las mujeres suelen llevar la mayor carga del trabajo de cuidado de los niños y niñas, de adultos mayores y del trabajo doméstico. Esto crea una carga adicional para las mujeres, especialmente cuando también están ganando ingresos para el hogar.
- Cuando los hombres y las mujeres trabajen juntos para completar el trabajo doméstico, ambos tendrán más tiempo para trabajar y participar en actividades que ayuden a la familia a prosperar.

**ACTIVIDAD 2.****Repaso de las visiones de la familia****PROPÓSITO**

Repasar las visiones de la familia y llegar a un acuerdo sobre cómo se alcanzarán al trabajar unidos.

**MATERIALES**

Visiones de la familia de la sesión 1, marcadores y papel.

**NOTA**

Imprima las visiones digitalizadas sobre las visiones de familia en la sesión 1 con anterioridad para entregarlas en la realización de este ejercicio.

- 1** Explique que es hora de revisar las metas que ellos mismos fijaron para lograr sus visiones de la familia.
- 2** Solicite a las y los participantes que se reúnan como pareja y compartan sus visiones entre sí, si no lo han hecho previamente. Para refrescar esta actividad, recuerde al grupo que las visiones de familia fueron creadas originalmente en sesiones de grupo de solo hombres y de solo mujeres, donde cada persona reflexionó sobre lo que querían para su familia y sobre los objetivos que le gustaría alcanzar a largo plazo para el bienestar familiar. Pídale ahora que reflexionen sobre las similitudes y diferencias entre sus visiones de la familia. ¿Qué más les gustaría añadir ahora que han pasado por varias sesiones del Grupo de apoyo?
- 3** Si no lo han hecho ya, cada pareja debe llegar a un acuerdo para una visión de la familia compartida y dibujarla/escibirla en su hoja de papel.
- 4** Después de 15-20 minutos, pida a cada pareja que comparta sus visiones de la familia con el grupo. Asegúrese de aplaudir y agradecer a cada pareja por compartir sus metas. ¡Deles palabras de aliento diciéndoles que cree que su visión es posible si trabajan unidos!
- 5** A continuación, pida a cada pareja que elabore un plan para lograr su visión familiar. Dígales que empiecen por las cosas pequeñas: ¿Qué pueden hacer como pareja/familia en la próxima semana? ¿Qué pueden hacer entre ahora y el final de los Grupos de apoyo? ¿Qué pueden hacer como pareja/familia en los próximos seis meses?
- 6** Entregue nuevas hojas de papel y marcadores a quienes los necesiten.
- 7** Haga que los voluntarios compartan cualquier cambio y/o logros que ya hayan alcanzado en cuanto a sus visiones de la familia.

**ACTIVIDAD 3.****Cierre y Compromiso de la semana**

- 1** Explique que han llegado al final de la sesión y agradezca a todas y todos por su participación.

---

- 2** Pregúnteles a las y los integrantes del grupo:
  - ¿Tienen preguntas acerca de la sesión?
  - ¿Aprendieron algo hoy que les será útil en sus propias vidas? Si así es, ¿de qué se trata?

---

- 3** Después de que termine con las preguntas, comparta su Compromiso de la semana, si tiene alguno, y confirme la hora, fecha y lugar de la próxima sesión.


---



**COMPROMISO DE  
LA SEMANA**

Saque los dibujos del ejercicio de la Caja del hombre, la caja de la mujer y la Caja de la persona humana, o simplemente pida a las y los participantes que recuerden lo que hicieron en esa actividad; pregunte: “¿Qué dijo el grupo que estaba dentro de la Caja?” “¿Y fuera de la Caja?” Pregunte a cada participante por qué es importante que salgamos de nuestras cajas (p. ej., porque nos permite a nosotros mismos, no a la sociedad, definir quiénes queremos ser como hombre o mujer).

Díales que decidan sobre una tarea que harán esta semana que esté fuera de sus respectivas Cajas de género. Pida a un par de participantes (tanto a una mujer como a un hombre) que compartan algunas ideas sobre las actividades que pueden realizar en la semana (p. ej., los hombres pueden barrer el piso o hacer café por la mañana, las mujeres pueden pasar más tiempo descansando o arreglando una bombilla). Prepárese para debatir en la siguiente sesión cómo se realizó esta tarea.


# Tomemos decisiones juntos

**PARTICIPANTES**  Hombres y mujeres juntas o en grupos separados.

- OBJETIVOS** 
- Reflexionar sobre el impacto negativo cuando un integrante de la pareja tiene más poder de toma de decisiones que el otro en el hogar.
  - Explorar la manera en que compartir el poder de toma de decisiones beneficia a todo el hogar.
  - Identificar los pasos para mejorar la forma en que se toman las decisiones dentro del hogar.

**MATERIALES**  Escenarios de juego de roles o dramatizaciones – en el Apéndice

**TIEMPO RECOMENDADO**  2 horas

- RESUMEN DE LA SESIÓN** 
- INTRODUCCIÓN (15 MINUTOS)
  - ACTIVIDAD 1: ¿Quién decide? (45 MINUTOS)
  - ACTIVIDAD 2: Juego de roles para la toma de decisiones (45 MINUTOS)
  - Cierre y compromiso de la semana (15 MINUTOS)

**NOTAS PARA LA FACILITADORA Y/O EL FACILITADOR**



- Muchos hombres están acostumbrados y disfrutan del poder que tienen como cabeza de familia. Puede ser difícil para algunos hombres imaginarse renunciar o compartir parte de su poder de toma de decisiones. Anímelos a pensar en algunos de los aspectos negativos que esta responsabilidad puede acarrear y a imaginar cómo ellos mismos también podrían beneficiarse de la participación de sus esposas en la toma de decisiones. Esto puede incluir el estrés emocional y físico por sentir que deben soportar todas las cargas y decisiones económicas de la familia, y la distancia emocional de su pareja y sus hijos o hijas si creen que solo es responsabilidad de la mujer proporcionar amor y cuidado.
- Durante la reflexión sobre el impacto del poder de decisión desigual dentro del hogar, motive al grupo a pensar en los posibles impactos negativos en los distintos integrantes de la familia, así como en el hogar en general. ¿Cómo afecta este sistema a hombres, mujeres y niños, y al éxito de la familia/del hogar?

# Introducción

## PROCEDIMIENTO

- 1** Agradezca a las y los participantes su presencia en la sesión.

---

- 2** Después de un rápido ejercicio energizante, dirija una breve introducción preguntando a algunos voluntarios del grupo:
  - ¿Esta semana ha ocurrido algo importante en su familia que quiera compartir?

---

- 3** Explique al grupo que también es hora de que hagan comentarios sobre su tarea del Compromiso de la semana. Pregúnteles a las y los integrantes del grupo:
  - ¿Cómo les fue con la tarea?
  - ¿Cómo se sintieron después de hacer la tarea?
  - ¿Cuál fue el resultado de la tarea?

---

- 4** Comparta lo que recuerda de sus reflexiones como facilitador(a) en la última sesión, como cualquier cosa que haya aprendido o que le haya sorprendido sobre lo que se analizó. Si a partir de los testimonios que compartan las y los participantes, percibe que la pareja está haciendo un esfuerzo por salirse de la caja, reconocer y felicitar el esfuerzo.

---

- 5** Explique al grupo el propósito principal de la sesión de hoy (que aparece arriba).

---



## ACTIVIDAD 1.

# ¿Quién decide?<sup>16</sup>

### PROPÓSITO

Analizar el efecto (cómo afecta) negativo cuando un integrante de la pareja tiene más poder en la toma de decisiones que el otro en el hogar (o sea, quién dice qué se hace o no se hace); explorar cómo el compartir el poder de toma de decisiones beneficia igualmente a todo el hogar.

### MATERIALES

Seis dibujos: dos de una mujer, dos de un hombre y dos de un hombre y mujer juntos, *post-its* o *stickers* suficientes.



- 1 Explique que en esta actividad el grupo va a reflexionar acerca de quién tiene poder para tomar decisiones dentro de las relaciones y dentro del hogar.
- 2 Pídales que se pongan de pie. Explique que para la primera parte de la actividad, hombres y mujeres serán separados en dos grupos.
- 3 Coloque 3 imágenes en lugares diferentes del espacio donde se encuentren: 1) dibujo de una mujer, 2) dibujo de un hombre y 3) dibujo de una pareja. Entréguele a cada participante una serie de *post-its* (1 por pregunta por persona).

16. Adaptado de la actividad "Who decides", del Change-Makers Training Facilitator Handbook, elaborado por Men's Resources International para Concern Liberia, e igualmente inspirado en la sesión "Decision-Making" del Gender Road Map (GRM) Guidebook: A Couple-based transformative model to address unequal power relations, elaborado por Oxfam y Gender and Development Cambodia (2014).

- 4** Una vez que se hayan separado en dos grupos (uno solo con hombres, el otro solo con mujeres), explique la actividad al grupo:
- Usted leerá una serie de preguntas sobre quién toma decisiones y el grupo tendrá que decidir si un hombre o una mujer toma la decisión: “¿Quién decide...?”
  - Si creen que un hombre normalmente toma la decisión, deben moverse en frente del rotafolio con el dibujo de “hombre” / o una foto/dibujo de un hombre en la pared y pegar un *post-it* en el papelógrafo.
  - Si creen que una mujer normalmente toma la decisión, deben moverse al lado derecho de la sala. (Opción: puede colgar un rotafolio con la palabra “mujer” / o una foto/dibujo de una mujer en la pared si lo prefiere).
  - Si no están seguros(as), o si creen que tanto hombres como mujeres toman la decisión, pueden quedarse en el medio de la sala. (Opción: puede colgar un rotafolio con la palabra “hombre y mujer”, o una foto/dibujo de un hombre y una mujer en la pared si lo prefiere).
  - Algunas de las decisiones sobre las que hará preguntas están relacionadas con nuestras relaciones, y algunas están relacionadas con la familia o el hogar en general.
  - Pregunte si todo el mundo entiende las instrucciones. Puede ser útil dar un ejemplo al grupo para aclararlas.

- 5** Lea la primera pregunta: “¿Quién decide quién hace el trabajo doméstico?”
- Pídale al grupo que note dónde se encuentra cada integrante.
  - Si hay alguien parado en el medio, pídale a la persona que explique por qué. (¿Es porque tanto hombres como mujeres a veces toman esta decisión o es porque hombres y mujeres toman esta decisión juntos?)

- 6** Después de una breve pausa, haga la siguiente pregunta y continúe de esta manera, haciendo una breve pausa entre las preguntas. [No hay que hacer todas las preguntas, pero es importante tratar de obtener una diversidad de respuestas. Si mucha gente no está segura de las preguntas, anime a las y los participantes a pensar en quién toma la decisión la mayor parte del tiempo.]

- “¿Quién decide lo que comerá la familia?”
- “¿Quién decide qué cultivar en el campo?”
- “¿Quién decide sobre comprar o vender artículos importantes del hogar?” (como, p. ej., ganado)
- “¿Quién decide qué hacer con el dinero que se obtenga?”
- “¿Quién decide cuándo tener intimidad o tener relaciones sexuales?”
- “¿Quién decide si tienen hijas e hijos y cuándo tenerlos?”
- “¿Quién decide cuándo su hija está lista para casarse?”
- “¿Quién decide si se debe castigar o corregir a las hijas y los hijos?”

**OPCIONAL:**

- “¿Quién decide la manera de invertir el dinero para un negocio?”
- “¿Quién decide cuándo visitar a los amigos o a la familia?”
- “¿Quién decide sobre la compra de pequeños artículos del hogar?”

**7** Después de que ambos grupos hayan terminado con sus frases, pídale a hombres y mujeres que regresen y se formen en círculo. Inicie un intercambio de grupo con las siguientes preguntas:

**REFLEXIÓN  
DE GRUPO**



- *¿En qué tipo de decisiones suelen intervenir los hombres?*

---

- *¿En qué tipo de decisiones suelen intervenir las mujeres?*

---

- *¿Qué notaron sobre quién toma las decisiones más importantes?*

---

- *¿Es justo que unas personas tengan mayor poder de decisión que otras?*

---

- *¿Qué ocurre cuando una persona no tiene poder de decisión sobre asuntos que afectan su vida directamente?*

---

- *¿Qué problemas ocurren cuando solo una persona en el hogar toma todas las decisiones importantes?*

---

- *¿Cómo sabes cuando las mujeres o los hombres se sienten tristes por la forma en que se toman las decisiones?*

---

- *¿Cómo puede esto afectar el éxito del hogar que imaginamos durante la primera sesión?*

---




**MENSAJES  
CLAVE**

- Con frecuencia, los hombres toman las decisiones más importantes en el hogar porque son vistos por la sociedad como jefes del hogar. Estas decisiones afectan directamente la vida y el bienestar de sus esposas e hijos(as).
- El desequilibrio en el poder de decisión entre hombres y mujeres dentro de nuestras familias puede tener consecuencias negativas para los niños y niñas, las mujeres y los hombres mismos. Algunas de estas consecuencias negativas son:

**PARA LOS HOMBRES**

- Sufren más estrés emocional y físico al sentir que deben ser responsables de todos los recursos económicos de la familia.
- Sienten síntomas de depresión y de querer huir de la familia para escapar de estas presiones.
- Presentan mayor distancia emocional con relación a los hijos(as) si creen que el único papel de las mujeres es proporcionarles amor y cuidado a ellos/ellas, no a los hombres.
- Tienen relaciones infelices con su pareja.

**PARA LAS MUJERES**

- Se sienten impotentes si no están involucradas en la toma de decisiones en el hogar cuando también tienen ideas y perspectivas importantes.
- Se agotan por asumir todo el trabajo de cuidado y el trabajo doméstico.
- Sienten falta de libertad para decidir por sí mismas cómo quieren o desean pasar sus días.
- Tienen relaciones infelices con su pareja.

**PARA LOS NIÑOS**

- Tienen escasa conexión emocional con su padre/madre.
- Replicarán estas prácticas desiguales cuando se hagan adultos y entren en sus propias relaciones.



- Hay muchos beneficios cuando hombres y mujeres comparten la toma de decisiones, y hay muchas medidas que las familias pueden tomar para hacerlo. ¡Como relaciones más felices cuando hay comunicación abierta y toma de decisiones compartida! Pregunte a las y los participantes qué otros beneficios positivos hay cuando las mujeres y los hombres trabajan juntos para tomar decisiones.



**ACTIVIDAD 2.****Dramatización para la toma de decisiones****PROPÓSITO**

Identificar los pasos para mejorar la forma en que se toman las decisiones dentro del hogar.

**MATERIALES**

Escenarios de dramatizaciones incluidos en el Apéndice

- 1** Diga que esta actividad se enfocará en practicar cómo tomar decisiones juntos como pareja.
- 2** Mencione que una dramatización es como un acto para reflejar una situación que pasa en la vida cotidiana.
- 3** Pida 3 o 4 voluntarios para la dramatización. Lea en voz alta uno de los escenarios que se encuentra en el Apéndice de esta actividad (puede grabar los escenarios con anterioridad en audios narrados para evitar que las personas tengan que leer). Dígalos que decidan quién desempeñará cada papel (o que asignen a cada persona un papel). Pregunte si tienen alguna pregunta. Deles 5 minutos para practicar su dramatización antes de que lo representen frente al grupo más grande. Dígalos que la dramatización no debe pasar de 5 minutos.
- 4** Mientras el pequeño grupo de voluntarios practica su dramatización, haga un ejercicio energizante de los que se incluyen en el Apéndice de este manual con los otros integrantes del grupo.
- 5** Haga que el grupo realice su dramatización. Después de que la terminen, deles un gran aplauso y agrádzcales por la valentía de actuar para el grupo. Pregúnteles a las y los integrantes del grupo completo:
  - ¿Qué les gustó de esta dramatización?
  - ¿Cómo tomaron los personajes la decisión de resolver el problema y consideraron las necesidades y perspectivas de los demás, aunque fueran distintas de las suyas?
  - ¿Habría usted agregado algo para fortalecer la dramatización?
- 6** Ahora, divida a todas las y los participantes en 3 grupos. Asígnele a cada grupo uno de los escenarios de la dramatización del Apéndice de esta actividad. Léales el escenario de la dramatización varias veces para asegurarse de que cada grupo entienda lo que hará. Dígalos que deben regresar con una dramatización que no supere los 5 minutos.
 

(Alternativa: si el grupo se resiste a dramatizar, utilice los escenarios del Apéndice como un estudio de caso y pídales que piensen en cómo los protagonistas de la historia podrían tomar decisiones de manera que ninguno se impusiera a la fuerza o por presión sobre la otra persona, y que decidan qué sucede después en la historia).
- 7** Los participantes deben pensar en el modo en que la familia puede tomar una decisión de manera conjunta y también en cómo pueden usar las habilidades de comunicación que han utilizado hasta ahora para escucharse abiertamente y con calma unos a otros, a fin de considerar las necesidades y perspectivas de los demás.

- 8** Después de 10-15 minutos, haga que los grupos se reúnan nuevamente y realicen los juegos de roles en pares. Después de que cada grupo termine, pregunte a todo el grupo:
- ¿Qué les gustó de esta actividad de dramatización?
  - ¿Cómo tomaron los personajes la decisión de resolver el problema, considerando que las otras personas tenían opiniones diferentes de los demás, aunque fueran distintas de las suyas?
  - ¿Habría usted agregado algo para mejorar la comunicación y resolver los problemas que se presentaron en las dramatizaciones?
- 
- 9** Agradezca a todas y todos por su excelente actuación.



**MENSAJES  
CLAVE**

- Tomar decisiones en conjunto puede ser difícil o retador cuando no estamos acostumbrados a hacerlo en pareja. Piense en lo que aprendimos en sesiones anteriores sobre las tareas que nos han asignado a los hombres y a las mujeres. Se aprenden con el tiempo y es difícil cambiar las prácticas de la noche a la mañana, pero vale la pena trabajar juntos. Esto puede ayudar a que la familia prospere y sea más feliz.

**ACTIVIDAD 3.****Cierre y Compromiso de la semana**

- 1** Explique que han llegado al final de la sesión y agradezca a todas y todos por su participación.

---
- 2** Pregúnteles a las y los integrantes del grupo:
  - ¿Tienen preguntas acerca de la sesión?
  - ¿Aprendieron algo hoy que les será útil en sus propias vidas? Si así es, ¿de qué se trata?

---
- 3** Después de que termine con las preguntas, comparta su Compromiso de la semana, si tiene alguno, y confirme la hora, fecha y lugar de la próxima sesión.

---

**COMPROMISO DE LA SEMANA**

La tarea del Compromiso de la semana es tratar de tomar al menos una decisión del hogar en conjunto. Los participantes deben ir a casa y debatir cómo se toman las decisiones en el hogar. ¿Hay decisiones en las que las mujeres quieran participar? Analice la decisión: ¿Cuáles son sus prioridades? ¿Cuáles son las prioridades de su pareja? Luego, lleguen a un acuerdo común. Venga preparado a la siguiente sesión para compartir cómo fue el proceso y cómo le hizo sentir.



## APÉNDICE.

## Escenarios de las dramatizaciones

**DRAMATIZACIÓN #1**  
 - TERESA Y MANUEL

Teresa está casada con Manuel. Le gustaría ser integrante de un grupo de ME, pero hacerlo significa que tendría que participar en las reuniones una noche por semana. Esto la alejaría de la familia y de sus responsabilidades de cuidado. Inés, la madre de Manuel, también vive con ellos, y Teresa sabe que su suegra también se molestaría con esto. Inés cree que el papel de la mujer está en el hogar. Teresa hace un plan para hablar con ambos en la cena. *Cree un acto o dramatización sobre lo que sucede a continuación tomando en cuenta los puntos de vista de cada uno y buscando tomar una decisión en pareja.*

**DRAMATIZACIÓN #2**  
 - RICARDO Y MARÍA

A Ricardo le preocupa el dinero y no puede dormir. Por lo general, trabaja la mayor parte del año para el propietario de una gran finca, pero se lesionó en un accidente de carro hace unos meses y no ha podido trabajar. Quiere hablar con su esposa, María, sobre qué hacer, pero está avergonzado. No quiere preocuparla, ni tampoco a sus dos hijos, por el dinero. Sin embargo, una mañana en el desayuno decide hablar con ella. *Cree un acto o dramatización sobre lo que sucede a continuación tomando en cuenta los puntos de vista de cada uno y buscando tomar una decisión en pareja.*






**DRAMATIZACIÓN #3**  
 - LAURA Y DANIEL

Laura y Daniel tienen un hijo de 13 años, Hugo. Hugo solía ser un niño tranquilo al que siempre le iba bien en la escuela. Sin embargo, en el último par de meses, Laura ha estado escuchando de su maestro, que Hugo ha estado faltando a clases y reprobando exámenes. Daniel también ha notado que Hugo ha estado de mal humor, se encierra en su cuarto y pasa el rato con muchachos mayores; a menudo no regresa a la casa hasta tarde en la noche. En su época, cuando Daniel era pequeño, su padre lo habría golpeado si hubiese actuado así, pero Daniel y Laura quieren hacer las cosas de manera diferente. *Cree un acto o dramatización sobre lo que sucede a continuación tomando en cuenta los puntos de vista de cada uno y buscando tomar una decisión en pareja.*

**DRAMATIZACIÓN #4**  
 - ANA Y MIGUEL

Ana y Miguel viven en un hogar feliz, pero sus vecinos no. A menudo, Ana regresa a casa después de un día de trabajo en una pequeña tienda y escucha a sus vecinos, al marido gritándole a su esposa que llora. A veces, estas situaciones continúan hasta tarde en la noche. Ana piensa que el marido también abusa físicamente de su esposa. Miguel también quiere hacer algo, pero no quiere que nadie tenga problemas. Esa noche, él y Ana tienen una plática sobre qué hacer. *Cree un acto o dramatización sobre lo que sucede a continuación tomando en cuenta los puntos de vista de cada uno y buscando tomar una decisión en pareja.*

# Presupuesto familiar

- PARTICIPANTES**  Mujeres y hombres juntos.
- 
- OBJETIVOS** 
  - Conocer la importancia de establecer metas económicas familiares comunes.
  - Aprender a crear un presupuesto familiar.
  - Hacer un plan sobre la forma en que se ahorrarán los recursos para alcanzar las metas económicas.
- 
- MATERIALES** 
  - Marcadores
  - Rotafolio
  - Cinta adhesiva
  - Lápiz/bolígrafo
  - Copias de la hoja de presupuesto – en el Apéndice
- 
- TIEMPO RECOMENDADO**  2 horas
- 
- RESUMEN DE LA SESIÓN** 
  - INTRODUCCIÓN (15 MINUTOS)
  - ACTIVIDAD 1: Analizar las finanzas familiares (30 MINUTOS)
  - ACTIVIDAD 2: Hacer un presupuesto familiar (1 HORA)
  - Cierre y compromiso de la semana (15 MINUTOS)

**NOTAS PARA LA FACILITADORA Y/O EL FACILITADOR**



- Hablar de dinero puede ser difícil, particularmente en los casos en que las parejas nunca antes han hablado abiertamente sobre asuntos económicos. Tenga en cuenta la dinámica del grupo y asegúrese de que se escuchen tanto las voces de los hombres como de las mujeres durante los intercambios y compartir de experiencias e ideas. Es importante reflexionar sobre el control en la toma de decisiones de los hombres.
- *Para grupos con bajo grado de alfabetización:* si las y los participantes no se sienten cómodos(as) usando la hoja de trabajo del presupuesto del hogar, simplemente pueden seguir la actividad y escuchar las indicaciones del facilitador. Pueden escribir algunas notas o hacer los cálculos mentalmente.
- La actividad presupuestaria de los hogares se centra en el desarrollo de un plan de una semana. Anime a aquellos que puedan presupuestar por tiempos más largos a pensar en cómo pueden hacerlo. En muchos casos, los ingresos de una familia pueden ser regulares o irregulares y no siempre cuentan con la misma cantidad de dinero.

# Introducción

## PROCEDIMIENTO

- 1** Agradezca a las y los participantes su presencia en la sesión.

---

- 2** Inicie la introducción con un juego o dinámica para crear un ambiente de confianza y/o las condiciones para llevar a cabo esta sesión. Consulte el Anexo o el Manual de ME sobre dinámicas para ver ideas, o elija cantar una canción o bailar.

---

- 3** Pregunte a algunos voluntarios del grupo:
  - ¿Cómo están?
  - ¿En la última semana ocurrió algo en la pareja o la familia que quiera comentar, en relación con los temas que tratamos en la sesión anterior?
  - Recuerde a las y los participantes los mensajes clave de la sesión 7 (enumerados al final de la sesión). ¿Hablaron con alguien acerca de lo que hablamos en el grupo? Si así fue, ¿qué compartieron?

---

- 4** Explique al grupo que también es hora de que hagan comentarios sobre su tarea del Compromiso de la semana. Pregúnteles a las y los integrantes del grupo:
  - ¿Cómo salió todo?
  - ¿Cómo se sintieron después de hacer la tarea?
  - ¿Cuál fue el resultado de la tarea?

---

- 5** Comparta impresiones personales de la última sesión, otra cosa que haya aprendido o que le haya sorprendido sobre lo que se analizó. Haga un reconocimiento de los avances que se demuestren a partir de las tareas pues son grandes logros para la pareja. Si a partir de los testimonios que compartan las y los participantes percibe que la pareja está haciendo un esfuerzo por comunicarse respetuosamente, compartir decisiones u otros comportamientos de cuidado y apoyo mutuo que antes no hacían, reconocer y felicitar el logro.

---

- 6** Explíquelo al grupo el propósito principal de la sesión de hoy (que aparece arriba).



## ACTIVIDAD 1.

# Analizar las finanzas familiares



## PROPÓSITO

Conocer la importancia de establecer metas económicas familiares comunes.



## MATERIALES

Papel de rotafolio, marcadores, imágenes o recortes que representen diferentes elementos del presupuesto.

- 1 Explique a las y los participantes que esta sesión se centra en desarrollar habilidades para manejar las finanzas familiares.
- 2 Divida a las y los participantes en grupos pequeños según su sexo. Debe haber al menos 1 grupo de hombres y 1 grupo de mujeres. Dependiendo del tamaño del grupo y de la disponibilidad de facilitadoras y facilitadores, puede haber múltiples grupos de hombres y múltiples grupos de mujeres. Asegúrese de coordinar el apoyo de otra u otro facilitador para la realización del ejercicio.
- 3 Pase el papel de rotafolio y los marcadores de colores a cada grupo. Dígalos que van a hacer un ejercicio sobre sus prioridades para el presupuesto del hogar. Primero harán el ejercicio de manera separada y luego compartirán los papelógrafos.
- 4 Solicite a las y los participantes que revisen en su pequeño grupo **los gastos típicos que una familia tendría en un mes**. Después de 2 o 3 minutos, pida a cada pareja que comparta sus respuestas con el grupo. Tenga a la mano las imágenes o recortes. Elija la imagen que corresponda a este gasto y péguelo en papel de rotafolio para que todos los vean.

ej.

## A MODO DE EJEMPLO

- Cuotas escolares para mandar a los niños y las niñas a la escuela
- Compra de medicinas o ir al centro de salud
- Invertir en el negocio familiar (comprar herramientas, suministros, etc.), si corresponde
- Reparaciones en la casa
- Compra de alimentos
- Compra de ropa y zapatos
- Pago de luz eléctrica

- 5 Después, cada grupo hará lo siguiente: analizar sus prioridades sobre cómo gastar los ingresos de la familia en un mes, y luego dibujar en el rotafolio imágenes para cada una de esas prioridades.
- 6 Después de 10 minutos, pida a los grupos que analicen qué elemento es la prioridad n.º 1, la prioridad n.º 2, etc. Deben poner un número 1, 2, 3... junto a cada imagen dependiendo de qué sea más importante (también puede utilizar colores para señalar lo más importante).



**7** Quince minutos después, pida a los grupos que vuelvan al círculo. Invite a 1 representante de cada grupo a compartir algunos de los comentarios de la reflexión de su grupo.

**8** En cuanto terminen las presentaciones, comience la reflexión con las siguientes preguntas:

**PREGUNTAS  
PARA  
REFLEXIÓN  
DE GRUPO**



**H PREGÚNTELES A LOS HOMBRES**

• *¿Le sorprendió algo de las prioridades que presentaron las mujeres?*

**M PREGÚNTELES A LAS MUJERES**

• *¿Le sorprendió algo de las prioridades que presentaron los hombres?*

• *¿Es fácil decidir las prioridades del presupuesto? ¿Por qué o por qué no?*

• *¿Cómo pueden los hombres y las mujeres trabajar juntos para tomar decisiones económicas si tienen prioridades diferentes?*

• *¿Cómo decide su familia la forma en que se gasta el dinero?*

• *¿Quién decide cómo utilizar el dinero en la familia?*

• *¿Hablan ustedes normalmente de las finanzas del hogar y toman decisiones juntas? ¿Por qué sí o por qué no?*

• *¿Hay alguien más que debería estar involucrado en la toma de decisiones o en aportar ideas sobre cómo debe manejarse el presupuesto de la familia?*

121



**MENSAJES  
CLAVE**

- Los hombres y las mujeres a veces tienen prioridades e ideas diferentes sobre cómo deben gastarse las finanzas familiares. Es importante hablar de estas prioridades y acordar juntos cómo se gasta el dinero.
- Si los hombres y las mujeres trabajan juntos para administrar las finanzas, el dinero puede gastarse de la mejor manera para contribuir al bienestar de la familia.

**ACTIVIDAD 2.****Hacer un presupuesto familiar<sup>17</sup>****PROPÓSITO**

Aprender a crear un presupuesto familiar; hacer un plan sobre cómo se ahorrarán los recursos para alcanzar las metas económicas.

**MATERIALES**

Copias de la hoja de presupuesto para todas las parejas, que aparecen en el Apéndice de esta sesión; papel y lápices/bolígrafos y cuaderno (si es posible).

- 1 Explique que en esta actividad cada pareja trabajará con su propio presupuesto familiar.
- 2 Pídale a las parejas que se sienten juntas y entregue a cada una copia de la hoja de trabajo del presupuesto. Si la pareja de alguien no está presente, la persona puede llenar la hoja de trabajo por sí misma.

**NOTA PARA LA FACILITADORA Y/O EL FACILITADOR**

- Para grupos con bajo grado de alfabetización: si las y los participantes no se sienten cómodos(as) usando la hoja de trabajo del presupuesto del hogar, simplemente pueden seguir la actividad y escuchar las indicaciones del facilitador. Pueden escribir algunas notas o hacer los cálculos mentalmente.

- 3 Dibuje una copia del formato de la hoja de trabajo en el papel del rotafolio, lo suficientemente grande para que todos(as) puedan verla con claridad.
- 4 Explique al grupo que usted va a guiarlos por la hoja de trabajo paso a paso. Puede ser buena idea tener un ejemplo para que todos se hagan una idea de cómo usar la hoja de trabajo antes de que hagan su trabajo independiente.
- 5 Pida al grupo que examine el Paso 1 de la hoja de trabajo y pregúntele al grupo: “¿Qué gastos tiene su familia en la semana (o el mes)?”
  - Explique que cada pareja debe pensar en los gastos semanales (o mensuales) de la familia.
  - Enumere todo el dinero que gasta como familia. (Nota: si el grupo tiene un bajo grado de alfabetización, puede pedir a la pareja que hable entre sí, sin anotar la información, o bien que anoten solo los números).
  - Esto puede incluir el pago de la casa, el agua, la electricidad, el transporte, los alimentos, la seguridad, etc.
  - Deje tiempo suficiente para que las parejas analicen y escriban sus respuestas.
- 6 Pida al grupo que examine el Paso 2 y pregúntele: “¿Cuánto dinero gana su familia en una semana (o en un mes)?”
  - Explique que cada pareja debe pensar en los ingresos semanales (o mensuales) de la familia.
  - Enumere todas las fuentes de ingresos del hogar.
  - Esto puede incluir dinero de actividades de pequeñas actividades de trabajos

17. Adaptado del manual Engaging Men as Fathers in Gender Equality, Maternal and Child Health, Caregiving and Violence Prevention, (2014) elaborado por Promundo y el Men's Resource Center del proyecto MenCare+ de Rwanda, que se inspiró en A MenCare Fathers' Groups Manual for Sri Lanka (Promundo, Visión Mundial, 2013).

regulares, o de integrantes de la familia.

- Deje tiempo suficiente para que las parejas analicen y escriban sus respuestas.

**7** Pida al grupo que examine el Paso 3 y pregúntele: “¿Su familia gana dinero suficiente para cubrir todos sus gastos?”

- Explique que esta pregunta se basa en los 2 primeros pasos.
- Las parejas deben tomar la totalidad del Paso 2 (cuánto ganan) y ver si es suficiente para cubrir todos los gastos del Paso 1.
- Si la cantidad en el Paso 2 es mayor que la cantidad en el Paso 1, la familia tiene suficiente dinero para sobrevivir y cubrir sus gastos.
- Si la cantidad en el Paso 2 es menor que la cantidad en el Paso 1, la familia no tiene suficiente dinero.
- Permita que las parejas tengan tiempo suficiente para debatir sus respuestas entre sí.

**8** Pida al grupo que examine el Paso 4 y pregúntele: “¿En qué artículos gastan o invierten dinero, que son necesidades de sus hijos/hijas?”

- Explique que cada grupo debe examinar el presupuesto de su familia y hacer un círculo alrededor de los gastos (Paso 1) que están asociados con las necesidades básicas de sus hijos e hijas, destacando en la medida de lo posible las diferencias en la asignación de recursos a sus hijos e hijas, respectivamente.
- Pida a las parejas que identifiquen cuánto de su presupuesto familiar contribuye al desarrollo y bienestar de sus hijos e hijas.
- Deje tiempo suficiente para que las parejas analicen esta pregunta.

**9** Después de que las parejas hayan completado los cuatro pasos, abra la reflexión usando las siguientes preguntas:

**REFLEXIÓN DE GRUPO**



• ¿Qué piensa de la práctica de escribir el presupuesto de su familia? ¿Es posible hacerlo cada semana (o cada mes) en su propia familia?

• ¿Cuáles son algunas de las dificultades o desafíos que podría tener para hacer su presupuesto?

• ¿Cómo cree que debería gastarse o invertir mejor el dinero para apoyar el bienestar de la familia y de las hijas y los hijos?

• ¿Alguna vez los hogares gastan dinero en artículos que no promueven el bienestar de la familia? ¿Por qué?

• ¿Cuáles son algunas de las consecuencias cuando no se gasta bien el dinero?

• ¿Cómo podría mejorarse esta situación?



**MENSAJES CLAVE**

- Tomar decisiones económicas en conjunto es parte clave de una relación sólida y ayuda a crear confianza.
- Al crear un presupuesto, se puede ver claramente cómo gestionar mejor el gasto, el ahorro y las inversiones. Es una buena práctica que pueden realizar regularmente para mantener la salud económica de la familia. Considere involucrar a las hijas y los hijos mayores en esta actividad para inculcarles los valores del buen manejo del dinero.

**ACTIVIDAD 3.****Cierre y Compromiso de la semana**

- 1** Explique que han llegado al final de la sesión y agradezca a todas y todos por su participación.

---

- 2** Pregúnteles a las y los integrantes del grupo:
  - ¿Tienen preguntas acerca de la sesión?
  - ¿Aprendieron algo hoy que les será útil en sus propias vidas? Si así es, ¿de qué se trata?

---

- 3** Después de terminar las preguntas, comparta el Compromiso de la semana, si hay alguno.

---

- 4** Indique a las y los participantes que el grupo de ME realizará una actividad durante su próxima reunión del grupo de ME en preparación para la próxima sesión conjunta (sesión n.o 9).

---

- 5** Confirme la hora, la fecha y el lugar de la siguiente sesión.

---


**COMPROMISO DE LA SEMANA**

Explíquelo al grupo que el Compromiso de la semana de la sesión de hoy es ir a casa y, utilizando la información que ha analizado hoy, hacer un plan presupuestario para una semana. Practique analizar y dialogar acerca de las distintas prioridades que cada uno tiene para la familia esta semana, y comparta las decisiones económicas. Venga preparado para compartir esta experiencia en la próxima sesión.

**APÉNDICE.**

## Hoja de trabajo: Crear un presupuesto familiar

Las siguientes preguntas pueden ayudarle a elaborar un presupuesto semanal, mensual o anual para su familia. Algunos gastos solo se presentan una vez en un mes o dos veces en un año, por lo que debe asegurarse de incluirlos cuando se presupueste por períodos de tiempo más largos. La creación de un presupuesto a largo plazo puede ayudarle a conocer las necesidades futuras de su familia y ahorrar dinero para cubrir estas necesidades. En la parte de abajo de esta página también encontrará un cuadro de presupuesto que puede utilizar para hacer un presupuesto familiar después de que finalice la sesión.

1. **¿QUÉ GASTOS TIENE SU FAMILIA?** Escriba todos sus gastos para esta semana en la tabla siguiente (p. ej., alimentos, ropa, vivienda, teléfono, transporte, etc.) como el ejemplo de abajo.

EJEMPLO



TIPO (CATEGORÍA) DE GASTO	CANTIDAD DE DINERO POR SEMANA
Transporte (carro, motocicleta, autobús...)	Q 3.000
Alimentos	Q 5.000
Vivienda	Q 15.000
Teléfono	Q 5.000
<b>TOTAL DE DINERO</b>	<b>Q 28.000</b>

TIPO (CATEGORÍA) DE GASTO	GASTOS POR SEMANA
<b>TOTAL DE GASTOS</b>	



# Apoyar el liderazgo de las mujeres

## PARTICIPANTES

Hombres y mujeres juntos

## OBJETIVOS

- Reflexionar y fomentar la capacidad de las mujeres para convertirse en lideresas.
- Dialogar acerca de lo que las mujeres necesitan para alcanzar sus metas de convertirse en lideresas en la comunidad y/o cómo pueden apoyar a otras mujeres para dirigir.
- Pensar en las distintas maneras en que los hombres y otras personas en puestos de poder pueden apoyar el liderazgo de las mujeres en la comunidad.

## MATERIALES

- Marcadores
- Rotafolio
- Cinta adhesiva
- Lápiz/bolígrafo
- Ilustración “¡Las mujeres tienen objetivos!” para la actividad n.o 2, Apoyar el liderazgo de las mujeres

## TIEMPO RECOMENDADO

2 horas

## RESUMEN DE LA SESIÓN

- Introducción (15 MINUTOS)
- ACTIVIDAD 1: ¿Qué características distingue a un buen líder o lideresa? (30 MINUTOS)
- ACTIVIDAD 2: Apoyar el liderazgo de las mujeres (1 HORA)
- Cierre y Compromiso de la semana (15 MINUTOS)

## NOTA PARA LA FACILITADORA Y/O EL FACILITADOR

- Antes de realizar la sesión 9, es esencial hacer previamente la sesión preparatoria para el grupo de ME. Las actividades de esta sesión preparatoria se enumeran en la sección siguiente. El objetivo de este período de sesiones es crear un espacio para que las mujeres reflexionen sobre sus propios objetivos y aspiraciones de convertirse en lideresas. Esta sesión le permitirá articular más eficazmente sus perspectivas sobre el liderazgo de las mujeres en la sesión conjunta posterior.



- Prepare el siguiente gráfico en un papel grande para la actividad n.o 2 de esta sesión:

	Objetivos	Acción para alcanzar mi objetivo	Desafío que enfrentaré	Fortaleza con la que cuento para lograrlo	Apoyo que necesitare
Relaciones familiares					
Oportunidades educativas/ laborales/ económicas					
Ahorros					
Comunidad					

**INFORMACIÓN  
ACERCA DEL  
LIDERAZGO  
FEMENINO EN  
HUEHUETENANGO  
EN PREPARACIÓN  
PARA LA SESIÓN**

128

- La investigación formativa realizada en Huehuetenango (Guatemala) reflejó que las normas comunitarias dominantes y las creencias compartidas tienden a apoyar a los hombres como los que tienen derecho a ocupar tanto cargos de liderazgo como roles formales o informales en la comunidad, como en los Consejos Comunitarios de Desarrollo (COCODES) o en las Organizaciones de Padres de Familia (OPF), mientras creen que el papel de las mujeres se limita a cuidar a la familia y al trabajo doméstico. Esto se basa en conceptos erróneos acerca de la capacidad masculina innata de liderar, en contraposición con la capacidad de las mujeres para tomar decisiones relacionadas con la gestión de los recursos.
- Los ejemplos de nuestras comunidades en Guatemala, así como de otras de la región, demuestran que las mujeres y los hombres son igualmente capaces de ser lideresas/líderes activas(os) cuando se les da la oportunidad y cuando tienen la integridad, el compromiso y las habilidades para hacerlo.
- Evitar que las mujeres participen como lideresas en sus comunidades limita su potencial para contribuir a su propio desarrollo y al de sus familias y comunidad.
- En esta sesión, puede recordarles a los hombres el ejercicio sobre la Caja del hombre, de la mujer y de la persona humana que hicieron antes, y sobre la importancia de escuchar a las mujeres y de crear un espacio seguro, ya que a menudo no se les da el mismo espacio para ser escuchadas cuando se discuten cuestiones que les conciernen más allá de la familia y el hogar. Anime a los hombres a asumir el papel de aliados de sus cónyuges en este recorrido y de hacerse a un lado y facilitar para que las mujeres puedan dar un paso al frente. Tenga en cuenta que esto puede ser un asunto delicado para muchos hombres. Sería conveniente que tuviese a la mano algunas experiencias que compartir para sensibilizar a los presentes sobre la importancia de la participación de las mujeres.

**CONCEPTO  
CLAVE**

Un **líder o lideresa** es alguien que tiene la capacidad de dirigir, guiar, influenciar a otras personas, a un grupo de personas o a una organización. Las personas que son buenos/as líderes/lideresas pueden apoyar iniciativas para ayudar a mejorar las condiciones sociales, culturales y económicas y promover el desarrollo dentro de sus comunidades.



## Preparación de grupo de ME para la sesión 9 (SOLO MUJERES): Apoyar el liderazgo de las mujeres

Se proponen cuatro actividades para preparar la sesión conjunta de hombres y mujeres sobre el liderazgo de las mujeres (sesión 9). El propósito de estas actividades es facilitar la reflexión de las mujeres y conversar en grupo sobre cómo pueden convertirse, fortalecerse o apoyarse para ser buenas lideresas en su grupo y/o comunidad. Puede facilitar las cuatro actividades o, si no dispone de tiempo suficiente, seleccionar la actividad n.o 1 y la n.o 3.



## ACTIVIDAD 1. RECONOCER NUESTRO VALOR

30 minutos

- 1 Explique que cada una es un ser único y valioso. Son mujeres de iniciativa que se preocupan por sus familias y comunidades, y que también necesitan apreciarse y cuidarse para mantenerse saludables, felices y aportar a su comunidad.

---

- 2 Aprecie e identifique las cualidades y fortalezas que tienen según las ha ido conociendo en el curso de las sesiones.

---

- 3 Dígalas que jugarán un juego llamado “La botella de cualidades”<sup>18</sup>.

---

- 4 Haga que las participantes se ubiquen en un círculo y coloque la botella en el centro.

---

- 5 Pida que alguien haga girar la botella y, cuando se detenga, le diga a la participante a la que está apuntando la botella qué fortaleza tiene y cómo podría usarla para contribuir al desarrollo de la comunidad.

---

- 6 Luego esa persona hace girar la botella y el juego continúa hasta que todas las personas hayan dicho una cualidad y cómo puede contribuir al desarrollo de la comunidad.

## ACTIVIDAD 2. ¿ME OYES?

10 minutos



### NOTA

Si las sesiones de ME tienen lugar en un espacio cercano a otras casas, asegúrese de notificar a los vecinos que en esta sesión se va a hacer mucho ruido, ¡para que no se preocupen!

- 1 De pie en un círculo, pida a las mujeres que respiren de manera lenta y profunda. Pídale que imaginen que sus pulmones se llenan de aire y luego se vacían lentamente por la boca.

---

- 2 Después pídale que empiecen a decir la frase, “Soy poderosa” una y otra vez, suavemente al principio y luego cada vez más fuerte hasta gritarla lo más alto que sea posible, “¡SOY PODEROSA!”, en tanto comienzan a dar grandes pasos alrededor de la sala.

---

- 3 Mientras gritan, dígalas que empiecen a dar grandes pasos alrededor de la sala fuera del círculo y que agiten los brazos. Deben seguir diciendo en voz alta “¡SOY PODEROSA!” a medida que se mueven.

---

- 4 Después de otro minuto, pídale que vuelvan al círculo y se sienten.

18. Adaptado de Abriendo Oportunidades: Guía Curricular Integrada, que consta de siete módulos (1 de introducción y 6 de desarrollo de sesiones). Cecilia Garcés and Paola Broll. 2015. “Abriendo Oportunidades: Guía Curricular Integrada 2015.” Guatemala City: Population Council.

### ACTIVIDAD 3.

## SI YO FUERA LIDERESA

30 minutos

- 1 Pregúnteles sobre la experiencia del ejercicio de precalentamiento (solo si realizaron la Actividad n.º 2; de lo contrario, comience en la pregunta siguiente).

---

- 2 Pregunte: ¿Por qué no es común que las mujeres hablen en voz alta y ocupen mucho espacio físico? ¿Qué tiene que ver esto con la caja de mujeres de la que hablamos en la segunda sesión?

---

- 3 Señale que es común en la sociedad ignorar a las mujeres como lideresas porque no se cree que sean inteligentes o capaces como los hombres. Las mujeres suelen ser estereotipadas, juzgadas como “demasiado emocionales” o como que no tienen “suficiente experiencia” para tomar decisiones importantes por sí solas.

---

- 4 Pregúnteles qué piensan sobre eso.

---

- 5 Pregunte: ¿De qué modo estas creencias limitan a las mujeres para asumir posiciones de liderazgo?

---

- 6 Pregunte: ¿De dónde proviene estas creencias?

---

- 7 Para terminar, realice un ejercicio de lluvia de ideas con las mujeres. Invítelas a cerrar los ojos y visualizar a las personas en las que confían expresando cuánto las valoran a ellas y de qué manera las apoyan en la realización de sus iniciativas. Pídale que se conecten con la forma en que esto las hace sentir, que abran los ojos y compartan lo que harían si fueran apoyadas y se les tuviera confianza, comenzando con la frase, “Si fuera lideresa en esta comunidad, yo...”

---

- 8 Escriba estas ideas en un rotafolio. Felicítelas por estas excelentes ideas para hacer de su comunidad un lugar mejor.

---

- 9 Cierre la reflexión planteando que, en la próxima sesión, debatirán con los hombres la importancia del liderazgo de las mujeres y cómo los hombres pueden apoyar a las mujeres para lograr sus objetivos.

## ACTIVIDAD 4. CONVERSACIÓN CON UNA LIDERESA

40 minutos

- 1 Si es posible, invite a una mujer respetada o notable de la comunidad, región o municipio a una sesión de ME para compartir su experiencia de vida y cómo superó los obstáculos para lograr sus metas de vida. Puede compartir estas preguntas<sup>19</sup> con antelación para que ella prepare su historia a fin de compartirla con el grupo:
  - ¿Qué quería lograr en la vida (sus metas) cuando tenía 15 o 20 años?
  - ¿Qué metas ha logrado en su vida?
  - ¿Qué cosas hizo que le facilitaron lograr ese objetivo?
  - ¿Qué dificultades tuvo que enfrentar para lograr el objetivo?
  - ¿Qué estrategias ha utilizado para superar las dificultades?
  - ¿En qué mujeres encontró apoyo para llevar a cabo sus planes? ¿Hubo otras personas que la ayudaron o apoyaron?
  - ¿Cómo ha apoyado usted a otras mujeres?
  - ¿En qué medida cree que los cónyuges, la familia y otros hombres de la comunidad deben apoyar a las mujeres para que puedan alcanzar sus objetivos? ¿Qué derechos cree que se deben proteger para todas las mujeres?
- 2 Facilite un intercambio en el que las mujeres puedan hacer preguntas a la invitada y reflexionar sobre lo que la hizo alcanzar el éxito en el logro de sus objetivos, qué apoyo recibió y cómo utilizó las oportunidades que tuvo.

# Apoyar el liderazgo de las mujeres (MUJERES Y HOMBRES JUNTOS)

## Introducción

### PROCEDIMIENTO

- 1** Agradezca a las y los participantes su presencia en la sesión.
- 2** Después de un rápido ejercicio energizante, dirija la introducción preguntando a algunos(as) voluntarios(as) del grupo:
  - ¿Cómo están?
  - ¿Ha ocurrido algo nuevo desde la última sesión?
  - ¿Habló con alguien o hablaron entre sí acerca de los mensajes clave analizados en el grupo (al final de la sesión 8)?
- 3** Explique al grupo que también es hora de que hagan comentarios sobre su tarea del Compromiso de la semana. Pregúnteles a las y los integrantes del grupo:
  - ¿Cómo salió todo?
  - ¿Cómo se sintieron después de hacer la tarea?
  - ¿Cuál fue el resultado de la tarea?
- 4** Comparta impresiones personales de la última sesión que se le ocurrieron como facilitador(a), como cualquier cosa que haya aprendido o que le haya sorprendido sobre lo que se analizó.
- 5** Explíquelo al grupo el propósito principal de la sesión de hoy (que aparece arriba). Explique que esta sesión es muy importante porque abordará un tema tabú: que las mujeres ocupen puestos de poder y liderazgo. Muchos hombres suelen temer que cuando las mujeres ganen derechos y poder los hombres los perderán, ¡pero esto no es cierto! Como han demostrado las sesiones anteriores, hay muchos beneficios para todas y todos (incluidos los hombres) cuando se comparten el poder y las responsabilidades. En esta sesión, es importante que los hombres mantengan una mente y un corazón abiertos.
- 6** Recuerde a todas y todos sobre los Acuerdos de grupo.

**ACTIVIDAD 1.****¿Qué características distinguen a un(a) buen(a) líder/lideresa?<sup>20</sup>****PROPÓSITO**

Reflexionar y fomentar la capacidad de las mujeres para fortalecer su liderazgo.

**MATERIALES**

Papel de rotafolio, cinta y marcadores.

- 1** Pida a las y los participantes que piensen en silencio sobre una lideresa o líder que admiren y piensen en las cualidades de ese(a) líder/lideresa que lo hace un buen líder. No tiene que ser un(una) líder/lideresa famoso(a); puede ser alguien de la comunidad que encarne las cualidades que creen que debe tener un buen líder. Dígalas que los(las) líderes/lideresas pueden tener estilos muy distintos y que no hay una manera única de serlo.
- 2** Pida a las y los participantes que piensen en silencio sobre una lideresa o líder que no sea de su agrado, y sobre las características que hacen de esa persona un mal líder o mala lideresa y en las características que lo hacen un mal líder o una mala lideresa.
- 3** Pida que el grupo comparta las cualidades de un buen líder o buena lideresa y de un mal líder o mala lideresa, y escribalas en el rotafolio que preparó.
- 4** Analice las diferencias y similitudes de las cualidades que se enumeran en el papel del rotafolio. ¿Algo le sorprende en la lista? ¿Qué significa para ellos/ellas ser un buen líder?
- 5** Compare la lista de cualidades de “buenos/buenas líderes/lideresas” que crearon con lo que aparece en la “Caja de la mujer” de la sesión anterior. Exponga la “Caja de la mujer” sobre la pared, para que las y los participantes vean claramente cómo se comparan.
- 6** Pregunte: ¿Qué notan sobre las diferencias entre estos dos papeles de rotafolio?
- 7** ¿Qué tienen en común las mujeres que son buenas lideresas? ¿Qué diferencias hay entre estas mujeres? ¿Qué medidas tomaron estas mujeres para lograr sus metas? ¿Qué estrategias emplearon para superar los desafíos y dificultades que enfrentaron?
- 8** Dicen que hay muchos estereotipos que desalientan a las mujeres de ocupar puestos de poder, como el mito de que las mujeres no son tan inteligentes como los hombres, son demasiado emocionales, no trabajan bien bajo presión, etc.
- 9** Pregunte: ¿De dónde provienen estas creencias? ¿Por qué la sociedad desalienta a las mujeres de ser líderes? ¿Qué estereotipos ha escuchado? ¿Qué temores pueden tener los hombres, en particular, sobre que las mujeres ocupen puestos de poder? Ejemplos: los hombres podrían temer que las mujeres pudieran hacerse cargo de una serie de cuestiones y de tomar decisiones que los amenacen; tienen miedo de perder el control sobre las mujeres.

20. Adaptado de la actividad “Buena líder/Mala líder” del manual “Capacitación de mujeres jóvenes” de la YWCA [https://unfpa.org/sites/default/files/resource-pdf/empowering-young-women\\_spa.pdf](https://unfpa.org/sites/default/files/resource-pdf/empowering-young-women_spa.pdf)

- 10** Pregunte: ¿De qué maneras puede la comunidad beneficiarse de que haya más mujeres en puestos de poder? ¿Cómo beneficia esto a las mujeres? ¿Y a nuestros hijos e hijas? ¿Y a los hombres?
- 
- 11** Pregunte: ¿Cómo podemos apoyarnos unas a otras como mujeres fuertes y valiosas para el bienestar de las mujeres, sus familias y sus comunidades?



**ACTIVIDAD 2.**

# Apoyar el liderazgo de las mujeres

**PROPÓSITO**

Analizar qué necesitan las mujeres para alcanzar sus metas de convertirse en lideresas en la comunidad y/o cómo pueden apoyar a otras mujeres para que lideren; piense en las diferentes maneras en que los hombres y otras personas en puestos de poder pueden apoyar el liderazgo de las mujeres en la comunidad.

**MATERIALES**

Papel y lápices/bolígrafos (opcional). Asegúrese de coordinar apoyo para la realización de la actividad vinculando a otro/ otra facilitador/a, dado que se harán subgrupos.

- 1 Dígales que en la vida todas y todos tenemos metas que queremos alcanzar y hacemos muchos esfuerzos para lograrlas. Para lograr nuestros objetivos, confiamos en dos cosas clave en la vida: (1) las personas que unen su **poder con nosotros(as)** y nos apoyan, como un equipo, para que podamos lograr nuestros objetivos; (2) el **poder interior** que todas y todos tenemos, nuestras fortalezas y nuestras propias cualidades personales.
- 2 Explique que leerá la historia de una mujer joven que deseó alcanzar varias metas en su vida y que usted la ayudará a planear cómo alcanzarlas.
- 3 Lea la siguiente historia:

*Desde que Nora nació, su mamá le hablaba de todas las grandes cosas que podía hacer en su vida gracias a sus cualidades, fortalezas y el apoyo de su familia. Esta mañana, en el mercado, la gente hablaba de tres vecinas que ella sabía que habían cruzado la frontera y emigrado al norte en busca de mejores oportunidades. Fue muy triste para ella saber que sus amigas corrían riesgo y estaban en peligro. Nora no quería ir a los Estados Unidos a trabajar, pero sabía que la pobreza a menudo las obligaba a abandonar sus comunidades. En el grupo de ME, la facilitadora pidió a las y los participantes que pensarán en sus sueños y planes, así como en la estrategia que seguirían para lograrlos. El primer paso es identificar las metas que tiene cada uno. Para Nora era muy fácil, porque tenía tantos objetivos que podía llenar toda una página. La facilitadora le pidió que seleccionara un objetivo por aspecto:*

	Objetivos	Acción para alcanzar mi objetivo	Desafío que enfrentaré	Fortaleza con la que cuento para lograrlo	Apoyo que necesitare
Relaciones familiares					
Oportunidades educativas/laborales/económicas					
Ahorros					
Comunidad					



- 4 Divídalos en grupos solo de hombres y solo de mujeres. Pida a las mujeres que piensen de manera individual y completen la tabla con los **objetivos** que les gustaría lograr, una **acción** que realizarán para lograrlo, un **desafío** que esperan encontrar, una **fuerza** que les permita superarlo, y qué **apoyo** necesitarán para lograrlo. Deles 15 minutos para pensar y escribir o dibujar un objetivo importante que quieran lograr en su vida (si no pueden dibujar una imagen que represente una meta, dígalas que piensen en un objeto que les recuerde esa meta. Por ejemplo, si el objetivo es Quisiera formar una cooperativa entre mujeres tejedoras para apoyarnos y vender nuestros productos en otros pueblos, puede dibujar un ovillo de lana y muchas manos representando la labor de muchas mujeres tejiendo).
- 5 A los hombres, muéstreles la ilustración “¡Las mujeres tienen metas!”. Comience un intercambio en el grupo preguntándoles cuáles son las metas que tiene cada una de estas mujeres. ¿Qué tipo de meta tendría una mujer si quisiera ser líderesa en esta comunidad? ¿De qué manera pueden los hombres en las vidas de estas mujeres apoyarlas para alcanzar sus objetivos? ¿Son realistas estas acciones? Escriba estas ideas en un rotafolio.
- 6 Al cabo de 15 minutos, pregúnteles a algunas mujeres si les gustaría compartir sus reflexiones en torno a los objetivos que quieren lograr.
- 7 Después de que cada participante haya compartido su plan de vida, pregúnteles a los hombres:
  - “¿Cómo pueden apoyarlas para alcanzar sus objetivos?”
  - “¿Cómo creen que otros pueden apoyarlas para alcanzar sus objetivos?”
  - Recuérdeles los tipos de poder que revisamos en la sesión n.o 3 y pregúnteles “¿Cómo usará su poder para apoyar a estas mujeres?”
  - “¿Qué beneficios se obtienen cuando las mujeres logran sus objetivos? ¿Para sí mismas? ¿Para sus familias? ¿Para la comunidad?”



#### MENSAJES CLAVE

- Todos y todas tenemos poder interior para crear un cambio positivo en nuestras propias vidas y en la comunidad; también podemos trabajar con otras personas para este fin o apoyar a alguien para que use su poder de manera positiva. A veces no se permite a las mujeres utilizar su poder para ser líderes en sus comunidades y lograr sus metas. Todas y todos podemos usar nuestro poder para apoyar a las mujeres a ser líderes y lograr sus metas.
- Cada una de ustedes tiene fortalezas para alcanzar sus metas, mejorar sus vidas y la vida de la comunidad.
- El apoyo de los hombres es fundamental para permitir que las mujeres logren sus objetivos reconociendo su valor y creyendo en su capacidad para realizar cualquier actividad que decidan efectuar. Como hemos visto en sesiones anteriores, los hombres se benefician cuando las mujeres tienen más control de sus vidas y decisiones. Las mujeres pueden apoyarse mutuamente y recordarse mutuamente las fortalezas y cualidades que tienen.



**ACTIVIDAD 3.****Cierre y Compromiso de la semana**

- 1** Explique que han llegado al final de la sesión y agradezca a todas y todos por su participación.

---

- 2** Pregúnteles a las y los integrantes del grupo:
  - ¿Tienen preguntas acerca de la sesión?
  - ¿Aprendieron algo hoy que les será útil en sus propias vidas? Si así es, ¿de qué se trata?

---

- 3** Después de que termine con las preguntas, comparta su Compromiso de la semana, si tiene alguno, y confirme la hora, fecha y lugar de la próxima sesión.

---


**COMPROMISO DE LA SEMANA**

Esta semana seguirá pensando en sus objetivos o plan de vida o sobre cómo apoyará las metas de las mujeres (incluidas las de su pareja), y consultará con su pareja cómo puede ayudarla a alcanzar sus metas.

# Planificar juntos nuestra familia

## PARTICIPANTES



Hombres y mujeres juntos.

---

## OBJETIVOS



- Aprender sobre el ciclo menstrual y cómo ocurre la concepción.
  - Aprender sobre los métodos anticonceptivos para mujeres y para hombres.
  - Tener una discusión de parejas sobre qué método anticonceptivo puede funcionar mejor para su relación.
- 

## MATERIALES



- Marcadores
  - Rotafolio
  - Cinta adhesiva
  - Ilustración de la anatomía reproductiva femenina
  - Ilustraciones de métodos anticonceptivos o preferiblemente, los métodos en físico
  - Información escrita sobre dónde acceder a servicios de salud sexual y reproductiva (p. ej., folletos, tarjetas preparadas previamente con la dirección y número de teléfono del centro de salud/hospital)
- 

## TIEMPO RECOMENDADO



2 horas

---

## RESUMEN DE LA SESIÓN



- INTRODUCCIÓN (15 MINUTOS)
  - ACTIVIDAD 1: ¿De dónde vienen los niños? (30 MINUTOS)
  - ACTIVIDAD 2: Métodos anticonceptivos (45 MINUTOS)
  - ACTIVIDAD 3: ¡Analicemos! (15 MINUTOS)
  - Cierre y Compromiso de la semana (15 MINUTOS)
-

**NOTAS PARA LA  
FACILITADORA Y/O  
EL FACILITADOR**



- Invite a una proveedora de salud sexual y reproductiva (como, por ejemplo, una persona de Casa Materna en el caso de Huehuetenango, Guatemala) y/o cualquier otro personal de Global Communities u organización aliada que tenga conocimiento sobre salud sexual y reproductiva (SSR) y servicios de SSR para que presente y pueda responder preguntas sobre las formas en que las parejas pueden prevenir el embarazo, y cuáles son los métodos anticonceptivos efectivos disponibles. Considere al personal del Ministerio de Salud y Protección Social (MSPAS) en su localidad u otros servicios a nivel municipal o comunitario según su disponibilidad y capacidad para movilizarse. Si no hay nadie disponible con este perfil dentro de Global Communities, puede dirigir la sesión usted mismo(a). Comparta previamente el material con las personas invitadas y explíqueles cuál es el objetivo del programa y cuáles son los temas que han abordado en las sesiones previas. Comparta recomendaciones de facilitación por escrito y/o sugerencias para el desarrollo de esta actividad. Incluya en la recomendación el traer un Kit de métodos anticonceptivos como materiales de capacitación.
- Si conduce la sesión usted mismo, haga lo siguiente:
  - Asegúrese de leer todas las instrucciones de la sesión y familiarizarse con los temas básicos. Como, por ejemplo:
    - El ciclo menstrual y cómo funciona
    - La concepción y cómo ocurre
    - Partes de la anatomía reproductiva femenina
    - Principales métodos anticonceptivos e información básica sobre cómo funcionan
  - Practique explicando estos temas a un(a) compañero(a) de trabajo, un(a) proveedor(a) de salud o un miembro de confianza de su familia para asegurarse de que sus explicaciones sean claras y correctas.
  - Durante la sesión, no tema regresar al manual para asegurarse de que sus explicaciones sean correctas.
- ¡No se espera que sea experto(a)! Si no sabe la respuesta, diga que va a averiguar y responderá en la siguiente sesión, o pida a un(a) voluntario(a) del grupo que averigüe la respuesta.
- Si desea sentirse más informado, consulte el siguiente recurso en línea para obtener más información sobre la salud sexual y reproductiva. Links para Guatemala:
  - APROFAM en Guatemala: <https://www.aprofam.org.gt/educacion-sexual/>
  - Guía Nacional de Planificación Familiar: <https://data.miraquetemiro.org/sites/default/files/documentos/Guia-nacional-de-Planificacion-familiar-Guatemala.pdf>

# Introducción



## PROCEDIMIENTO

- 1** Agradezca a las y los participantes su presencia en la sesión.

---
- 2** Después de un rápido ejercicio energizante, dirija la introducción preguntando a algunos(as) voluntarios(as) del grupo:
  - ¿Cómo están?
  - ¿Ha ocurrido algo nuevo desde la última sesión?
  - Recuerde a las y los participantes los mensajes clave de la sesión 1 (enumerados al final de la sesión). ¿Habló usted con alguien acerca de lo que hablamos en el grupo? Si así fue, ¿qué compartieron?

---
- 3** Explique al grupo que también es hora de que hagan comentarios sobre su tarea del Compromiso de la semana. Pregúnteles a las y los integrantes del grupo:
  - ¿Cómo les fue con la tarea?
  - ¿Cómo se sintieron después de hacer la tarea?
  - ¿Cuál fue el resultado de la tarea?

---
- 4** Comparta impresiones personales de la última sesión que usted tuvo como facilitador(a), o alguna cosa que haya aprendido o que le haya sorprendido sobre lo que se analizó.

---
- 5** Explíquelo al grupo el propósito principal de la sesión de hoy (que aparece arriba)

---

**ACTIVIDAD 1.****¿De dónde vienen los niños?<sup>21</sup>****PROPÓSITO**

Aprender sobre el ciclo menstrual y cómo ocurre la concepción.

**MATERIALES**

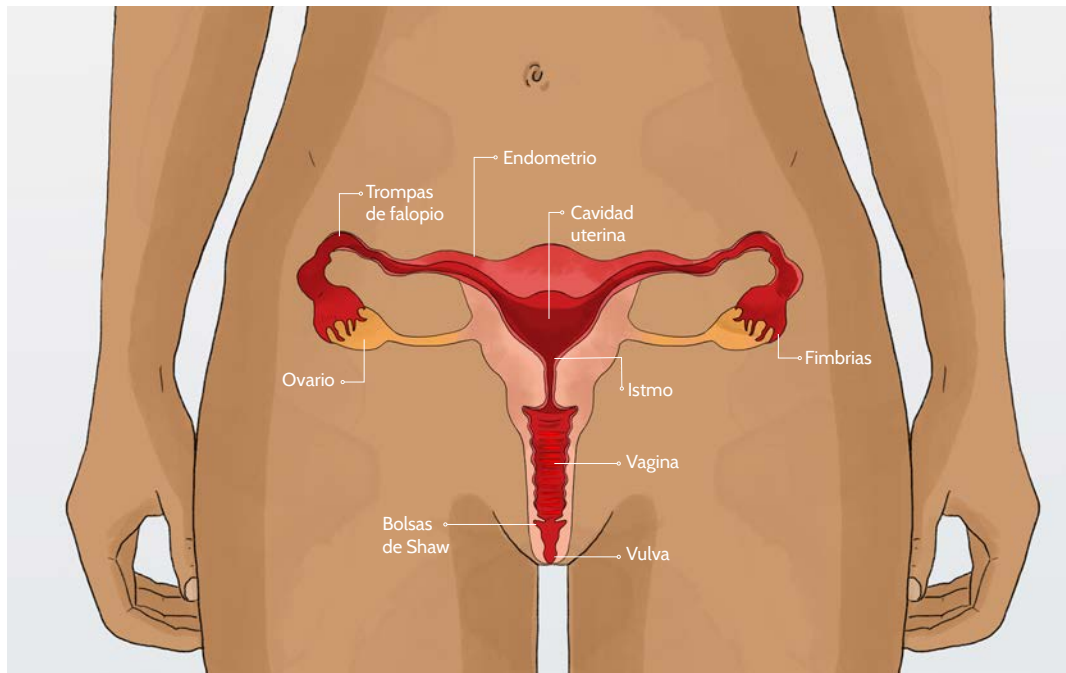
Ilustración de la anatomía reproductiva femenina.

**NOTAS**

Si la actividad es facilitada por una persona experta, asegúrese de crear un ambiente de confianza antes de la intervención de la persona invitada. En lo posible, el o la facilitadora de Global Communities debe realizar esta actividad con el fin de crear el ambiente de confianza y seguridad para las y los integrantes del grupo.

- 1** Diga que una de las decisiones más importantes que una pareja puede tomar es tener hijos o hijas, cuándo tenerlos(las), y cuántos(as) tendrán. Sin embargo, tener relaciones sexuales no es solo cuestión de reproducción. Las parejas también tienen sexo por placer e intimidad. El sexo es una manera importante de relacionarse y fortalecer su relación si se hace de manera consensual, lo que significa que ambas personas de la pareja quieren tener relaciones sexuales.
- 2** Explique al grupo que la sesión de hoy se enfocará en el modo en que las parejas pueden prevenir el embarazo si no están listas para tener un hijo o hija (u otro hijo o hija, si ya tienen).
- 3** Pregunte si alguien sabe sobre el ciclo menstrual y cómo funciona. Obtenga tantas respuestas como sea posible.
- 4** Usando un libro de notas u otra ilustración provista, revise el ciclo menstrual, cubriendo estos puntos:
  - El ciclo menstrual de una mujer suele durar entre 21 y 35 días. Algunos son más cortos y otros más largos.
  - Aproximadamente 12 a 16 días después del último período menstrual, la mujer ovula, lo que significa que su cuerpo libera un óvulo. A esto se le llama ovulación.
  - Después de que el óvulo ha sido liberado, viaja hasta el útero a través de la trompa de Falopio.
  - Durante la ovulación, a medida que el óvulo se mueve a través de la trompa de Falopio y el útero, la mujer es fértil. Si tiene relaciones sexuales durante ese tiempo, puede quedar embarazada.
  - Un óvulo y un espermatozoide pueden encontrarse cuando un hombre y una mujer tienen relaciones sexuales, especialmente durante el tiempo en que la mujer es fértil.
  - El espermatozoide puede vivir hasta 5 días dentro de la mujer. Así que incluso si una mujer tiene relaciones sexuales antes de la ovulación puede quedar embarazada.
- 5** Pregunte al grupo si alguien ha oído hablar del término “concepción” y lo que significa. Obtenga tantas respuestas como sea posible.

- 6** Usando un rotafolio o la ilustración proporcionada, analice la concepción, cubriendo estos puntos clave y mostrando dónde ocurren estos seis pasos:
1. Un óvulo y un espermatozoide pueden encontrarse cuando un hombre y una mujer tienen relaciones sexuales y después de que el hombre eyacula el esperma en la vagina de la mujer. El óvulo está en la trompa de Falopio y el semen se desplaza hacia el interior de la vagina para encontrar al óvulo.
  2. Cuando un óvulo y un espermatozoide se encuentran, el espermatozoide penetra el óvulo para fusionarse y convertirse en una célula llamada cigoto. A esto se le llama concepción. Generalmente tiene lugar en la trompa de Falopio.
  3. El cigoto entonces crece y se convierte en un embrión.
  4. Después de un par de días, el embrión viaja por la trompa de Falopio y se fija al útero, que está revestido de sangre y tejido nutritivo.
  5. El embrión crece en el útero hasta convertirse en un feto.
  6. Después de 9 meses, el feto se convierte en un bebé, hasta que está listo para nacer.
- 7** Pregunte si hay algo que hayan aprendido que les haya sorprendido. Explique que la siguiente actividad mostrará las mejores maneras de evitar la concepción utilizando métodos anticonceptivos.



Fuente: Consejo de población. (2015) Abriendo Oportunidades: Currículo integrado

**TÉRMINOS EN ESPAÑOL QUE LUEGO SE INTEGRARÁN EN LA ILUSTRACIÓN:**

Endometrio

Trompas de Falopio

Cavidad uterina

Ovario

Istmo

Cuello uterino

Vagina

Bolsas de Shaw

Vulva (donde se siente el moco)



**ACTIVIDAD 2.****Planificar juntos nuestra familia****PROPÓSITO**

Aprender sobre los métodos anticonceptivos masculinos y femeninos.

**MATERIALES**

Ilustración de la anatomía reproductiva femenina, muestras de los métodos anticonceptivos (de la lista del recuadro debajo) reales de ser posible (coordínelo con los servicios de salud de la localidad).

**NOTA PARA LA FACILITADORA Y/O EL FACILITADOR**

- Es posible que deba adaptar esta actividad para cubrir los tipos de anticonceptivos disponibles en su zona.

**1**

Explique que el grupo tendrá ahora la oportunidad de que un(una) profesional de la salud les hable acerca de los distintos métodos anticonceptivos. Invite al/a la profesional de la salud a que se presente. Utilice como guía el cuadro que aparece a continuación, “Presentación de métodos anticonceptivos por parte de un(una) proveedor(a) de salud”. Si va a realizar la actividad usted mismo(a), asegúrese de haberse preparado adecuadamente siguiendo las directrices enumeradas en la sección Nota para la facilitadora o el facilitador de esta sesión. Después siga los pasos que se indican a continuación. **¡Recuerde! ¡Asegúrese de no contestar ninguna pregunta que no sepa!** En lugar de esto, diga que averiguará la respuesta y la ofrecerá en la próxima sesión, o pida a un(a) voluntario(a) que averigüe la respuesta para el grupo.

**PRESENTACIÓN SOBRE MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS POR PARTE DE UN(UNA) PROVEEDOR(A) DE SALUD**

Pida al o a la profesional de la salud que haga una presentación sobre las distintas formas de métodos anticonceptivos. El profesional debe explicar al grupo los distintos tipos de anticonceptivos disponibles en la comunidad, incluidos:

- Anticonceptivos hormonales
- Dispositivos intrauterinos
- Métodos de barrera
- Métodos del ritmo (p. ej., método del collar para el seguimiento de los ciclos de ovulación)
- Vasectomía y ligadura de trompas

La presentación del (de la) proveedor(a) de salud debe incluir información sobre cada método, sobre cómo se utiliza y cómo previene el embarazo y sobre las ventajas y desventajas de los distintos métodos; debe permitir a las y los participantes hacer cualquier pregunta que puedan tener con respecto a los diferentes métodos, incluidos los efectos secundarios. El proveedor de salud también puede proporcionar información sobre la higiene sexual y responder cualquier pregunta que tengan las parejas sobre el sexo y la higiene.

Después de que el/la proveedor(a) de salud haya hecho la presentación y las y los participantes hayan hecho todas sus preguntas, promueva el diálogo usando las preguntas para orientar la discusión en grupo.

- 2 Explique que los métodos anticonceptivos pueden dividirse en dos categorías: métodos de corto plazo y métodos reversibles de largo plazo. Si están disponibles, use ilustraciones de los métodos anticonceptivos para explicar cómo se ve cada método y cómo funciona. También puede dibujarlos en un rotafolio.

---

- 3 Explique que los métodos de corto plazo son buenas opciones para muchas personas porque:
  - Se puede iniciar y detener rápidamente el control.
  - También son de fácil acceso en centros de salud y farmacias, y se pueden obtener de los trabajadores de salud de la comunidad.

---

- 4 Señale que los métodos de corto plazo deben usarse correctamente para que funcionen eficazmente.

---

- 5 Resuma algunos métodos anticonceptivos comunes de corto plazo:
  - **Condomes masculinos y femeninos:** son una especie de bolsa de hule que un hombre se coloca sobre el pene erecto o una mujer se inserta en la vagina justo antes de tener relaciones sexuales. Los condones previenen el embarazo y las infecciones de transmisión sexual si se usan cada vez que la mujer o el hombre tienen relaciones sexuales.
  - **Píldoras anticonceptivas:** estas píldoras contienen una o más hormonas que previenen la ovulación. Si una mujer no ovula, no puede quedar embarazada. Tiene que tomar una píldora al día para que el método sea eficaz.
  - **Píldoras anticonceptivas de emergencia (PAE):** son píldoras que ayudan a una mujer a evitar el embarazo después de haber tenido relaciones sexuales sin anticonceptivos. Las PAE ayudan a prevenir el embarazo cuando se toman hasta 5 días después de tener relaciones sexuales sin protección.
  - **Inyectables:** son inyecciones que una mujer puede recibir una vez al mes o una vez cada tres meses. Por lo general contienen una hormona que previene la ovulación y, por lo tanto, el embarazo.

---

- 6 Mencione que los métodos reversibles de acción prolongada también son buenas opciones:
  - Previenen el embarazo por un período más largo que los métodos de corto plazo.
  - Una vez insertados, son de bajo mantenimiento. Las mujeres no tienen que acordarse de hacer nada ni de hacer visitas frecuentes al centro de salud o a la farmacia.
  - Las mujeres deben ir a un centro de salud para que se les inserte el método y para que, cuando corresponda, se les retire.
  - Se pueden utilizar durante varios años, pero un proveedor de atención médica puede quitarlos en cualquier momento si la mujer desea cambiar de método o quedar embarazada.

---

- 7 Resuma algunos métodos comunes de acción prolongada y reversibles.
  - **Implantes:** son pequeñas varillas flexibles que se insertan justo debajo de la piel de la parte superior del brazo de la mujer. Las varillas liberan hormonas que previenen la ovulación durante varios años. Las debe insertar y remover un proveedor de atención médica capacitado. Hay distintos tipos de implantes. Una mujer debe analizar las opciones que más le convengan con un proveedor de atención médica capacitado.

- **Dispositivos intrauterinos (DIU):** una pieza pequeña y flexible en forma de T que un proveedor de atención médica capacitado inserta en el útero de la mujer.
- 

**8** Mencione que también hay métodos anticonceptivos permanentes para hombres y mujeres, como la esterilización, pero estos son solo apropiados para las personas que están seguras de que no quieren tener más hijos. En el caso de los hombres, someterse a una vasectomía implica una cirugía menor, de muy bajo riesgo, que es altamente efectiva y que no tiene consecuencias negativas para el deseo sexual de un hombre ni para su capacidad de disfrutar del sexo.

---

**9** Señale lo siguiente y luego pase a la reflexión de grupo:

- Cada método anticonceptivo tiene ventajas y desventajas, por lo que ciertos métodos son mejores para distintas personas.
- Es muy importante que la pareja hable con un proveedor de atención médica para que les ayude a determinar qué método es mejor no solo para la pareja, sino también para el cuerpo, el estado de salud y el estilo de vida de la mujer.

---

**REFLEXIÓN  
DE GRUPO**



• *Por lo general, ¿quién tiene que pensar y preocuparse por usar anticonceptivos? ¿El hombre o la mujer? ¿Por qué?*

---

• *¿Cómo debería una pareja elegir un método anticonceptivo que se ajuste a sus necesidades?*

---

• *¿Cuáles son algunas de las razones por las que las parejas no usan planificación familiar?*

---

• *¿Le preocupan los efectos colaterales?*

---

• *¿Alguna vez han analizado la planificación familiar o el espaciamiento de los hijos como pareja? ¿Por qué sí o por qué no?*

---

**ACTIVIDAD 3.****¡Analicemos!****PROPÓSITO**

Tener una discusión de parejas sobre qué método anticonceptivo puede funcionar mejor para su relación.

**MATERIALES**

Información escrita (por ejemplo, panfletos, tarjetas de presentación) del centro de salud más cercano y de buena calidad para acceder a los servicios de salud sexual y reproductiva.

**NOTA**

Asegurarse de que el facilitador o facilitadora del equipo participe en el dialogo para fomentar la participación y la confianza. Pida a las personas invitadas que traigan materiales con ilustraciones que puedan usarse para las presentaciones de esta sesión (ej. afiches, folletos), en lo posible.

- 1** Pida a las y los participantes que se unan a sus parejas (marido y mujer) y encuentren un espacio tranquilo para sentarse juntos, donde se sientan cómodos y en libertad para hablar en privacidad. Si considera que algunas parejas se pueden sentir demasiado cohibidas para tener esta conversación, animelos a que piensen acerca de las preguntas a continuación para sí mismos, para luego facilitar la discusión en grupo.
- 2** Dígales que debatan lo siguiente, utilizando las habilidades de comunicación que han aprendido:
  - ¿Qué método(s) están usando actualmente? ¿Cómo se decidió este método?
  - Si la pareja no está usando anticonceptivos, ¿cuáles serían las razones de eso?
  - A partir de lo que aprendieron en la sesión, ¿qué (otros) métodos anticonceptivos podrían ser adecuados para ellos/ellas y por qué?
  - Si no saben qué método podría ser correcto, ¿de qué métodos quieren saber más?
  - ¿Qué medida pueden tomar ahora sobre dónde encontrar más información?
- 3** Pida a las parejas que vuelvan al grupo. Pregúnteles cómo se sentían mientras hablaban. Agradezca a las y los participantes por compartir.
- 4** Comparta dónde pueden obtener más información sobre los métodos anticonceptivos analizados en la sesión de hoy. Asegúrese de incluir el nombre del centro de salud, clínica u hospital, y los servicios que pueden proporcionar y cuál es su horario. Si es posible, tenga panfletos o pase las tarjetas de notas con información, preparadas previamente. Si conoce a un médico que sea particularmente amable, comparta el nombre y la información de contacto de este proveedor con el grupo.

**MENSAJES CLAVE**

- Es responsabilidad tanto de las mujeres como de los hombres buscar información para evitar embarazos no deseados.
- Hay distintos métodos anticonceptivos que las parejas pueden utilizar para planificar y espaciar los nacimientos.
- Es importante que las parejas hablen con un profesional de la salud, y entre sí, a la hora de decidir qué método utilizar.

**ACTIVIDAD 4.****Cierre y Compromiso de la semana**

- 1** Explique que han llegado al final de la sesión y agradezca a todas y todos por su participación.

---

- 2** Pregúnteles a las y los integrantes del grupo:
  - ¿Tienen preguntas acerca de la sesión?
  - ¿Aprendieron algo hoy que les será útil en sus propias vidas? Si así es, ¿de qué se trata?

---

- 3** Después de que termine con las preguntas, comparta su Compromiso de la semana, si tiene alguno, y confirme la hora, fecha y lugar de la próxima sesión.

---


**COMPROMISO DE  
LA SEMANA**

Explique que la tarea del Compromiso de la semana para esta sesión es continuar con la conversación sobre planificación familiar con su pareja. Cuando regresen a casa, siéntese y converse sobre sus planes para tener (o no tener) más hijos. ¿Tienen planes de tener más hijos o prefieren no tener más? Recuerden que es una decisión importante y deben considerar cuidadosamente lo que significará tener un hijo o una hija más para sus vidas y las vidas de sus hijos o hijas (piense en las ventajas y desventajas de tener otro hijo para tomar esa decisión). Si quiere tener más hijos, ¿quiere espaciar los nacimientos? ¿Qué métodos pueden usar o están usando para evitar un embarazo no deseado? En la siguiente sesión, puede compartir cómo se sintió al hablar de esto: ¿fue fácil o difícil? ¿Fue útil?

# ¿Qué es la violencia?

## PARTICIPANTES

Mujeres y hombres por separado.

## OBJETIVOS

- Reconocer las distintas formas que puede adoptar la violencia, aprender sobre las leyes y políticas locales en torno a la violencia contra las mujeres y debatir el rol del poder en la violencia.
- Identificar los distintos tipos de violencia que tienen lugar dentro de las familias y comunidades.

## MATERIALES

- Marcadores
- Rotafolio
- Cinta adhesiva
- Ilustraciones de tipos de violencia
- Lista impresa de recursos/lugares en que las personas pueden denunciar casos de violencia; ver los anexos al final del manual.

## TIEMPO RECOMENDADO

2 horas

## RESUMEN DE LA SESIÓN

- INTRODUCCIÓN (15 MINUTOS)
- ACTIVIDAD 1: ¿Qué es la violencia? (45 MINUTOS)
- ACTIVIDAD 2: ¿Qué dice la ley? (45 MINUTOS)
- Cierre y Compromiso de la semana (15 MINUTOS)

## NOTAS PARA LA FACILITADORA Y/O EL FACILITADOR

- Conozca las redes locales apropiadas en su área que proporcionan servicios de atención de violencia de género. Tenga copias impresas del (de los) nombre(s) y número(s) de teléfono de las organizaciones.
- Asegúrese de consultar el protocolo de referencia de Global Communities sobre cómo remitir a una persona que denuncia violencia sin ponerla en mayor peligro. Tenga en cuenta que, en algunos casos, es posible que se le exija informar un caso de violencia que se le revele a usted.
- Si alguien revela un caso de violencia, determine si existe un riesgo inminente y presente de violencia. Indique que hay servicios especializados en la comunidad para apoyar a las mujeres que sufren violencia doméstica y pregunte si desean ser remitidas a la organización apropiada. Si están interesadas, proporcioneles la información adecuada asegurándoles que no contiene ninguna referencia a los servicios de violencia doméstica que ofrecen que puedan ponerla en riesgo.



- Hablar sobre la violencia, especialmente la violencia que una persona ha sufrido personalmente, puede ser muy difícil. Se recomienda terminar la sesión con un ejercicio energizante divertido y ligero (p. ej., una canción) para ayudar a las y los participantes a sonreír y relajarse. También es importante asegurar que las y los participantes se sientan cómodos(as) compartiendo sus experiencias, sea como perpetradores, testigos o víctimas de violencia. Diga claramente que el grupo no está aquí para juzgar o condenar a nadie, sino para ayudar a que se apoyen mutuamente para alejarse de las historias de violencia.
- La actividad sobre “¿Qué dice la ley?” debe ser facilitada, o cofacilitada, por un(una) experto(a) que tenga conocimiento de las leyes y políticas del país relacionadas con la violencia de género. Puede ser un oficial de policía o un representante de las autoridades del distrito. Invite a esa persona a participar en la sesión y ofrezca un resumen de la información que desea que reciban las y los participantes. Invite al (a la) experto(a) a participar solamente en la última parte de la sesión, no en las dos primeras actividades, para asegurar la privacidad de las historias personales compartidas durante la sesión. Motive a la persona invitada a compartir materiales, como afiches, para apoyar la información compartida. Al final de esta sesión, las y los participantes deben tener los siguientes conocimientos:
  - Lo que dicen estas leyes y lo que significa para los hombres, las mujeres y sus familias
  - Cómo cumplir estas leyes
  - Dónde y cómo procurar justicia
  - ¿Con qué estructuras de justicia cuenta la comunidad?
- Una vez más, asegúrese de terminar esta sesión sensible en una nota positiva ¡mediante un divertido ejercicio energizante!
- Tenga cuidado después de esta sesión. Analizar temas sensibles, como la violencia, puede desencadenar respuestas traumáticas indirectas y recuerdos personales dolorosos, entre otros. Asegúrese de debatir con su supervisor(a) cualquier apoyo que necesite después de que termine esta sesión, como un informe en persona o por teléfono, tiempo libre u otro tipo de apoyo.

**NOTAS DE  
ADAPTACIÓN PARA  
SESIONES DE  
GRUPOS DE ME**



- Si alguien del grupo le informa que está sufriendo violencia en su relación, es crucial que reciba una respuesta cálida y de apoyo. Es importante creer a la persona sobreviviente de violencia, validar sus sentimientos, preguntarle cómo le gustaría recibir apoyo, reconocer sus limitaciones (p. ej., puede que no sepa dónde puede ir), y cualquier límite a la confidencialidad (es decir, puede que se le pida a usted que informe si se le revela un caso de violencia). Si la persona sobreviviente de violencia desea informar a las autoridades competentes, siga los pasos descritos en las Notas para la facilitadora y el facilitador al comienzo de esta sesión. Si desea hablar con alguien profesionalmente, bríndele un lugar donde puedan recibir servicios de profesionales capacitados. Usted no es consejero ni alguien que puede resolver sus problemas, aunque quisiera hacerlo. Escuche con empatía y remítala a profesionales que pueda proporcionarles el mejor cuidado.



# Introducción



## PROCEDIMIENTO

- 1 Agradezca a las y los participantes su presencia en la sesión.

---

- 2 Después de un rápido ejercicio energizante, dirija la introducción preguntando a algunos(as) voluntarios(as) del grupo:
  - ¿Cómo están?
  - ¿Ha ocurrido algo nuevo desde la última sesión?
  - Recuerde a las y los participantes los mensajes clave de la sesión 10 (enumerados al final de la sesión). ¿Habló usted con alguien acerca de lo que hablamos en el grupo? Si así fue, ¿qué compartieron?

---

- 3 Explique al grupo que también es hora de que hagan comentarios sobre su tarea del Compromiso de la semana. Pregúnteles a las y los integrantes del grupo:
  - ¿Cómo salió todo?
  - ¿Cómo se sintieron después de hacer la tarea?
  - ¿Cuál fue el resultado de la tarea?

---

- 4 Comparta impresiones personales de la última sesión que se le ocurrieron como facilitador(a), como cualquier cosa que haya aprendido o que le haya sorprendido sobre lo que se analizó.

---

- 5 Explíquelo al grupo el propósito principal de la sesión de hoy (que aparece arriba). Para el grupo con hombres, añada que esta sesión puede ser sensible porque generalmente no hablamos de la violencia de los hombres contra las mujeres, a menudo creyendo que es un tema privado o tabú. Muchos hombres en este grupo también han sido testigos de violencia contra su madre siendo niños, y tales conversaciones pueden traer recuerdos dolorosos. Sin embargo, este tema es importante porque permite a los hombres explorar por qué los hombres usan la violencia y cómo prevenir que suceda en sus propios hogares y a aquellos que les importan.

Nota para la facilitadora o el facilitador: asegúrese de tener a mano el **protocolo de referencia de Global Communities para saber cómo actuar** y copias impresas con dirección y horarios de atención de los servicios especializados de apoyo (salud, legal, psicosocial) brindados por Global Communities sin que se identifique que se trata de servicios especializados en violencia, para entregarlas a las personas interesadas/sobrevivientes de violencia al final de la sesión.





## ACTIVIDAD 1.

# ¿Qué es la violencia?



### PROPÓSITO

Identificar los distintos tipos de violencia que tienen lugar dentro de las familias y comunidades.



### MATERIALES

Rotafolio, marcadores, cinta, ilustración de “Tipos de violencia”.

- 1 Pregúntele a las y los integrantes del grupo: “¿Qué es la violencia?” Permítales compartir sus opiniones. **Opcional:** Puede escribir las respuestas de las y los participantes en un papel de rotafolio, si lo prefiere.



#### NOTA PARA LA FACILITADORA Y/O EL FACILITADOR

- Si las personas identifican tipos generales de violencia, como la “física”, pídale ejemplos específicos de esta.

- 2 Después de que todas y todos hayan compartido sus ideas, explíquelas al grupo:

*“En su nivel más simple, la violencia es el uso de la fuerza o la amenaza de la fuerza por parte de una persona contra otra. La violencia no es un acto que ocurre al azar. Ocurre en circunstancias y contextos específicos. La violencia se ejerce en algunos entornos con más frecuencia que en otros, como durante los conflictos, pero también está muy presente en nuestros hogares y comunidades. La violencia ocurre a menudo dentro de la familia, y con frecuencia es perpetrada por hombres contra mujeres, aunque no es el único tipo de violencia”.*

- 3 Con las ilustraciones o el rotafolio, diga al grupo que los actos de violencia pueden dividirse en cuatro categorías amplias:



#### NOTA PARA LA FACILITADORA Y/O EL FACILITADOR

- Trate de vincular los cuatro tipos de violencia con las explicaciones o ejemplos de violencia que las y los participantes dieron durante la reflexión de apertura.

**VIOLENCIA FÍSICA:** es usar fuerza física como golpear, abofetear, patear, quemar o empujar.



154

**VIOLENCIA EMOCIONAL O PSICOLÓGICA:** es a menudo la forma más difícil de violencia a identificar. Puede incluir humillaciones, amenazas, insultos, presiones y expresiones de celos o posesividad, como el control de decisiones y actividades. También puede incluir restringir los movimientos de una persona. Esta forma de violencia puede ser verbal o no verbal.



**VIOLENCIA SEXUAL:** consiste en presionar u obligar a alguien a realizar actos sexuales (desde besarse hasta tener relaciones sexuales) contra su voluntad o hacer comentarios sexuales que hacen que una persona se sienta humillada o incómoda. No importa si la persona ha consentido previamente a la conducta sexual: el consentimiento debe darse en ese momento.



155

**VIOLENCIA ECONÓMICA:** es cuando otra persona ejerce un control total sobre el dinero y otros recursos económicos de una persona. Este tipo de violencia es una forma de ejercer poder y puede usarse para controlar los movimientos de alguien, p. ej., para evitar que se reúna con amigos, etc.



- 4** Pregúnteles a las y los integrantes del grupo:
- ¿Puede alguien dar un ejemplo de violencia física que ocurre con frecuencia en la comunidad?
  - ¿Puede alguien dar un ejemplo de violencia psicológica que ocurre con frecuencia en la comunidad?
  - ¿Puede alguien dar un ejemplo de violencia sexual que ocurre con frecuencia en la comunidad?
  - ¿Puede alguien dar un ejemplo de violencia económica que ocurre con frecuencia en la comunidad?

- 5** En cuanto terminen los ejemplos, comience la reflexión con las siguientes preguntas:

**REFLEXIÓN  
DE GRUPO**



• *¿Cuáles son los tipos más frecuentes de violencia que ocurren en la familia? ¿Y en las relaciones sentimentales? ¿Y entre amigos?*

• *¿Cuál es el tipo de violencia más frecuente que se usa contra los hombres? ¿Y contra las mujeres?*

**NOTAS PARA LA  
FACILITADORA Y/O  
EL FACILITADOR**



- Es importante que las y los participantes comprendan que tanto hombres como mujeres utilizan la violencia; sin embargo, es importante que la conversación no desvíe el foco para referirse a la violencia de las mujeres contra los hombres. Como facilitador(a), usted puede explicar al grupo que mientras hay casos de mujeres que perpetran violencia contra los hombres, la abrumadora mayoría de la violencia en el país (y en todo el mundo) es ejercida por hombres contra mujeres, dada la relación de poder desigual entre hombres y mujeres que está a la base del uso de la violencia por parte de los hombres. Si la conversación se atasca en este asunto, intente moverla haciendo otra pregunta.
  - ¿Cuáles son los factores comunes que provocan la violencia contra las mujeres? ¿Qué tiene que ver esto con las cajas del hombre y de la mujer?
  - ¿Cree que haya relación entre el poder y la violencia? (Anime a las y los participantes a pensar en los distintos tipos de poder (económico, físico, etc.) que una persona puede tener sobre otra y vincúlelo con la violencia).
  - ¿Qué ha aprendido en esta actividad? ¿Ha aprendido algo que pueda aplicarse en su propia vida y sus relaciones?

**MENSAJES  
CLAVE**



- En su nivel más básico, la violencia es una manera de controlar o tener poder sobre otra persona. A menudo la gente solo piensa en la violencia como agresión física, pero hay otras formas de violencia.
- La mayoría de las veces, esta violencia se dirige a personas o grupos que son más vulnerables o marginados en nuestras comunidades.
- La violencia es una violación de los derechos humanos de una persona, sea contra mujeres, hombres, niñas o niños.

**ACTIVIDAD 2.****¿Qué dice la ley?****PROPÓSITO**

Aprender sobre las leyes y políticas locales en torno a la violencia contra las mujeres, y debatir el rol del poder en la violencia.

**MATERIALES**

- Ilustración sobre la Ruta de Atención a Víctimas de Violencia del Ministerio de Salud Pública de Guatemala (ver anexo), que deberá editar con información de contacto de los diferentes servicios en su localidad.
- Protocolo para la derivación de víctimas de violencia (mujeres y niñas) de Global Communities (deberá asegurarse de comprender cuál es su rol y conversar con su supervisor(a) en Global Communities sobre cualquier duda que tenga al respecto).
- Ejemplo de Mapeo de servicios de referencias a lugares donde las y los participantes puedan buscar ayuda en caso de sufrir violencia en la familia y denunciar casos de violencia si así lo desean. El mapeo (listado de servicios) que encontrará en el anexo es específico para Cuilco, Huehuetenango. Este no solo debe ser actualizado y es necesario corroborar que los números de contacto siguen siendo correctos al comenzar el programa, sino que debe desarrollarse un listado con los servicios esenciales de atención especializada para sobrevivientes de violencia (salud, psicológica, legal) en cada localidad.

- 1 Explique que hoy el grupo tiene un(una) experto(a) visitante que les ayudará a comprender algunas de las leyes y políticas que existen en Guatemala relacionadas con la violencia de género, y lo que significan para los hombres, las mujeres y sus familias.
- 2 Invite al oficial del Ministerio Público u otro experto a presentarse al grupo.
- 3 Pregúnteles a las y los integrantes del grupo: “¿Alguien ha oído hablar de la ley contra la violencia de género?”
- 4 Permita que algunos participantes compartan el conocimiento que tengan sobre las leyes y políticas.

**NOTA PARA LA FACILITADORA Y/O EL FACILITADOR**

- La violencia contra la mujer se aborda en el Código Penal de Guatemala y en la Ley contra el feminicidio de 2008, que tipifica como delito el asesinato motivado por género, y establece penas de 5 a 8 años por la violencia física, económica y psicológica cometida contra las mujeres por razón de su género<sup>22</sup>.

22. Ley contra el feminicidio y otras formas de violencia contra la mujer (en adelante “Ley contra el feminicidio de 2008”), Decreto del Congreso, No. 22-2008 disponible en [https://www.oas.org/dil/esp/ley\\_contra\\_el\\_feminicidio\\_y\\_otras\\_formas\\_de\\_violencia\\_contra\\_la\\_mujer\\_guatemala.pdf](https://www.oas.org/dil/esp/ley_contra_el_feminicidio_y_otras_formas_de_violencia_contra_la_mujer_guatemala.pdf)

- 5 Invite al(a) especialista a proporcionar información sobre las distintas leyes y políticas relacionadas con la violencia de género. Explique que el(la) especialista dispone de aproximadamente 45 minutos para proporcionar esta información.
- 6 Después de que el (la) especialista haya hecho su presentación, pregúntele al grupo si tiene alguna pregunta. Deje tiempo para que el(la) especialista responda cualquier pregunta que surja.
- 7 Cuando el(la) especialista haya terminado de responder las preguntas, agradézcale por haber compartido con el grupo. Más adelante, cuando el(la) especialista haya abandonado la reunión, abra la reflexión utilizando las siguientes preguntas:

**REFLEXIÓN  
DE GRUPO**



- *¿Son claras las leyes y políticas? ¿Por qué sí o por qué no?*
- *¿Qué aprendió mientras escuchaba?*
- *¿Por qué algunos hombres podrían sentirse amenazados por leyes que castiguen la violencia contra las mujeres?*
- *¿Cree que la gente de su comunidad entienda estas leyes y políticas? ¿Por qué sí o por qué no?*
- *¿Cómo imagina que la implementación de las leyes afectará a su familia o a su comunidad?*
- *¿Por qué son tan importantes las leyes?*
- *¿Cómo se pueden mejorar leyes como estas?*



**MENSAJES  
CLAVE**

- Las leyes para combatir la violencia contra las mujeres no están diseñadas para dar poder sobre otro, a ninguna persona o grupo. Están diseñados para brindar a todas y todos los ciudadanos igualdad de derechos para vivir una vida sin violencia.
- Conocer las leyes y políticas vigentes es el primer paso para acceder a sus propios derechos, y para asegurarse de que también se defiendan los derechos de los demás.
- Existe una ruta de atención a la que cualquier persona sobreviviente de violencia puede acudir para buscar ayuda e información. Por ejemplo, en Guatemala, las personas pueden acudir al centro de salud, la Dirección Municipal de la Mujer, el Ministerio Público o la subestación de policía local, quienes les brindarán información y referirán a servicios de salud, legales y otros apoyos que pueda necesitar una mujer u otra persona que esté sufriendo violencia en su hogar.



## ACTIVIDAD 3.

## Cierre y Compromiso de la semana

- 1 Explique que han llegado al final de la sesión y agradezca a los integrantes del grupo por su participación. Dígale al grupo que la de hoy fue una sesión muy emocional y poderosa, por lo que la sesión terminará con una actividad en lugar del habitual cierre.

---

- 2 Explique al grupo que este ejercicio está diseñado para ayudar a las y los participantes a reflexionar sobre sus experiencias y las conexiones que han hecho entre sí durante esta sesión.

---

- 3 Solicite a las y los participantes que se pongan de pie en un círculo, hombro con hombro (a dos metros de distancia, para respetar las medidas de bio-seguridad durante la pandemia).

---

- 4 Explique que cada participante tendrá la oportunidad de compartir una cosa por la que esté agradecido(a) con el grupo y una cosa que aprendió, que se llevarán de vuelta a sus familias. Cada persona dirá las siguientes afirmaciones:
  - “Algo por lo que estoy agradecido(a) de este grupo es...”
  - “Una cosa que he aprendido hoy es...”

---

- 5 Después de que todos y todas hayan compartido, pida a los integrantes del grupo que miren a los hombres y mujeres que están de pie en el círculo con ellos y que aprecien todo lo que han compartido y experimentado juntos.

---

- 6 Explique que hay una red invisible que los conecta, que representa la suma de sus experiencias vividas en este grupo.

---

- 7 Cierre la actividad diciendo:
 

*“Ahora tenemos la oportunidad de tomar lo que hemos aprendido y practicado juntos y compartirlo con nuestras familias y amigos. Los cambios que hicimos dentro de nosotros mismos son como una gota de lluvia en la superficie del agua: crean ondas que llegan a todas las personas que nos rodean”.*

---

- 8 Después de terminar el círculo de cierre, haga un ejercicio energizante rápido y divertido para terminar en una nota positiva.

---

- 9 Comparta el Compromiso de la semana que figura a continuación y confirme la hora, fecha y lugar de la próxima sesión. La próxima sesión será solo para hombres.

---


- 10 A medida que las y los participantes se vayan, entrégueles una copia de la hoja de referencias de servicios especializados de violencia de género para que se lleven a casa.


## COMPROMISO DE LA SEMANA

Explique que el Compromiso de la semana de esta sesión es compartir algo nuevo que aprendió durante la sesión con un amigo(a) o vecino(a). Piense en alguien que usted cree se beneficiaría de tener esta información e inicie una conversación sobre lo que ha aprendido. Como la próxima sesión es solo para hombres, deben venir preparados para compartir los resultados de su reflexión con el grupo.


# Poner fin al ciclo de violencia

**PARTICIPANTES**  Solo hombres

- OBJETIVOS** 
- Proporcionar un espacio seguro en el que los hombres puedan reflexionar sobre los ciclos de violencia que los afectan, incluida la forma en que los hombres utilizan la violencia contra los demás.
  - Analizar los factores que contribuyen al uso de la violencia por parte de los hombres.
  - Reflexionar sobre cómo manejar mejor las emociones difíciles que, como la ira, a menudo conducen a la violencia.
  - Practicar formas positivas de manejo de las emociones para poner fin al uso de la violencia.

- MATERIALES** 
- Marcadores
  - Rotafolio
  - Cinta adhesiva
  - Ganchos para tender ropa
  - Fichas para notas
  - Lista impresa de referencias adonde las personas pueden buscar ayuda y apoyo en casos de violencia de pareja

**TIEMPO RECOMENDADO**  2 horas

- RESUMEN DE LA SESIÓN** 
- Introducción (15 MINUTOS)
  - ACTIVIDAD 1: El tendedero de la violencia (45 MINUTOS)
  - ACTIVIDAD 2: ¿Qué puedo hacer cuando me enojo? (45 MINUTOS)
  - Cierre y Compromiso de la semana (15 MINUTOS)



NOTAS PARA LA  
FACILITADORA Y/O  
EL FACILITADOR



- Repase las Notas para la facilitadora y el facilitador de la sesión n.o 11.
- Anime a los hombres a pensar sobre cómo pueden romper el ciclo de violencia, tales como **aumentar la confianza en la pareja y aumentar la comunicación**. Ambas son acciones que un(una) integrante de la pareja puede iniciar, pero que requieren la participación de ambos integrantes de la pareja para que funcionen. Otra es que el(la) integrante de la pareja que se sirva de la violencia **debe decidir dejar de usar la violencia**.
- Anime a los hombres a hablar sobre sus sentimientos y a pensar en las maneras en que pueden hacerlo en casa con sus esposas. Apoyarlos en pensar en los beneficios que puede traer aprender a reaccionar de maneras positivas.



# Introducción



## PROCEDIMIENTO

- 1** Agradezca a las y los participantes su presencia en la sesión.

---

- 2** Después de un rápido ejercicio energizante, dirija la introducción preguntando a algunos(as) voluntarios(as) del grupo:
  - ¿Cómo están?
  - ¿Ha ocurrido algo nuevo desde la última sesión?
  - Recuerde a las y los participantes los mensajes clave de la sesión 10 (enumerados al final de la sesión). ¿Habló usted con alguien acerca de lo que hablamos en el grupo? Si así fue, ¿qué compartieron?

---

- 3** Explique al grupo que también es hora de que hagan comentarios sobre su tarea del Compromiso de la semana. Pregúnteles a las y los integrantes del grupo:
  - ¿Cómo salió todo?
  - ¿Cómo se sintieron después de hacer la tarea?
  - ¿Cuál fue el resultado de la tarea?

---

- 4** Comparta impresiones personales de la última sesión que se le ocurrieron como facilitador(a), como cualquier cosa que haya aprendido o que le haya sorprendido sobre lo que se analizó.

---

- 5** Explíquelo al grupo el propósito principal de la sesión de hoy (que aparece arriba).

---

**ACTIVIDAD 1.****El tendedero de la violencia<sup>23</sup>****PROPÓSITO**

Proporcionar un espacio seguro en el que los hombres puedan reflexionar sobre los ciclos de violencia que los afectan, incluida la forma en que ellos utilizan la violencia contra otros hombres; analizar los factores que contribuyen al uso de la violencia por parte de los hombres.

**MATERIALES**

Marcadores, rotafolio, cinta, tendedero o cuerda larga y resistente para colgar, ganchos para colgar ropa, tarjetas de notas.

- 1** Explique que el grupo colgará dos tendederos y que todos los participantes deben escribir unas palabras en las hojas de papel.
- 2** Entregue a cada participante dos tarjetas de notas. Coloque en cada tendedero los siguientes títulos:
  - Violencia que he presenciado o sufrido
  - Violencia que yo he llevado a cabo
- 3** Pida a cada participante que piense por un tiempo sobre cosas que puedan haber visto u oído y que escriba una respuesta corta para cada título. Cada persona debe escribir o dibujar al menos una respuesta para cada tendedero (o categoría). Destine unos 10 minutos para esta tarea. Explique que no deben escribir mucho, solo unas pocas palabras, una frase, o dibujar una imagen. Recuérdeles que no pongan sus nombres en las tarjetas.
- 4** Solicite a los participantes que adjunten sus respuestas a los tendederos correspondientes.
- 5** Después de que todas las respuestas estén en los tendederos, permita que el grupo camine y las lea.

**REFLEXIÓN DE GRUPO**

- *¿Cuáles son los tipos más comunes de formas en que usamos la violencia entre nosotros?*
- *¿Cómo nos sentimos cuando alguien usa la violencia contra nosotros?*
- *¿Cómo nos sentimos cuando alguien usa la violencia contra otras personas?*
- *¿Cómo se siente cuando ha sido lastimado por alguien que queremos profundamente?*
- *¿Cuáles son las conexiones entre la violencia que hemos presenciado o sufrido y la violencia que llevamos a cabo contra los demás?*
- *¿Qué papel cree que tiene que desempeñar para prevenir este ciclo de violencia?*
- *¿Qué ha aprendido en esta actividad para ayudarle a superar la violencia?*

23. Adaptado de la actividad "The Violence Clothesline", del Program P Manual (Promundo, REDMAS, EME, 2013).

**PREGUNTAS  
ADICIONALES  
SOBRE LA  
VIOLENCIA DE  
LOS HOMBRES  
CONTRA LAS  
MUJERES**



*¿Qué papel juega la Caja del hombre en el uso de la violencia contra las mujeres por parte de los hombres?  
(Hacer referencia a la sesión 2 si es necesario).*

---

*¿Cuáles son las consecuencias para las mujeres que sufren violencia ejercida por los hombres (en general, y por  
sus maridos/parejas)?*

---

*¿Qué papel podemos desempeñar como hombres en la prevención de y respuesta a la violencia que ejercen  
los hombres contra las mujeres?*

---

**ACTIVIDAD 2.****¿Qué puedo hacer cuando me enojo?<sup>24</sup>****PROPÓSITO**

Reflexionar sobre cómo manejar mejor las emociones difíciles, como el enojo, que a menudo conducen a la violencia; practicar formas positivas de manejar las emociones para poner fin al uso de la violencia.

**MATERIALES**

Ninguno.

- 1** Explique que el propósito de esta actividad es pensar en la manera en que los hombres pueden romper el ciclo de violencia, y en cómo pueden reaccionar cuando están enojados sin ser violentos o destructivos.
- 2** Dígale al grupo que a veces, cuando tenemos un conflicto con otros o estamos molestos por algo, podemos enojarnos. Explique que:
  - Muchos de nosotros confundimos el enojo con la violencia, pensando que son lo mismo.
  - El enojo es una **emoción** natural y normal que cada ser humano siente en algún momento de la vida, especialmente con su pareja.
  - La violencia es un **comportamiento**, una manera que a veces se usa para expresar la ira.
- 3** Pregúnteles a los integrantes del grupo: “¿Cuáles son algunos de sus factores desencadenantes que pueden hacerle enojar o conducir a un conflicto con su pareja?”
- 4** Permita que las y los participantes compartan algunos de los desencadenantes o problemas que pueden causar que se enojen.
- 5** Dígale al grupo que a veces, cuando los hombres están enojados, deciden usar la violencia contra su pareja o sus hijos/as, justificando la misma debido a que se han “portado mal”, “desobedecido”, “faltado el respeto” o se han comportado de manera que desafía los roles y las relaciones de género esperados. Estas justificaciones están arraigadas en ideas sociales compartidas sobre lo que significa ser hombre y cómo deben comportarse los hombres y las mujeres (¿Recuerdas las cajas del hombre y de la mujer?). Sin embargo, hay muchas otras formas de lidiar con nuestra ira en lugar de usar la violencia. Explique al grupo que ahora hablarán sobre algunas de las diferentes formas en que los hombres pueden reaccionar cuando se enojan.
- 6** Solicite a los participantes que se relajen y cierren los ojos. Explíqueles que les hará una serie de preguntas, pero solo deben pensar en silencio y no responder en voz alta.
- 7** Dígale al grupo que las cuestiones de dinero suelen estar en el centro de muchos desacuerdos en la pareja y a menudo pueden provocar nuestro enojo. Pídale al grupo que piense en una situación o conflicto relacionado con el dinero que los haya enojado.

- 8** Pregúnteles a los integrantes del grupo:
- “¿Qué ocurrió?” Dele al grupo unos minutos para pensar en silencio.
  - “¿Qué sintieron y pensaron en medio de esta situación?”

- 9** Dígale al grupo:
- “Muy a menudo, después de sentirnos enojados, comenzamos a reaccionar con violencia. Esto puede suceder incluso antes de que nos demos cuenta de que estamos enojados. Algunos hombres (y mujeres) reaccionan inmediatamente: gritando, tirando algo en el suelo, golpeando algo o a alguien. A veces, podemos llegar a deprimarnos o quedarnos en silencio. Piense en un incidente en que se sintiera enojado. ¿Cómo demostró la ira? ¿Cómo se comportó?”*

- 10** Explique que ahora dividirá a los participantes en grupos de 4 o 5 (máximo).

- 11** Dígales a los grupos que van a tener 20 minutos para compartir sus reflexiones sobre un momento en que estuvieron enojados, dentro de sus pequeños grupos. Los grupos deben analizar:
- ¿Qué situación los enojó?
  - ¿Cómo se sintieron? ¿Qué pensaron?
  - ¿Cómo reaccionaron ante su enojo?

- 12** Después de 20 minutos, pídale a todos que vuelvan al círculo y pregúntele al grupo:
- ¿Cuáles son algunas de las maneras **negativas** que a veces usamos para lidiar con el enojo?
  - ¿Cuáles son algunas de las maneras **positivas** en que podemos responder cuando estamos enojados?

- 13** Es probable que se den algunos de los ejemplos siguientes. Si no, puede compartir algunos de estos ejemplos con el grupo.

ej.

**EJEMPLOS DE MANERAS POSITIVAS DE RESPONDER CUANDO ESTAMOS ENOJADOS:**

- (1) **Tomar un soplo de aire fresco o contar hasta 10; y (2) hablar para expresar lo que sentimos sin ofender.** Es importante destacar que “tomar un soplo de aire fresco” no significa salir a un bar y beber mucho alcohol, o entrar en un vehículo y conducir a alta velocidad exponiéndose a un riesgo.
- **Tomar un soplo de aire fresco** es simplemente salir de la situación de conflicto, lejos de la persona que le ha hecho sentir enojado. Uno puede contar hasta 10, respirar profundamente, dar un paseo o hacer algún tipo de actividad física, para enfriarse y mantener la calma. Uno también debe explicar a la otra persona que saldrá a tomar un soplo de aire fresco porque se siente enojado.
- **Hablar sin ofender** es aprender a expresar dos cosas: (1) a decirle a la otra persona por qué está molesto, y (2) a decir lo que quiere de la otra persona sin ofender ni insultar.

- 14** Dígale al grupo:

*“Es importante aprender a expresar nuestro enojo antes que dejar que se acumule dentro de nosotros. Cuando permitimos que se acumule el enojo, tendemos a estallar. Formas más saludables y positivas de reaccionar y expresar nuestro enojo también pueden conducir a mejores resultados o a asegurar que todo el mundo “obtenga lo que quiera”. Al identificar los desencadenantes que pueden hacernos enojar, y al pensar en nuevas formas positivas de manejar nuestro enojo, podemos romper el ciclo de la violencia.”*

## 15 Después inicie una discusión con las siguientes preguntas:

### REFLEXIÓN DE GRUPO



• *Al hablar de asuntos de dinero u otros asuntos del hogar, ¿es difícil para los hombres y las mujeres expresar su enojo sin usar la violencia? ¿Por qué?*

---

• *Muy a menudo sabemos cómo evitar un conflicto sin usar la violencia, pero no lo hacemos. ¿Por qué?*

---

• *¿Es posible “tomar un soplo de aire fresco” para reducir los conflictos? ¿Tenemos experiencia haciéndolo? ¿Cómo funciona/creen que funcionaría esto?*

---

• *¿Es posible hablar sin ofender, especialmente cuando se toman decisiones en el hogar? ¿Cómo?*

---

• *¿Cree que estas formas positivas de reaccionar cuando está enojado sean realistas para usarlas en su propia vida? ¿Por qué o por qué no?*

---

• *¿Se le ocurren otras formas positivas de reaccionar cuando está enojado que sean más realistas?*

---

• *¿Ha aprendido algo en esta actividad?*

---



### MENSAJES CLAVE

- Tenemos la responsabilidad de controlarnos cuando nos sentimos enojados o molestos. Es importante aprender a expresar nuestro enojo antes que dejar que se acumule dentro de nosotros.
- Cuando permitimos que se acumule el enojo, tendemos a estallar.
- Formas más saludables y positivas de reaccionar y expresar nuestro enojo también pueden conducir a mejores resultados o a asegurar que todo el mundo “obtenga lo que quiera”.



### ACTIVIDAD 3.

## Cierre y Compromiso de la semana

- 1 Explique que han llegado al final de la sesión y agradezca a todas y todos por su participación.

---

- 2 Pregúnteles a las y los integrantes del grupo:
  - ¿Tienen preguntas acerca de la sesión?
  - ¿Aprendieron algo hoy que les será útil en sus propias vidas? Si así es, ¿de qué se trata?

---

- 3 Después de que termine con las preguntas, comparta su Compromiso de la semana, si tiene alguno, y confirme la hora, fecha y lugar de la próxima sesión.

---

#### COMPROMISO DE LA SEMANA

Como la próxima sesión será la última, pídale a las y los participantes que traigan sus **visiones de la familia**. Esta será una sesión de celebración, por lo que pueden invitar a otros integrantes de sus familias a compartir lo que han logrado juntos en este período.

Explique que el Compromiso de la semana para esta sesión es usar uno de los métodos que analizamos para controlar nuestro enojo. Si surge una situación en la que se encuentre molesto(a), trate de hablar con calma con la otra persona, o busque un amigo(a) que le aconseje. Venga preparado para compartir su experiencia con el grupo, si se siente cómodo(a) para hacerlo.

---

#### ACTIVIDAD OPCIONAL

Explique a los participantes que, además del compromiso semanal sobre el manejo del enojo, les propone que piensen en las relaciones importantes en sus vidas y en las personas a las que pueden recurrir para obtener apoyo o consejo cuando enfrenten un problema después de salir de los Grupos de apoyo (en preparación de la actividad n.o 2, “Mi red de apoyo”, de la sesión n.o. 13). Pida que dibujen su propia red de apoyo, de ser posible en una cartulina, con dibujos, gráficas o texto, de tal modo que puedan hacer una presentación en la siguiente sesión. Proponga esta actividad como una actividad a realizar en familia.



# Crear juntos una vida feliz

## PARTICIPANTES



Hombres y mujeres juntos.

## OBJETIVOS



- Celebrar los cambios y reflexionar sobre lo que se ha aprendido.
- Identificar quiénes conforman sus redes de apoyo social y cuándo pueden llamarlos si enfrentan problemas.

## MATERIALES



- Visiones de la familia
- Copias de la hoja de trabajo de la red de apoyo – en el Anexo
- Lápices/bolígrafos
- Certificados de graduación (opcionales)
- Alimentos y refrigerios (opcionales)
- Artículos de decoración, como banderines (opcionales)
- Música (opcional)

## TIEMPO RECOMENDADO



2 horas

## RESUMEN DE LA SESIÓN



- Introducción (15 MINUTOS)
- ACTIVIDAD 1: Crear juntos una vida feliz (45 MINUTOS)
- ACTIVIDAD 2: Nuestra red de apoyo (30 MINUTOS)
- Palabras de clausura (15 MINUTOS)

## NOTAS PARA LA FACILITADORA Y/O EL FACILITADOR



- La actividad 2 de esta sesión es para ayudar a las parejas a identificar redes de apoyo a las que pueden recurrir cuando se enfrentan problemas relacionados, por ejemplo, con la crianza de los/las hijos/as, la salud y el bienestar familiar, los desafíos económicos, etc. No es una actividad para que las mujeres identifiquen la red de apoyo a la que pueden recurrir si están experimentando violencia o amenazas de violencia de su pareja, otros miembros de la familia o, en general, en la sociedad. Sin embargo, la actividad se puede adaptar para

ese propósito y usarse, cuando sea necesario, en sesiones solo con mujeres para maximizar la seguridad y la comodidad de ellas.

- Invite a personas clave con actitud solidaria para que hagan comentarios finales y destaque los importantes cambios que el grupo ha vivido en sus vidas y relaciones. Esta persona también debe ofrecer palabras de aliento para que las parejas sigan trabajando unidas y pidiendo ayuda cuando necesiten apoyo. Considere propiciar la participación de personas ajenas en cada comunidad. Por ejemplo, algún/a representante de la Dirección Global Communities, la Dirección Municipal de la Mujer y líderes/lideresas comunitarias.
- Aliente a las y los participantes a que continúen reuniéndose y brindándose apoyo mutuo. Esto les ayudará a cumplir sus compromisos con el grupo y servirá como fuente de apoyo emocional en momentos difíciles. Dé tiempo a las y los participantes para intercambiar información de contacto, como números de teléfono móvil.
- Si es posible, prepare certificados de graduación para entregarlos a cada uno(a) de los(las) integrantes del Grupo de apoyo. Se han reunido durante un período de varios meses y es posible que se hayan vuelto muy cercanos y conectados. ¡Los certificados dan reconocimiento a quienes llegaron muy lejos en su proceso de cambios!

# Introducción

## PROCEDIMIENTO

- 1 Agradezca a las y los participantes su presencia en esta última sesión.
- 2 Después de un ejercicio energizante, pídeles que se reúnan en parejas para reflexionar sobre las visiones de la familia que crearon y repasaron durante sus reuniones del Grupo de apoyo.
  - Ahora que están al final de las sesiones, ¿sienten que están más cerca de lograr la visión de la familia? ¿Por qué o por qué no?
  - ¿Cómo han cambiado sus visiones de la familia, si es que han cambiado?
- 3 Explique que en esta última sesión las y los participantes reflexionarán sobre lo que han aprendido durante los Grupos de apoyo, y algunos de los cambios positivos que han hecho en sus vidas y en sus relaciones.

**ACTIVIDAD 1.****Crear juntos una vida feliz****PROPÓSITO**

Celebrar los cambios y reflexionar sobre lo que se ha aprendido.

**MATERIALES**

Ninguno.

**1** Dígale al grupo:

*“En las últimas 12 sesiones, cada uno de nosotros ha aprendido unos de otros y ha crecido de muchas maneras. Todos y todas se han comprometido a hacer cambios positivos en sus vidas y relaciones, lo que incluye trabajar juntos para mejorar sus hogares. El cambio es un proceso gradual. Es importante tomar tiempo para apreciar los cambios que hemos hecho y comprometernos a continuar este proceso de cambio positivo.”*

**FORMAS  
ALTERNATIVAS DE  
LLEVAR A CABO  
ESTA ACTIVIDAD  
DE INTERCAMBIO  
FINAL**

- Dele a cada pareja un papel de rotafolio y marcadores de colores. Haga que ilustren con fotografías el recorrido que han hecho juntos desde que se unieron a los Grupos de apoyo. Haga que presenten sus dibujos al grupo más amplio. Pegue todos los dibujos en la pared y tome una foto con todas las y los participantes delante de sus dibujos.
- ¡Tenga en cuenta las restricciones de COVID! Haga una tela de araña con un pedazo de cuerda o hilo largo. Como facilitador(a), agarre un extremo del hilo y describa una cosa que sea importante (algo que haya aprendido/disfrutado/sobre lo que haya cambiado de opinión) en las sesiones. Después de terminar, pase el otro extremo del hilo o la cuerda a otra persona en el círculo mientras sostiene un extremo del hilo. Después de que la siguiente persona comparta, debe agarrar el extremo que le pasaron y pasar el otro extremo a la siguiente persona. Continúe hasta que todos hayan compartido y agarrado una parte del hilo. Al final, debería formarse una red. Comparta unas palabras finales de aprecio y reconocimiento. Corte los pedazos de hilo y conviértalos en pulseras para que todas y todos las lleven a casa.
- *¿De qué otra manera puede animar a las y los participantes a reflexionar sobre su aprendizaje y progreso en los Grupos de apoyo?*

**2** Explique que cada hombre y cada mujer tendrá la oportunidad de compartir con el grupo lo que ha aprendido y cómo ha cambiado como resultado de su participación en las sesiones de grupo.

**NOTA PARA LA  
FACILITADORA Y/O  
EL FACILITADOR**

- Si el grupo es muy grande, esto puede hacerse en grupos más pequeños (asegurando que las parejas estén juntas en el mismo grupo).

**3** Pida a una pareja que se ofrezca como voluntaria para ir primero. Explique que cada pareja tendrá 5 minutos para compartir. Pueden decidir lo que les gustaría compartir con el grupo, que puede ser:

- Qué cambios personales hizo en su vida
- Cómo han participado en el cambio su familia y su comunidad
- Qué recompensas personales ha visto
- Qué espera cambiar en el futuro
- Qué disfrutó en este grupo.

**4** Pida otra pareja de voluntarios y continúe hasta que todos los que quieran compartir hayan tenido tiempo de hacerlo.

---

**5** Después de que todos hayan compartido sus historias, pregunte si a alguna de las y los participantes le gustaría hacer comentarios a quienes hayan compartido sus historias. Deben ser palabras de aliento y apoyo.

---

**6** Después de que se hayan hecho los comentarios de aliento y apoyo, agradezca a todas y todos por compartir y felicite a todas y todos por los cambios y pasos importantes que han dado en sus vidas.

**ACTIVIDAD 2.****Nuestra red de apoyo****PROPÓSITO**

Identificar quiénes conforman sus redes de apoyo social y cuándo pueden llamarlos(las) si enfrentan problemas.

**MATERIALES**

Copias de la hoja de trabajo de la red de apoyo en el Anexo de esta sesión, bolígrafos/lápices.

- 1** Explique a las y los participantes que va a realizar una actividad final como parejas/ matrimonios que les hará pensar en las relaciones importantes en sus vidas y en las personas a las que pueden recurrir para obtener apoyo o consejo cuando enfrenten un problema después de salir de los Grupos de apoyo. Pensando en la última actividad, ¿cómo podemos crear una red para ayudar a sostener los cambios que hemos hecho?
- 2** Diga al grupo que, durante este ejercicio, cada participante va a trabajar con su pareja (esposo o esposa). Entregue a cada pareja una copia de la hoja de trabajo de la "red" y un bolígrafo o lápiz. Solicite a las parejas que piensen en las personas a las que recurren para recibir consejos cuando tienen un problema como pareja.
- 3** Dígales a los y las participantes que deben ubicarse como pareja en el centro del círculo. En los círculos alrededor del centro deben escribir los nombres de aquellas personas en quienes pueden confiar para apoyo o consejo. Las personas en las que más puedan confiar deben estar en los anillos más cercanos al centro. Las que proporcionan menos apoyo o consejo deben colocarse en los anillos/círculos exteriores. Dígales a las y los participantes que el "apoyo" puede ser consejo o acompañamiento, e incluso apoyo con asuntos de salud o dinero.
- 4** Dé a las parejas 10-15 minutos para llenar sus formularios. Después de ese tiempo, pregunte si alguna de las y los participantes desea compartir su red de apoyo social con todo el grupo. Después de que algunas parejas hayan compartido sus redes, abra la reflexión usando las siguientes preguntas:

**Dé a las parejas que así lo quieran el espacio para compartir su red de apoyo realizada en casa. Posteriormente, identifique un buen lugar para colocar todas las ilustraciones de redes de apoyo de cada pareja y las visiones de familia para formar un mural comunitario, haga un recorrido por el mural, agradezca el esfuerzo y la dedicación de todos y todas y diga que pueden colocar estas gráficas de la red de apoyo en un lugar visible en su casa.**

**REFLEXIÓN  
DE GRUPO**

• ¿Fue fácil o difícil identificar a las personas en las que pueden confiar para obtener ayuda y apoyo?

• ¿De qué manera estas personas y redes les ayudan como pareja? ¿Qué consejos proporcionan?

• ¿Cómo podemos proporcionar el mismo tipo de apoyo que deseamos de otros?

• ¿Qué podemos hacer para fortalecer nuestras redes de apoyo social?

**ACTIVIDAD 3.****Palabras de cierre****¡FELICITE A TODAS Y TODOS LOS INTEGRANTES DEL GRUPO POR LLEGAR TAN LEJOS!**

Manifieste que se siente orgulloso(a) de haber participado en este importante momento en sus vidas y relaciones. Recuérdeles que el cambio no ocurre de una sola vez, sino que toma tiempo. Las relaciones son un trabajo en curso constante, y eso es parte de la diversión. Agradézcales por confiar en usted con sus historias y experiencias.

Llegados a este punto, puede invitar a un líder/lideresa comunitario/a a que haga algunas observaciones finales para cerrar el Grupo de apoyo. Esa persona debería decir unas palabras sobre la importancia de continuar el cambio en estos grupos y lo orgulloso(a) que se siente de contribuir a hacer de su comunidad un lugar más pacífico y próspero.

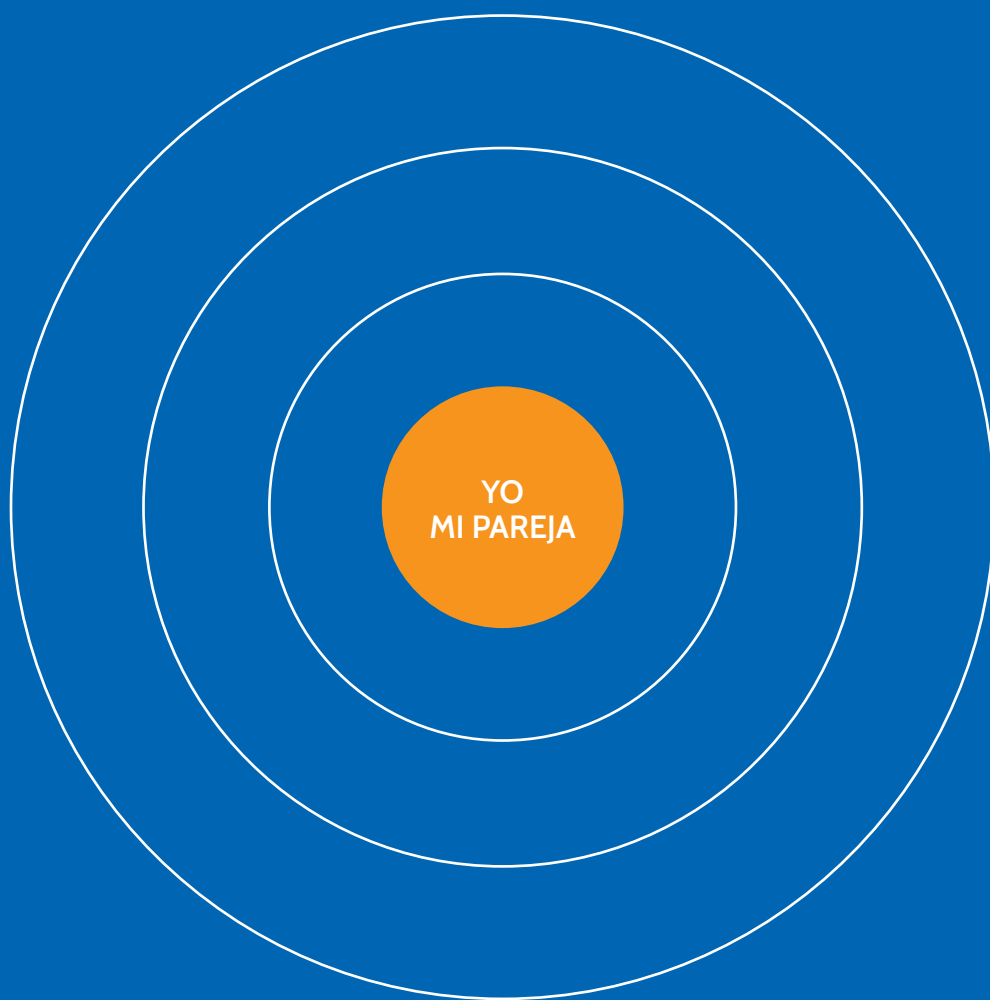
Si hay certificados, entréguelos a cada persona del grupo en compañía del líder/lideresa comunitario/a.

**¡TOME UNA FOTO DE GRUPO!**





# Red de apoyo



# Ejemplos de actividades energizantes

## Espaguetis

(EVALÚE Y REALICE LAS ADAPTACIONES PERTINENTES TOMANDO EN CUENTA LAS RESTRICCIONES DE DISTANCIAMIENTO FÍSICO PROPIAS DE LA COVID-19).

- 1 Divida el grupo en dos o tres grupos de aproximadamente 5 a 10 personas en cada círculo. El grupo forma un círculo cerrado. Cada persona pone las manos en el centro. Cada uno(a) toma la mano de otra persona, y con la otra mano toma la mano de otra persona.
- 2 El objetivo del juego es desenmarañarse sin soltarse. Si escalan, se arrastran y se retuercen, los participantes pueden crear un gran círculo abierto o, a veces, dos círculos desconectados entre sí.
- 3 Si quedan totalmente atascados, puede decirles que pueden soltarse de una mano, y luego reconectar una vez que la persona haya dado la vuelta, y ver si funciona.
- 4 Este ejercicio energizante es divertido y crea un vínculo físico agradable entre las y los participantes. También comunica sutilmente ideas de colaboración para llevar a cabo una tarea.

## El aguacero

(EJERCICIO FÍSICO QUE SIRVE COMO CALMANTE. PUEDE USARSE COMO CLAUSURA).

- 1 Pídale al grupo que se ponga de pie en un círculo, con los ojos cerrados.
- 2 Dígales que se acerca una tormenta.
- 3 Pídales que se froten las palmas en los pantalones.
- 4 Luego pídale que se den golpecitos en los muslos con las puntas de los dedos.
- 5 Pídales que se den golpecitos más fuertes. Ahora pídale que se den palmadas en los muslos.
- 6 Ahora, que empiecen a darse palmadas en los muslos cada vez más rápido y más rápido.
- 7 Después de un rato, pídale que se vuelvan a dar palmadas más ligeras, luego golpecitos, etc., a fin de ir en el orden inverso hasta que queden en silencio y haya pasado el aguacero.

## Contemos

- 1 El grupo se coloca en un círculo con los ojos cerrados. Una variante es que el grupo se disperse alrededor de una sala, de pie, sentado o acostado.
- 2 Explique las normas: el objetivo es que el grupo cuente hasta 20 (o el número de integrantes del grupo), manteniendo los ojos cerrados para no poder ver quién acaba de hablar o está a punto de hablar. Solo una persona puede decir un número a la vez. Si dos personas hablan al mismo tiempo, incluso en voz baja, el grupo debe empezar de nuevo en el número 1. El grupo ha tenido éxito cuando cuenta hasta el número establecido.

---

## Torneo de piedra, papel y tijeras

- 1 Encuentre una pareja.
- 2 Jueguen “piedra, papel y tijeras” entre sí hasta la primera victoria.
- 3 El ganador tiene que encontrar un nuevo oponente. El perdedor se convierte en fanático del ganador.
- 4 El ganador juega contra el nuevo oponente, mientras que su fanático lo anima.
- 5 El ganador del segundo juego busca a un nuevo oponente, mientras que el equipo perdedor se une a su grupo de fanáticos.
- 6 Repitan esto hasta que solo haya dos oponentes con un gran grupo de fanáticos que los anime. Los dos últimos tienen que jugar hasta que un jugador haya ganado 2 veces.

## Ruta de atención a víctimas del Ministerio de Salud Pública de Guatemala utilizada por autoridades en Cuilco, Huehuetenango

(Asegúrese de editar el documento con información de contacto de su localidad).



## Ruta de atención en Emergencia a Víctimas en Casos de Violencia Sexual o Física utilizada por autoridades en Cuilco, Huehuetenango.



# Protocolo para la derivación de víctimas de violencia (mujeres y niñas)\*

ASEGURAR UN ENFOQUE CENTRADO EN LA VÍCTIMA. DERIVARLA A SERVICIOS ESENCIALES, TOMANDO EN CUENTA LOS PRINCIPIOS DE RESPETO, SEGURIDAD, CONFIDENCIALIDAD Y NO DISCRIMINACIÓN.

SI UNA MUJER Y/O NIÑA LE CUENTA, EN CONFIANZA, UN HECHO DE VIOLENCIA FÍSICA, PSICOLÓGICA O SEXUAL TOMA LAS SIGUIENTES MEDIDAS:



## ¿QUE DEBO HACER?



- 1** Provea apoyo emocional inmediato. Escuche a la víctima y dígame que no es su culpa. No la juzgue.
- 2** Bríndele un ambiente seguro a la víctima. No hable con el agresor.
- 3** Escuche con atención, facilite a la víctima un espacio para que le cuente lo que desea decir.
- 4** Recuerde que la confidencialidad es fundamental para la seguridad de la víctima. No comparta la información personal de ella, con amigos, familiares o conocidos.
- 5** Respete el derecho de la víctima a decidir por sí misma qué acción desea tomar.
- 6** La seguridad de la víctima es primordial en todo momento.
- 7** Facilite a la víctima información sobre los servicios esenciales disponibles.
- 1** No ignore a la víctima y su historia, ni la ponga en duda.
- 2** No culpe a la víctima.
- 3** No haga elecciones por ella.
- 4** No ofrezca consejos bajo ninguna circunstancia, ni intente que se reconcilie con el agresor.
- 5** No insista en reunirse con ella y/o su pareja
- 6** No recomiende terapia de pareja
- 7** No discrimine por ningún motivo: como edad, discapacidad, religión, origen étnico, clase u orientación sexual.
- 8** Cuando los niños o las niñas revelen hechos de violencia, no los ignore (hay rutas especializadas, más abajo se señalan).
- 9** No toque a las víctimas (a no ser que ellas quieran ser abrazadas o que les tomen de la mano).
- 10** Mantenga la calma, no reaccione de forma exagerada.
- 11** No tome fotografías de la víctima ni llame a los medios de comunicación.

\* Para personas no expertas

SI LAS VÍCTIMAS SON

Mujeres con discapacidad, mujeres indígenas que no hablan español, mujeres embarazadas, mujeres ancianas, mujeres LGBTQ+ y necesitan ayuda para actuar, con su permiso previo, acompañela al proveedor de servicios que convenga siguiendo la ruta abajo descrita.

GESTIÓN DE CASOS DE MENORES DE 18 AÑOS

- Derivar a la menor de edad al Ministerio Público
- a la policía.
- Seguir la ruta de derivación abajo descrita, según sea el caso.
- Tener en cuenta que, en muchas ocasiones, acuden acompañadas del agresor.

**Beneficios y riesgos de pedir ayuda (para que las víctimas tomen una decisión informada)**

BENEFICIOS

- Apoyo y ayuda inmediata de proveedores de servicios
- Aplicación del protocolo de gestión de violaciones dentro de las 72 horas del incidente
- Seguridad inmediata

RIESGOS

- Posibilidad de que la confidencialidad se vea comprometida en la ruta de derivación
- Riesgos asociados a la seguridad e integridad física de la víctima
- Posible respuesta no empática por parte de proveedores de servicios poco capacitados.

**DE ACUERDO AL RELATO COMPARTIDO POR LA VÍCTIMA, PRIORICE LA INFORMACION DE SERVICIOS A COMPARTIR.**

Recuerde que seguir o no la ruta de denuncia es decisión de la víctima. Por ningún motivo usted debe presionar a que lo haga

**Siga las instrucciones para priorizar el tipo de información de servicios que requiere la víctima**

VIOLENCIA SEXUAL

Violencia sexual Asegure compartir información sobre acceso inmediato a cuidados médicos (dentro de las 72 horas del incidente), en el hospital de Huehuetenango

PRIORIZAR ATENCIÓN MÉDICA

- Hospital Huehuetenango
- CAIMI

VIOLENCIA FÍSICA

Infórmele sobre la posibilidad de que acuda al CAIMI municipal y sobre la posible derivación al hospital que el CAIMI realice

VIOLENCIA PSICOLÓGICA

PRIORIZAR APOYO PSICO-SOCIAL

- Hospital Huehuetenango
- CAIMI

SI EXISTE RIESGO PARA LA SEGURIDAD DE LA VÍCTIMA

Ahora o al momento de denunciar, infórmele sobre las instituciones a las que puede acudir

PRIORIZAR LA SEGURIDAD

- Policía
- Ministerio Público
- Juzgado de Paz

## Infórmele que después de la este primer paso (respuesta inmediata), el proceso a seguir puede continuar e incluir los siguientes servicios:

- Asesoramiento y apoyo continuo
- Policía
- Acceso a asistencia jurídica gratuita
- Servicios médicos y psico-sociales
- Asistencia jurídica
- Medios de vida y oportunidades de rehabilitación (autonomía económica) – no hallados en el municipio de Cuilco

PARA MÁS SERVICIOS, VISITE EL DIRECTORIO DE PROVEEDORES DE SERVICIOS DE CUILCO Y HUEHUETENANGO (O DEL MUNICIPIO EN EL QUE ESTÉ TRABAJANDO)

COMO TRABAJADOR Y TRABAJADORA DE GLOBAL COMMUNITIES, SI EN EL CURSO DE LAS ACTIVIDADES UNA MUJER REVELA QUE SUFRE VIOLENCIA, ¿QUÉ DEBO HACER SI UNA MUJER ME CUENTA EN CONFIANZA QUE SUFRE VIOLENCIA?

USTED NO ES ESPECIALISTA EN VIOLENCIA, NI UN PROVEEDOR DE SERVICIOS PARA VÍCTIMAS

- 1 Recuerde la lista de qué hacer y qué no (es de aplicación para todos y todas)
- 2 Informe a la mujer sobre los servicios y opciones que existen (recuerde que la seguridad y la necesidad de atención médica son los primeros elementos a tener en cuenta)
- 3 Si existe riesgo para la seguridad de la mujer o ella expresa miedo, acompañela o asegúrese de que alguien la acompañe a la policía y/o Ministerio Público (con expreso consentimiento de la mujer)
- 4 Si se trata de una urgencia médica y la mujer no puede llegar por sus propios medios al hospital de Huehuetenango, Global Communities valorará la posibilidad de proveer transporte

## ¿Y si sospecho que una mujer/niña es víctima de violencia, pero no me lo ha dicho directamente?

- No puede actuar (de o-cio) si la mujer no comparte su historia. Si tiene fundadas sospechas de que la mujer puede estar siendo víctima de violencia puede ofrecer información sobre los servicios disponible (no a ella particularmente, sino de manera colectiva)
- Si sus sospechas tienen que ver con una niña menor de edad (menor de 18), compártalas con el equipo para valorar de posibilidad de abordarlo con la persona adulta responsable más cercana a la niña (preferiblemente la madre, tía, etc...), y en última instancia acuda a la policía.

**TABLA 1.**

**LISTA DE SERVICIOS DE ATENCIÓN PARA SOBREVIVIENTES DE VIOLENCIA EN CUILCO, HUEHUETENANGO**

TIPO DE SERVICIO	QUIEN LO PROVEE	LOCALIZACIÓN	CONTACTO	E-MAIL	NÚMERO DE TELEFONO	CONTACTABLE POR MEDIOS REMOTOS (SI/NO)	IDIOMAS
	Nombre de la organización o entidad	Nombre de la comunidad, municipio o departamento de cobertura de este servicio	Nombre de la persona contacto en la organización o entidad (si aplica)	Dirección de email de la persona contacto o institución	Número de teléfono de la persona contacto o institución	Indicar con Si o Ni, si se proveen servicios via teléfono u otro medio virtual o de manera remota	Indicar el idioma en el que puede ofrecerse el servicio (Español, Mam, etc)
Salud	CAIMI (Centro de Atención Integral Materno Infantil)	Cuilco	Geovany Castillo	caimicuilco@yahoo.com	55282640/ 77807042	Si	Español
Salud	Dirección de Área de Salud	Depto. De Huehuetenango	Aura Gómez	auragomez06@yahoo.es	59952838	No	Español
Salud	OSAR (Observatorio de Salud Sexual y Reproductiva)	Depto. De Huehuetenango	Aura Mendoza	osarhuehue@gmail.com	47956593	Si	Español
Salud	OSAR Juvenil	Depto. De Huehuetenango	Ghandy Velásquez	osarjuvenil_coordinacionregional@hotmail.com	54151925	Si	Español
Salud	Bomberos Voluntarios	Cuilco	Oscar Morales	cvb.cuilco@hotmail.com	48984134	Si	Español
Salud	Hospital Regional de Huehuetenango	Depto. De Huehuetenango	María Pérez Mendoza	mary.todossantos@yahoo.com	50449585	Si	Español
Asesoría legal	Fiscalía del Ministerio Público	Cuilco	Licenciado Mynor Martínez	mlmartinez@mp.gob.gt	42556697	No	Español
Asesoría legal	Consultora	Huehuetenango	Julia Maria Arias	ariasbufete@gmail.com	4212 0331	Si	Español
Asesoría legal	Fundacion Sobrevivientes	Guatemala		sobrevivientes@sobrevivientes.org	2245 3000	Si	Español y traduccion idiomas Maya
Asesoría legal	Oficina de atención a la Víctima MP	Cuilco	Ana Lucia Rivas Barrera	alrivas@mp.gob.gt	58044624	Si	Español
Asesoría legal	Oficina de la Defensoría Publico Penal (USAC)	Cuilco	Mayra Velásquez	mave17@hotmail.com	30839576	Si	Español
Asesoría legal	Juzgado de Paz	Cuilco	Lesly Velásquez	lesanthg@hotmail.com	32114465	Si	Español
Asesoría legal	Defensoría de la Mujer Indígena (DEMI)	Depto. De Huehuetenango	Jeimy López	jaleida105@hotmail.com	77645781	Si	Español
Policía	Policia Nacional Civil	Cuilco	Carlos Evelio Velasquez	4331cuilco@gmail.com	40181042	Si	Español
Apoyo psico-social	Dirección Municipal de la Mujer (Cuilco)	cuilco	Cristina Carbajal	carbajalsusy@gmail.com	30161511	Si	Español
Apoyo psico-social	Dirección Municipal de la Mujer, DMM	Cuilco	Jose Recinos	recinos4-18@hotmail.com	40099051	Si	Español
Apoyo psico-social	COMUPRE	Cuilco	Paola Alva	ealva@gr.rti.org	45705001	Si	Español
Apoyo psico-social	Community Roots/Raíces Comunitarias (World Vision)	Cuilco	Giovani Castillo			No	Español
Apoyo psico-social	Clínica Salud Sexual y Reproductiva - contacto con la Fiscalía	Cuilco	Consuelo Maria Tovar	cnsuemaria1102@gmail.com	38455698	No	Español



TIPO DE SERVICIO	QUIEN LO PROVEE	LOCALIZACIÓN	CONTACTO	E-MAIL	NÚMERO DE TELEFONO	CONTACTABLE POR MEDIOS REMOTOS (SI/NO)	IDIOMAS
	Nombre de la organización o entidad	Nombre de la comunidad, municipio o departamento de cobertura de este servicio	Nombre de la persona contacto en la organización o entidad (si aplica)	Dirección de email de la persona contacto o institución	Número de teléfono de la persona contacto o institución	Indicar con Si o Ni, si se proveen servicios vía teléfono u otro medio virtual o de manera remota	Indicar el idioma en el que puede ofrecerse el servicio (Español, Mam, etc)
Apoyo psico-social	Oficina Municipal de la Juventud	Depto. De Huehuetenango	Irma Argueta	huehuetenango@seprem.gob.gt	46772941	Sí	Español
Apoyo psico-social	SEPREM (Secretaría Presidencial de la Mujer)					No	Español
Apoyo psico-social	MAI, Ministerio Público	Huehuetenango	Dr. Francis Mayorga	franmaybadary@hotmail.com	31023336	No	Español
Empoderamiento económico	CIPAC R.L.	Cuilco	Fabiana Sales Jacinto	N/A	32433192	No	mam/español
Empoderamiento económico	SOSICOR	Cuilco	Santos Mejia	N/A	57297468	No	mam/español
Empoderamiento económico	ASOPERC	Cuilco	Audilio Roblero	N/A	53691598	No	Español
Empoderamiento económico	AGRUJEC					No	Español
Albergues de emergencia	Asociación "Mujer de Propósito"	Guatemala		desarrollo.ala@gmail.com	2509-5555	No	Español
Albergues de emergencia	La Alianza	Guatemala		comunicacion@refugiodelaninez.org	2294-6200	No	Español
Albergues de emergencia	El Refugio de la Niñez	Guatemala		sobrevivientes@sobrevivientes.org	22453000	No	Español
Albergues de emergencia	Sobrevivientes	Cuilco	Cristina CArbajal/DMM	carbajalsusy@gmail.com	30161511	Si	Español
Albergues de emergencia	Albergue temporal para mujeres victimas de violencia					No	Español
Grupos de apoyo entre iguales (pares)	Colectivo Vida Justicia y Libertad para las Mujeres	Huehuetenango	Monste Noval Cuetos	colochayalam@hotmail.com	57718237	Si	Español
Redes de parteras	Asociación de comadronas "Luna"	Depto. De Huehuetenango	Rosa Marta Ross	lunaxajau@gmail.com	33453588	Si	Mam, chuj, qanjobal,
Redes de parteras	Asociación de comadronas de Huehuetenango	Huehuetenango	Juana Rivas		40484594	No	Español
Red Municipal de Derivacion	Red de Derivacion Cuilco	Cuilco	Ana Lucia Rivas	alrivas@mp.gob.gt	58044624	Si	Español
Auxiliatura de la Procuraduría de los Derechos Humanos	Procuraduria de Derechos Humanos	Huehuetenango		auxhue@pdh.org.gt	Tel. 2503-9137 Cel. 5046-9401	No	Español

**TABLA 2.**

**LISTA DE SERVICIOS DE ATENCIÓN PARA SOBREVIVIENTES DE VIOLENCIA EN CUILCO, HUEHUETENANGO**

TIPO DE SERVICIO	QUIEN LO PROVEE	LOCALIZACIÓN	CONTACTO	E-MAIL	NUMERO DE TELEFONO	CONTACTABLE POR MEDIOS REMOTOS (SI/NO)	IDIOMAS	AGREGADO POR
	Nombre de la organización o entidad	Nombre de la comunidad, municipio o departamento de cobertura de este servicio	Nombre de la persona contacto en la organización o entidad (si aplica)	Dirección de email de la persona contacto o institución	Numero de telefono de la persona contacto o institucion	Indicar con Si o Ni, si se proveen servicios via teléfono u otro medio virtual o de manera remota	Indicar el idioma en el que puede ofrecerse el servicio (Español, Mam, etc)	Tu nombre, persona de Global Communities que esta agregando esta contacto
Salud	Enfermero profesional MSPAS	Chimulaj	Neidy Rodriguez	N/A	48341185	si	español	Salomón Morales
Salud	enfermero profesional MSPAS	San Francisco y Buena Vista	Jesús Escobar	N/A	48341155	si	español	Salomón Morales
Salud	enfermero profesional MSPAS	Cumil, Santa Rosa, Nueva Espranza	Indy Tello	N/A	48341107	si	español	Salomón Morales
Salud	enfermero profesional MSPAS	Boqueron y las Nubes	Yensi Juan	N/A	48341160	si	español	Salomón Morales
Salud	enfermero profesional MSPAS	San Luis la Ceñidura	Danilo Reynoso	N/A	48340952	si	español	Salomón Morales
Autoridad local	COCODE	Cumil	Cristino Ramos Reynoso	N/A	30611843	no	español	Salomón Morales
Autoridad local	COCODE	Boqueron Agua Dulce	Adin Hedilberto Mazariegos	n/A	57421173	no	español	Salomón Morales
Autoridad local	COCODE	Chimulaj	Mauricio Juarez Gabriel	n/A	40874952	no	mam/Español	Salomón Morales
Autoridad local	COCODE	Santa Rosa	Selvin Amalio Mazariegos	n/A	41957292	no	español	Salomón Morales
Autoridad local	COCODE	Las Nubes Agua Dulce	Gilmer Roberto Hernández	n/A	45804237	no	español	Salomón Morales
Autoridad local	COCODE	San Francisco el Retiro	Delmar Diaz Claudio	n/A	53862835	no	español	Salomón Morales
Autoridad local	COCODE	Nueva Esperanza	Rafael Méndez REynoso	n/A	46685941	no	español	Salomón Morales
Autoridad local	COCODE	San Luis la Ceñidura	Otoniel Pérez Ramírez	n/A	49362298	no	español	Salomón Morales
Autoridad local	COCODE	Buena Vista	Fulgencio López Ramírez	n/A	50489579	no	español	Salomón Morales
Autoridad local	Alcalde Auxiliar	Buena Vista	Dionicio Gerónimo López	n/A	47850797	no	español	Salomón Morales
Autoridad local	Alcalde Auxiliar	Las Nubes Agua Dulce	Lucio Vásquez Vásquez	n/A	30183406	no	español	Salomón Morales
Autoridad local	Alcalde Auxiliar	Nueva Esperanza	Mauricio Rojas Reynoco	n/A	32633547	no	español	Salomón Morales
Autoridad local	Alcalde Auxiliar	San Francisco El Retiro	Enrique Claudio Ramos	na	47850797	no	español	Salomón Morales
Autoridad local	Alcalde Auxiliar	Santa Rosa	Armando BArtolon Mazariegos	N/A	NA	no	español	Salomón Morales
Autoridad local	Alcalde Auxiliar	San Luis la Ceñidura	Excequiel Pérez Roblero	N/A	45437003	no	español	Salomón Morales

TIPO DE SERVICIO	QUIEN LO PROVEE	LOCALIZACIÓN	CONTACTO	E-MAIL	NUMERO DE TELEFONO	CONTACTABLE POR MEDIOS REMOTOS (SI/NO)	IDIOMAS	AGREGADO POR
	Nombre de la organización o entidad	Nombre de la comunidad, municipio o departamento de cobertura de este servicio	Nombre de la persona contacto en la organización o entidad (si aplica)	Dirección de email de la persona contacto o institución	Numero de telefono de la persona contacto o institucion	Indicar con Si o Ni, si se proveen servicios via teléfono u otro medio virtual o de manera remota	Indicar el idioma en el que puede ofrecerse el servicio (Español, Mam, etc)	Tu nombre, persona de Global Communities que esta agregando esta contacto
Autoridad local	Alcalde Auxiliar	Cumil	Guadalupe López Vásquez	N/A	51838352	no	español	Salomón Morales
Autoridad local	Alcalde Auxiliar	Boqueron Agua Dulce	Rafael Sales García	N/A	50590355	no	español	Salomón Morales
Autoridad local	Alcalde Auxiliar	Chimulaj	Herminio Días Vásquez	NA	46458156	no	español	Salomón Morales
Apoyo psico-social	Trabajadora Social MSPAS	Chimulaj	Lizaida Galvez	galvezliz50@hotmail.com	48309601	si	español	Salomón Morales
Apoyo psico-social	trabajadora Social MSPAS	san Francisco y Buena Vista	Doris Villatoro	vikyvillatoro1@hotmail.es	53384089	si	español	Salomón Morales
Apoyo psico-social	Trabajadora Social MSPAS	cumil, Santa Rosa, Nueva Esperanza	Sandra Lorena Velásquez	sandravelas10@gmail.com	57391222	si	español	Salomón Morales
Apoyo psico-social	Trabajadora Social MSPAS	Boqueron y las Nubes	Carolina Domingo Hernandez	N/A	51728680	si	español	Salomón Morales
Apoyo psico-social	Trabajadora Social MSPAS	San Luis la Ceñidura	Cristina Andres	cristygra41@gmail.com	57491297	si	español	Salomón Morales
Empoderamiento económico	Asociacion de Desarrollo Integral Social Agua Dulce y Hoja Blanca	Agua Dulce y Hoja Blanca			55258885	si	español	





