



PROGRAMA DE MASCULINIDADES Y PATERNIDADES ACTIVAS MUSUQ QHARI

Capacitación dirigida a grupos de hombre para prevenir las violencias de género



Asociación Kallpa
para la Promoción Integral
de la Salud y el Desarrollo

Programa de masculinidades y paternidades activas
Capacitación dirigida a grupos de hombre para prevenir las violencias de género

@Asociación Kallpa para la Promoción Integral de la Salud y el Desarrollo
Calle Capri 140, La Victoria. Lima 13

Diseño del programa e implementación:

Oscar Euler Contreras Rozas
Lena Chávez Cuentas
Roger Mamani Chaucca

Tratamiento pedagógico:

María del Pilar Villegas Riera

Revisión técnica y metodológica:

Eutropía Delgado Castro

Diagramación:

Luis Corcuera Silva

2

Cusco, 2023

“Contribuir al efectivo cumplimiento del derecho de las mujeres, jóvenes, adolescentes y niñas a una vida libre de violencias en las regiones de Cusco y Lima, Perú” Código 18 - CO1 - 1209

La presente publicación ha sido elaborada con el apoyo financiero de AECID. El contenido de la misma es responsabilidad exclusiva de la Asociación Kallpa.

PRESENTACIÓN

En ámbitos rurales, las mujeres no sólo realizan actividades vinculadas al hogar, sino que también se involucran en la producción agropecuaria apoyando a sus parejas en los diversos procesos: siembra, cultivo y cosecha. Sin embargo, su participación no las habilita para tomar decisiones sobre la planificación de esta actividad. Esta determinación sigue siendo responsabilidad de los varones, situación que expresa relaciones de poder, históricamente desiguales, y la dominación del hombre hacia la mujer.

En la sociedad cusqueña esta autoridad está muy marcada con la figura del patriarca de la familia. En un taller en la provincia de Quispicanchi, un maestro resaltaba que era importante la presencia de esa autoridad en las familias, pero porque no asumir que esa autoridad puede ser compartida entre la mamá y el papá, y que los hijos e hijas también puedan tener algún poder de decisión.

Según Gerda Lerner el patriarcado es la manifestación e institucionalización del dominio masculino sobre las mujeres y niños/as de la familia y la ampliación de ese dominio sobre las mujeres en la sociedad en general¹.

El modelo masculino tradicional (“machista”) comienza a presentar más inconvenientes que ventajas en un mundo democrático en el que se tiende a desvalorizar la fuerza frente a la inteligencia, en el que se proclama la igualdad y en el que las mujeres, cada vez más, tienden a buscar compañeros con los que compartir el trabajo del cuidado².

Se requiere establecer espacios de escucha entre los hombres para que puedan dialogar sobre estos temas y tal vez, implementar algunos cambios en los patrones culturales. Una buena práctica sería cambiar algunos hábitos sobre la valorización de la supremacía de la fuerza, el poder, tareas domésticas compartidas en nuestras relaciones familiares, amicales o en los ámbitos laborales. Así cómo aprender a expresar respeto, ternura y cariño con la pareja, padres, hijos e hijas.

En este programa presentamos 11 sesiones diversas para abordar el desarrollo de las masculinidades orientadas a prevenir las violencias contra las niñas, adolescentes, jóvenes y mujeres.

¹ Instituto Nacional de Mujeres del Gobierno de México. Buscar en: <https://campusgenero.inmujeres.gob.mx/glosario/terminos/patriarcado>

² Idem.

COMPETENCIA

Los participantes identifican los estereotipos y patrones socioculturales que justifican las violencias de género, para cuestionarlos y entender la masculinidad tradicional y los valores que la sostienen.

PÚBLICO OBJETIVO

Hombres adultos dirigentes o padres de familia.

DURACIÓN

El programa dura 22 horas (132 minutos), organizado en 11 sesiones de dos horas cada una.

Sesión 1: ¿Cómo somos los hombres?

- ▶ **Actividad 1:** Dinámica de presentación: “Me pica aquí”



Tiempo: 5 minutos.

En un círculo, cada participante dirá su nombre, en qué grado está y señalará una parte de su cuerpo donde, imaginariamente siente escozor: “Me llamo ... y me pica aquí”. El siguiente rascará la parte del cuerpo señalada por el compañero y repetirá la consigna anterior. Deben mantenerse rascando hasta el final de la dinámica.

- ▶ **Actividad 2:** Lectura grupal del libro Musuq Qhari



Tiempo: 10 minutos.



Materiales: Texto Musuq Qhari.

- Quien facilita reparte el libro a cada participante y pide que alguien lea en voz alta.
- Leen desde la página 1 hasta la 10.
- Hace preguntas sobre las ideas que les motivó la lectura del libro.
- Conversación grupal, aportes y discusión.

- ▶ **Actividad 3:** ¿Cómo nos enseñan a ser hombres?

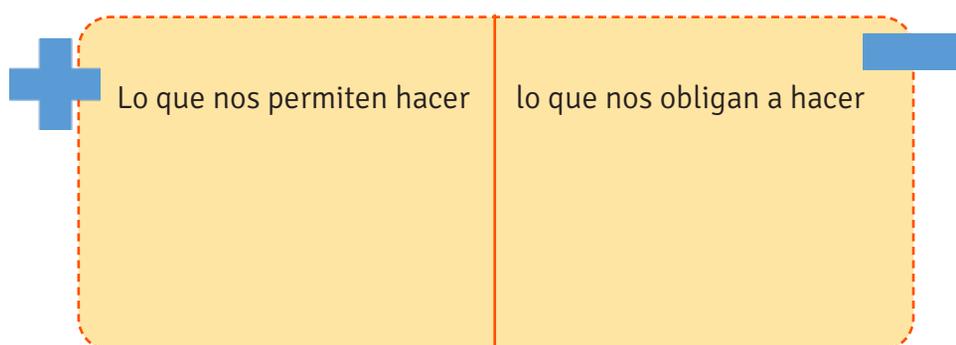


Tiempo: 60 minutos.



Materiales: Papelotes, plumones, cinta masking tape.

- Forman cuatro grupos. Cada grupo conversará sobre una etapa de la vida: niñez; adolescencia, juventud y adultez. Responden las siguientes preguntas:
 - ¿Cómo nos enseñan a demostrar que somos bien hombres en esa etapa de la vida?
 - ¿Qué cosas nos obligan a hacer?
 - ¿Qué cosas no nos permiten hacer?
- Cada grupo responde las dos últimas preguntas a través de dibujos en un papelote.



- Cada grupo expone sus propuestas.
- Se realiza una conversación grupal.
- Quien facilita hará un resumen en un papelote sobre cómo nos enseñan a ser hombres: a qué estamos obligados y qué tenemos prohibido.

► **Actividad 4:** Juego de distensión “El cartero”



Tiempo: 10 minutos.

- Pide a los participantes sentarse ocupando una silla cada uno. Alguien pasará al centro y su silla será ocupada por quien facilita el taller.
- Quien está al centro dirá “Ha llegado el cartero con una carta para los que tengan... (mencionará una prenda de vestir). Quienes tengan esa prenda cambiarán de lugar y quien se quede sin ocupar una silla quedará al centro y continuará con la consigna de nuevo.

► **Actividad 5:** ¿Qué perdemos en el proceso de “hacernos hombres”?



Tiempo: 30 minutos.



Materiales: Papelotes, plumones, cinta masking tape.

- Quien facilita expone el papelote de resumen del ejercicio anterior, enfatizando la parte de “lo que no nos permiten hacer”. Pregunta:

- Si no estuviera “prohibido para los hombres” ¿Qué te hubiera gustado, o que te gustaría hacer en cuanto a:
 - Juegos
 - Actividades del hogar
 - Actividades en la comunidad
 - Expresión de sentimientos
- Pide que expresen su idea escribiendo o haciendo un dibujo en el papelote pegado en la pared.
- Evidencia que perdemos muchas cosas por fingir “hombría”, por demostrar permanentemente que “somos hombres”. Pregunta:
- Si hacemos alguna de esas actividades ¿Dejaríamos de ser hombres?
- ¿Qué podemos hacer para evitar que nos moleste la opinión, bromas o burlas de los demás?
- Intercambian ideas y se aclaran dudas motivando la participación de los asistentes.

Despedida y coordinación.



Tiempo: 5 minutos.

- Se harán acuerdos para la siguiente sesión.

6

Sesión 2: Los riesgos de ser hombre

- ▶ **Actividad 1:** Lectura grupal del libro Musuq Qhari



Tiempo: 15 minutos.



Materiales: Libro Musuq Qhari.

- Reparte el libro a cada participante y pide que alguien lea en voz alta.
- Leen desde la página 11 hasta la 18.
- Responden preguntas sobre las ideas que les motivó la lectura del libro.
- Conversación grupal, aportes y discusión

▶ **Actividad 2:** Los riesgos de ser hombre según el modelo tradicional



Tiempo: 45 minutos.

Riesgo para nosotros mismos

La corrida de toros.

- Quien facilita dirige la dramatización de una corrida de toros tradicional. Enfatiza los siguientes aspectos:
 - La dinámica que motiva a los hombres a demostrar “valentía”, “arrojo”, “atrevimiento”, etc. al momento de lanzarse al ruado y desafiar a un toro.
 - Consecuencias de la cogida de un toro o de ser pisado por este.
- Pide la intervención de un voluntario. Este compartirá con el grupo. Luego un voluntario, dentro de una imaginaria corrida de toros animado por sus amigos, se enfrenta al toro, es cogido y pierde la vida. Se hacen las siguientes preguntas:
 - ¿Qué demostró el personaje al enfrentar al toro? ¿Eso lo hace más hombre que el resto?
 - ¿Qué planes, proyectos o metas se quedaron inconclusas debido a la muerte del personaje?
 - ¿Qué sufrimiento ocasiona en su familia el hecho de perder la vida en la corrida de toros?
 - ¿Vale la pena lo que se puede perder en la vida, comparado con la demostración de “hombría” en una corrida de toros?

▶ **Actividad 3:** Juego de distensión: “La pitita”



Tiempo: 10 minutos.

- Quien facilita pide a los participantes cantar el coro de la polka tradicional “Jálame la pitita” mientras mueven diferentes partes del cuerpo.

▶ **Actividad 4:** Los riesgos de ser hombre según el modelo tradicional



Tiempo: 45 minutos.

Riesgo para los otros hombres
Chiaraje y Takanakuy.

- Quien facilita dirige la dramatización de una celebración del Chiaraje. Enfatiza los siguientes aspectos:
 - Los riesgos de lesiones graves y muerte para sí mismos.
 - Los riesgos de ocasionar lesiones graves o muerte en otros hombres.
 - La presión social para participar en actividades como el Chiaraje.

- ¿Todos los hombres están obligados a participar? ¿Qué pasa si un hombre no desea hacerlo? ¿Sería menos hombre por no participar?
- Luego dirige la dramatización de una celebración del Takanakuy. Enfatiza los siguientes aspectos:
 - Los riesgos de lesiones graves para sí mismos y para la otra persona.
 - La presión social para participar en actividades como el Takanakuy.
 - ¿Todos los hombres están obligados a participar? ¿Qué pasa si un hombre no desea hacerlo? ¿Sería menos hombre por no participar?
 - ¿La única forma de solucionar los conflictos es a través de la violencia?
 - ¿De qué otra forma se puede solucionar un conflicto?
- Intercambian ideas y aclara dudas motivando la participación de los asistentes.

Despedida y coordinación.

- Se hacen acuerdos para la siguiente sesión.

Sesión 3: Padres sin miedo

8

- ▶ **Actividad 1:** Lectura grupal del libro Musuq Qhari



Tiempo: 20 minutos.



Materiales: Libro Musuq Qhari.

- Quien facilita reparte el libro a cada participante y pide que alguien lea en voz alta.
- Leen desde la página 19 hasta el final (página 26).
- Hace preguntas sobre las ideas que les motivó la lectura del libro.
- Conversación grupal, aportes y discusión.

- ▶ **Actividad 2:** Los hombres, la familia y control



Tiempo: 45 minutos.

- Ejercicio grupal dramatizado: Las estatuas.
- Quien facilita dirige un ejercicio donde se representarán escenas de hombres en familia.
- Primera parte: el hombre controlador.

- Se divide el grupo en dos. Tres miembros del primer grupo serán los “escultores” y los demás serán las “estatuas”. Los primeros colocarán a los segundos en diferentes posturas para representar las siguientes indicaciones:
 - El padre debe demostrar que domina a toda la familia.
 - La madre es obediente y sumisa.
 - Hijos e hijas se ven asustados/as y preocupados/as.
- A continuación, pregunta:
 - En esta familia ¿Quién o quiénes están felices?
- El padre que controla a su familia a través del miedo ¿Es más hombre? ¿Está cumpliendo con su responsabilidad o está haciendo la demostración de “hombría” que le impone la sociedad?
 - ¿Para qué formamos una familia? ¿Para ser felices o para demostrar que somos “muy hombres”?
 - ¿Cómo podría cambiar la familia de las “estatuas” para mostrar que son felices?
- A continuación, el grupo 2 creará una imagen con “estatuas” representando las siguientes indicaciones:
 - La familia es democrática, no hay un solo jefe.
 - Las personas se ven libres de hacer lo que quieran.
 - Las personas se ven felices.
- Luego pregunta a los miembros del grupo 1 si consideran que podrían aumentar algo a la imagen de familia que “esculpió” el grupo 2.
- Luego, hace las siguientes preguntas:
 - ¿Qué perdemos los hombres cuando nuestra esposa, hijas e hijos nos tienen miedo y están infelices?
 - ¿Qué ganamos los hombres cuando nuestra esposa, hijas e hijos están felices?
 - Si tuvieras que elegir entre ser feliz o controlar a tu pareja ¿Qué escogerías y por qué?

► **Actividad 3:** Juego de distensión “Ceviche”



Tiempo: 15 minutos.

- Quien facilita, pide a los participantes que formen un círculo sentados en sillas individuales.
- Cada participante recibirá el nombre de uno de estos tres peces: jurel, pejerrey y corvina.
- A continuación, dice: “Vamos a hacer ceviche de ..(nombra un pez).”
- Todos los que tengan ese nombre cambian de silla y quien facilita busca sentarse en una silla.
- Quien se quede sin silla sigue el juego. Si se menciona “ceviche mixto”, todos cambian de lugar.

▶ **Actividad 4:** Asumiendo la paternidad sin miedo



Tiempo: 40 minutos.



Materiales: Dos kits con estos materiales: Muñeca de juguete con cabellera, lliqlla, cepillo para el cabello, gancho para el cabello, pañal de tela, imperdibles, ollitas, carritos, plato y cuchara

El padre del año

- Quien facilita organiza dos grupos. Cada uno elige un nombre, un coordinador y una porra o barra para alentar su participación.
- Anuncia el concurso “El padre del año”. Para concursar, cada equipo nombra sus representantes, quienes participan en 5 desafíos:
 - Cómo cambiar pañales.
 - Cómo dar de comer al bebe.
 - Cómo peinar a una niña
 - Cómo jugar con una niña
 - Cómo trabajar mientras cargamos a un bebe.
- Intercambian ideas y se aclara dudas, motivando la participación de los asistentes.

Despedida y coordinación.

Se hacen acuerdos para la siguiente sesión.

Sesión 4: Crianza patriarcal

▶ **Actividad 1:** Bienvenida



Tiempo: 15 minutos.



Materiales: Una pelota.

- Quien facilita presenta los temas del taller. Se dan palabras de bienvenida.
- Nos presentamos y decimos de donde provenimos.
- Entre todos nos pondremos de acuerdo:
 - ¿Cómo aprendemos a escucharnos?
 - ¿Qué es el respeto en el diálogo?

- ▶ **Actividad 2:** Todos tenemos derecho a tomar la palabra, qué tiempo nos daremos



Tiempo: 20 minutos.



Materiales: Papelotes, plumones, cinta masking tape.

- Salimos al campo y nos colocamos en círculo. Si podemos estar cerca de un río mejor.
- Hacemos una dinámica de meditación antes de dialogar.
- Una pelota pequeña será nuestro objeto para tomar la palabra.
 - ¿Qué sentiste con la meditación?
 - ¿Qué recuerdas de tus padres, tus abuelos, hermanos mayores, cómo eran?
 - ¿Qué es ser hombre para ti y cómo aprendiste a serlo? ¿Qué frases te acuerdas que te decían tu papá, mamá, tíos, tías, hermanos, hermanas, amigos u amigas sobre cómo ser hombre?

- ▶ **Actividad 3:** ¿Qué significa ser hombre?



Tiempo: 10 minutos.



Materiales: Videos, laptop, proyector.

- Video ¿Qué significa ser hombre?
<https://www.youtube.com/watch?v=Mv9hXQHd9nc>
Tiempo: 2.50 min
- Video sobre las masculinidades:
<https://www.youtube.com/watch?v=UOCgZnVgFX8>
Tiempo: 1.56 min
- Quien facilita pregunta si tienen algún comentario sobre los videos ¿En qué situaciones piensas que puede ser perjudicial para el hombre ser proveedor, fuerte, protector?

- ▶ **Actividad 4:** Nuestras emociones y el alcohol



Tiempo: 60 minutos.



Materiales: Tarjetas, plumones, cinta masking tape.

- Juan: Oye no te pongas así, no llores así. ¡Para a esos chupas!! Luis: Me acuerdo como la Herminia bailaba en carnavales y todos los chicos la miraban. Yo sufría tanto, no podía soportarlo.
- Juan: No seas cobarde. Eso ya paso. Los hombres no lloran.
- Somos fuertes, valientes, protectores.

- Luis: Si, pero ¿te has puesto a pensar que a veces es una carga o un bulto que arrastramos al ser así?
- Quien facilita dice que respondan las siguientes preguntas:
 - ¿Alguna vez te has sentido como Luis o Juan?
 - ¿Qué nos hace sentir el alcohol?
 - ¿Los hombres expresan sus emociones con facilidad o los expresan más cuando beben? ¿Por qué crees que por lo general les cuesta expresarse?
- Pide que se separen en dos grupos y a cada grupo le da determinadas frases que se vinculan con cómo se relacionan con su familia. Las que no se relacionan las apartan.
 - Cuando los hombres se enojan asustan a la familia.
 - Cuando los hombres se enojan demuestran respeto en su familia.
 - Cuando los hombres se enojan, las parejas mujeres tratan de calmarlos, son obedientes.
 - Cuando las mujeres se enojan, los hombres lloran, no pueden controlarlo.
 - Cuando los hijos pelean con los vecinos los padres los defienden.
 - Cuando las hijas mujeres pelean, los padres se alegran y sólo miran.
 - Mi mamá siempre le pega a mi papá y eso me hace sufrir mucho.

La masculinidad es una construcción cultural que se reproduce socialmente. Este modelo va a definir los mandatos sociales que van a señalar como los hombres deben ser y hacer. Dicho mandato se vincula al uso del poder para jerarquizar la relación con las mujeres, el cual es institucionalizado en la cultura y la sociedad y delimita los espacios para ejercer su dominio.

La expresión del enojo masculino es un dispositivo importante que usa el sistema patriarcal para reproducir la dominación sobre las mujeres.

▶ **Actividad 5:** El patriarcado



Tiempo: 15 minutos.



Materiales: Video, laptop, proyector.

- Miramos un video y después lo comentamos
Video: ¿Qué es el patriarcado?
<https://www.youtube.com/watch?v=ZpvnH8WyAgc> Tiempo: 6 minutos.

El sistema patriarcal construye un arquetipo de lo que debe ser un verdadero hombre, como ser fuerte, racional, insensible, proveedor económico exitoso, líder político, y exitoso en la conquista sexual de mujeres. Este modelo de hombre es lo que se impone como la masculinidad hegemónica. Sin embargo, pocos hombres pueden llenar estos requisitos, no obstante, "estos mantienen una poderosa y a menudo inconsciente presencia en sus vidas" (Kaufman, 1997).

Sesión 5: Sexo - Género/ Los roles de género

▶ **Actividad 1:** Jugamos y recordamos



Tiempo: 25 minutos.

- Revisamos la sesión anterior.
 - ¿Qué trabajamos en la sesión pasada, y qué momento te impresionó y por qué?
 - ¿Pudiste conversar con algún miembro de tu familia y qué les pareció?

▶ **Actividad 2:** Los roles de género



Tiempo: 95 minutos.

- Jugamos a intercambiar los roles.
- Se organizan en dos grupos. Uno hace una representación de las tareas que realizan las mujeres en su comunidad y el otro la representa las tareas que realizan los hombres. Es importante destacar algunos de los comportamientos que señalaron en la anterior actividad.
- Después de escenificar cada sociodrama, dialogamos:
 - ¿Las mujeres podrían también tener un cargo de liderazgo en la Junta Directiva?
 - ¿Los hombres también podrían realizar las tareas domésticas que por lo general hacen las mujeres? ¿Qué oficios o trabajos se relacionan con hombres y mujeres en tu comunidad?
 - ¿Crees que estos oficios podrían hacerlos indistintamente varones y mujeres, explique por qué?
 - ¿Qué actividades se comparten entre hombres y mujeres?

Cuando vivimos en comunidad, es importante que entre todos cumplamos roles que nos ayudan a organizarnos y atender las diferentes labores de cada día, por ejemplo: cocinar, limpiar, estudiar, trabajar en la chacra, cuidar a los animales, hacer las compras, realizar o participar en las ferias, entre otras actividades. Entendamos que muchas de estas tareas las cargan las mujeres y puede ser muy desgastante para sus cuerpos y salud.

Tarea personal: Puedes tratar de intercambiar algunas tareas con tu pareja. Si algún día puedes, quédate sólo en casa y ocúpate de las tareas domésticas.

Sesión 6: Estereotipos de género e igualdad de género.

14

▶ **Actividad 1:** Recordamos y jugamos



Tiempo: 15 minutos.



Materiales: Tarjetas, plumones, cinta masking tape.

- Quien facilita recuerda lo que se trabajó el día anterior. Pide voluntarios para compartir la tarea del día anterior.
- Para dinamizar a los y las participantes, se les pide caminar indistintamente dando saludos; una mirada, una venia, darse la mano, agarrarse los hombros, abrazo, pero siempre mirándose a los ojos.
 - ¿Cómo nos vemos entre los hombres y mujeres?
- Entrega tarjetas de cartulina a cada participante y pide que contesten las siguientes preguntas:
 - ¿Qué no les gusta de ser hombres?
 - ¿Cómo me ven las mujeres y cómo me ven los hombres?
 - ¿Qué más me gusta de ser mujer u hombre?
 - ¿A los chicos, que les disgusta de cómo los ven las mujeres?

▶ **Actividad 2:** Analizamos los estereotipos de género



Tiempo: 45 minutos.



Materiales: Papelotes, plumones, cinta masking tape, cartulinas, impresión de rostros de mujeres y hombres.

- Quien facilita pide a cada participante que pegue sus respuestas en un papelote.

Reflexionamos juntos sobre las frases que compartimos.

Concluimos que es preciso desmontar los estereotipos porque ni los hombres entre sí son idénticos, ni las mujeres entre sí lo son. Tanto las mujeres como los hombres saben que ni todos los hombres son fuertes, autónomos, asertivos, etc., ni todas las mujeres son débiles, dependientes, sumisas, etc., al igual que todas y todos sabemos que cada persona es diferente a las demás personas, que cada ser humano es singular y único.

▶ **Actividad 3:** La desigualdad de género



Tiempo: 60 minutos.



Materiales: Texto impreso con las preguntas.

Los oficios y las profesiones que nos separan

- Quien facilita muestra dos historias de vida de hombres y mujeres que asumen paternidades de sus hijas y una mujer que es soltera y no tiene hijos.
 - Luis es músico y comunicador, pero en un tiempo de su vida le tocó asumir la crianza de sus dos hijas porque su mujer tenía trabajo y él no. Les cocinaba, les daba de comer, las llevaba de paseo, arreglaba y limpiaba la casa. Para él esta experiencia de vida transformó la relación con sus hijas, el vínculo se afianzó y desde aquella vez tiene una relación de confianza y respeto con sus dos hijas.
- Sara es soltera mayor y no tiene hijos. En algún tiempo de su vida quiso ser madre, pero no encontró a un compañero con el que quería compartir una familia. Ahora vive sola y disfruta de su soledad. Tiene amigas y amigos. Ella entendió que no necesitaba completar su vida con un hombre para ser feliz. Igual ella no descarta la posibilidad de poder tener pareja.
- Pregunta: ¿Qué opinan de los testimonios antes mencionados?
- ¿Y si se da una situación como la de Luis, cómo lo miran y qué dicen los miembros de la comunidad? ¿Creen que se pueden dar algunas situaciones como la de Sara en tu comunidad? ¿Por lo general cómo tratan a estas mujeres en tu comunidad?

Por lo general, se nos suele encasillar a las chicas y los chicos “que tenemos las mismas actitudes”, pero esas actitudes las aprendemos cuando comenzamos a jugar desde bebés. Las chicas juegan con muñecas y los chicos juegan con carros. Las chicas realizan juegos delicados y los chicos realizan juegos rudos. Y muchas veces los mismos padres y madres los forman así. Esto está cambiando y sabemos que tanto las mujeres como hombres podemos acceder a las mismas profesiones u oficios.

Tarea personal: Trata de enseñar a tus hijos e hijas a jugar con otros juguetes que por lo general juegan. Lleva a tu hija a la chacra y enséñale algo nuevo que implique fuerza.

Sesión 7: Las relaciones de poder y las violencias.

16

▶ **Actividad 1:** Las violencias



Tiempo: 10 minutos.

- Recuerdan lo que se trabajó la sesión anterior y quien facilita pregunta si realizaron el ejercicio de la tarea.

▶ **Actividad 2:** Las relaciones de poder



Tiempo: 20 minutos.



Materiales: Videos, laptop, proyector.

Video: Las relaciones de poder entre mujeres y hombres. <https://www.youtube.com/watch?v=iO9pRTvw5vs>

Tiempo: 3.33 minutos

- Reflexionamos sobre el video anterior.
 - ¿Cómo fue en tu familia, tú podías salir más que tu hermana, podrías compartir tu experiencia?
 - ¿Tus hermanas e hijas pudieron aprender un oficio? ¿Tu hermana e hija manejan moto o sólo son los hombres de tu familia?
 - ¿Crees que las mujeres son más frágiles, por qué?

En las relaciones de poder se establecen relaciones de dependencia. Las relaciones que se dan en una familia son de dependencia, ya que tanto la mujer depende del aporte económico del hombre para el sustento familiar, como el hombre depende de la mujer en los oficios domésticos.

Según un psicólogo Miguel Ramos este proceso forma parte de un imaginario colectivo compartido no solo por los hombres, sino también por las mujeres, quienes tienen una posición subordinada frente a la hegemonía masculina.

► **Actividad 3:** Identificamos las violencias



Tiempo: 45 minutos.



Materiales: Papelotes, plumones, cinta masking tape.

- Se organizan en 4 grupos y cada grupo debe escenificar una de las violencias sin palabras: violencia física, psicológica, sexual y económica. Pero también se les pide que según el tipo de violencia describan en un papelote los hechos que se suscitan en este tipo de violencia. Y cómo creen que estas agresiones pueden afectar a la persona agredida.
- Presentan la escenificación muda y el papelote con cada descripción. Si alguien quiere agregar alguna información que no está en el papelote puede hacer su observación.

La violencia de género está definida como cualquier acción o conducta, basada en el género y agravada por la discriminación proveniente de la coexistencia de diversas identidades (raza, clase, edad, pertenencia étnica, entre otras), que cause muerte, daño o sufrimiento físico, sexual o psicológico a una persona, tanto en el ámbito público como en el privado.

► **Actividad 4:** ¿Es una situación de violencia sexual?



Tiempo: 45 minutos.

- Se organizan en 4 grupos y a cada grupo les entrega uno de cuatro casos y ellos tienen que decir si es violencia sexual y argumentarán porque no o porque sí.
- ¿Considerarías que en cualquiera de estos casos se trata de una situación de violencia sexual? ¿Puedes sustentar por qué?

Primer caso: Juan venía de la chacra y su amigo Pedro le dice para tomar unas chelas. Las chelas se prolongaron y llegó a casa muy tarde y de pronto le dio muchas ganas de tener relaciones sexuales con su mujer. La Paulina estaba dormida y estaba muy cansada, pero él insistió a pesar que ella no quería. Él la acarició y Paulina sólo sentía el olor de la cerveza y no quería estar con su esposo. Él ya estaba encima de ella y ella sólo quería que eso terminara pronto.

Segundo caso: Luisa, en un principio había aceptado tener relaciones sexuales con Hugo. Estando juntos en la cama, ella se quita la ropa y en ese momento se da cuenta que realmente no tiene ganas y decide que ya no quiere hacerlo. Hugo se pone furioso, y ella, por miedo, se siente obligada a tener sexo con él.

Tercer caso: Paulina estaba mal en el curso de Estadística en la universidad, pero cuando fue a entregarle el trabajo, el profesor le dijo: Paulina creo que no vas a salvar el curso, pero si aceptas mi proposición seguro que sí. Él le dijo que se acostara con él y la aprobaría. Paulina no sabía qué hacer, pero prefería aceptar la propuesta porque si no la expulsarían de la universidad.

Cuarto caso: A Paula le gustaba tomar alcohol con sus amigas y amigos y hacía fiestas en casa. Una vez un conocido se hizo invitar y se quedó hasta el final en su casa. Paula perdió el conocimiento. Pedro aprovecha la situación, cierra la puerta con llave, y tiene sexo con ella mientras ella sigue desmayada.

La violencia sexual está mal entendida y es importante que quede claro cuando se den estas situaciones porque muchas veces la víctima se siente culpable.

Sesión 8: Aprendemos a relacionarnos de manera afectuosa y tierna con nuestras parejas, padres, hijos

► **Actividad 1:** Jugamos y recordamos



Tiempo: 30 minutos.

- Recuerda lo que se trabajó el día anterior.
- Pide voluntarios y alguna anécdota que quieran compartir sobre lo que se trabajó el día anterior.
- Coloca una imagen de un hombre cargando a su bebe:
<https://diariocorreo.pe/edicion/lima/padre-vende-desayunos-cargando-espalda-bebe-viral-801582/>
 - ¿Qué sensación sientes al ver esta imagen?
 - ¿Te gustaría que podamos hacer el ejercicio en este momento?
 - ¿Y podemos usar un pañal de tela para cambiar a la muñeca?
- Después de esta actividad se puede generar un espacio para que los hombres escriban sus compromisos personales frente a todo lo aprendido en las sesiones anteriores.



La paternidad, en algunas ocasiones, no está entendida desde el cuidado de los hijos e hijas desde pequeños sino más cómo un rol protector y proveedor.

► **Actividad 2:** Una jornada familiar de amor



Tiempo: 90 minutos.



Materiales: Latas, sogas.

- La idea es que los hombres del taller preparen una comida sencilla para sus parejas, hijas e hijos. Y que los atiendan con cariño con respeto y amor. A la vez que están preparando los alimentos cada uno va a escribir frases de agradecimiento, cariño y amor hacia sus parejas.
- La actividad debe realizarse frente a un río, pone varias flores en la cabeza a su pareja y va leyendo las frases que escribió.

- Después se comparte un tiempo de comida, pero sin alcohol. Y podemos generar algunos juegos familiares entre ellos.
 - Hacemos carreras.
 - Tiramos las latas
 - Quién tira más fuerte la soga
- Y después jugamos en el río.

Es importante que todas las actividades de las sesiones trabajadas se puedan practicar en casa y que ese cariño o amor que no se expresa siempre pueda ser expresado de diversas formas.

Sesión 9: Masculinidades y actitudes que hieren a los hombres

Mensajes claves de la campaña “Vivir sin miedo”

- Los Musuq Qhari dialogamos; no gritamos, no insultamos y contralamos nuestras emociones en las discusiones con nuestra pareja.
- Los Musuq Qhari no nacimos violentos: nosotros dialogamos, negociamos y escuchamos sin necesidad de generar problemas o discusiones.
- Los Musuq Qhari compartimos dudas; no controlamos las acciones o decisiones de nuestra pareja.
- Los Musuq Qhari expresamos sin miedo nuestros sentimientos.

▶ **Actividad 1:** Conociendo a través de nuestro valor



Tiempo: 20 minutos.



Material: Pelota pequeña.

- Los participantes forman un círculo para que luego quien facilita lance la pelota a uno de los participantes quien tiene que atrapar la pelota para decir su nombre y buscar un valor con la primera letra de su nombre.
- Entonces menciona su nombre y su valor para lanzar la pelota a otro compañero. Ejemplo: Roger Chauc, el responsable. El facilitador distribuye la ficha de evaluación (Anexo 01)

▶ **Actividad 2:** La silueta de los Qharis



Tiempo: 50 minutos.



Materiales: Papelotes, plumones, tarjetas de colores.

- Quien facilita forma grupos de acuerdo a la cantidad de participantes (lo ideal es 6 integrantes por grupo).
- Les pide que dibujen la silueta de un hombre en tamaño real y en tarjetas escriban con una o dos palabras bajo tres consignas: que piensa el hombre, que habla y qué hace.
- Estos mensajes serán colocados alrededor de cada silueta según corresponda.
- Al finalizar el ejercicio, un delegado expondrá la silueta y con ayuda de quien facilita reflexionan sobre las construcciones sociales del hombre.

▶ **Actividad 3:** Baile rock quechua



Tiempo: 5 minutos.



Materiales: Quien facilita dirige el movimiento corporal.

- Hinama kaska Rock kanroll, Hinama kaska Rock kanroll,... hay tukutukuyyyy..hay huisa nanay, chaqi nanay, huma nanay... hay tukutukuyyyy.
- Los participantes distraídos realizan este ejercicio sin repetir los mismos dolores del cuerpo.

▶ **Actividad 4:** Abrazo fuerte sin violencia

Tiempo: 15 minutos.

- Los participantes forman un círculo y las parejas se comprometen entre ellos volver a la siguiente sesión Despidiéndose con un abrazo andino.

Sesión 10: Autocuidados y reflexiones del poder y privilegios masculinos

Mensajes claves de la campaña “Vivir sin miedo”

- Los Musuq Qhari no justificamos de ninguna manera la violencia contra las mujeres.
- Los Musuq Qharis conversamos con nuestra pareja sobre nuestra relación y salud para establecer acuerdos.
- Los Musuq Qharis escuchamos y conversamos y apoyamos las decisiones de nuestra pareja.
- Los Musuq Qhari, no consumimos cantidades excesivas de alcohol para demostrar nuestra lealtad al grupo de compañeros masculinos (R.CH.M.).

▶ **Actividad 1:** Saludos Allillanchu Manachu



Tiempo: 5 minutos.

- La persona facilitadora da las consignas y lanza la pregunta ¿Allillanchu Manachu? El público responde lo más fuerte posible Allillanmi, este ejercicio se repita 3 veces.

▶ **Actividad 2:** Sentir y expresar lo que sentimos



Tiempo: 50 minutos.



Materiales: Papelotes, cinta masking tape, plumones, hojas blancas tamaño A4, lapiceros.

- Quien facilita escribe en un papelote o pizarra que estén ubicados en un lugar visible de la sala, estas cinco emociones básicas, en un cuadro como el que se presenta a continuación: **Miedo, amor, cólera, tristeza y alegría.**

Al lado de este cuadro, copiar la siguiente escala con letra grande y visible:

- 1 Emoción que expresas con más facilidad o libertad.
- 2 Emoción que expresas con cierta facilidad o libertad, pero no tanto como la primera.
- 3 Indiferente, o sea, no sientes ni dificultad ni facilidad para expresar esta emoción.
- 4 Emoción que tienes algo de dificultad en expresar.
- 5 Emoción que tienes mucha dificultad en expresar.

FIGURAS DE LAS EMOCIONES

- Entrega una hoja a cada uno de los participantes y pide que, de manera individual, copien la tabla de las emociones y le asignen a cada una un número del 1 al 5, de acuerdo a la escala presentada. Por ejemplo, si la emoción que más fácilmente expresan es la cólera, le deben asignar a ésta el número 1; si la tristeza es la que más les cuesta expresar, le deben asignar el número 5.
- Una vez que cada participante haya terminado de asignar un número a cada emoción, se les pide que se reúnan en subgrupos de 3 ó 4 participantes durante 15 minutos y compartan con sus compañeros lo que reflexionaron. Solicita que conversen sobre qué les pasa con cada emoción; si les resulta fácil o difícil reconocerla y/o expresarla. Pide que cada grupo elija a alguien para moderar las opiniones de modo que todos alcancen a hablar.
- Después de 15 minutos, pide a todos los participantes que se sienten en un círculo y que un representante de cada grupo presente una síntesis de lo conversado. Tras la exposición del representante, pregunta a los demás miembros de su grupo si tienen algo que agregar. Mientras se exponen los resultados, anota en el papelote o pizarra las ideas fuerza o la síntesis de lo que vaya apareciendo.
- Una vez que todos hayan expuesto, y basados en las notas que se hayan escrito en el papelote o pizarra, pide que el grupo reflexione en torno a las semejanzas y diferencias encontradas.
- Modera las intervenciones con las siguientes preguntas para la discusión:
 - ¿Cuál es la función de las emociones? Dar ejemplos (el miedo es como una alarma natural que nos ayuda con las situaciones de peligro, la cólera para defendernos, etc.) y pedir que el grupo piense en otras emociones.
 - ¿Por qué reprimimos la manifestación de ciertas emociones?
 - ¿Cómo aprendemos a hacer esto? ¿Qué dificultades nos puede acarrear esto? ¿Cómo influyen mis emociones en las relaciones que establezco con las demás personas (compañeras/os, pareja, hijas/os, amigos/as, etc.)? ¿Cómo podemos aprender a expresar libremente nuestras emociones?

► **Actividad 3: Simulacro de riesgo fatal**



Tiempo: 50 minutos.



Materiales: Papeles blancos y lapiceros.

- Reparte hojas blancas a los participantes. Solicita que escriban dos o tres frases que, cuando sus parejas se las dicen, les causa mucha indignación. Se deja un tiempo para que escriban.
- Luego les pide que se levanten de sus asientos con sus hojas en la mano y formen dos columnas, mirándose frente a frente a una distancia de 30 centímetros. Cuida que cada quien tenga una pareja
- Pide que intercambien sus hojas escritas con el compañero que tienen al frente.
- Solicita primero que los que están a la derecha imaginen que quienes están al frente son sus parejas. Les indica que deben estar atentos a sus sentimientos, pensamientos y a las sensaciones de sus cuerpos y que les lean en voz alta a los compañeros que tienen al frente las frases que estos escribieron en la hoja.
- Los que están al frente, ante cada demanda dirán ¡Ese soy yo y respeto lo que dices! Terminan de leer la hoja y volverán a leer las demandas de servicios desde el principio, hasta que quien facilita, luego de aproximadamente unos 3 minutos, diga: ¡Alto!
- El paso siguiente es el cambio de roles. A los que están en la fila de la izquierda se les hará las mismas recomendaciones y son los que están al frente quienes dirán ¡Ese soy yo y respeto lo que dices!
- En plenaria por grupos se realizan las reflexiones finales.

Sesión 11: Paternidades y masculinidades transformadoras

Mensajes claves de la campaña “Vivir sin miedo”

- Los Musuq Qhari, participamos activamente en el cuidado y crianza de sus hijos e hijas.
- Los Musuq Qhari, tenemos relaciones saludables y libres de violencias con nuestra pareja.
- Los Musuq Qhari, construye relaciones saludables con corresponsabilidad los integrantes del en el hogar.
- Los Musuq Qhari, compartimos las economías de cuidados del hogar.

▶ **Actividad 1:** La silueta de los Qharis



Tiempo: 20 minutos.



Materiales: Papelotes.

- Quien facilita forma grupos de acuerdo a la cantidad de participantes (lo ideal es 6 integrantes por grupo) y les pide que dibujen la silueta en tamaño real dos o más Qharis e identifiquen las características de los tipos de hombres dibujados y las coloquen escritas en tarjetas a lado de cada silueta según corresponda.
- Al finalizar el ejercicio un delegado expondrá su silueta.
- A partir de preguntas motivadoras se inicia el dialogo:
 - ¿Por qué actúa Gerardo con violencia? Conocen algún caso como el de Gerardo.
 - Los participantes cuentan sin decir nombres.
 - ¿Qué significa el abrazo?
 - ¿Por qué a los hombres nos cuesta pedir disculpas y reconocer errores?
 - ¿Qué podemos decir de nuestros ancestros?

▶ **Actividad 2:** La puesta en escena



Tiempo: 40 minutos.



Materiales: La persona facilitadora dirige la actividad.

- En equipo siguen reflexionando y escenifican la historieta, cada integrante toma un papel o más, con el propósito de Interiorizan los mensajes del mosoq qhari



**Asociación Kallpa
para la Promoción Integral
de la Salud y el Desarrollo**

