Guía para Adolescentes

MASCULINIDADES DIVERSAS Y PLURALES PARA LA PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA BASADA EN GÉNERO

UNFPA
Fondo de Población de las Naciones Unidas

KOICA
AGENCIA DE COOPERACIÓN INTERNACIONAL DE COREA

Título de la publicación:
Masculinidades diversas y plurales para la prevención de la violencia basada en género. Guía para adolescentes.

Elaborado por:
Fondo de Población de las Naciones Unidas – UNFPA

Equipo revisor:
Mónica Beltrán
Daniela Villarpando
José Sejas

Diseño y diagramación:
Epifanía

Impresión:
Cleopatra INC. SRL.

© Fondo de Población de las Naciones Unidas
UNFPA Bolivia
Calle 11 de Calacoto N° 503 esq. Av. Ballivián
Edificio Torre Calacoto, Piso 6
Teléfono +591 2 212 1693/277/0214
La Paz, Bolivia

Esta publicación es posible gracias al apoyo financiero de la Agencia de Cooperación Internacional de Corea – KOICA. Las opiniones vertidas en el material son de responsabilidad exclusiva de los autores y no comprometen el criterio institucional de KOICA.

Se permite la reproducción total o parcial de este material (gráficos, tablas, ilustraciones, fotografías y texto) siempre que no sea alterada y se asignen los créditos correspondientes de propiedad al Fondo de Población de las Naciones Unidas – UNFPA.

Esta publicación es de distribución gratuita.

Prohibida su venta.

La Paz, Bolivia
2025

Tabla de Contenidos

Presentación 5

Introducción 6

01 Contextualización del área de intervención 8

02 Conceptos clave para el abordaje de las masculinidades con adolescentes y jóvenes 10

03 Orientación metodológica 19

04 Propuesta de intervención 27

Biblliografía 87

Presentación

La violencia basada en género sigue siendo una de las manifestaciones más persistentes de desigualdad, con impactos profundos en la vida de mujeres, niñas, adolescentes y de la sociedad en su conjunto. Prevenirla y erradicarla requiere de un enfoque integral que no sólo fortalezca la respuesta institucional, sino que también promueva transformaciones culturales profundas, particularmente en torno a las formas de ejercer la masculinidad.

En este contexto, el Fondo de Población de las Naciones Unidas - UNFPA con apoyo de la Agencia de Cooperación Internacional de Corea - KOICA se complace en presentar la guía “Masculinidades diversas y plurales para la prevención de la violencia basada en género. Guía para adolescentes”, una herramienta orientada a acompañar procesos de formación y reflexión con adolescentes, desde una perspectiva transformadora de género y derechos humanos.

Esta guía se fundamenta en los principios de las neurociencias cognitivas y la programación neurolingüística (PNL), enfoques que permiten identificar y modificar patrones de pensamiento, actitudes y conductas que pueden estar arraigados en estereotipos de género. A través de esta metodología, se busca ampliar la capacidad reflexiva de los participantes sobre sus experiencias personales, sus vínculos interpersonales y el impacto de su labor en la comunidad.

A través de herramientas prácticas y conceptuales, se propone resignificar las masculinidades desde un enfoque plural, diverso e inclusivo, que contribuya no sólo a una mejor atención a la ciudadanía, sino también al bienestar personal y profesional de los propios funcionarios.

Desde el UNFPA, reafirmamos nuestra voluntad de seguir acompañando al Estado en el fortalecimiento de capacidades que pongan al centro la dignidad, la igualdad y los derechos humanos de todas las personas.

Pablo Salazar Canelos
Representante del Fondo de Población de las Naciones Unidas – UNFPA Bolivia

Introducción

Ya bastante alejados de la orilla del siglo XXI, y con la definición de ambiciosas metas orientadas a transformar el mundo para erradicar la pobreza, la discriminación, el abuso, las muertes evitables, hacer frente a la destrucción del medio ambiente y dar inicio a una era de desarrollo para todos los pueblos del planeta, han cobrado mayor relevancia las cuestiones sobre cómo los cambios vertiginosos de nuestra era repercuten en la vida cotidiana de los adolescentes hombres. ¿Cuál es la percepción sobre el lugar social que ocupan actualmente los adolescentes? ¿Qué responsabilidades asumen frente a los cuestionamientos constantes a los mandatos de la masculinidad hegemónica? ¿Cómo se están construyendo las nuevas formas de habitar la masculinidad? ¿Continúan las nuevas formas de asumir las masculinidades vinculadas a formas de violencia y sostenimiento de privilegios? ¿Cuál es el grado de compromiso o distanciamiento de los adolescentes hombres en la promoción del ejercicio pleno de los derechos, especialmente los derechos sexuales y derechos reproductivos?

Esta guía para el abordaje de las masculinidades con adolescentes y jóvenes surge de estas preguntas que están agendadas en la mayoría de las propuestas de intervención social, principalmente aquellas vinculadas a la prevención de la violencia basada en género, el embarazo en la adolescencia y las prácticas nocivas contra niñas y adolescentes.

La violencia es uno de los principales problemas presentes en la juventud, y la violencia basada en género es la que más vulnera los derechos de las mujeres e impide el pleno desarrollo de toda la población joven. En este contexto, resulta esencial contar con instrumentos metodológicos para el trabajo con adolescentes hombres y el abordaje de las masculinidades, desmontando los mandatos sociales, cuestionando privilegios, construyendo relaciones de igualdad y acabando con la complicidad y silencio frente a la violencia.

En un mundo donde las masculinidades tradicionales a menudo perpetúan la violencia y la desigualdad de género, es fundamental promover un enfoque que fomente el desarrollo integral y el liderazgo transformador en los hombres adolescentes. La Programación Neurolongüística (PNL) se presenta como una herramienta útil y valiosa para lograr este objetivo, ya que permite que los jóvenes exploren y reprogramen sus creencias, emociones y comportamientos en relación a su identidad masculina.

La PNL ofrece estrategias prácticas que ayudan a los adolescentes a desarrollar una comprensión más profunda de sí mismos y de su entorno, promoviendo así masculinidades positivas basadas en el respeto, la empatía y la colaboración. Al trabajar en la construcción de habilidades de comunicación, resolución de conflictos y autoconocimiento, se establecen las bases para que los jóvenes se conviertan en agentes de cambio en sus comunidades.

Este módulo se enfoca en potenciar el liderazgo transformador de los hombres adolescentes desde un enfoque de masculinidades positivas, en el que la PNL actúa como catalizador para el cambio personal y social. A través de experiencias vivenciales, espacios de reflexión grupal y prácticas de PNL, se busca que los jóvenes reconozcan el valor de ser líderes en la promoción de relaciones saludables y equitativas, desafiando así las normas perjudiciales que históricamente han definido la masculinidad.

Al empoderar a los adolescentes para que adopten una perspectiva de masculinidades positivas, se favorece no solo su crecimiento personal, sino también la promoción de una cultura de paz y respeto. Con ello, se contribuye a prevenir la violencia de género y a construir un futuro más justo y equitativo para todos.

1. Contextualización del área de intervención

Bolivia, al igual que otros países de la región, se beneficia todavía por el denominado “bono demográfico”, un fenómeno asociado a la etapa de la transición demográfica, en la que el número de personas en edad de trabajar (de 15 a 59 años) es mayor al número de personas potencialmente dependientes (de 0 a 14 años y de 60 años o más). Esta situación representa para el país una oportunidad para incrementar las tasas de crecimdiento económico per cápita y aumentar los niveles de bienestar de la población.

Con una población total de 11.312.620 habitantes según el Censo 2024, Bolivia tiene una estructura demográfica joven que presenta una gran oportunidad. Se estima que para el año 2030, la población en el rango de 16 a 28 años alcanzará los 2.948.000 personas, consolidando un "bono demográfico" que puede impulsar significativamente el desarrollo del país.

Este potencial, sin embargo, solo podrá capitalizarse si se realizan inversiones estratégicas en políticas públicas que aborden los desafíos clave que enfrenta esta población. Según informes de 2024 y 2025, es crucial centrarse en:

Salud: Existe preocupación por la lenta disminución de casos de embarazos en niñas. Se necesita reforzar los servicios integrales de salud sexual y reproductiva adaptados a las necesidades de los jóvenes.

Educación: Es necesario invertir en la educación integral de la sexualidad como parte de las estrategias para la prevención de la violencia, ya que los jóvenes enfrentan desafíos significativos en su formación.

Empleo: La población juvenil enfrenta altos niveles de desempleo y subempleo, así como precariedad laboral.

Violencia: La Encuesta de Demografía y Salud (EDSA) 2023 revela que aproximadamente 900.000 mujeres de 15 a 49 años son sobrevivientes de violencia de género.

Para capitalizar el potencial de esta población, es fundamental articular esfuerzos intersectoriales que avancen hacia la justicia social y reduzcan las desigualdades existentes.

Lamentablemente, la población de adolescentes y jóvenes enfrenta múltiples barreras que obstaculizan su desarrollo. Según datos de la Encuesta de Prevalencia y Características de la Violencia Contra las Mujeres (INE, 2016), 41 de cada 100 mujeres solteras han sufrido violencia por parte de su enamorado o expareja a lo largo de su vida. Esta situación se agrava al considerar las distintas interseccionalidades más frecuentes; por ejemplo, la violencia en el área rural es mayor (46%) que la que se registra en el área urbana (39%). El mismo estudio señala que 9 de cada 10 mujeres jóvenes son o han sido víctimas de violencia psicológica, lo cual repercute en su situación educativa, incrementando el riesgo de abandono escolar o de padecer niveles educativos bajos.

Por otra parte, la violencia está estrechamente vinculada a las normas sociales que la naturalizan e invisibilizan. Según el informe Rompiendo moldes (OXFAM, 2018), tanto hombres como mujeres jóvenes tienen una visión machista de las relaciones de pareja y justifican prácticas de violencia basándose en creencias y mandatos sociales tradicionales. Por ejemplo, el 84% de las mujeres y el 77% de los hombres jóvenes afirma que revisar el celular de sus parejas no es violencia (ibid.). Asimismo, el 69% de los hombres y el 63% de las mujeres cree que los hombres se enojan si su pareja no quiere tener relaciones sexuales. De igual forma, el 86% de las personas jóvenes piensa que nadie debería intervenir en las peleas de pareja (ibid.: 14 y 15).

El contexto en el que se define la gramática de las juventudes en Bolivia está fuertemente marcado por el patriarcado como sistema, el cual se reinventa, se recicla y retorna. El estudio sobre los valores que guían a la juventud (OXFAM, 2021) pone en evidencia la existencia de patrones culturales patriarcales que valoran más la masculinidad hegemónica, otorgando privilegios incuestionados a los hombres que se aferran a ese modelo. El informe revela que el 45% de las y los jóvenes sostienen valores patriarcales, es decir, que entre cuatro y cinco de cada diez jóvenes pueden llegar a justificar o naturalizar desde formas leves hasta las formas más graves de violencia (ibid.: 17).

Por otro lado, el informe Los valores sociales de la juventud en Bolivia (Moreno, 2018) revela un bajo nivel de conocimiento y apropiación de los derechos sexuales y derechos reproductivos por parte de las y los adolescentes, principalmente en lo referido a su práctica y ejercicio, que podría contrarrestar las situaciones de violencia en razón de género que enfrentan cotidianamente.

2. Conceptos clave para el abordaje de las masculinidades con adolescentes y jóvenes

2.1. Construcción de la masculinidad

R.W. Connell (1997) plantea que “la masculinidad no es un objeto coherente acerca del cual se pueda producir una ciencia generalizadora”, y que lo más apropiado para tener un conocimiento comprehensivo es concebirla no como un objeto aislado, sino como parte de una estructura mayor. Desde el enfoque de la Programación Neurolingüística (PNL), la construcción de la masculinidad implica analizar cómo los modelos de masculinidad han sido internalizados a través del lenguaje, las creencias y las experiencias, y cómo estos pueden ser transformados para fomentar masculinidades diversas y plurales que prevengan la violencia de género.
Desde la PNL, se pueden abordar aspectos clave como:

1. **Mapas mentales y creencias sobre la masculinidad:**

- Identificar las creencias limitantes sobre el significado de “ser hombre” (p. ej., “los hombres no lloran”, “debo ser fuerte siempre”).
- Reemplazar estas creencias por alternativas más flexibles y equitativas.

2. **Reencuadre de la identidad masculina:**

- Aplicar técnicas de reencuadre para resignificar el concepto de masculinidad, promoviendo valores como la empatía, el cuidado y la corresponsabilidad.

3. **Anclajes emocionales y nuevas referencias de masculinidad:**

- Desarrollar anclajes positivos que refuercen una masculinidad saludable y respetuosa.
- Construir modelos de referencia basados en hombres que ejercen masculinidades diversas y no hegemónicas.

4. **Lenguaje y comunicación en la construcción de la masculinidad:**

- Analizar cómo el lenguaje refuerza estereotipos y modificarlo hacia una comunicación más equitativa.

- Promover un lenguaje que valide la expresión emocional y la diversidad de experiencias masculinas.

5. **Prácticas y conductas coherentes con nuevas masculinidades:**

- Implementar ejercicios de juegos rol para practicar respuestas y actitudes basadas en masculinidades positivas.
- Fomentar el modelado conductual para generar cambios sostenibles en la identidad masculina.

Desde esta perspectiva, resulta esencial comprender el patriarcado como un sistema estructural.

2.2. Patriarcado

El patriarcado constituye una estructura de privilegios; un sistema cultural y simbólico que regula los modos de ser, las identidades y las relaciones entre hombres y mujeres en la sociedad, tomando como referencia la figura del padre o patriarca. Se trata, en esencia, de un entramado de relaciones de poder jerárquicas que naturaliza la dominación masculina.

El patriarcado también puede entenderse como un conjunto de reglas invisibles que nos enseñan desde pequeños cómo "deberíamos" ser hombres y mujeres. Estas normas se aprenden en casa, en la escuela, en los espacios públicos y en redes sociales. Con frecuencia, estas reglas nos limitan y nos hacen sentir que no podemos ser quienes realmente somos. La buena noticia es que, así como estas ideas fueron aprendidas, también podemos cambiarlas.

El patriarcado no solo opera a nivel estructural (leyes, instituciones, normas sociales), sino también a nivel cognitivo y emocional, influyendo en cómo las personas se perciben a sí mismas y a los demás. Al entender el patriarcado desde la PNL, podemos abordarlo como una serie de "programas mentales" que pueden ser identificados, cuestionados y transformados.

2.2.1. ¿Cómo se instala el patriarcado en nuestra mente?

Creencias limitantes y el modelo del mundo

La PNL plantea que cada persona tiene un mapa mental del mundo, es decir, una forma única de interpretar la realidad basada en sus experiencias, cultura y educación. El patriarcado se instala en estos mapas mentales a través de creencias limitantes, como: "los hombres son racionales, las mujeres son emocionales", "el hombre es el proveedor, la mujer cuida el hogar" o "los hombres deben ser fuertes y no mostrar debilidad".

Estas creencias se interiorizan desde la infancia y configuran las expectativas de comportamiento. En general, las personas no cuestionan estas ideas porque las han aprendido de figuras de autoridad (padres, maestros, medios de comunicación).

2.2.2. El patriarcado y la masculinidad hegemónica en el ámbito escolar desde la PNL

En los ámbitos escolares, el patriarcado no solo se transmite a través del currículo formal, sino también mediante prácticas cotidianas y dinámicas invisibles que refuerzan la masculinidad hegemónica. Una de las formas más evidentes de este proceso es el adiestramiento en las

relaciones de poder a través de las prácticas deportivas, donde se consolidan modelos de liderazgo, competencia y control que perpetúan jerarquías de género.

Desde la perspectiva de la PNL, estas prácticas pueden entenderse como una programación mental inconsciente que moldea la identidad y el comportamiento de niñas, niños y adolescentes.

2.3. Violencia y relaciones de poder

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la violencia como el uso deliberado de la fuerza física o del poder, ya sea en grado de amenaza o efectivo, contra una o uno mismo, otra persona, un grupo o comunidad, que cause o tenga muchas probabilidades de causar lesiones, muerte, daños psicológicos, trastornos del desarrollo o privaciones. Esta definición comprende tanto la violencia interpersonal como el comportamiento suicida y los conflictos armados, incluyendo una amplia gama de actitudes que van más allá del acto físico, como las amenazas e intimidaciones (OMS, 2002).

En el marco de la PNL, la violencia y las relaciones de poder pueden entenderse como procesos de programación mental, mediante los cuales las personas adquieren y refuerzan patrones de comportamiento que perpetúan dinámicas de dominio y sumisión. Estos patrones se construyen a través del lenguaje, las creencias y las emociones, influyendo directamente en la forma en que las personas interactúan y perciben su papel en la sociedad.

Según la PNL, la violencia y las relaciones de poder no son realidades fijas, sino patrones mentales y emocionales que pueden transformarse. A través del lenguaje, de la reprogramación de creencias y el uso de nuevas estrategias emocionales, es posible construir una sociedad más equitativa y libre de violencia.

Asimismo, desde esta perspectiva, la violencia no es solo un acto externo, sino que debe entenderse como un proceso de programación mental y emocional que afecta la manera en que las personas perciben, reaccionan y se relacionan. Cada tipo de violencia –física, psicológica y sexual– deja anclajes emocionales que pueden generar patrones de conducta repetitivos y estados mentales limitantes.

2.3.1. Tipos de violencia

Violencia física

La violencia física es un acto intencional, aislado o repetitivo, ejercido contra otra persona con el cuerpo, un objeto, un arma o una sustancia. Su objetivo es someter a la otra persona, causándole daño para controlarla emocional y/o físicamente.

- **Impacto neurológico:** El cerebro de una persona agredida físicamente activa inmediatamente el sistema de respuesta al estrés (lucha, huida o congelamiento). Si la agresión es recurrente, se genera un anclaje emocional negativo, que asocia el miedo con personas, lugares o situaciones específicas.

- **Impacto lingüístico:** El uso de frases como "es por tu bien" o "si no te pego no aprendes" refuerza la creencia de que la violencia es un método de disciplina o incluso una forma de amor. Esto puede llevar a las víctimas a normalizar el abuso, asumiendo que el maltrato es una consecuencia de su comportamiento.

Violencia psicológica

La violencia psicológica incluye humillaciones, amenazas, manipulación y control emocional, con el objetivo de dañar la autoestima y la autonomía de la persona.

- **Impacto neurológico:** La exposición constante a insultos o la desvalorización activa circuitos cerebrales relacionados con el miedo y la inseguridad. El cerebro genera pensamientos automáticos negativos, como "no valgo nada" o "nunca podré salir de esto", afectando la toma de decisiones.

- **Impacto lingüístico:** Frases como "eres inútil", "nadie te va a querer" o "sin mí no eres nada" programan la mente de la víctima para aceptar la sumisión. Estas se internalizan como creencias limitantes que afectan directamente su autoestima y capacidad de decisión.

Violencia sexual y reprogramación de la experiencia traumática

Abarca cualquier forma de abuso, acoso, coerción o agresión sexual que se ejerce sin el consentimiento de la persona.

- **Impacto neurológico:** Un evento de violencia sexual puede generar un anclaje traumático. El cerebro asocia ciertos estímulos (lugares, olores, sonidos) con el abuso, lo que provoca ansiedad y miedo recurrente. El trauma puede causar bloqueos emocionales, llevando a la persona a sentir culpa o incapacidad para hablar del tema.

- **Impacto lingüístico:** Frases como "seguro lo provocaste" o "no digas nada o será peor" refuerzan el miedo y la vergüenza. La violencia sexual genera creencias como "no tengo control sobre mi cuerpo" o "no valgo nada", que afectan profundamente la percepción de sí misma y sus relaciones interpersonales.

2.3.2. PNL aplicada para la recuperación de una experiencia de violencia sexual

De acuerdo a la PNL, la violencia física, psicológica y sexual no solo deja marcas externas, sino que programa el cerebro y la mente de las personas, influyendo en su identidad, autoestima y relaciones. Sin embargo, estos patrones pueden ser reprogramados mediante técnicas de cambio de creencias, anclaje emocional y transformación del lenguaje, como se detalla a continuación:

- **Desvinculación del anclaje traumático:** Mediante técnicas de visualización y respiración, se ayuda a la persona a disociar el recuerdo del trauma con la emoción negativa.
- **Reencuadre de creencias:** Pasar de “fue mi culpa” a “soy una persona valiosa y merezco respeto”.
- **Trabajo con submodalidades:** Modificar la forma en que la persona recuerda el evento, disminuyendo la intensidad de las imágenes mentales y las emociones negativas.

2.3.3. La violencia sexual como un modelo de programación mental en la masculinidad hegemónica

En el marco de la PNL, se entiende que la mente se programa a través del lenguaje, creencias y experiencias. En el caso de la masculinidad hegemónica, los hombres aprenden desde edades tempranas a asociar su identidad con la dominación y la superioridad, estableciendo un modelo de

mundo según el cual el poder sobre los cuerpos de otras personas es una afirmación de su “hombría”.

Programación Neurológica: Desde la infancia, el cerebro de los hombres se moldea a través de experiencias y anclajes emocionales que refuerzan la idea de que ser hombre significa tener control sobre los demás.

Programación Lingüística: Expresiones como “los hombres de verdad toman lo que quieren”, “si te dice que no, en el fondo quiere” o “las mujeres se hacen las difíciles” programan el inconsciente y validan la coerción sexual como manifestación aceptada de la masculinidad.

Programación Conductual: La exposición constante a mensajes de hipersexualización, pornografía agresiva y dinámicas de poder refuerzan la idea de que la sexualidad masculina debe ser dominante y sin restricciones.

2.3.4. Los principios de la masculinidad hegemónica y la normalización de la violencia sexual

A partir del PNL, se sabe que las creencias moldean las acciones. En la masculinidad hegemónica, la violencia sexual es un medio de validación del poder masculino porque se basa en las siguientes creencias limitantes:

- Creencia de dominio: “Los hombres tienen derecho a controlar el cuerpo de las mujeres”.
- Creencia de fuerza y agresión: “Ser agresivo es parte de ser hombre”.
- Creencia de sexualidad como poder: “El hombre demuestra su masculinidad a través del sexo, sin importar el consentimiento”.

Estas creencias son reforzadas por la cultura, los medios de comunicación y las experiencias personales, anclándose en el subconsciente de adolescentes y jóvenes.

En los espacios escolares y deportivos, estas ideas se refuerzan mediante rituales de iniciación, chistes sobre violaciones y presión grupal, donde el abuso sexual es visto como un acto de hombría y no como una forma de violencia.

¿Cómo la violencia sexual se convierte en un anclaje de poder y control?

De acuerdo a la PNL, un anclaje es una conexión entre un estímulo y una respuesta emocional o conductual. En la masculinidad hegemónica, la violencia sexual se ancla a sensaciones de poder, validación social y control, lo que hace que algunos hombres recurran a esta conducta para reforzar su identidad.

Anclaje de validación social: Si en un grupo de hombres se valora la agresión sexual como una prueba de masculinidad, quien la ejerce recibe reconocimiento.

Anclaje de dominio: La violencia sexual opera como un mecanismo para reafirmar el control sobre los cuerpos de los demás.

Anclaje de miedo: En sociedades donde predominan masculinidades tóxicas, la violencia sexual no solo reafirma el poder del agresor, sino que genera miedo en las víctimas, perpetuando el control.

Ejemplo: Un adolescente que es presionado por su grupo a acosar a una compañera puede experimentar miedo al rechazo si no lo hace. En cambio, si accede, recibe aprobación del grupo y su

cerebro asocia la violencia con el reconocimiento, reforzando así el patrón de comportamiento.

La masculinidad hegemónica es un modelo dominante que impone la idea de que "ser hombre" implica demostrar poder, control y dominio sobre los demás, particularmente sobre las mujeres y personas con menor poder social. En este contexto, la violencia sexual se convierte en una herramienta de reafirmación masculinidad, funcionando más como manifestación de poder, que como expresión de deseo sexual. Desde la PNL, este fenómeno puede concebirse como un patrón de programación mental y emocional, que se aprende, se refuerza y, en muchos casos, se naturaliza dentro de ciertas estructuras sociales.

2.4. El uso de la violencia sexual como reafirmación de la masculinidad hegemónica

La violencia como canal de poder y dominio se convierte en un mecanismo mediante el cual muchos hombres reafirman su masculinidad ante sus pares y su entorno. En este proceso, las mujeres, niñas, niños y otros hombres concebidos como no-semejantes son objeto de diversas formas de violencia, principalmente sexual. Por lo tanto, el machismo no es un fenómeno ni inactivo ni pasado de moda.

2.5. Masculinidades, derechos sexuales y derechos reproductivos

Los Derechos Sexuales y Derechos Reproductivos (DSDR) son derechos humanos fundamentales, y por ello se rigen por los siguientes principios; son universales, indivisibles, irrenunciables, inalienables e intransferibles, interdependientes, inherentes, progresivos, irreversibles e imprescriptibles.

Se considera que los DSDR son los más humanos de los derechos, ya que estos involucran dimensiones de la vida privada e íntima de cada persona y su forma de ser y existir en la sociedad.

2.5.1. Derechos sexuales

1. Derecho a decidir de forma libre, autónoma e informada sobre nuestro cuerpo y nuestra sexualidad.
2. Derecho a ejercer y disfrutar plenamente nuestra sexualidad.
3. Derecho a la identidad sexual, a construir y decidir.
4. Derecho a vivir libre de toda forma de discriminación.
5. Derecho a la privacidad e intimidad y a que se resguarde confidencialmente la información personal.
6. Derecho a la vida sexual y afectiva libre de cualquier tipo de violencia.
7. Derecho a la información actualizada, veraz, completa, científica y laica sobre sexualidad.
8. Derecho a la Educación Integral de la Sexualidad (EIS).
9. Derecho a los servicios de salud sexual y salud reproductiva.
10. Derecho a la participación en las políticas públicas sobre sexualidad y reproducción.

2.5.2. Derechos reproductivos

1. Derecho a tomar decisiones sobre la reproducción sin sufrir discriminación, coerción, ni violencia.
2. Derecho a decidir sobre el número de hijas y/o hijos que se desean y el espacio de tiempo entre un embarazo y otro.

3. Derecho a acceder a métodos de anticoncepción modernos, incluida la anticoncepción de emergencia.
4. Derecho a acceder a servicios de salud especializados para garantizar la maternidad segura.
5. Derecho a decidir sobre el tipo de familia que se quiere formar.
6. Derecho a ejercer la maternidad con un trato equitativo en la familia, espacios de educación y trabajo.
7. Derecho a acceder a los beneficios de los avances científicos en la salud sexual y reproductiva.
8. Las jóvenes y adolescentes embarazadas tienen el derecho a la educación.

El modelo hegemónico de la masculinidad no permite que los DSDR se ejerzan de manera libre, porque eso significaría equilibrar el ejercicio de poder, redistribuyendo privilegios y oportunidades. En este sentido, cada uno de los derechos representa una amenaza directa al control masculino sobre el cuerpo de la mujer, su participación en los espacios de toma de decisión y la autodeterminación sobre sus proyectos de vida, entre otros aspectos.

Plantear otra forma de asumir la masculinidad, desde una mirada crítica al modelo hegemónico, es una propuesta urgente y necesaria. Aunque se han realizado muchos esfuerzos y acciones dirigidos a lograr una transformación de la sociedad en términos de equidad de género, aún hoy persisten las desigualdades estructurales que resultan difíciles de revertir. Esto se debe, en gran medida, a que los hombres no llegan a involucrarse y comprometerse en esta lucha, debido a las múltiples resistencias.

2.6. Adolescencia y masculinidades

En diversas sociedades y culturas, a lo largo de la historia, se ha conceptualizado al ciclo de la vida de diferentes formas y en diferentes etapas. Por ejemplo, en el mundo latino se contaba con siete expresiones para nominar las etapas vitales, mientras que en el Renacimiento se establecieron tres: niñez, juventud y vejez. Actualmente, se identifican al menos cinco etapas como parte del ciclo vital: infancia, adolescencia, juventud, adultez y adultez mayor. A través del discurso científico, se produjeron conocimientos sobre las características y manifestaciones bio-psico-sociales de cada periodo evolutivo, asignándoles distintos significados e intentando establecer una valoración universal.

Desde la PNL, tanto la adolescencia como las masculinidades son entendidas como procesos dinámicos de construcción mental, emocional y conductual. La PNL pone énfasis en cómo los adolescentes internalizan patrones de pensamiento, creencias y comportamientos a través de sus experiencias e influencias sociales, moldeando así su identidad y, particularmente, su concepción de masculinidad.

2.6.1. Adolescencia desde la PNL

La adolescencia es una etapa de la vida caracterizada por profundos cambios biológicos, emocionales y sociales. En términos de la PNL, la adolescencia se percibe como un periodo crítico de reprogramación y construcción de identidad, donde los adolescentes se enfrentan a desafíos de autoconocimiento, pertenencia y autoafirmación.

2.6.2. ¿Cómo se percibe la adolescencia en la PNL?

Reestructuración de creencias: La adolescencia es un momento clave en el que las y los adolescentes cuestionan, asimilan, adoptan o modifican creencias previas sobre sí mismos, el mundo y sus relaciones. Estas creencias se forman a través de la interacción con figuras de autoridad (padres, profesores, medios de comunicación) y sus experiencias personales.

Modelado: Durante esta etapa, los adolescentes tienden a imitar comportamientos y modelos de rol de los adultos o compañeros significativos, lo que afecta profundamente la forma en que desarrollan su identidad. La PNL sugiere que modelar patrones de pensamiento y comportamiento positivos es clave para un desarrollo saludable.

Transformación de emociones: Los adolescentes experimentan un amplio espectro de emociones intensas. La PNL ayuda a gestionar estas emociones, transformando respuestas automáticas y utilizando técnicas de reencuadre y anclaje para permitir un control más consciente sobre sus sentimientos y reacciones.

En esta fase, se refuerzan las creencias que inciden directamente en la autoestima, el sentido de pertenencia y la relación con los demás, influyendo directamente en la forma en que los adolescentes ven el mundo y su lugar en él.

En la modernidad (aunque desde una perspectiva occidental), la construcción social de la noción de adolescencia obedece a las nuevas necesidades sociales; es decir, cómo un grupo poblacional se prepara para cumplir con los roles del momento sociohistórico actual, relacionados con el trabajo, la constitución de una familia, etc.

Los accesos a esta preparación han sido permeados por relaciones de género y clase social, entre otras intersecciones, por ejemplo, el acceso a la educación fue posterior para las adolescentes mujeres que para los hombres.

Gracias a los avances en las construcciones teóricas, la adolescencia se entiende hoy como una categoría compleja, con identidad propia y un papel fundamental en el desarrollo humano. Al estar estrechamente vinculada con una comunidad y un momento histórico específicos, no es posible definirla de manera universal o estática, ya que su significado es dinámico y relacional.

Por ello, pueden coexistir diversas interpretaciones sobre el inicio y el fin de esta etapa. La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2022) la define como el periodo comprendido entre los 10 y los 19 años, e identifica tres subetapas: adolescencia temprana, media y tardía.

A TEMPRANA	A MEDIA	A TARDÍA
Entre los 10 y 13 años. Las hormonas sexuales comienzan a estar presentes y por ello se producen cambios físicos: “pegan el estirón”, cambian la voz, aparece vello púbico y en las axilas, olor corporal, aumento de sudoración y con esto surge el enemigo de los adolescentes: el acné. Comienzan a buscar cada vez más a los amigos.	**Entre los 14 y 16 años. Comienzan a evidenciarse cambios a nivel psicológico y en la construcción de su identidad; cómo se ven y cómo quieren que los vean. La independencia de sus padres es casi obligatoria y es la etapa en la que pueden caer fácilmente en situaciones de riesgo.**	**Desde los 17 años y puede extenderse hasta los 21. Comienzan a sentirse más cómodos con su cuerpo, buscando la aceptación para definir así su identidad. Se preocupan cada vez más por su futuro y sus decisiones están en concordancia con ello. Los grupos ya no son lo más importante y comienzan a elegir relaciones individuales o grupos más pequeños.**

Sin embargo, es importante reconocer que la adolescencia no es un todo homogéneo y universal. Como señala López Gómez (2015), "(...) se advierte el peligro que entraña definir acabadamente la adolescencia o intentar determinar en años qué período abarca, puesto que estas determinaciones generan consecuencias a diferentes niveles: a nivel académico empobrece el campo de estudios; a nivel de políticas públicas, puede generar exclusión y acceso diferenciado, en tanto no habilita a contemplar la diversidad; a nivel social, genera modelos hegemónicos, patrones esperables y muchas veces estigma producto de las generalizaciones, que inhiben la libertad de los sujetos".

En este sentido, es necesario mostrar la pluralidad y diversidad que encierra el colectivo de la adolescencia. Una propuesta en esa línea es utilizar el término "adolescencias", con el fin de destacar que cada adolescente tiene características que son producto de un cúmulo de interacciones entre lo individual y lo social. En esta construcción intervienen las categorías de sexo, género, edad, nivel socioeconómico, lugar de origen y de residencia, etnia, orientación sexual, etc.; categorías que se articulan de manera compleja.

En este marco, sobre los adolescentes hombres pesa un mandato distinto en el proceso de desarrollo de su autonomía, elaboración de duelos, incorporación de ideales, relaciones con el grupo de pares, participación en los espacios de organización social y ejercicio de la sexualidad.

3. Orientación metodológica

La presente guía ha sido desarrollada para facilitar un marco educativo orientado a fomentar el desarrollo integral y el liderazgo transformador en hombres adolescentes, promoviendo masculinidades positivas que contribuyan a la construcción de relaciones más equitativas y saludables, desde el enfoque de la Programación Neurolingüística (PNL).

- **Contexto:** Enfrentar los desafíos actuales relacionados con la masculinidad tradicional y su impacto en la violencia de género y las relaciones interpersonales.
- **Fomentar la autoestima y el autoconocimiento:** Promover la reflexión sobre la identidad y los valores personales en los adolescentes.
- **Desarrollar habilidades de comunicación y liderazgo:** Equipar a los jóvenes con herramientas de liderazgo positivo y comunicación efectiva.
- **Promover relaciones saludables:** Sensibilizar sobre la importancia de relaciones basadas en el respeto, la empatía y la equidad.
- **Contribuir a la prevención de la violencia de género:** Proporcionar herramientas para reconocer y prevenir comportamientos violentos.

3.1. Estructura de la guía

Incorporación de los intereses y temas de aprendizaje de las y los adolescentes

El propósito de todo proceso educativo es consolidar un conocimiento significativo, capaz de traducirse en comportamientos y prácticas que promuevan la adopción de estilos de vida saludables. Lograr este propósito exige, en primera instancia, identificar e incorporar los intereses de los adolescentes respecto a los temas y contenidos del aprendizaje, a fin de lograr una mayor conexión entre la actividad de aprendizaje y su comprensión. La finalidad es motivar la construcción de nuevos conocimientos a través de técnicas propias de la PNL.

Diseño curricular abierto y flexible

Este enfoque metodológico se caracteriza por el planteamiento de una propuesta abierta y flexible. Los objetivos, contenidos y estrategias de enseñanza y aprendizaje pueden (y deben) adaptarse a las necesidades y a la realidad del entorno de los participantes a los que van dirigidos. Esto permite que las y los facilitadores realicen ajustes, reelaboren y adecuen los contenidos en función de las particularidades y condiciones de los participantes, la institución y la comunidad.

Función de los facilitadores

El papel de los facilitadores en el contexto de trabajo con adolescentes, desde la óptica de la Programación Neurolingüística (PNL), es crucial para guiar a los jóvenes en el proceso de autodescubrimiento, reestructuración de creencias y desarrollo de nuevas habilidades emocionales y cognitivas. Los facilitadores tienen la tarea de proporcionar las herramientas y el entorno adecuados para que los adolescentes puedan explorar, cuestionar y modificar sus patrones de pensamiento, emociones y comportamientos, con el fin de transformar su visión del mundo y mejorar sus interacciones sociales y personales.

Descripción general de la guía

Esta guía está dividida en cuatro áreas temáticas centrales o módulos, de las que desprenden las unidades de trabajo con adolescentes:

1. Identidad, sexualidad, género y masculinidades.
2. Prevención de la violencia basada en género desde las masculinidades positivas.
3. Prevención del embarazo en la adolescencia.
4. Liderazgo transformador desde las masculinidades positivas.

Cada unidad temática incluye actividades recomendadas que tienen principalmente una lógica participativa y experiencias vivenciales, para grupos de entre 20 y 30 participantes, idealmente.
Esta guía ha sido diseñada para implementarse con grupos de hombres adolescentes de entre 10 y 19 años. Se recomienda que cada grupo mantenga una composición etaria homogénea, idealmente conformado por participantes de una misma etapa de desarrollo: adolescencia temprana (10-13 años), media (14-16 años) o tardía (17-19 años).

Asimismo, si el grupo estuviera compuesto por menos de 15 personas o más de 30, se recomienda revisar la metodología para adecuar lo necesario, sobre todo en lo que corresponde a los tiempos programados para cada actividad.

La propuesta de cada unidad incluye la descripción de las siguientes secciones:

OBJETIVO DEL MÓDULO
Indica el cambio que se pretende lograr a través de la implementación de las diferentes sesiones que comprende el módulo.

DURACIÓN
El tiempo que deberá destinarse para el total de las actividades comprendidas en la sesión.

MATERIALES
Los insumos que serán necesarios para llevar a cabo la sesión. Se incluyen también los documentos de referencia.

PREPARACIÓN
Lo que se necesita hacer antes de iniciar la sesión, generalmente se refiere a la elaboración de los instrumentos, medios y documentos de trabajo.

PRODUCTOS ESPERADOS
Los resultados finales tangibles de la sesión, aquellos documentos, definiciones, actitudes, decisiones o acciones que se espera sean construidas.

ACTIVIDADES
Describe, paso a paso, las acciones que deben llevarse a cabo. Indica el tiempo estimado que se requiere para estas, los materiales que deben utilizarse y el momento en que deben entregarse.

3.2. Consejos para la facilitación

Para alcanzar una buena facilitación es muy importante contar con un dominio de los temas que se están abordando. Es importante que el/la facilitador/a conozca no solo los conceptos que se trabajarán en el taller, sino también que disponga de información actualizada y suficiente, en este caso, sobre masculinidades, violencia basada en género, derechos sexuales y derechos reproductivos, igualdad y equidad de género y prevención del embarazo en la adolescencia.

Las y los facilitadores desempeñan un papel clave en el acompañamiento de los adolescentes hacia una autoexploración profunda de sus creencias, emociones y comportamientos. Utilizando las herramientas de PNL, pueden guiar a los jóvenes en la reestructuración de creencias limitantes, la promoción de masculinidades saludables y el desarrollo de habilidades emocionales que les permitan tomar decisiones conscientes y construir una identidad de género libre de estereotipos. En última instancia, el/la facilitador/a no solo facilita el aprendizaje de habilidades, sino también el empoderamiento y la autonomía emocional de los adolescentes.

El/la facilitador/a debe:

- Preparar cuidadosamente las sesiones con anterioridad suficiente para imprimir, adquirir y elaborar los materiales necesarios.
- Mantener una postura respetuosa ante diversidad de opiniones, sin perder de vista los valores en que se sustentan los derechos humanos: libertad, equidad e igualdad, justicia y dignidad, y enfoque de género.
- Evitar imponer una opinión sobre la del grupo.
- Promover que todas las personas participen.
- Observar la dinámica del grupo y cuidar que la energía se mantenga (por medio de ejercicios participativos u otras técnicas) detectando si se requieren momentos de descanso.
- Cuidar que las discusiones sean constructivas.
- Promover que el grupo construya y respete una serie de acuerdos de convivencia durante las sesiones.
- Promover la confianza y la confidencialidad durante las sesiones.

Preparación de las sesiones:

- Fotocopiar los documentos de apoyo en cantidades suficientes.
- Revisar los instrumentos y materiales correspondientes a las sesiones que se impartirán.
- Repasar cuidadosamente la metodología, comprendiendo a cabalidad la lógica de las actividades, y analizar los tiempos de acuerdo con el número de participantes del grupo para hacer adecuaciones, de ser necesario.
- Revisar el salón donde se trabajará, considerando la forma más adecuada para acomodar el mobiliario. Se tiene que resolver con anterioridad si existieran problemas de ventilación, iluminación o sonido.
- Preparar el material a utilizar: marcadores, papelógrafos, cinta adhesiva, etc. Preparar también las listas de asistencia y cámara fotográfica.

3.3. Enfoques metodológicos

El diseño, elaboración e implementación de la guía para el trabajo en masculinidades se fundamenta en un enfoque pedagógico de desarrollo de competencias.

El enfoque de competencias contribuye a la comprensión, la reflexión y el discernimiento de lo que ocurre en la vivencia de la sexualidad y los roles de género y, al mismo tiempo, prepara a los participantes para alcanzar el desarrollo de competencias de manera sostenible a lo largo del tiempo.

La PNL proporciona un conjunto de enfoques metodológicos que permiten a los facilitadores y educadores trabajar eficazmente con adolescentes, jóvenes o adultos en diversos procesos de aprendizaje, cambio de creencias, desarrollo personal y socialización. La metodología de PNL se centra en cómo las personas perciben, procesan y actúan según sus experiencias internas, y ofrece herramientas específicas para influir en esas percepciones y comportamientos de manera positiva.

Modelado: Aprender de los mejores ejemplos

Descripción:

El modelado es uno de los pilares fundamentales de la PNL. Consiste en observar y aprender de los comportamientos, habilidades y estrategias de personas que han alcanzado un alto nivel de éxito en áreas específicas. Al modelar, no solo se imitan conductas superficiales, sino que se trata de comprender cómo piensan, sienten y se comportan las personas exitosas.

Aplicación en la práctica:

- Modelar comportamientos saludables: Los facilitadores pueden usar el modelado para enseñar a los adolescentes cómo gestionar sus emociones, resolver conflictos o adoptar un enfoque positivo ante los desafíos.
- Modelar masculinidades positivas: en el contexto de masculinidades, el modelado permite a los jóvenes aprender comportamientos de hombres que rompen con los estereotipos tradicionales y adoptan una postura de respeto, empatía y cooperación.

Reencuadre: Cambiar la percepción de una situación

Descripción:

El reencuadre es una técnica de PNL que permite cambiar la percepción de una situación o experiencia, de manera que se vea desde una perspectiva diferente, más positiva o útil. En lugar de cambiar la situación en sí, se modifica la interpretación que se tiene de ella.

Aplicación en la práctica:

- **Reencuadre de creencias limitantes:** Cuando un adolescente cree que no es capaz de hacer algo, se puede usar el reencuadre para transformar esa creencia en una afirmación positiva, por ejemplo: "No soy bueno en esto aún, pero con práctica y perseverancia lo lograré".
- **Reencuadre de conflictos:** Ante una disputa o conflicto, el/la facilitador/a puede ayudar a los adolescentes a ver el conflicto como una oportunidad de crecimiento y de aprendizaje mutuo, en lugar de como una amenaza.

3.3.1. Enfoque basado en competencias

El enfoque de competencias es fundamental en el proceso pedagógico de los objetivos de la presente guía, ya que es una didáctica orientada a la acción, que utiliza los conocimientos oportunos para dar respuesta a situaciones y problemas que se presentan en cada contexto de actuación:

(...) el concepto de competencia es el pilar del desarrollo curricular y el incentivo tras el proceso de cambio. Se define como el desarrollo de las capacidades complejas que permiten a los estudiantes pensar y actuar en diversos ámbitos. Consiste en la adquisición de conocimiento a través de la acción, resultado de una cultura de base sólida que puede ponerse en práctica y utilizarse para explicar qué es lo que está sucediendo (UNESCO, 2014).

Esta guía busca promover competencias para una toma de decisiones clara, consciente y críticas con relación al cuidado del propio cuerpo, las relaciones interpersonales, el ejercicio de la sexualidad y de los derechos sexuales y derechos reproductivos. Asimismo, se orienta al compromiso en la prevención del embarazo adolescente y la violencia sexual, desde una perspectiva de las masculinidades. Para ello, se requiere trabajar en un modelo que favorezca aprendizajes en tres niveles: conocimientos, actitudes y habilidades.

Gráfica 3 - Diferencias entre Capacidad, habilidad y competencia

En este sentido, el proceso estará guiado por la premisa de “aprender haciendo”, en un marco de situaciones auténticas que simulen de la manera más fiel posible la realidad.

A nivel de conocimientos, se proveerá información científicamente validada que contribuya a producir cambios sobre los prejuicios y las creencias que actualmente sustentan actitudes discriminatorias en razón de género.

A nivel actitudinal, se desarrollará la capacidad de estar dispuesto a comportarse u obrar con empatía y solidaridad, a expresar sus sentimientos, mejorar las relaciones interpersonales y fomentar el respeto por uno mismo, así como por los demás, en un contexto de diversidad.

A nivel de habilidades, se buscará que este aprendizaje se manifieste en la práctica, por ejemplo, en las siguientes acciones: tomar decisiones sobre el cuerpo, aprender a gestionar las presiones sociales sobre la sexualidad, cuidar la salud sexual, tener comportamientos sexuales y sociales coherentes con los propios valores; expresar los sentimientos de manera libre, con respeto y consideración hacia los sentimientos ajenos.

El enfoque de competencias presenta las siguientes características en su aplicación:

1. Está centrado en la participación activa del participante.
2. Se enfoca en la adquisición de conocimientos, actitudes y habilidades, y se lleva a la práctica a través de la simulación de casos reales utilizando técnicas didácticas lúdicas y artísticas que faciliten la comprensión de las temáticas a abordar.
3. Se propone organizar los contenidos de tal forma que sean transferidos de manera progresiva, asegurando de esta manera que los participantes adquieran las competencias necesarias para aplicarlas efectivamente en todas las situaciones de la vida cotidiana.

Al tratarse de un proceso de formación integral, a través del cual se adquiere, desarrolla, actualiza y perfecciona conocimientos, habilidades y actitudes para mejorar el desempeño en las diferentes áreas de la vida, se utilizarán técnicas didácticas y herramientas que garanticen la comprensión y aprehensión del conocimiento por parte de los participantes.

3.3.2. Pasos en la implementación del enfoque basado en competencias

1. **Introducción:** Corresponde a la formulación de las instrucciones. Se plantea una pregunta, una interrogante o situación de conflicto que capta la atención de los participantes.
2. **Construcción grupal:** Se promueve la construcción o respuesta colectiva frente a la situación de conflicto cognitivo planteada en la etapa 1, rescatando e incorporando los saberes y actitudes de los participantes.
3. **Desarrollo del contenido:** Es la etapa de construcción de los contenidos a compartir. Esta etapa también cuenta con sus técnicas didácticas (de carácter lúdico-educativo) que mantienen la atención de los participantes y facilitan el desarrollo de conocimientos, actitudes y habilidades. En esta parte se obtienen los elementos de mayor significado para el análisis o la discusión.
4. **Aplicación práctica:** Es una etapa de motivación para que los participantes identifiquen los espacios y situaciones en los que las competencias adquiridas podrán utilizarse, la manera en la que aplicarán lo aprendido y cómo se sostendrá a lo largo del tiempo.
5. **Evaluación:** En esta etapa se identificará el nivel de aprehensión de los conocimientos, actitudes y

habilidades de los jóvenes. El propósito de la evaluación es brindar elementos de retroalimentación a las y los participantes para una mejora continua del proceso y elevar la motivación. Al final de cada ciclo se elaboran conclusiones respecto al tema o temas que se hayan abordado y se concilian emociones, facilitando un proceso de contención.

3.3.3. Metodología de evaluación

La evaluación con un enfoque de competencias es un proceso que recoge evidencias de modo regular durante todo el proceso, a través de las actividades de aprendizaje como las actuaciones, los trabajos de grupo realizados, entre otros, los cuales pueden ser valorados según los objetivos de aprendizaje previstos.

La evaluación es un proceso continuo de reunión e interpretación de información para valorar las decisiones tomadas en el diseño de un sistema de aprendizaje.

Esta definición tiene tres implicaciones importantes: en primer lugar, se trata de un proceso continuo y no se limita a realizarse al final de un taller, únicamente. La evaluación, por lo tanto, empieza antes del inicio de la instrucción y sigue hasta el final de la misma.

En segundo lugar, el proceso de evaluación no está sujeto al azar, sino que está guiado hacia una meta específica y su finalidad es encontrar respuesta sobre la forma de mejorar la instrucción.

En tercer lugar, la evaluación requiere del uso de instrumentos de medición exactos y adecuados para reunir información útil sobre cómo progresa la instrucción, cómo resultará al final y cómo mejorarla para la próxima vez.

Evaluación diagnóstica

Se entiende por evaluación diagnóstica aquella que permite conocer las condiciones y posibilidades de ejecución de una o varias tareas.

a. **Propósito:** Tomar decisiones pertinentes para desarrollar el proceso de sensibilización de manera más eficaz, evitando procedimientos inadecuados.

b. **Función:** Identificar la realidad de los participantes del taller, comparándola con la realidad planteada en los objetivos y los requisitos o condiciones para su logro.
c. **Momento:** antes de iniciar el taller, en el caso de que sea posible, es preferible que se realice con la suficiente anticipación para efectuar los ajustes a la metodología.

Evaluación formativa

Se habla de evaluación formativa cuando se desea averiguar si los objetivos de la enseñanza están siendo alcanzados o no.

a. **Propósito:** Tomar decisiones respecto a las alternativas de acción y dirección que se presentan conforme se avanza en el proceso de enseñanza aprendizaje.
b. **Función:** Dosificar y regular adecuadamente el ritmo del proceso de sensibilización; enfatizar la importancia de los contenidos más valiosos; informar a cada participante acerca de su particular nivel de logro en el incremento de conocimientos y la modificación de actitudes y prácticas; y, por último, determinar la naturaleza y modalidades de los siguientes pasos.
c. **Momentos:** Durante todo el proceso de desarrollo de competencias, al terminar una sesión, al emplear distintas técnicas, al concluir el tratamiento de un contenido, etc.

Evaluación sumativa

a. **Propósito:** Evaluar el grado de cumplimiento de los objetivos logrados en el taller por cada uno de los participantes.
b. **Función:** Explorar de manera equitativa el incremento de conocimientos y la transformación de actitudes en relación con los objetivos propuestos, identificando individualmente los logros alcanzados.
c. **Momento:** Al finalizar el proceso de sensibilización (Anexo – Instrumento N° ECAP – 2B).

Otros aspectos importantes a considerar para la implementación del proceso formativo son los que han contribuido al logro de resultados positivos en términos de continuidad y eficacia de la intervención realizada por el Centro de Promoción de la Mujer Gregoria Apaza:

Consideraciones importantes de la implementación en el marco del Proyecto: Promoviendo la igualdad de género para el ejercicio de derechos sexuales y derechos reproductivos de adolescentes

Entrega de becas a los estudiantes para la autorización de las madres y los padres familia.

- Aplicación de la evaluación de ingreso para medir sus conocimientos previos.
- Aplicación de la evaluación final para medir el nivel de conocimiento adquirido.
- Realización del seguimiento tanto personal como al proceso formativo.
- Interacción permanente con las madres y los padres de familia.
- Firma de convenios con unidades educativas para garantizar el desarrollo de las acciones.

Al finalizar el proceso de desarrollo de capacidades, se sugiere realizar algún acto simbólico a través del cual se reconozca la participación de los adolescentes y jóvenes, así como el compromiso adquirido con el programa. Se sugiere entregar un certificado, un diploma u otro reconocimiento que destaque su compromiso y su trabajo, y que demuestre que se valora su dedicación y participación en los talleres.

4. Propuesta de intervención

Las actividades han sido diseñadas para realizarse como parte de un programa integral en masculinidades, organizado en cuatro áreas o módulos principales. Este proceso sugiere un desmontaje de la masculinidad tradicional o hegemónica, transitando desde lo individual hacia lo colectivo. A partir de ello, se identifican acciones vinculadas con masculinidades transformadoras, positivas o nuevas masculinidades para generar un cambio personal significativo.

En primer lugar, se busca promover el desarrollo de la sexualidad, como un aspecto fundamental del ser humano, libre de prejuicios y tabúes que inhiben el fortalecimiento de las potencialidades de los adolescentes hombres. En segundo lugar, se pretende consolidar el compromiso de promover los derechos sexuales y derechos reproductivos, principalmente para la prevención del embarazo en la adolescencia y de la violencia basada en género, en un marco de participación ciudadana y activismo juvenil.

Para alcanzar estos objetivos, se emplea una metodología activa y participativa, mediante la que los participantes forman parte activa en el proceso de construcción y deconstrucción de sus realidades, en relación a sus creencias, percepciones, conocimientos y experiencias de vida. El proceso valora la aplicación de técnicas dinámicas de análisis y reflexión, con la finalidad de fortalecer el desarrollo integral de los adolescentes, sus capacidades de liderazgo transformador y de réplica y sensibilización a sus pares.

Esta propuesta de intervención está diseñada para trabajar con adolescentes en el contexto de la prevención de la violencia de género y la promoción de masculinidades diversas y plurales. Se adopta la PNL como enfoque metodológico, con el propósito de transformar las creencias y actitudes relacionadas con los modelos tradicionales de masculinidad, fomentando un cambio hacia una visión más inclusiva, respetuosa y empática.

4.1. Objetivo general

Fortalecer alianzas con hombres adolescentes en acciones de prevención de embarazos en la adolescencia y de la violencia sexual, así como a la promoción de la salud sexual y reproductiva, y del ejercicio pleno de los derechos sexuales y derechos reproductivos. Esto se desarrollará a través de procesos de reflexión y análisis crítico sobre el modelo de la masculinidad hegemónica, promoviendo la redistribución del poder y la apropiación de nuevas masculinidades transformadoras.

4.2. Estructura del proceso

MÓDULO/SESIÓN	OBJETIVO	CONTENIDOS	TIEMPO
Evaluación inicial y presentación del programa.	Identificar el nivel de conocimientos y actitudes del grupo antes del taller. Presentación de los participantes. Establecer el encuadre del programa.	Presentación de los participantes. Evaluación diagnóstica. Encuadre del programa: presentación de objetivos y resultados esperados.	1 hora
Módulo 1: ¿Quién soy? Identidad, sexualidad, género y masculinidades			
1.1. Sexualidad e identidad.	Reflexión colectiva sobre la identidad masculina y su relación con el sexo, el cuerpo, la sexualidad y el género.	Sexo. Cuerpo. Sexualidad. Identidad masculina.	2 horas
1.2. Relaciones de género.	Promover la reflexión en torno a roles, estereotipos y equidad de género y los mandatos de la masculinidad hegemónica.	Género. Roles de género y desigualdad. Machismo y privilegios de los hombres. Vídeo: “Esto es indignante”	3 horas
1.4. Identidad en la adolescencia y masculinidades positivas.	Motivar el desarrollo y fortalecimiento de una identidad sin estereotipos y patrones de la masculinidad hegemónica. Evaluación del módulo 1.	mandatos de la masculinidad hegemónica. Masculinidades positivas, libres y diversas. Instrumento grupal de evaluación de proceso (módulo 1). Reforzamiento de ideas o conceptos clave.	3 horas

MÓDULO/SESIÓN	OBJETIVO	CONTENIDOS	TIEMPO
Módulo 2: Prevención de la violencia basada en género desde las masculinidades positivas			
2.1. Masculinidad hegemónica y enamoramiento en la adolescencia.	Promover la reflexión del impacto de los mandatos de la masculinidad hegemónica sobre el ejercicio del poder y la violencia en el enamoramiento.	El peso de los mitos y el amor romántico sobre los hombres. Transmisión de mensajes del amor romántico. Relaciones afectivas que construyen los hombres a partir de la masculinidad tradicional. Vídeo: "Una historia sobre machismo".	3 horas
2.2. Masculinidad y noviazgos violentos.	Desarrollar la capacidad de identificar señales de violencia en el enamoramiento.	Prácticas de noviazgo en la adolescencia. Sentido de dominio y posesión. Violencia basada en género y violencia sexual.	3 horas
2.3. Construcción de relaciones afectivas libres de machismo y violencia.	Promover la construcción de estilos de relacionamiento afectivo libres de los efectos de la masculinidad hegemónica que genera violencia. Evaluación del módulo 2.	Empatía. Autorrealización y acompañamiento en la relación de pareja. Responsabilidad afectiva. Habilidades sociales para el manejo del conflicto y la frustración. Construcción de enamoramientos libres de violencia. Instrumento grupal de evaluación de proceso (módulo 2). Reforzamiento de ideas o conceptos clave.	3 horas

MÓDULO/SESIÓN	OBJETIVO	CONTENIDOS	TIEMPO
Módulo 3: Prevención del embarazo en la adolescencia			
3.1. Reproductividad y masculinidades.	Promover la reflexión sobre la reproducción en sus dimensiones biológica, psicológica y social.	Dimensiones de la reproducción Sexualidad y reproducción como entidades separadas. Riesgos de embarazo en la adolescencia asociados a la masculinidad hegemónica. Vídeo: “Decidir sin presión”.	3 horas
3.2. El rol de los hombres en la prevención de un embarazo en la adolescencia.	Promover la implicación de los hombres en la prevención del embarazo en la adolescencia.	Métodos anticonceptivos. Habilidades sociales para el acceso a condones (situaciones simuladas).	3 horas
3.3. Salud reproductiva y autocuidado.	Promover el autocuidado y la responsabilidad en la salud sexual y reproductiva. Evaluación del módulo 3.	Salud sexual y reproductiva en hombres. Desarrollo del autocuidado. Promoción de servicios de SSR para adolescentes. Instrumento grupal de evaluación de proceso (módulo 3). Reforzamiento de ideas o conceptos clave.	3 horas
Módulo 4: Liderazgo transformador desde las masculinidades positivas			
4.1. Liderazgo transformador y el uso de poder.	Promover la reflexión sobre el uso de poder para construir relaciones de equidad.	Distribución de privilegios. Liderazgos transformadores desde las masculinidades positivas.	3 horas
4.2. Incidencia para la promoción de los DSDR.	Promover el compromiso de los hombres en la promoción del ejercicio pleno de los DSDR.	Derechos sexuales y derechos reproductivos. Promoción de los DSDR. Liderazgo, empoderamiento y acciones de abogacía.	3 horas

MÓDULO/SESIÓN	OBJETIVO	CONTENIDOS	TIEMPO
4.3. Metodología y técnicas para la realización de réplicas a pares.	Incrementar los recursos y habilidades de los participantes para realizar actividades informativas a adolescentes y jóvenes.	Metodología. Manejo de grupos. Organización de mensajes clave. Comunicación eficaz/ expresión oral.	3 horas
4.4. Liderazgo juvenil para el trabajo en masculinidades positivas.	Establecer compromisos para el trabajo personal y comunitario a fin de contribuir con la igualdad de género. Evaluación del módulo 4.	Vídeo: “Sin miedo a ser anti machista”. Construcción de propuestas de trabajo individual y grupal. Instrumento grupal de evaluación del proceso. Reforzamiento de ideas o conceptos clave.	2,5 horas
Evaluación final	Identificar el nivel de los conocimientos y actitudes del grupo después del taller.	Aplicación del instrumento de conocimientos y actitudes. Aplicación del instrumento de evaluación del taller.	30 minutos
N° TOTAL DE HORAS			**42 horas**

4.3. Desarrollo operativo del proceso

Sesión introductoria

Objetivos de la sesión:

- Identificar el nivel de conocimientos y actitudes de los participantes antes del desarrollo del proceso.
- Facilitar una presentación no convencional de los participantes, y la información de los objetivos y resultados esperados del proceso.
- Establecer acuerdos sobre el encuadre del programa.

Duración de la sesión

60 minutos

Materiales y equipos

- Papelógrafo
- Marcadores de diferentes colores
- Cinta adhesiva
- Tarjetas de cartulina
- Fotocopias instrumento de evaluación pre-test

Documentos de apoyo

XX Técnicas Grupales para el Trabajo en Sexualidad con Adolescentes y Jóvenes.

Características de la sesión:
La sesión introductoria es fundamental para establecer un rapport[1] grupal adecuado para el desarrollo de competencias y la construcción de nuevos modelos cognitivos y de comportamiento.

Debe ser trabajada con especial cuidado, realizando una lectura del grupo constante para modificar su ritmo, necesidades y características en el desarrollo de las técnicas.

Al tratarse del primer encuentro, la impresión que tengan los participantes de las actividades, de la facilitadora o facilitador, del clima generado y de la dinámica en general, impactará sobre la motivación en la continuidad del proceso formativo.

Preparación de la sesión:

- Fotocopiar los instrumentos de evaluación pre-test para cada uno de los participantes.
- Copiar el objetivo del módulo en papel de rotafolio o papelógrafo.
- Verificar que el espacio del taller cuente con las condiciones básicas para el aprendizaje: buena iluminación, ventilación adecuada, libre de ruidos, etc.
- Contar con tarjetas o gafetes de colores para colocar los nombres de cada participante.
- Organizar las mesas y asientos en círculo en forma de U.

[1] Denominación que combina empatía y confianza. Hace referencia a un clima afectivo favorable para las interacciones, y que, a nivel educacional, propicia la evolución personal y el aprendizaje (fuente: https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/6175006.pdf).

Actividades

Presentación de la sesión	Presentar a los participantes las características del programa, las instituciones que apoyan, los objetivos del programa y de la sesión (escritas en un pliego de papel que se quedará colgado en la sala).
Desarrollo de actividades	► Facilitar la presentación de los participantes a través de técnicas diseñadas para romper el hielo. ► Consensuar con los asistentes las reglas del programa incluyendo las sugerencias de los participantes. Mostrar los acuerdos en un pliego de papel en una de las paredes para que firmen todos los participantes. Se debe priorizar las normas de confidencialidad, respeto y privacidad dentro de los acuerdos, además de las reglas básicas de los talleres: puntualidad, respeto por la opinión de los demás y participación. ► Al tratarse de talleres vivenciales en los que prevalecerá el uso de técnicas de reflexión y pensamiento crítico, se podrá pedir a los participantes que aprendan la siguiente frase: "ojos bien abiertos, oídos bien despiertos", como lema característico de las sesiones, que tendrán que repetir en momentos que el/la facilitador/a vea más conveniente para animar al grupo, buscar llamar la atención o reducir la dispersión. ► Aplicar el cuestionario de evaluación pre-test del programa. ► Realizar una lluvia de ideas sobre las expectativas del programa, utilizando tarjetas de colores. Estas expectativas, de inicio, servirán para hacer una evaluación final sobre su grado de cumplimiento.
Cierre	Se debe asegurar que todos los participantes hayan comprendido los objetivos del programa y que estén dispuestos a seguir el encuadre de los talleres. Se debe reforzar la forma de presentación que eligió cada participante, valorando la autenticidad, espontaneidad y el clima de respeto.

Como sugerencia para esta primera sesión de presentación, se propone el uso de alguna(s) de las siguientes técnicas para romper el hielo y facilitar la presentación de una manera no convencional:

1. Entrevistas

Se harán parejas entre las y los integrantes del grupo y se pedirá que, por turnos, se entrevisten siguiendo como sugerencia el siguiente guion de preguntas:

- Nombre.
- Edad.
- Lugar donde vives.
- Colegio y curso.
- ¿Qué es lo que más te gusta hacer fuera de la escuela?
- La última película que viste en el cine.
- Lo primero que piensas cuando escuchas la palabra "sexo".
- Si pudieras pedir un deseo, ¿qué pedirías?

Los participantes apuntarán las respuestas en una hoja de papel y al final presentarán a su entrevistado al grupo. Es más práctico que las hojas de entrevista permanezcan en un lugar visible del salón para que los participantes se familiaricen e identifiquen.

2. ¡Y coincidimos!

Se formará al grupo en un círculo y se hará que las personas formen parejas con alguien que:

- Haya leído uno de los libros que él o ella misma ha leído.
- Haya desayunado lo mismo que él o ella.
- Tenga el mismo pasatiempo.
- Use la misma talla de zapatos.
- Otras características propuestas por el grupo.

La regla es no hacer pareja dos veces con la misma persona a lo largo del juego y al final él o la facilitadora pedirá a voluntarios que comenten cuándo fue más fácil y cuándo más difícil encontrar una pareja.

3. ¡Hay mis costumbres!

Se entrega a cada persona una hoja de papel en blanco y se pide que escriban con letras grandes en uno de los lados el nombre de su fruta favorita. Cuando hayan acabado, cada persona dirá la siguiente frase completando el espacio en blanco con su nombre y el nombre de la fruta que escribió en su hoja de papel:

“Soy Antonio y todos los días al despertarme me lavo la naranja”. Deberá utilizar un tono no convencional.

4. Buenos días con el cuerpo

Se requiere que el total de participantes sea un número impar, si es necesario el/la facilitador/a deberá integrarse o salir del grupo para lograrlo.

La instrucción es que, empezando por un voluntario, se indicará al grupo que se den los buenos días juntando una parte del cuerpo como tradicionalmente se hace con las manos. Por ejemplo: “Buenos días con la rodilla”.

Los participantes deberán juntar una rodilla con la de un compañero, quien quede sin pareja tiene el turno de decidir con qué se saludan y no se permite saludar dos veces a la misma persona, ni utilizar la misma parte del cuerpo.

5. Calorcito

Se formará un círculo con el grupo, dejando muy poco espacio entre ellos/as. A continuación, el / la facilitador/a pedirá que froten sus manos para generar una sensación de calor en ellas y luego indicará al grupo dónde las van a colocar. Después de tres turnos el o la facilitadora puede pedir a los voluntarios que decidan dónde colocan el calorcito, ejemplos:

- Froten sus manos y pongan el calorcito en los hombros de su compañero de la derecha.
- Froten sus manos y pongan el calorcito en las mejillas de su compañero de la izquierda.
- Froten sus manos y pongan el calorcito en su propio ombligo.

Masculinidades Diversas
y Plurales

4.4. Módulo 1: Identidad, sexualidad, género y masculinidades

Identidad: Desde la PNL, la identidad se concibe como un conjunto de creencias, valores, percepciones y experiencias que forman la autocomprensión del individuo. Ayudar a los adolescentes a explorar su identidad a través de la PNL les permite reconocer sus recursos internos, flexibilizar su autoimagen y construir una identidad más rica y adaptativa.

Sexualidad: La sexualidad se aborda de manera holística en la PNL, enfocándose en desactivar mitos o creencias restrictivas que puedan generar conflictos internos. Se fomenta la autoaceptación, el respeto hacia la diversidad y la capacidad de los jóvenes para explorar su sexualidad de manera saludable y consentida.

Género: La PNL permite que los adolescentes comprendan cómo las normas de género son construcciones sociales que influyen en sus comportamientos, emociones y decisiones. El objetivo es que los jóvenes puedan cuestionar estereotipos y roles de género rígidos, y desarrollar una visión más inclusiva y diversa del género.

Masculinidades: En el contexto de masculinidades, la PNL ayuda a los adolescentes a reflexionar sobre las formas tradicionales de masculinidad y los impactos de los modelos hegemónicos. Se busca promover masculinidades positivas y diversas que favorezcan el respeto y la equidad.

Objetivos de la sesión:

Promover en los participantes la reflexión y el autoanálisis sobre la construcción individual y colectiva, desde la masculinidad hegemónica, de la identidad y su relación con la sexualidad, adoptando una perspectiva sistémica.

Desarrollo del módulo:

	Sesiones	Objetivos	Duración	**Duración del módulo**
S1	Sexualidad e identidad	Reflexión colectiva sobre la identidad masculina y su relación con el sexo, el cuerpo, la sexualidad y el género.	2h	12 Horas
S2	Relaciones de género	Promover la reflexión en torno a roles, estereotipos y equidad de género, y sobre los mandatos de la masculinidad hegemónica.	3h	Materiales Papelógrafos Marcadores Cinta masking
S3	Reflexión sobre el modelo machista	Promover la reflexión y el autoanálisis sobre el peso del modelo machista en la formación de la identidad y la interacción interpersonal.	3h	**Documentos de apoyo**
S4	Identidad en la adolescencia y masculinidades positivas	Motivar el desarrollo y fortalecimiento de una identidad sin estereotipos y patrones de la masculinidad hegemónica. Evaluación del módulo 1	3h	Libro: así aprendimos a ser hombres Vídeo: “esto es indignante”

4.4.1. Conceptos clave e ideas fuerza del módulo 1

Sexualidad:

Los seres humanos somos seres sexuados. La diferencia entre hombres y mujeres es el sexo, entendido como el conjunto de características biológicas funcionales propias de cada sexo: masculino y femenino. Esas características biológicas que nos hacen diferentes son los órganos sexuales y sus funciones.

La sexualidad es un concepto que va más allá de esta noción y que puede definirse como:

Un aspecto central del hecho de ser humano y abarca: el sexo, las identidades y papeles de género, la orientación sexual, el erotismo, el placer, la intimidad y la reproducción. La sexualidad se experiencia y se expresa en pensamientos, fantasías, deseos, creencias, actitudes, valores, comportamientos, prácticas, papeles y relaciones interpersonales. La sexualidad está influenciada por la interacción de factores biológicos, psicológicos, sociales, económicos, políticos, culturales, éticos, legales, históricos, religiosos y espirituales.[2]

En este marco, abordar la sexualidad desde la PNL representa una estrategia centrada en ayudar a las personas a comprender y modificar sus creencias, percepciones y comportamientos relacionados con la sexualidad. La PNL busca desbloquear limitaciones mentales y emocionales, proporcionando herramientas que favorezcan una sexualidad más saludable, positiva y consciente.

Para facilitar el desarrollo de la sesión, señalaremos que pueden expresarse en tres dimensiones principales:

- La dimensión biológica provee el sustrato anatómico-fisiológico sobre el que se desarrollarán los distintos matices de la sexualidad de la persona, como la procreación, la estimulación sexual, la respuesta sexual, entre otros aspectos.
- La dimensión psicológica se enfoca en la afectividad, la expresión de nuestros sentimientos, emociones, intereses, valores y convicciones.
- La dimensión social involucra lo cultural y tiene una influencia decisiva en nuestra vivencia porque, además, encierra el concepto de género. En esta dimensión aprendemos a vivir nuestra sexualidad según el entorno y momento histórico en el que nacimos.

¿Por qué es tan importante abordar la sexualidad? Porque la sexualidad combina de una manera única e individual los aspectos genéticos, anatómicos o biológicos, fisiológicos, psicológicos, afectivos y sociales, estableciendo las identidades o la visión que cada persona tiene de sí misma. Esta combinación permite articular la identidad sexual (fundada en lo biológico y fisiológico) y la de género (basada en lo cultural), entre otras identidades relacionadas con el sentido de pertenencia e identificación. A través de la sexualidad es posible aproximarse a la respuesta sobre una de las preguntas más profundas del ser humano: ¿quién soy?

Abordar la sexualidad desde la PNL es fundamental por varias razones; este enfoque ofrece herramientas poderosas para comprender y transformar las percepciones, creencias y comportamientos relacionados con la sexualidad. A continuación, se detallan algunas de las razones clave por las que este enfoque es tan importante:

[2] Denominación que combina empatía y confianza. Hace referencia a un clima afectivo favorable para las interacciones, y que, a nivel educacional, propicia la evolución personal y el aprendizaje (fuente: https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/6175006.pdf).

1. Transformación de creencias limitantes

La sexualidad está profundamente influenciada por las creencias que las personas tienen sobre sí mismas, sus cuerpos, el deseo y las relaciones. Muchas de estas creencias son heredadas de la familia, la cultura o la sociedad y pueden ser limitantes o incluso perjudiciales (como la vergüenza, el miedo o la culpa relacionados con la sexualidad). La PNL permite identificar y transformar estas creencias para fomentar una sexualidad más saludable y positiva. Cambiar creencias limitantes puede ayudar a los individuos a sentirse más seguros y a desarrollar una mayor autoestima.

2. Empoderamiento personal

La PNL ayuda a las personas a tomar el control sobre sus emociones, pensamientos y comportamientos. En el ámbito de la sexualidad, esto significa que los adolescentes (y adultos) pueden aprender a ser dueños de su experiencia sexual, a tomar decisiones informadas y consensuadas, y a establecer límites saludables. Este empoderamiento es crucial para fomentar relaciones sexuales respetuosas y saludables.

3. Fomento de una sexualidad consciente

La PNL promueve la autoobservación y el autoconocimiento, herramientas clave para comprender cómo las experiencias pasadas, las emociones y las percepciones afectan la vida sexual de una persona. A través de la PNL, los individuos pueden ser más conscientes de lo que realmente desean, de sus límites y de cómo se sienten respecto a su sexualidad. Esto facilita una sexualidad más consciente, libre de presiones externas y alineada con sus deseos y valores.

4. Gestión de emociones y ansiedades

La sexualidad puede generar una variedad de emociones, como ansiedad, inseguridad o miedo, comunes especialmente en la adolescencia o cuando se enfrentan expectativas sociales sobre el sexo. La PNL proporciona técnicas como el anclaje emocional o el reencuadre para gestionar y transformar estas emociones, ayudando a los individuos a sentirse más tranquilos y confiados en su expresión sexual.

5. Desarrollo de una comunicación asertiva

La PNL fomenta la comunicación efectiva, una habilidad fundamental en las relaciones sexuales y afectivas. En el contexto de la sexualidad, saber comunicar de manera clara, abierta y respetuosa lo que se quiere o no se quiere es esencial para una experiencia saludable y consensuada. La PNL enseña cómo escuchar activamente, expresar deseos de manera no agresiva y negociar acuerdos sexuales respetuosos.

6. Desafío de los estereotipos de género y la masculinidad hegemónica

La PNL permite cuestionar los estereotipos de género y los modelos de masculinidad tradicionales, que frecuentemente limitan la expresión emocional y sexual. Al trabajar con la flexibilidad de la identidad y la percepción personal, la PNL permite a los adolescentes y adultos reconocer que hay muchas maneras de ser hombre o mujer, y que estas no tienen por qué seguir los patrones sociales impuestos. Esto es crucial para promover una sexualidad inclusiva y respetuosa.

7. Prevención de violencia de género y abuso sexual

Una sexualidad sana, basada en el respeto mutuo, el consentimiento y la igualdad, es una de las mejores herramientas para prevenir la violencia de género y el abuso sexual. La PNL puede ayudar a los jóvenes a identificar y rechazar comportamientos tóxicos o abusivos, tanto en ellos mismos como en otras personas, y fortalecer su capacidad para actuar en defensa de su bienestar y derechos.

8. Flexibilidad y adaptabilidad

La sexualidad de cada persona es única, y lo que funciona para unos puede no funcionar para otros. La PNL promueve la flexibilidad cognitiva, lo que significa que las personas pueden adaptar su comprensión de la misma a sus propias experiencias, deseos y circunstancias. Esto es especialmente importante en una época en que se reconoce la pluralidad de las orientaciones e identidades sexuales.

9. Superación de traumas o experiencias negativas

La sexualidad también puede estar relacionada con experiencias traumáticas, como el abuso sexual o el rechazo. La PNL brinda herramientas efectivas para sanar traumas emocionales relacionados con la sexualidad, ayudando a las personas a liberar bloqueos emocionales y mentales que puedan haber surgido debido a experiencias dolorosas.

10. Promoción de la autoaceptación y la diversidad sexual

Integrando herramientas de la PNL, las personas pueden desarrollar una mayor aceptación de sí mismas y de sus deseos, al comprender que la sexualidad es diversa y no debe estar limitada por normas sociales estrictas. La PNL alienta la aceptación de la diversidad sexual, ayudando a los adolescentes y adultos a explorar su sexualidad sin sentir vergüenza o miedo del juicio social.

Ser hombre y ser mujer es una construcción social.

Igualdad de género

La igualdad de género es un principio jurídico universal reconocido en la Convención sobre la Eliminación de Todas las Formas de Discriminación contra la Mujer (Asamblea General de las Naciones Unidas, 1979). El concepto de igualdad de género parte de la premisa de que todas y todos somos iguales en derechos y oportunidades, sin embargo, en la práctica se parte del hecho real de que no todas las personas tienen las mismas oportunidades. Estas siempre están directamente relacionadas con el contexto social, económico, étnico, generacional, político y cultural de cada individuo.

Enfoque de igualdad de género desde la PNL

1. **Reestructuración de creencias sobre género:** Muchas veces, las creencias sobre lo que significa ser hombre o mujer están profundamente arraigadas y son el resultado de normas culturales, familiares y sociales. Estas creencias, que a menudo son limitantes y perpetúan la desigualdad de género, pueden ser identificadas y transformadas a través de la PNL. Esta trabaja en el reencuadre de creencias, ayudando a las personas a cuestionar los estereotipos y adoptar perspectivas más flexibles e inclusivas.

- **Ejemplo:** Una persona puede haber creído que “los hombres deben ser fuertes y no mostrar emociones”. A través de la PNL, esta creencia puede ser transformada en: “los hombres tienen derecho a expresar sus emociones de manera saludable”.

2. **Transformación de modelos mentales sobre el rol de género:** La PNL se enfoca en los modelos mentales que guían el comportamiento. Estos modelos son patrones internos sobre cómo debe una persona comportarse según su género. La PNL permite reprogramar esos modelos mentales para romper con los estereotipos de género y fomentar una visión más equitativa y diversa del rol de cada persona en la sociedad, independientemente de su sexo o identidad de género.

- **Ejemplo:** Cambiar el modelo mental de “las mujeres deben encargarse de las tareas del hogar” por el de “todos, independientemente del género, pueden compartir las responsabilidades del hogar de manera equitativa”.

3. **Empoderamiento personal y de género:** La PNL busca empoderar a las personas para que asuman el control de su vida y se liberen de las limitaciones impuestas por las expectativas de género. En lugar de adherirse a roles y expectativas rígidas, la PNL anima a las personas a construir una identidad propia, respetuosa consigo misma y con los demás, sin estar limitada por normas de género tradicionales.

- **Ejemplo:** Usar la PNL para fomentar que tanto hombres como mujeres se sientan empoderados para perseguir sus sueños profesionales, independientemente de las expectativas de género tradicionales sobre qué carreras o actividades son “apropiadas” para cada género.

4. **Desarrollo de la empatía de género:** A través de la PNL, las personas pueden aprender a ponerse en el lugar del otro y comprender mejor las experiencias y perspectivas de las personas de diferentes géneros. Fomentar la empatía es clave para promover la igualdad de género, ya que permite una mejor comprensión de las desigualdades que enfrentan las mujeres, las personas no binarias y las personas de género diverso, así como los desafíos que los hombres enfrentan debido a los roles rígidos de género.

- **Ejemplo:** Un ejercicio de PNL podría invitar a un cambio de perspectiva en el que se pida a los participantes imaginar cómo se sentirían si estuvieran en el lugar de una persona del género opuesto en una situación específica.

5. **Reprogramación de las respuestas emocionales:** Las emociones desempeñan un papel importante en la igualdad de género. Muchas veces se generan respuestas emocionales automáticas frente a situaciones de desigualdad o discriminación de género, como la ira, el miedo o la frustración. La PNL proporciona técnicas para modificar y gestionar esas emociones, ayudando a las personas a reaccionar de manera más constructiva y asertiva en situaciones de discriminación o violencia de género.

- **Ejemplo:** A través de la técnica de anclaje, una persona puede aprender a activar un estado emocional positivo (como la calma o la confianza) al confrontar situaciones desigualdad, lo que le permite reaccionar de manera más efectiva.

6. **Eliminación de la programación social y cultural:** La sociedad y la cultura transmiten ciertas normas sobre el comportamiento apropiado según el género, perpetuando muchas veces la desigualdad. La PNL ayuda a identificar y modificar o eliminar esas "programaciones" sociales, permitiendo a los individuos crear sus propios significados sobre lo que es ser mujer, hombre o cualquier identidad de género, de manera más libre y auténtica.
   - **Ejemplo:** Mediante la técnica del modelo de los seis pasos de la PNL, se puede sustituir un patrón de pensamiento y conductas que refuerzan los estereotipos de género y sustituirlos por creencias que promuevan la igualdad y el respeto.

7. **Fomento de la asertividad:** La PNL promueve la habilidad de ser asertivo y expresar de manera clara y respetuosa lo que se necesita y desea. Esta habilidad es esencial para la igualdad de género, ya que facilita la comunicación abierta sobre las expectativas de género, los derechos y las responsabilidades; asimismo, ayuda a resolver conflictos relacionados con la desigualdad de manera eficaz y respetuosa.
   - **Ejemplo:** Las mujeres pueden aprender a ser más asertivas al exigir igualdad en el lugar de trabajo, mientras que los hombres pueden practicar la asertividad para expresar sus emociones sin miedo a ser juzgados.

8. **Empoderamiento a través del lenguaje:** En la PNL, el lenguaje tiene un impacto directo sobre cómo percibimos la realidad. Al trabajar con el lenguaje, se puede romper con los términos y expresiones que refuerzan la discriminación de género y sustituirlos por un lenguaje más inclusivo y respetuoso. Además, la forma en que una persona se comunica influye en cómo se percibe a sí misma y cómo es percibida por los demás.
   - **Ejemplo:** Cambiar el lenguaje cotidiano que refuerza estereotipos de género, evitar expresiones como "eso no es cosa de chicas" o "los hombres no lloran", y reemplazarlas por un lenguaje que promueva la igualdad y el respeto mutuo.

Masculinidad tradicional o hegemónica

El concepto de masculinidades se refiere a cómo los varones son socializados, es decir, a las prácticas y discursos asociados con las diversas formas de ser varones. En la cultura occidental prevalece un modelo de género que le otorga mayor valoración a lo masculino por sobre lo femenino. Este modelo incentiva en los hombres ciertos comportamientos como la competitividad, la búsqueda de riesgo y el uso de la violencia como demostración de virilidad en distintas circunstancias.

De acuerdo a Connell R. W. (1997), la "masculinidad hegemónica" promueve un ideal de masculinidad según el cual, para ser considerado "hombre", se espera que el individuo sea fuerte, no exprese sus emociones, no demostrar miedo, y ejerza la jefatura del hogar y la función de proveedor, entre otros tópicos.

De forma similar, desde la perspectiva de la PNL, la masculinidad tradicional o hegemónica se entiende como un conjunto de creencias y patrones mentales profundamente arraigados que determinan cómo debe ser un "hombre ideal", apelando a atributos como la fuerza, el control, la

competitividad y la emocionalidad restringida. Estos patrones limitan la expresión auténtica de los hombres al imponerles roles rígidos, lo que puede generar conflictos internos y dificultades para experimentar vulnerabilidad, empatía y otras emociones. La PNL permite reconocer y transformar estas creencias limitantes, promoviendo una masculinidad más flexible, inclusiva y saludable, que fomente la autenticidad y el respeto hacia todas las identidades de género.

Masculinidad transformadoras, emergentes o nuevas masculinidades

Las masculinidades emergentes demuestran que existen diferentes maneras de ser hombres, especialmente en la juventud, donde hay una mayor capacidad para cuestionar la manera en que se dan las asimetrías en las relaciones de género, así como los contextos y las prácticas que construyen cierto tipo de identidades masculinas hegemónicas –es decir, dominantes, predominantes, tradicionales y machistas–, y exploran las posibilidades de practicar formas alternativas para construir el ser hombre y lograr el establecimiento de relaciones basadas en el respeto, la intimidad, la afectividad, la igualdad de trato y la no violencia (Flores y Villarroel, 2017).

Desde la PNL, las masculinidades transformadoras, emergentes –o nuevas masculinidades– se refieren a la construcción de identidades masculinas fundamentadas en valores como la igualdad, el respeto, la empatía y la flexibilidad emocional. Estos valores desafían los roles tradicionales y rígidos de la masculinidad. A través de la PNL, los hombres pueden reprogramar creencias limitantes, desarrollar la autenticidad emocional y adoptar modelos de comportamiento más saludables que les permite la expresión plena de sus sentimientos, así como la colaboración y el compromiso a través de relaciones igualitarias. Este enfoque promueve una masculinidad más inclusiva y consciente, que contribuye al bienestar individual y social.

4.4.2. Módulo 1 – Sesión 1: Sexualidad e identidad

Ejercicio: Reencuadre de creencias sobre sexualidad e identidad

Objetivo: Ayudar a los participantes a identificar, cuestionar y transformar creencias limitantes sobre la sexualidad y la identidad, promoviendo una visión más inclusiva y auténtica de sí mismos.

Materiales y equipos

- Papel y bolígrafo o lápiz.
- Un espacio tranquilo y libre de distracciones.
- Música suave o sonidos relajantes (opcional).

Pasos del ejercicio:

1. Introducción (5 minutos)

Se inicia la sesión con una breve explicación sobre la importancia de la sexualidad y la identidad como componentes fundamentales del bienestar emocional y psicológico. Es preciso explicar que muchas de las creencias que tenemos sobre nuestra sexualidad y nuestra identidad de género provienen de influencias sociales, culturales y experiencias pasadas, pero no necesariamente reflejan nuestra verdadera naturaleza.

2. Identificación de creencias limitantes (10 minutos)

El facilitador pide a los participantes que tomen papel y lápiz y escriban las creencias que tienen sobre su sexualidad y su identidad de género. Las siguientes preguntas pueden servir de guía:

- ¿Qué mensajes he recibido desde pequeño sobre mi sexualidad o identidad de género?
- ¿Qué creencias tengo sobre cómo deberían ser un hombre o una mujer?
- ¿Qué me impide sentirme completamente libre y auténtico/a con mi sexualidad?
- ¿Qué pensamientos tengo cuando me enfrento a la idea de explorar mi identidad más allá de los roles tradicionales?

3. Análisis de las creencias (10 minutos)

Una vez que los participantes hayan escrito sus creencias, se les pedirá que las analicen, utilizando preguntas como las siguientes:

- ¿De dónde proviene esta creencia? ¿La aprendí de alguien o la desarrollé por experiencia?
- ¿Esta creencia me ayuda o me limita en mi vida?
- ¿Qué pasaría si cambiara esta creencia? ¿Cómo podría liberarme de sus restricciones?

4. Reencuadre de las creencias (15 minutos)

Aquí es preciso introducir y explicar el concepto de "reencuadre", que en PNL significa cambiar la forma en que interpretamos una situación o creencia para verla desde una perspectiva más positiva o útil.

- Se pedirá a los participantes que elijan una de las creencias limitantes que hayan escrito.
- El facilitador guiará a los participantes en un proceso de reencuadre de creencia. Por ejemplo, si la creencia es "No debo mostrar vulnerabilidad porque eso me hace débil", el reencuadre podría ser el siguiente: "Ser vulnerable me permite conectar de manera más profunda y genuina con los demás, mostrando mi humanidad y fortaleza emocional".
- Se invita a los participantes a escribir el nuevo enunciado que refleje una visión más inclusiva y flexible de su sexualidad e identidad.

5. Visualización de la nueva identidad (10 minutos)

El facilitador guiará a los participantes a realizar una visualización en la que se imaginen viviendo plenamente su sexualidad e identidad de género de una forma auténtica y sin restricciones:

- Se pedirá a los participantes que cierren los ojos y respiren profundamente para relajarse.
- A continuación, el facilitador solicitará que imaginen cómo sería su vida si pudieran vivir su sexualidad sin miedo al juicio o a la presión social. ¿Qué sentirían? ¿Qué harían de manera diferente? ¿Cómo se relacionarían con los demás?
- A continuación, se invitará a los participantes a visualizar una versión más libre, segura y empoderada de sí mismos, experimentando su sexualidad de una manera saludable y positiva.

6. Cierre (5 minutos)

Para concluir el ejercicio, se invita a los participantes que lo deseen a compartir cómo se sienten después de haber trabajado en sus creencias y visualizado una identidad más auténtica. También pueden escribir algunas palabras que describan cómo les gustaría seguir evolucionando y creciendo en relación con su sexualidad e identidad.

Reflexión final

Es importante explicar que el ejercicio de reencuadre y visualización es solo el inicio de un proceso continuo de autodescubrimiento y transformación. La PNL ofrece herramientas prácticas para seguir desafiando y reprogramando creencias limitantes, y así, promover una relación más positiva con la sexualidad y la identidad de género.

4.4.3. Módulo 1 – Sesión 2: Relaciones de género

Reestructuración de patrones en relaciones de género

Objetivo: Ayudar a los participantes a identificar patrones de pensamiento, creencias y comportamientos que influyen en las relaciones de género y reestructurarlos para promover relaciones más saludables e igualitarias.

- Papel y bolígrafo o lápiz
- Un espacio tranquilo y cómodo
- Música suave (opcional)
- Carteles o pizarras blancas (opcional)

Pasos del ejercicio:

1. Introducción (5 minutos)

Se inicia con una breve presentación sobre cómo las relaciones de género están condicionadas por las creencias culturales, familiares y sociales que nos rodean. Hay que explicar que, a través de la PNL, podemos identificar estos patrones de comportamiento y modificarlos para fomentar relaciones más equitativas y saludables.

2. Identificación de patrones en relaciones de género (10 minutos)

El facilitador pide a los participantes que reflexionen sobre sus propias relaciones, ya sean familiares, románticas, laborales o amistosas, para responder a los siguientes puntos:

- ¿Qué expectativas de género percibo que existen en estas relaciones?
- ¿Qué conductas o actitudes (tanto propias como ajenas) reflejan estas expectativas de género?
- ¿Cómo las normas de género afectan la comunicación y la toma de decisiones en estas relaciones?
- ¿Cuáles son las creencias que guían mi comportamiento o el comportamiento de los demás en relación con el género?

3. Análisis de los patrones (10 minutos)

Se debe solicitar a los participantes que reflexionen sobre las respuestas que han escrito y que analicen cómo esas creencias y patrones de género afectan la relación. Algunas preguntas para la reflexión pueden ser:

- ¿Qué patrones de comportamiento repito en mis relaciones debido a las expectativas de género?
- ¿Cómo me siento al seguir esos patrones? ¿Me limitan o me empoderan?
- ¿Existen situaciones en las que estos patrones de género causan malentendidos o conflictos?

Esta fase busca favorecer la toma de conciencia de los patrones automáticos que surgen en sus relaciones debido a la socialización de género.

4. Reestructuración de creencias (15 minutos)

Una vez que los participantes son conscientes de los patrones y creencias limitantes que guían sus relaciones de género, es necesario guiarlos en un proceso de reestructuración de estas creencias utilizando técnicas de PNL.

- Se solicita a los participantes que elijan una creencia o patrón limitante relacionado con el género. Por ejemplo: “Las mujeres deben ser siempre cuidadoras”, o “Los hombres no deben mostrar vulnerabilidad”.
- El facilitador emplea la técnica de reencuadre para cambiar esta creencia o patrón, guiándolos en una conversación en la que puedan visualizar una alternativa más equitativa y flexible, mediante preguntas que sigan esta pauta:

¿Cómo sería si esta creencia ya no existiera?

¿Qué comportamiento o actitud podría reemplazar esta creencia para crear una relación más equilibrada?

¿Cómo me sentiría si pudieran actuar desde esta nueva creencia?

- Por ejemplo, para reencuadrar la creencia “los hombres no deben mostrar vulnerabilidad” podría recurrirse a la frase: “Los hombres tienen derecho a expresar sus emociones de manera saludable, lo cual fortalece sus relaciones”.
- Finalmente, el facilitador anima a los participantes a escribir el nuevo patrón de comportamiento o creencia que les gustaría incorporar en sus relaciones.

5. Visualización de una relación equilibrada (10 minutos)

- El facilitador guía a los participantes en una visualización en la que puedan experimentar una relación de género más equitativa. Se invita a los participantes a sentarse cómodamente, cerrar los ojos y respirar profundamente:
- Se les sugiere que imaginen cómo sería interactuar en una relación sin roles de género rígidos, donde todos pueden expresarse libremente, tomar decisiones colectivas y apoyarse mutuamente, sin importar su género.
- Mediante la visualización, cada persona puede imaginarse como alguien que rompe con los estereotipos de género tradicionales y se relaciona de manera más genuina y respetuosa con las demás personas, sin presiones sociales.
- En este punto, se pide a los participantes que reflexionen sobre cómo se sentirían y qué emociones surgirían si sus expectativas y actitudes hacia los demás fueran más inclusivas y equitativas.

6. Compromiso personal (5 minutos)

Para cerrar el ejercicio, el/la facilitador/a invita a los participantes a comprometerse con una pequeña acción que contribuya a la transformación de sus relaciones de género. Pueden escribir una afirmación o acción que llevarán a cabo para aplicar el aprendizaje de esta sesión en su vida cotidiana.

- **Ejemplo de afirmación:** "A partir de ahora me comprometo a comunicarme de manera más abierta y respetuosa en mis relaciones, reconociendo que todos los géneros tienen el derecho de expresarse libremente".
- **Ejemplo de acción:** "En mi próxima conversación con un compañero o pareja, practicaré la escucha sin juzgar y ser consciente de los estereotipos de género que puedan surgir".

Reflexión final:

El ejercicio concluye recordando a los participantes que las relaciones de género pueden evolucionar hacia formas más saludables y equitativas, y que trabajar en nuestros patrones mentales es una herramienta poderosa para lograrlo. La PNL ofrece recursos para identificar y cambiar aquellas creencias que no nos sirven, promoviendo relaciones más auténticas, respetuosas y equilibradas.

Este ejercicio puede ser adaptado para diferentes grupos y edades, y es una excelente manera de abordar la igualdad de género y la equidad en las relaciones personales y profesionales.

4.4.4. Módulo 1 – Sesión 3: Reflexión sobre el modelo machista

Reflexión y transformación del modelo machista en el marco de la PNL

Objetivo: Facilitar una reflexión crítica sobre el modelo machista interiorizado en la sociedad, ayudando a los participantes a identificar creencias limitantes y patrones de comportamiento que refuerzan el machismo, y reconfigurarlos para promover relaciones más igualitarias y respetuosas.

- Papel y bolígrafo o lápiz
- Un espacio tranquilo y cómodo
- Música suave (opcional)

Pasos del ejercicio:

1. Introducción al tema (5 minutos)

Se inicia con una breve explicación sobre qué es el modelo machista: un conjunto de creencias y normas que promueven la superioridad del hombre sobre la mujer y construyen roles de género rígidos y desiguales. Se aclara que, aunque muchas personas no se identifiquen con estas ideas, el machismo está profundamente arraigado en la cultura y puede manifestarse de manera sutil o explícita.

Desde la perspectiva de la PNL, las creencias y patrones limitantes pueden ser transformados, permitiendo a los individuos tomar control sobre sus pensamientos y comportamientos para crear una realidad más inclusiva y respetuosa.

2. Identificación de creencias machistas (10 minutos)

El facilitador invita a los participantes a reflexionar y escribir sobre las creencias machistas que han aprendido o que aún pueden estar presentes en su vida cotidiana. A continuación, se presentan algunas preguntas orientadoras:

- ¿Qué mensajes he recibido sobre lo que significa ser "hombre" o "mujer"?
- ¿Qué cosas se "esperan" de un hombre o una mujer en la sociedad?
- ¿Cómo he visto que se valora o desvaloriza a los géneros según este modelo?
- ¿Qué actitudes he interiorizado respecto a la superioridad de los hombres o la inferioridad de las mujeres?

3. Reflexión sobre los efectos del modelo machista (10 minutos)

Una vez que los participantes han identificado sus creencias, se los invita a reflexionar sobre los efectos que estas tienen en sus vidas y en sus relaciones:

- ¿Cómo impactan estas creencias en mi forma de relacionarme con los demás, especialmente con personas de otro género?
- ¿Qué efectos tiene el modelo machista en la forma en que me percibo a mí mismo/a? ¿Cómo me siento acerca de mi masculinidad o feminidad?
- ¿Qué consecuencias ocasiona el machismo en la convivencia diaria, en la familia, en el ámbito laboral y en la sociedad en general?

4. Reencuadre de creencias machistas (15 minutos)

De acuerdo al PNL, reencuadrar significa cambiar el significado atribuido a una creencia o situación, abriendo paso a una nueva forma de interpretación. En esta etapa, el/la facilitador/a guiará a los participantes en un proceso de reestructuración de sus creencias machistas, de acuerdo a los siguientes pasos:

- **Paso 1:** Cada participante elige una creencia machista escrita previamente (por ejemplo: "El hombre debe ser siempre el que provea y sea fuerte, sin mostrar debilidad").
- **Paso 2:** Se invita a los participantes a imaginar una realidad donde esta creencia ya no sea cierta. ¿Cómo sería un mundo sin esa idea? ¿Qué cambiaría en su vida si no se sintieran obligados a seguirla?
- **Paso 3:** Se ayuda a los participantes a reformular la creencia, transformándola en una más positiva y flexible. Por ejemplo, en lugar de "el hombre debe ser siempre el que provea", el reencuadre podría ser: "Las personas, sin distinción de género, tienen derecho a elegir el papel que quieren desempeñar en la familia o la sociedad, y las responsabilidades deben ser compartidas de manera equitativa".
- **Paso 4:** Cada participante escribe una nueva creencia, más inclusiva, justa y flexible.

5. Visualización del nuevo modelo de relación (10 minutos)

El/la facilitador/a guía a los participantes en una visualización que les permita experimentar una vida libre de las restricciones del modelo machista:

- Se les pide a los participantes que se sienten cómodamente, cierren los ojos y respiren profundamente.
- Se guía a los asistentes para que se imaginen interactuando en un mundo en el que las relaciones de género sean más equitativas, donde tanto hombres como mujeres tengan los mismos derechos y oportunidades. Los participantes deben visualizar cómo sería que los roles de género no existieran, y que las personas se expresaran libremente sin miedo al juicio social.
- Se anima a los participantes a imaginar cómo sus vínculos serían más abiertos, auténticos y empáticos, y cómo se sentirían al vivir en armonía con los demás, con independencia de su género.

6. Compromiso con la transformación (5 minutos)

- Finalmente, el/la facilitador/a invita a los participantes a comprometerse con una acción o afirmación que les permita aplicar lo aprendido y rechazar los modelos machistas en su vida cotidiana:
- **Ejemplo de afirmación:** "A partir de ahora, me comprometo a cuestionar las creencias machistas que he interiorizado y a promover relaciones más igualitarias y respetuosas en todas mis interacciones".
- **Ejemplo de acción:** "En mi próxima conversación sobre roles de género o relaciones, me aseguraré de aportar una perspectiva más equitativa y abierta, rechazando los estereotipos tradicionales".

Reflexión final:

Se concluye el ejercicio destacando que, al igual que cualquier otra creencia limitante, los patrones machistas pueden ser transformados mediante la conciencia y el trabajo interno. La PNL brinda herramientas eficaces para modificar estos patrones, fomentando relaciones más saludables, equitativas y respetuosas, donde todos los géneros puedan vivir auténticamente.

Este ejercicio también puede servir como una excelente base para el desarrollo de talleres, programas o sesiones dedicadas a la prevención de la violencia de género y la promoción de relaciones igualitarias.

Hoja de trabajo:

"Lo que los hombres callamos"

Los espacios de esparcimiento y distracción masculina

Con frecuencia, los espacios de distracción y relajación para hombres se centran en actividades deportivas (competitivas) o en las fiestas, con escasas oportunidades para reflexionar sobre sus emociones, preocupaciones, proyectos o búsqueda de realización personal. Estas actividades suelen incluir entornos donde predominan el cigarro, el alcohol y, con frecuencia, los tratos rudos. Si estos son los únicos espacios de desconexión más allá del trabajo y la familia, pueden resultan perjudiciales. Por ello, sería adecuado que los hombres complementen sus actividades de tiempo libro con actividades como talleres, pláticas, cursos, entre otros, donde reflexionen sobre la importancia del manejo emocional de las relaciones humanas. Con ello podrían tanto enriquecer su vida personal como las relaciones con los demás.

El trabajo y el dinero

Una preocupación constante de los hombres es el dinero. Desde temprana edad, se les prepara para asumir el rol de proveedores de la familia. De hecho, muchos varones trabajan desde la infancia y tienen, desde temprano, un vínculo con el dinero. Hay varones que trabajan mucho, pero tienen poco dinero, y otros que tienen muchas dificultades para trabajar y, en consecuencia, para acceder al dinero. Por la importancia de este, muchos hombres ven la vida exclusivamente como trabajo, y se olvidan de otras actividades de esparcimiento y/o de autocuidado. Asimismo, muchos varones cuestionan frecuentemente a las mujeres en el trabajo y no valoran sus esfuerzos.

La salud de los hombres

Desde la juventud, se construye la imagen errónea de que el cuidado de la salud es una señal de debilidad, incompatible con la imagen masculina tradicional. Esto tiene como consecuencia que los hombres adultos asisten muy poco al servicio de salud como una medida preventiva.

La salud de los hombres no solo depende de factores biológicos, sino también de creencias, emociones y patrones de pensamiento que influyen en su bienestar. Desde la perspectiva de la PNL, la salud se concibe como el resultado de las representaciones mentales que cada hombre tiene sobre su cuerpo, su autocuidado y su rol en la sociedad.

La PNL permite reprogramar patrones limitantes relacionados con la salud masculina, muchos de los cuales provienen de normas de género tradicionales que refuerzan la resistencia a buscar ayuda médica, la negación del dolor o el descuido del bienestar emocional. A través de técnicas como el reencuadre de creencias, el anclaje de estados positivos y la desprogramación de hábitos dañinos, los hombres pueden transformar su relación con su salud, adoptando una mentalidad más proactiva y consciente.

Desde esta perspectiva, la PNL se convierte en una herramienta útil para ayudar a los hombres a redefinir su relación con la salud y a adoptar hábitos que favorezcan su bienestar integral, previniendo enfermedades y mejorando su calidad de vida.

Así, enfermedades como la diabetes, el cáncer de próstata, las infecciones de transmisión sexual, los problemas cardíacos y los de salud mental, entre otros, no suelen ser diagnosticados a tiempo. Los hombres se cuidan poco por dos motivos: en primer lugar, hay creencias muy enraizadas sobre la fuerza masculina; también los hombres le tienen miedo a reconocer su vulnerabilidad, por lo que prefieren guardar silencio. Finalmente, los hombres de clases bajas y populares tienen limitaciones reales de recursos y dinero para asistir al médico, y al contemplar los gastos de la casa simplemente no se contempla una visita al médico entre las prioridades.

Vida sexual y erótica

La sexualidad masculina está atravesada por factores culturales, emocionales y cognitivos que influyen en cómo los hombres experimentan y viven su vida erótica. Desde la PNL, la sexualidad no se limita a lo biológico, sino que integra las creencias, emociones y experiencias previas que cada hombre asocia con su placer, deseo y desempeño.

La PNL y la construcción de la sexualidad masculina

La PNL permite explorar y reconfigurar patrones mentales que pueden potenciar o limitar la vivencia sexual y erótica masculina. Algunos de los aspectos clave incluyen:

1. **Creencias sobre la sexualidad:**

- Identificación y transformación de mitos limitantes como "el hombre siempre debe estar dispuesto", "el rendimiento es más importante que la conexión emocional", o "el deseo debe ser siempre espontáneo".
- Reencuadre de la masculinidad en la intimidad, integrando placer, conexión y comunicación.

2. **Gestión de la ansiedad y el placer:**

- Aplicación de técnicas de anclaje positivo para mejorar la confianza y la seguridad en encuentros sexuales.
- Ampliación de posiciones perceptuales para mejorar la empatía y la conexión con la pareja.

3. **Reprogramación de experiencias pasadas:**

- Empleo de técnicas de línea del tiempo para resignificar experiencias sexuales negativas o traumas.
- Creación de nuevas representaciones mentales sobre la sexualidad basada en el disfrute y la autoconfianza.

4. **Desarrollo de una sexualidad consciente y plural:**

- Expansión del concepto de placer más allá del acto sexual, integrando lo emocional y lo relacional.
- Superación de normas rígidas sobre la erótica masculina a través del modelado de nuevas conductas que fomenten la exploración sin culpa ni ansiedad.
- Beneficios de aplicar la PNL en la vida sexual y erótica masculina
- Mayor autoconfianza y conexión emocional en la intimidad.
- Reducción del estrés y la ansiedad asociados al desempeño sexual.
- Mejor comunicación y conexión con la pareja.
- Exploración más libre y auténtica de la propia sexualidad.

La PNL, aplicada a la sexualidad masculina, ofrece un camino para redescubrir el placer desde una perspectiva más consciente, libre y conectada, permitiendo a los hombres resignificar su vida erótica y disfrutarla plenamente.

Muchos hombres relatan episodios o intentos de infidelidad fuera de la relación de pareja, sin una reflexión del daño a la relación de pareja. También reducen la relación sexual a la genitalidad (pene-vagina), sin reconocerse como seres capaces de ser erotizados y erotizar a otras personas. Asimismo, son frecuentes los temores de los hombres sobre la disfunción erectil y el tamaño del pene, y existe escasa información y prácticas de autocuidado con relación a las infecciones de transmisión sexual (sífilis, VIH/SIDA, gonorrea, etc.). En general, los hombres se informan poco sobre la sexualidad, y se preparan menos para vivirla de forma más placentera y responsable. Esto puede deberse a que la sexualidad es vista como como un acto de riesgo y poder donde hay que demostrar la "hombría", pero también al hecho de que, en general, los hombres no son educados para reconocer en sus cuerpos, afectos, sentimientos y, menos, para cultivar una vida erótica

placentera. Así, muchos hombres hablan del deseo de sentir y desear a sus parejas, pero pocos se preparan emocional y afectivamente para lograrlo.

4.4.5. Módulo 1 – Sesión 4: Identidad en la adolescencia y masculinidades positivas

Redefiniendo la identidad masculina positiva en la adolescencia en el marco de la PNL

Objetivo: Ayudar a los adolescentes a reflexionar sobre su identidad masculina, cuestionar los estereotipos de género, y promover el desarrollo de una masculinidad positiva, empática y respetuosa.

- Papel y bolígrafo o lápiz
- Un espacio tranquilo y cómodo
- Pizarra o carteles (opcional).

Pasos del ejercicio:

1. Introducción (5 minutos)

El/la facilitador/a da inicio a la sesión explicando el significado de identidad masculina y masculinidades positivas. Es preciso hacer énfasis en que muchas veces los adolescentes reciben presiones sociales sobre cómo deberían ser los hombres (por ejemplo, ser fuertes, no mostrar emociones, tener control sobre todas cosas), pero esas expectativas no reflejan lo que realmente significa ser una persona completa y respetuosa. Por ello, se requiere explicar que la PNL puede ayudar a reestructurar estas creencias y comportamientos hacia una identidad más auténtica y positiva.

2. Identificación de los modelos tradicionales de masculinidad (10 minutos)

Se debe pedir a los adolescentes que reflexionen sobre las características que suelen asociarse con la masculinidad en su entorno social, como la familia, la escuela o los medios de comunicación. Luego, los participantes escriben algunas de estas características en sus hojas. Las preguntas que pueden guiar su reflexión son las siguientes:

- ¿Qué significa ser “un hombre” en mi comunidad o entorno?
- ¿Qué se espera de un hombre en términos de comportamientos y actitudes?
- ¿Cuáles son los valores tradicionales que asocias con la masculinidad (por ejemplo, ser fuerte, competitivo, no llorar, etc.)?

3. Reflexión sobre el impacto de los estereotipos de género (10 minutos)

Invitar a los participantes a reflexionar sobre cómo los estereotipos de género pueden afectar su vida y relaciones. Pueden responder a estas preguntas:

- ¿Cómo me siento cuando no puedo cumplir con estas expectativas?
- Cómo afectan estas expectativas mis relaciones con amigos, familiares y compañeros?
- ¿Qué emociones experimento al tratar de cumplir con estos estereotipos? ¿Me siento auténtico?

Objetivo: Ayudar a los participantes a reconocer los efectos negativos de los estereotipos de género y cómo estos pueden limitar su bienestar emocional y sus relaciones interpersonales.

4. Reencuadre de creencias limitantes (15 minutos)

A continuación, el/la facilitador/a guía a los participantes a cuestionar las creencias tradicionales sobre la masculinidad a través de la técnica de reencuadre de la PNL. El objetivo es que identifiquen creencias limitantes y las reemplacen por una masculinidad más positiva y flexible, teniendo en cuenta los siguientes pasos:

- **Paso 1:** Pide a los adolescentes que elijan una creencia limitante sobre la masculinidad, como "los hombres no deben mostrar debilidad" o "un hombre tiene que ser el líder en todo momento".
- **Paso 2:** Guía a los adolescentes a visualizar un escenario en el que esta creencia ya no sea parte de su vida: ¿Cómo sería el mundo si no tuvieran que cumplir con esta expectativa? ¿Qué sentirían? ¿Qué harían de manera diferente?
- **Paso 3:** Se ayuda a reformular la creencia limitante en una más positiva. Por ejemplo, en lugar de "los hombres no deben mostrar debilidad", el reencuadre podría ser: "Los hombres tienen derecho a ser vulnerables y expresar sus emociones de manera saludable, lo que fortalece sus relaciones y bienestar".
- **Paso 4:** Los adolescentes escriben su nueva creencia, a través de nociones dignas como: "Mi identidad masculina se basa en ser auténtico, respetuoso y emocionalmente equilibrado".

5. Visualización de la identidad masculina positiva (10 minutos)

El/la facilitador/a guía a los adolescentes en una visualización en la que se imaginen viviendo con una masculinidad positiva:

- Los participantes pueden cerrar los ojos y respirar profundamente.
- Se les invita a imaginar que están viviendo su vida como hombres de una forma auténtica y libre de las expectativas tradicionales de género. Imaginar que son capaces de mostrar sus emociones, ser vulnerables cuando lo necesiten, ser empáticos con los demás y formar relaciones de respeto mutuo.
- El/la facilitador/a hace que visualicen situaciones cotidianas en las que puedan actuar desde una masculinidad inclusiva y saludable. ¿Cómo se sienten? ¿Qué cambios notan en su bienestar y en sus relaciones con los demás?
- Después de la visualización, se les pide que escriban o compartan cómo se sentirían al vivir de esta manera.

6. Compromiso y acción (5 minutos)

El/la facilitador/a pide a los adolescentes que se comprometan a tomar una acción concreta para integrar su nueva identidad masculina positiva. A continuación, se plantea una afirmación y una acción que implementarán en su vida diaria:

- Afirmación: "A partir de ahora, me comprometo a ser una versión más auténtica de mí mismo, mostrando empatía, vulnerabilidad y respeto hacia los demás".
- Acción: "En mis próximas interacciones con amigos o familiares, practicaré escuchar de manera activa y mostrarme más abierto emocionalmente, sin miedo a ser juzgado por mi género".

Reflexión final:

El/la facilitador/a concluye el ejercicio resaltando que, aunque las expectativas tradicionales de masculinidad están profundamente arraigadas en la sociedad, es posible construir una identidad masculina que valore la autenticidad, el respeto y la igualdad. En este sentido, la PNL ofrece herramientas para reestructurar creencias y comportamientos que nos limitan, permitiendo que los adolescentes se conviertan en modelos de masculinidad positiva, libres de estereotipos dañinos.

4.5. Módulo 2. Prevención de la violencia basada en género

4.5.1. Conceptos clave e ideas fuerza del módulo 2

Violencia

La violencia es el uso intencional de la fuerza física o amenazas contra uno mismo, otra persona, un grupo o una comunidad, que tiene como consecuencia –o como muy probable consecuencia– un traumatismo, daño psicológico, problemas de desarrollo o, incluso, la muerte:

La violencia tiene enormes consecuencias en lo social y en la salud. La violencia provoca muchas muertes todos los días, particularmente entre hombres jóvenes y niños. Además de este índice de muertes, un alto número de hombres, mujeres, niños y niñas sufren lesiones, discapacidad o problemas de salud como resultado de la violencia. La exposición a la violencia puede aumentar el riesgo de fumar, consumir alcohol o uso de drogas; de sufrir enfermedades mentales o tendencia al suicidio; así como enfermedades crónicas como enfermedades del corazón, diabetes o cáncer; enfermedades infecciosas como el VIH y problemas sociales como el crimen o más violencia (OPS, 2021).

Violencia basada en género

Es la violencia y la discriminación que sufre una persona en función de su sexo, género, identidad u orientación sexual. La violencia sexual y de género subyace las relaciones de poder y desigualdad entre hombres y mujeres; y afecta de forma desproporcionada a las mujeres, aunque también puede afectar, en cierta medida, a hombres y niños. La violencia basada en género se puede definir como "toda forma de violencia dirigida a una persona debido a su género, incluida pero no limitada a la violencia doméstica, la violación y el asalto sexual, la violencia de la comunidad y el abuso emocional o psicológico" (Bott et al., 2010). Por otra parte, la Agencia de la ONU para los Refugiados define la violencia basada en género como "cualquier acto con el que se busque dañar a una persona por su género. La violencia de género nace de normas perjudiciales, abuso de poder y desigualdades de género" (UNHCR, 2021).

Violencia sexual

Todas las formas de violencia atentan contra los derechos y la dignidad de quienes las padecen, en especial la violencia sexual, que incluye toda acción que limite la autodeterminación sexual, ya sea a través del acto sexual o de cualquier otro tipo de contacto –genital o no genital– que amenace, restrinja o vulnere el derecho al ejercicio a una vida sexual segura, saludable y respetuosa de las propias decisiones.

Existen varias formas de violencia sexual:

- **Violación:** Cuando una persona es obligada –a la fuerza o mediante amenazas– a tener una relación sexual (vaginal, anal u oral) sin su consentimiento, esté o no consciente.
- **Estupro:** Cuando un adolescente, de entre 14 y 18 años, es obligado/a a mantener una relación sexual (vaginal, anal u oral) no deseada mediante engaño y/o seducción.
- **Explotación sexual y pornográfica:** Cuando una chica o chico es forzada/o a practicar la prostitución o su imagen es usada en pornografía (fotos, videos, espectáculos).
- **Abuso sexual:** Cuando, sin tu consentimiento, te tocan, acarician, manosean o te obligan a presenciar actos sexuales o pornografía o a participar en ellos.

- **Acoso sexual:** Cuando alguien, valiéndose de su posición jerárquica (jefe/a, maestro/a, director/a de unidad educativa, etc.) hostiga, persigue, condiciona y/o amenaza con producir un daño o perjuicio para obligar a mantener una relación, realizar actos o tener comportamientos sexuales no deseados.
- **La injuria** relacionada con los derechos sexuales es cuando alguien desacredita, insulta o agrede verbalmente tomando como objeto la vida sexual, utilizando insultos o falsos testimonios contra personas, grupos o familias y exponiéndolo públicamente (en redes sociales, grafitis, baños de la unidad educativa, entre otros).
- **Sexualización precoz o hipersexualización:** Cuando se imponen roles, comportamientos, vestimenta, maquillaje o comportamientos eróticos que no corresponden a una determinada edad.

Cartilla:

Una Vida Libre de Violencia Sexual (UNFPA, 2019)

Enamoramiento

Aunque existen distintas formas de concebir el enamoramiento, a continuación se presenta una definición genérica que enfatiza los componentes afectivos y eróticos:

Se puede considerar al enamoramiento como la primera forma de relacionarse comunitariamente con base en las relaciones afectivas y eróticas. El enamoramiento se caracteriza por su fuerza y apasionamiento, pues corresponde generalmente al ciclo vital vinculado con la adolescencia y juventud de las personas, y a la etapa inicial de encuentro íntimo entre hombres y mujeres. A diferencia de las relaciones conyugales mediadas por el matrimonio o el concubinato, el enamoramiento no se formaliza en un hogar familiar. Esto significa que queda fuera de los códigos formales regulatorios de la familia, que las relaciones de proximidad eróticas no tienen fines de procreación, y que su despliegue puede darse en distintos espacios físicos: la calle, centros de recreación nocturnos, parques, cuartos en alojamientos, otros lugares (Sanizo Lezano, 2016).

Para la PNL, el enamoramiento es un estado emocional intenso en el que la mente crea representaciones mentales idealizadas de la otra persona, influenciadas por nuestras experiencias previas, creencias y expectativas sobre el amor.

El proceso de enamoramiento se sustenta en anclajes emocionales, asociaciones sensoriales y patrones cognitivos que generan una fuerte conexión afectiva. La PNL permite comprender cómo construimos estas representaciones y cómo éstas pueden influir en nuestras relaciones, facilitando una visión más consciente y equilibrada del amor.

Elementos clave del enamoramiento desde la PNL

1. **Modelos internos del amor:** Cada persona desarrolla una "plantilla mental" sobre el amor basada en su historia de vida.
2. **Anclajes emocionales**: Asociaciones inconscientes que activan sentimientos de atracción y apego.
3. **Reencuadre de expectativas:** La PNL permite transformar creencias poco realistas para construir relaciones más sanas y auténticas.
4. **Gestión emocional:** Técnicas para equilibrar la intensidad emocional y fortalecer la comunicación en la pareja.

Desde la PNL, el enamoramiento puede ser una oportunidad para el crecimiento personal, siempre que se aborde con consciencia, autenticidad y respeto mutuo.

Amor romántico

El "amor romántico" es una producción social permeada por las construcciones de género. Se basa en creencias e imágenes irreales sobre el amor al concebirlo como un estado ideal en el que debe haber una entregar total al otra/o. Se espera que la pareja sea el centro de la existencia y dé sentido a la vida. Desde esta perspectiva romántica tradicional se tiende a considerar que estar en pareja es la única forma de lograr la felicidad, lo que conlleva a la idea de posesión y de sacrificio como señal de amor, y el sufrimiento como parte normal de la relación de pareja (Flores y Villarroel, 2017).

Violencia en el noviazgo y enamoramiento

Desde la PNL, la violencia en el noviazgo y el enamoramiento se entiende como el resultado de patrones de pensamiento, creencias y modelos relacionales internalizados, que refuerzan dinámicas de control, celos y dependencia emocional.

La PNL permite identificar y reprogramar estas creencias limitantes, promoviendo una visión del amor basada en el respeto mutuo, la autonomía y la comunicación efectiva. A través de técnicas como el reencuadre de creencias, la gestión emocional y la modelación de relaciones sanas, se pueden transformar conductas tóxicas en vínculos afectivos saludables y equilibrados.

Aplicar la PNL en la prevención de la violencia en el noviazgo ayuda a:

- Identificar señales tempranas de relaciones dañinas.
- Modificar pensamientos posesivos y actitudes de control.
- Fortalecer la autoestima y la toma de decisiones conscientes en la pareja.

El amor sano se construye desde la libertad y el respeto, no desde el miedo ni la posesión.

La violencia en los noviazgos es "todo acto, omisión, actitud o expresión que genere, o tenga el potencial de generar daño emocional, físico o sexual a la pareja afectiva con la que se comparte una relación íntima sin convivencia ni vínculo marital" (ibid.). Entraña "la amenaza o uso de fuerza física, sexual o verbal por un integrante de la pareja sobre el otra/o dentro del contexto de la relación de noviazgo, o toda restricción que se realiza con la intención de causar dolor o daño a la pareja" (ibid.).

4.5.2. Recomendaciones adicionales para el módulo 2

Es importante que el lenguaje utilizado no sea excluyente y evitar que los ejemplos propuestos durante las sesiones se centren únicamente en una lógica binaria: masculino/femenino. Si fuera necesario, se deberá abordar los conceptos de identidad de género y orientación sexual.

Identidad de género: Experiencia interna e individual que cada persona siente con respecto al género que puede corresponderse o no con el sexo biológico de nacimiento. El término hace referencia tanto al sentimiento que la persona experimenta con respecto a su cuerpo –lo cual podría implicar la modificación de su apariencia o funciones a través de intervenciones médicas o quirúrgicas–, como a cualquier otra expresión del género: vestimenta, manera de hablar o uso de determinados gestos específicos. La identidad de género responde a un autoidentificación y no al señalamiento de otras personas.

Orientación sexual: Atracción emocional, afectiva y sexual que hace que cada persona tenga el deseo de intimar y tener relaciones sexuales con personas del mismo sexo, del sexo opuesto o de ambos. El término hace referencia a los sentimientos de una persona y al género hacia el que están enfocados sus deseos. Para la mayoría de las personas, la orientación sexual se define en la infancia-adolescencia sin necesariamente pasar por una experiencia sexual. A veces esta orientación se fija como definitiva, en otras ocasiones va cambiando y modificándose a lo largo de la vida. La orientación sexual no es una opción y, por lo tanto, no puede ser escogida ni cambiada a voluntad. Se diferencia del sexo biológico (determinado por genitales, gónadas, cromosomas, hormonas), de la identidad de género y de las prácticas (o conductas) sexuales. Es importante aclarar que no es necesario haber tenido experiencia sexual para identificarse con alguna de las orientaciones sexuales: heterosexual, bisexual u homosexual.

4.5.3. Módulo 2 – Sesión 1: Masculinidad hegemónica y enamoramiento en la adolescencia

Masculinidad hegemónica y enamoramiento en la adolescencia en el marco de la PNL

Objetivo: Reflexionar sobre las creencias y comportamientos asociados con la masculinidad hegemónica y cómo estos inciden en las relaciones amorosas y el proceso de enamoramiento durante la adolescencia. A través de la PNL, se plantea cuestionar los patrones tradicionales y fomentar una forma más equitativa y saludable de vivir el amor y las relaciones.

- Papel y bolígrafo o lápiz.
- Espacio tranquilo y cómodo.
- Opcional: Música suave para acompañar la reflexión.

Pasos del ejercicio:

1. **Introducción (5 minutos)**

Se inicia con una breve explicación de la masculinidad hegemónica como un conjunto de normas y comportamientos tradicionales que dictan cómo debe ser un “hombre ideal”, según la sociedad (fuerte, dominante, emocionalmente controlado, protector, etc.). Se aclara cómo esta visión de la masculinidad puede afectar las relaciones amorosas, especialmente en la adolescencia, cuando las emociones y los sentimientos se están desarrollando de forma significativa.

Seguidamente, el/la facilitador/a plantea que el enamoramiento puede estar condicionado por estas creencias y que con frecuencia se espera que los adolescentes, especialmente los hombres, actúen de acuerdo con esas normas tradicionales, lo cual puede generar presiones y expectativas poco realistas o, incluso, dañinas.

2. Reflexión individual sobre la visión de la masculinidad (10 minutos)

Pide a los adolescentes que reflexionen y escriban sobre lo siguiente:

- ¿Qué significa para ti ser "hombre"? ¿Qué características asocias con la masculinidad? (ejemplos: fuerte, protector, líder, invulnerable, etc.)
- ¿De dónde has aprendido estas ideas sobre lo que significa ser hombre? (familia, amigos, redes sociales, cultura popular, etc.)
- ¿Cómo crees que la sociedad espera que los hombres se comporten cuando están enamorados?
- ¿Has sentido alguna vez que debes actuar de cierta manera para cumplir con esas expectativas en una relación amorosa?

Este espacio de reflexión permitirá que los adolescentes tomen conciencia de cómo las presiones sociales pueden influir en sus percepciones sobre el amor y el enamoramiento.

3. Exploración de los efectos de masculinidad hegemónica en el enamoramiento (15 minutos)

A partir de las respuestas anteriores, se plantea una serie de preguntas que les ayuden a profundizar sobre cómo la masculinidad hegemónica impacta su experiencia del enamoramiento:

- ¿Sientes que las expectativas de ser fuerte, controlado o emocionalmente distante afectan la manera en que te relacionas con una persona que te gusta?
- ¿En qué situaciones sientes que necesitas "demostrar" que eres un "verdadero hombre" en el contexto de una relación amorosa?
- ¿Te sientes cómodo mostrando vulnerabilidad o afecto cuando te enamoras? ¿Por qué?
- ¿Alguna vez has sentido que, en una relación, la idea de ser el "protector" o el "líder" te hace sentir que no puedes compartir responsabilidades o que debes ocultar tus emociones?
- ¿Cómo crees que las mujeres perciben a los hombres que siguen estas normas tradicionales de la masculinidad en una relación?

Es importante que los adolescentes comprendan cómo estos patrones de la masculinidad hegemónica pueden generar distancias emocionales, falta de autenticidad o presiones excesivas en las relaciones amorosas, que dificultan una conexión genuina y saludable.

4. Introducción a la PNL: reencuadrando creencias (15 minutos)

El/la facilitador/a explica brevemente la técnica de reencuadre en PNL. Esta técnica permite cambiar la perspectiva o significado de una situación o creencia para generar nuevas respuestas y comportamientos. Guía a los adolescentes en un ejercicio de reencuadre de sus creencias sobre la masculinidad y el enamoramiento, a través de los siguientes pasos:

- **Paso 1:** Se solicita que elijan una creencia limitante relacionada con la masculinidad hegemónica que influya en su manera de vivir el enamoramiento. Ejemplos: "Un hombre no debe mostrar sus sentimientos", "el hombre debe ser el que siempre tiene que liderar en la relación", "el hombre debe ser fuerte y nunca vulnerable".
- **Paso 2:** Se invita a los participantes a imaginarse una relación amorosa donde la creencia limitante planteada en el punto anterior ya no exista. ¿Cómo cambiaría la dinámica de la relación si no se tuviera que actuar según esas expectativas? ¿Cómo se sentirían al poder mostrarse auténticos y vulnerables?

- **Paso 3:** Se busca crear una nueva creencia que sea más equilibrada y saludable para las relaciones amorosas. Ejemplos: “Ser un hombre implica ser auténtico, expresar mis emociones y construir relaciones de igualdad y respeto”; “en una relación, tanto el hombre como la mujer tienen derecho a expresar sus sentimientos y ser vulnerables”.
- **Paso 4:** Cada participante escribe esta nueva creencia en su cuaderno para interiorizarla y aplicarla.

5. Visualización de relaciones amorosas saludables (10 minutos)

Luego de haber reencuadrado sus creencias, se guía a los participantes a imaginar cómo sería una relación amorosa libre de los mandatos y expectativas de la masculinidad hegemónica, de acuerdo a los siguientes pasos:

- **Paso 1:** Se solicita a los adolescentes que cierren los ojos, respiren profundamente y se relajen.
- **Paso 2:** Se propone imaginar una relación amorosa donde pueden mostrarse tal como son, sin tener que esconder sus emociones o cumplir con normas de masculinidad restrictivas. En esta relación, ambos miembros se sienten respetados, aceptados y pueden compartir sus emociones y vulnerabilidades sin temor al juicio.
- **Paso 3:** Se pide que se visualicen actuando de una manera auténtica, escuchando a su pareja, compartiendo experiencias, y mostrando afecto de una manera genuina y respetuosa.
- **Paso 4:** Al concluir, el/la facilitador/a pide que escriban cómo se sintieron durante la experiencia y qué cambios les gustaría hacer en sus relaciones reales para aplicar lo aprendido.

6. Plan de acción (10 minutos)

Como cierre del ejercicio, se pide a los adolescentes que escriban un plan de acción para aplicar la nueva perspectiva del amor y los vínculos que han desarrollado. Este plan podría incluir acciones como:

- **Practicar la comunicación abierta** con las personas que les interesan.
- **Expresar sus emociones de manera saludable**, sin sentirse avergonzados por ser vulnerables.
- **Fomentar relaciones basadas en el respeto mutuo** y la igualdad, en lugar de roles tradicionales de género.
- **Cuestionar los estereotipos de la masculinidad hegemónica** cuando surjan en sus interacciones diarias.

Reflexión final:

Concluye el ejercicio destacando que la masculinidad hegemónica no debe ser el modelo rector para nuestras relaciones afectivas, ya que limita nuestra capacidad de ser auténticos y vulnerables. Un enamoramiento saludable debe basarse en el respeto mutuo, la igualdad y la comunicación abierta, donde cada persona pueda ser sí misma, sin temor a cumplir con normas sociales restrictivas.

Hojas de trabajo módulo 2 – Sesión 2

Actividad 1: Amor es – amor no es (Extraído de la red de líderes juveniles "Tú decides")

Descripción de las inscripciones de las tarjetas:

CORAZONES			
PACIENCIA	ERES MÍO/MÍA	ESFUERZO	CONFIANZA
GENEROSIDAD	ORDENAR	IGNORAR	MOSTRAR INTERÉS
ESCUCHAR	SENTIRSE BIEN	ACEPTAR DIFERENCIAS	ACEPTAR ERRORES
MOSTRAR DEBILIDAD	EMPATÍA	TE QUIERO	ME GUSTAS
NO PUEDES TERMINAR CONMIGO	CONTARLE TODO	RENUNCIAR A LOS AMIGOS	CONOCER SUS MOVIMIENTOS
EMBORRACHARSE POR SU CULPA	DAR EXPLICACIONES	SUFRIR	PONER A PRUEBA SU AMOR
EVITAR CONFLICTOS	SÓLO TÚ ME HACES FELIZ	ERES TODO PARA MÍ	CONTROL

BOMBAS			
POSESIÓN	CELOS	DESCONFIANZA	CHANTAJE
PRESIÓN	COMPROMISO	MENTIR	AMENAZAR
HUMILLAR	VIGILAR	COMPARTIR	GOLPEAR
ECHAR LA CULPA	HACER DRAMAS	DEJAR PLANTADO/A	NO TOMAR EN CUENTA
PROMETER Y NO CUMPLIR	PERDONAR Y OLVIDAR	TRATAR MAL	BURLARSE
ESPERAR QUE SEA PERFECTA/O	IMPONER TU VOLUNTAD	DESAHOGAR TU MAL HUMOR	QUERER SER TODO PARA ELLA/ÉL
QUERER QUE ADIVINE TU PENSAMIENTO	AGUANTAR PARA QUE NO TE DEJE	SE TE VAS ME MATO	RESPETO

4.5.4. Módulo 2 – Sesión 2: Masculinidad y noviazgos violentos

Hojas de trabajo módulo 2 – Sesión 2

Actividad 2: Violencia sexual, ¿es o no es?

CASO 1: Todo el mundo comenta que Mariana tiene "cara de mujer fácil". Ella dice abiertamente que le gusta el sexo y que ha tenido mucho sexo en su vida. Un viernes ella va a una fiesta en la casa de Pedro, bebe en exceso y pierde el conocimiento. Pedro aprovecha la situación, se encierra con ella en su habitación y mantiene relaciones sexuales mientras Mariana permanece inconsciente. ¿Crees que este caso es una situación de violencia sexual?

Es violencia sexual, porque .....

No es violencia sexual, porque .....

Tengo dudas, porque .....

CASO 2: Leonardo tenía 15 años y Alicia, amiga de su mamá, a veces se quedaba a cuidarlo cuando sus papás salían de noche. Alicia tenía aproximadamente la misma edad que la mamá de Leonardo. Una noche, mientras él se bañaba, Alicia entró al baño. Leonardo no sabía cómo reaccionar y se quedó mirándola. Ella le dijo: "¿Qué haces ahí parado?, sé un hombre de verdad y hazme el amor". Leonardo tuvo relaciones sexuales con ella. Después se sintió confundido, sin saber si podía contárselo a alguien. ¿Crees que este caso es una situación de violencia sexual?

Es violencia sexual, porque .....

No es violencia sexual, porque .....

Tengo dudas, porque .....

CASO 3: Hace pocos meses, César comenzó a trabajar como mandadero en una empresa importante y está muy contento con su empleo. Una noche, su jefe, Roberto, le dice que siente atracción por él y que quiere tener sexo con él, y que, si acepta, lo va a ayudar a conseguir un ascenso en la empresa. ¿Crees que este caso es una situación de violencia sexual?

Es violencia sexual, porque .....

No es violencia sexual, porque .....

Tengo dudas, porque .....

CASO 4: Luisa le dice a Hugo que quiere acostarse con él. Estando juntos en la cama, ella se desviste y en ese momento se arrepiente. Hugo se enoja y ella, por miedo, se siente obligada a tener relaciones con él. ¿Crees que este caso es una situación de violencia sexual?

Es violencia sexual, porque .....

No es violencia sexual, porque .....

Tengo dudas, porque .....

CASO 5: Pablo tiene 17 años y nunca había tenido relaciones sexuales. Sus amigos siempre se rieron de él diciéndole que era virgen y que por eso era "menos hombre" que ellos. Una noche lo llevaron a un prostíbulo y le pagaron por servicios sexuales. Aunque Pablo no deseaba tener relaciones sexuales, terminó haciéndolo porque se sintió presionado por sus amigos. ¿Crees que este caso es una situación de violencia sexual?

Es violencia sexual, porque .....

No es violencia sexual, porque .....

Tengo dudas, porque .....

CASO 6: David y Laura están casados desde hace dos años. A veces David llega tarde a la casa y Laura ya está dormida. Él la despierta para que tengan sexo. Algunas veces ella no tiene deseos, pero David insiste tanto que ella accede para que la deje tranquila. Hay veces en que esto sucede cuando él está ebrio. ¿Crees que esta es una situación de violencia sexual?

Es violencia sexual, porque .....

No es violencia sexual, porque .....

Tengo dudas, porque .....

CASO 7: Marlene tiene 13 años y su familia atraviesa serias dificultades económicas. Juan Carlos, de 45 años, le ofrece a Marlene "ayudar" económicamente a su familia a cambio de que Marlene se vaya a vivir con él. ¿Crees que esta es una situación de violencia sexual?

Es violencia sexual, porque .....

No es violencia sexual, porque .....

Tengo dudas, porque .....

CASO 8: Betty tiene 16 años y trabaja en un prostíbulo para extranjeros. Aunque no sabe leer, con su trabajo ha conseguido comprarse todo lo que necesita y ayudar a sus hermanos. ¿Crees que esta es una situación de violencia sexual?

Es violencia sexual, porque .....

No es violencia sexual, porque .....

Tengo dudas, porque .....

4.5.5. Módulo 2 – Sesión 3: Construcción de relaciones afectivas libres de machismo y violencia

Esta sesión se basa en la construcción de relaciones afectivas libres de violencia, a través de la incorporación de habilidades sociales e interpersonales con alta efectividad para la solución de conflictos, a través de la comunicación asertiva, el dominio de la comunicación no verbal, la capacidad de negociación, el reconocimiento y gestión de las emociones, etc. Todo ello en contraste con comportamientos regidos por los mandatos y estereotipos sexistas de la masculinidad hegemónica.

Actividad 1: Comunicación no verbal

Presentación de la sesión	Presentar el título y los objetivos de la sesión. El grupo debería contar con la suficiente confianza para poder desarrollar la actividad, mediante alguna estrategia para que no prime un clima de censura e incremente la confianza.
Desarrollo de actividades	Se inicia explicando que todos los integrantes del grupo van a recibir por escrito una serie de situaciones o comportamientos cuya ejecución requiere unos movimientos corporales o expresiones faciales. Consiguientemente, cuando una persona del grupo ejecute su acción, los demás deberán intentar descubrir su significado. Algunas ideas sugeridas: ▶ Estar enfermo. ▶ Sentir vergüenza. ▶ Estar enojado. ▶ Sentir celos. ▶ No poder contener la risa. ▶ Sentir frío. ▶ Sentir calor. ▶ Intentar seducir. ▶ Responder a un cumplido. ▶ Recriminar a alguien por un error. ▶ Dar las gracias. ▶ Pedir disculpas. ▶ Pedir un favor. ▶ Decir “no quiero”. Cada participante, por turnos, ejecuta la acción asignada, visible para todos los integrantes del grupo, quienes tendrán que adivinar el significado de esa demostración no verbal. Además de emplear movimientos corporales, se puede emplear la expresión facial. Para elevar la motivación, puede aplicarse una variante con dos equipos en competencia, otorgando puntos por cada interpretación correcta para designar al equipo ganador.
Construcción teórica	En plenaria, se brindará retroalimentación sobre la técnica, enfatizando principalmente en la riqueza de la comunicación no verbal y en los cuidados necesarios para evitar interpretaciones erróneas. A partir de lo realizado, también se analizará cómo nuestros sentimientos son muchas veces expresados de un modo no verbal, recurriendo a movimientos corporales y expresiones faciales. Se explorará también cómo la masculinidad hegemónica puede dificultar la interpretación emocional –a través del análisis del vínculo entre los errores de la comunicación verbal y las situaciones de conflicto–, incrementando los riesgos de que se ingrese en una espiral de violencia.
Aplicación práctica	Los participantes deberán investigar algunos ejemplos de comunicación en la que no exista esta coincidencia, y sobre los efectos que tiene este tipo de comunicación sobre las relaciones que establecemos.

Actividad 2: Gestión de emociones

Presentación de la sesión	Presentar el título y los objetivos de la sesión, procurando mantenerlos escritos en algún lugar visible hasta finalizar. Se deberá explicar que esta actividad incluye contacto personal, por lo que si alguien no desea participar activamente podrá aportar al grupo como observador.
Desarrollo de actividades	Pedir a tres o cuatro participantes que se alejen del grupo lo suficiente como para evitar que escuchen las instrucciones. Formar un círculo en el que todos los participantes, en pie, enlazan fuertemente sus brazos. La consigna que se les dará es que, de forma individual, los participantes ingresarán al círculo y tendrán dos minutos para "escapar sea como sea". El grupo que forma el círculo deberá impedir evitar las fugas "por todos los medios posibles". Si alguna de las personas encerradas pide verbalmente que se le deje abandonar el círculo (utilizando la palabra "por favor"), este se abrirá y se le dejará salir de la manera más amigable. Es preciso cuidar que no existan excesos en el uso de la fuerza o algún tipo de maltrato involuntario.
Construcción teórica	Se promueve la reflexión sobre los sentimientos de los participantes, analizando los métodos empleados por cada uno y buscando correspondencias en la sociedad y en nuestra realidad cotidiana. Es importante que el grupo pueda asociar el uso de la fuerza para salir del círculo con el uso de la agresión masculina para alcanzar un objetivo. Por ello, la mejor alternativa, como se vio en la dinámica, es poder ejercer un control adecuado de estos mandatos y hacer uso de la palabra. Es conveniente que el grupo pueda reflexionar además sobre: ▸ ¿Qué alternativas podemos encontrar para expresar nuestro enfado? ▸ ¿Cómo puede ayudarnos la asertividad? ▸ ¿En qué situaciones utilizamos la agresión o violencia como una manera de obtener lo que queremos? ▸ ¿En qué medida el modelo tradicional de la masculinidad alienta a que utilicemos la agresión o violencia en lugar de otros recursos más democráticos y en igualdad de oportunidades? Construir el concepto de Gestión de las Emociones con la colaboración de las ideas de los participantes. Subrayar que, para vivir de manera más saludable, es fundamental reconocer los desencadenantes del enojo, cómo lo expresamos y cuáles son las consecuencias.
Aplicación práctica	Invitar a hacer un registro y reflexión sobre los comportamientos en los que no se utiliza la comunicación para obtener un beneficio. Analizar cómo el uso de la asertividad y la no violencia nos desafía a desarrollar otros recursos para una convivencia más armónica y con igualdad de oportunidades, en un contexto que ofrece mayores ventajas a los hombres. Promover en el grupo una mirada crítica sobre los beneficios personales y colectivos de cuestionar la masculinidad hegemónica.

Actividad 3: Expresión de sentimientos

Hojas de trabajo módulo 2 – Sesión 3

Extraído de la Guía Curricular y Metodológica Formativa en DSDR y El Derecho de Vivir Libre de Violencia del C.P.M. Gregoria Apaza (Sanizo Lezano, 2016)

"EL OTRO YO":
Mario Benedetti

Presentación de la sesión	Presentar el título y los objetivos de la sesión y, en lo posible, mantenerlos escritos en algún lugar visible hasta finalizar. Hay que explicar que se va a realizar un trabajo creativo que requiere de mucha libertad de expresión sin juicios de valor. Se deberá verificar que no exista un clima de represión entre pares.
Desarrollo de actividades	Se leerá en voz alta (o se pedirá que lo haga algún participante) el cuento de Mario Benedetti (hoja de trabajo). Luego se pedirá que cada participante represente mediante un dibujo lo que siente en ese momento, eligiendo cuidadosamente el color predominante. Al concluir, los dibujos serán expuestos al frente o en cada uno de los asientos de los participantes. Todos los participantes tendrán la oportunidad de ver los dibujos de sus compañeros, para lo cual se puede aplicar alguna técnica de reconocimiento de espacio o la simulación de un recorrido por un museo de arte. Se solicitará algunas intervenciones para explicar los significados de los dibujos y su relación con los sentimientos.
Construcción teórica	Se realizará un análisis grupal sobre las siguientes preguntas: ► ¿Cuáles han sido los sentimientos predominantes? ► ¿Qué sentimientos diferentes se han presentado? ► ¿Qué dificultades principales se han presentado al exponer nuestros sentimientos? ► ¿Está esto relacionado con la masculinidad hegemónica? ► ¿Creen que es importante expresar los sentimientos? ¿Por qué? ► ¿Qué ocurre si alguien no puede expresar sus sentimientos, de forma abierta y directa, en un marco de respeto? ► ¿Existen diferencias entre mujeres y hombres en cuanto a la expresión emocional? ¿Cuáles son sus implicaciones? Consideraciones importantes para tomar en cuenta sobre las emociones: Las emociones son reacciones espontáneas muy intensas y de corta duración, en contraste con los sentimientos, que son más estables. Durante la infancia, las emociones tienden a ser más intensas y espontáneas. A medida que el niño va creciendo, sus expresiones y emociones se van controlando. Un factor muy importante para poder comprender y controlar las emociones es el creciente uso del lenguaje.
Aplicación práctica	Proponer que se haga un trabajo individual sobre lo aprendido: ¿Podrías describir un plan para mejorar la expresión de sentimientos en otros contextos?

Se trataba de un muchacho corriente: en los pantalones se le formaban rodilleras, leía historietas, hacía ruido cuando comía, se metía los dedos en la nariz, roncaba en la siesta, se llamaba Armando. Corriente en todo, menos en una cosa: tenía Otro Yo.

El Otro Yo usaba cierta poesía en la mirada, se enamoraba de las actrices, mentía cautelosamente, se emocionaba en los atardeceres. Al muchacho le preocupaba mucho su Otro Yo y le hacía sentirse incómodo frente a sus amigos. Por otra parte, el otro yo era melancólico y, debido a ello, Armando no podía ser tan vulgar como era su deseo.

Una tarde, Armando llegó cansado del trabajo, se quitó los zapatos, movió lentamente los dedos de los pies y encendió la radio. En la radio estaba Mozart, pero el muchacho se durmió. Cuando despertó, el Otro Yo lloraba desconsolado. En el primer momento, el muchacho no supo qué hacer, pero después se repuso e insultó concienzudamente al Otro Yo. Este no dijo nada, pero a la mañana siguiente se había suicidado.

Al principio, la muerte del Otro Yo fue un rudo golpe para el pobre Armando, pero en seguida pensó que ahora sí podría ser íntegramente vulgar.

Este pensamiento lo reconfortó.

Sólo llevaba cinco días de luto, cuando salió a la calle con el propósito de lucir su nueva y completa vulgaridad. Desde lejos vio que se acercaban sus amigos. Eso lo llenó de felicidad e inmediatamente estalló en risotadas. Sin embargo, cuando pasaron junto a él, ellos no notaron su presencia. Para peor de males, el muchacho alcanzó a escuchar que comentaban: pobre Armando, y pensar que parecía tan fuerte, tan saludable.

El muchacho no tuvo más remedio que dejar de reír, y al mismo tiempo, sintió a la altura del esternón un ahogo que se parecía bastante a la nostalgia.

Pero no pudo sentir auténtica melancolía, porque toda la melancolía se la había llevado el Otro Yo.

4.6. Módulo 3. Prevención del embarazo en la adolescencia

Objetivos de la sesión:

Promover en los participantes el desarrollo de comportamientos de autocuidado de la salud reproductiva y la prevención de embarazos en la adolescencia.

Desarrollo del Módulo:

	Sesiones	Objetivos	Duración	
S1	Reproductividad y masculinidades	Promover la reflexión sobre la reproducción en sus dimensiones biológica, psicológica y social.	3h	**Duración del módulo** 9 Horas
S2	El rol de los hombres en la prevención de un embarazo en la adolescencia	Promover la implicación de los hombres en la prevención del embarazo en la adolescencia.	3h	**Materiales** Papelógrafos Marcadores Cinta Masking
S3	Salud reproductiva y autocuidado	Promover el autocuidado y la responsabilidad en la salud sexual y reproductiva. Evaluación del módulo 3	3h	**Documentos de apoyo** Vídeo: Decidir sin presión

4.6.1. Conceptos clave e ideas fuerza del módulo 3

La reproductividad

La reproductividad es la capacidad humana de generar individuos similares a los progenitores, un concepto que trasciende la simple procreación al incluir las construcciones mentales sobre este proceso y la reproducción de ideas o estilos de vida. Desde una perspectiva biológica, abarca el sistema reproductivo, la concepción, el embarazo, el parto y la lactancia, junto con los métodos de anticoncepción y aborto. En el ámbito de las ciencias sociales, la psicología aborda la identidad reproductiva y los significados de la parentalidad a nivel individual y social; la sociología se ocupa de los guiones parentales; la antropología examina el papel cultural de la maternidad y la paternidad; y el ámbito legal legisla sobre filiación, adopción y derechos sucesorios.

Prevención del embarazo en la adolescencia

El embarazo puede ocurrir incluso en la primera relación sexual coital sin protección. Las/os facilitadoras/es están en posición de informar a los participantes que tanto el embarazo como el parto conllevan riesgos muy elevados para las adolescentes, debido a que su cuerpo aún está en proceso de desarrollo. Afrontar el embarazo y el nacimiento de una hija o un hijo exige una preparación integral, no solo en términos biológicos, sino también –y de forma prioritaria– emocional y social.

Convertirse en madre o padre conlleva una enorme responsabilidad que demanda cuidado, tiempo, amor y dedicación. Por ello, es vital que los adolescentes, que están iniciando su vida sexual, aprendan a valorar la prevención y tomen conciencia de las implicaciones adicionales que plantea un embarazo en esta etapa.

Entre los derechos de las y los adolescentes está el de decidir sobre su maternidad/paternidad, cuántos hijos desean tener y cuál sería el momento más adecuado para hacerlo. En este sentido, es imprescindible garantizar el ejercicio de ese derecho proporcionándoles información completa respecto a los métodos anticonceptivos y su uso, a fin de que puedan elegir la opción que les sea más conveniente.

Desde la PNL, la prevención del embarazo en la adolescencia no solo implica el acceso a información y métodos anticonceptivos, sino también la reprogramación de creencias, hábitos y modelos mentales que influyen en la toma de decisiones de los y las adolescentes respecto a su sexualidad.

La PNL permite identificar y transformar creencias limitantes sobre el amor, la maternidad/paternidad, la sexualidad y la autoestima, promoviendo una visión más consciente y responsable. A través de técnicas como el reencuadre de creencias, el modelado de decisiones asertivas y la gestión emocional, se fortalece la capacidad de los adolescentes para tomar decisiones informadas y alineadas con sus proyectos de vida.

Elementos clave de la prevención desde la PNL:

- Identificación de creencias sobre la maternidad/paternidad en la adolescencia.
- Reencuadre de ideas relacionadas con el amor, la pareja y la sexualidad.
- Anclaje de estados emocionales de seguridad y autoestima.
- Modelado de habilidades de comunicación y negociación en relaciones de pareja.
- Visualización de escenarios futuros para apoyar decisiones conscientes.

La PNL ofrece herramientas efectivas para que los adolescentes puedan desarrollar una sexualidad responsable y saludable, alineada con sus proyectos personales y de vida.

Métodos anticonceptivos

Los métodos anticonceptivos son diversos. Existen métodos modernos (como los de barrera, hormonales, dispositivos intrauterinos –DIU– y los permanentes), y también métodos naturales (como el ritmo, los días fijos o el método de la lactancia).

Para el desarrollo de esta sección con mayor profundidad, es necesario consultar fuentes especializadas y actualizadas que brinden información completa sobre cada tipo de método.

UNFPA, Salud sexual y salud reproductiva para adolescentes, La Paz – Bolivia, 2017.

Ministerio de Salud, Protegernos es cosa de dos, La Paz – Bolivia, 2020.

Salud sexual y reproductiva

La salud reproductiva se define como un estado general de bienestar físico, mental y social –y no simplemente la ausencia de enfermedades o afecciones– en todos los aspectos relacionados con el sistema reproductivo y sus funciones y procesos. En consecuencia, la salud reproductiva implica la capacidad de disfrutar de una vida sexual plena, satisfactoria y sin riesgos, así como de procrear con libertad para decidir si hacerlo o no, cuándo y con qué frecuencia. Esta última condición lleva implícito el derecho del hombre y la mujer a obtener información y poder decidir sobre la planificación familiar según su elección, así como sobre otros métodos seguros, eficaces y asequibles para la regulación de la fecundidad, en el marco de la legalidad. También comprende el derecho a acceder a servicios de salud apropiados que permitan embarazos y partos sin riesgos, y que proporcionen a las parejas las máximas posibilidades de tener hijas e hijos sanos (Organización Mundial de la Salud. Consejo Ejecutivo 113ª reunión, 18 de diciembre de 2003).

Desde la PNL, la salud sexual y reproductiva no solo se aborda desde lo biológico, sino también a través de las creencias, emociones y esquemas mentales que influyen en la manera en que las personas viven su sexualidad, toman decisiones sobre su cuerpo y ejercen sus derechos sexuales y reproductivos.

La PNL permite identificar, cuestionar y reprogramar creencias limitantes asociadas a la sexualidad, el placer, la reproducción y el autocuidado. Mediante técnicas como el reencuadre de creencias, el anclaje de estados emocionales positivos y la visualización de futuro, se fomenta una vivencia saludable y responsable de la sexualidad.

Elementos clave de la salud sexual y reproductiva desde la PNL

- Reprogramación de creencias sobre el placer, el cuerpo y la reproducción.
- Desarrollo de habilidades de comunicación para la toma de decisiones informadas.
- Gestión emocional para vivir la sexualidad con seguridad y bienestar.
- Fortalecimiento de la autoestima y el autocuidado, como pilares del bienestar sexual.
- Visualización de un futuro alineado con los proyectos de vida y la planificación familiar.

En el marco de la PNL, la salud sexual y reproductiva se potencia a través del autoconocimiento, la toma de decisiones conscientes y la construcción de una sexualidad libre, placentera y responsable.

Servicios diferenciados para adolescentes

La atención diferenciada de la salud reproductiva para adolescentes se define como el conjunto de métodos, técnicas y servicios que contribuyen a la salud y al bienestar reproductivos mediante la prevención, detección y resolución de los problemas relacionados con la salud reproductiva, teniendo en cuenta las necesidades y condiciones biológicas, psicológicas y sociales de la población adolescente. Incluye también la salud sexual, entendida como el desarrollo de la vida y de las relaciones personales y no limitada tan solo al asesoramiento y atención en materia de reproducción y prevención de las infecciones de transmisión sexual.

En el marco de la PNL, la atención de la salud reproductiva diferenciada para adolescentes debe considerar no solo los aspectos médicos, sino también las creencias, emociones y modelos mentales que influyen en sus decisiones sobre su cuerpo y su sexualidad.

La PNL ofrece herramientas para identificar y reprogramar creencias limitantes sobre la salud reproductiva, promoviendo la autonomía, la autoestima y la toma de decisiones informadas.

Técnicas como el reencuadre de creencias, el anclaje de estados de seguridad y confianza, y la visualización de escenarios futuros pueden fortalecer la capacidad de los adolescentes para ejercer sus derechos sexuales y reproductivos de manera responsable.

Elementos clave de la atención diferenciada desde la PNL

- Creación de un entorno de confianza libre de juicios para la atención de adolescentes.
- Reprogramación de creencias sobre el autocuidado, la sexualidad y la reproducción.
- Uso del modelado y la visualización para fortalecer la toma de decisiones responsables.
- Desarrollo de habilidades de comunicación para el acceso a información y servicios de salud.
- Gestión emocional para enfrentar miedos y mitos asociados a la salud reproductiva.

Desde la PNL, una atención diferenciada en salud reproductiva para adolescentes debe centrarse en el empoderamiento, la seguridad y el bienestar emocional, asegurando que puedan tomar decisiones informadas y alineadas con su bienestar y sus proyectos de vida.

4.6.2. Módulo 3 – Sesión 1: Reproductividad y masculinidades

Reproductividad y masculinidades desde PNL

Objetivo: Reflexionar sobre cómo las creencias y expectativas relacionadas con la masculinidad tradicional pueden influir en las decisiones reproductivas, y cómo una masculinidad positiva puede redundar en responsabilidades reproductivas y familiares de manera equitativa. A través de técnicas de PNL, los adolescentes podrán cuestionar las creencias limitantes y reformular nuevas actitudes hacia la paternidad y la responsabilidad reproductiva.

Materiales y equipos

- Papel y bolígrafo o lápiz.
- Espacio tranquilo y cómodo.
- Opcional: Música suave para acompañar la reflexión.

Pasos del ejercicio:

1. Introducción al ejercicio (5 minutos)

Comenzar explicando cómo la masculinidad tradicional y las expectativas culturales pueden influir en la forma en que los hombres perciben la paternidad y las responsabilidades reproductivas. En muchas sociedades, los hombres han sido educados para ser proveedores y líderes, mientras que las mujeres han sido las principales responsables de la crianza y el cuidado de los hijos. Sin embargo, esta división de roles está cambiando y es importante reflexionar sobre cómo los hombres también pueden ser responsables de las decisiones reproductivas y del cuidado familiar.

El propósito es que, a través de la PNL, los adolescentes puedan tomar conciencia de sus creencias limitantes y adoptar una nueva visión que favorezca relaciones más igualitarias y responsables.

2. Reflexión sobre la paternidad y la masculinidad tradicional (10 minutos)

El facilitador pide a los adolescentes que reflexionen sobre las siguientes preguntas, escribiéndolas en su cuaderno. El objetivo es examinar las creencias tradicionales sobre la masculinidad y su relación con la paternidad:

- ¿Qué crees que significa ser un “hombre responsable” en relación con la paternidad y las responsabilidades reproductivas?
- ¿Cómo influyen las expectativas sociales sobre lo que significa ser un hombre en la forma en que los hombres asumen la paternidad?
- ¿Qué se espera generalmente de los hombres en cuanto a la crianza de los hijos y el cuidado de la familia?
- ¿Consideras que los hombres deberían compartir las responsabilidades reproductivas y de cuidado de los hijos por igual con las mujeres? ¿Por qué sí o por qué no?
- ¿Cuáles son los roles tradicionales que los hombres han desempeñado en las relaciones de pareja y la paternidad?

Estas preguntas permitirán que los adolescentes reflexionen sobre las creencias y expectativas que tienen acerca de la paternidad y las responsabilidades reproductivas, y cómo estas se vinculan con las nociones tradicionales de la masculinidad.

3. Identificación de creencias limitantes (10 minutos)

A continuación, se invita a los adolescentes a reflexionar sobre las creencias limitantes que puedan tener sobre la paternidad o las responsabilidades reproductivas, influenciadas por la masculinidad hegemónica:

- ¿Crees que los hombres deben evitar mostrar sus emociones, incluso cuando se convierten en padres?
- ¿Sientes que ser un “hombre de verdad” significa no involucrarse demasiado en las tareas de crianza o cuidado familiar?
- ¿Te han enseñado que los hombres deben ser “proveedores” y que el cuidado de los hijos es responsabilidad de la mujer?
- ¿Cómo influye la idea de que el hombre debe ser el que “controla” o “decide” sobre las relaciones reproductivas?
- ¿Has pensado alguna vez que el rol del padre es solo el de ser proveedor y que no tiene que ver con la crianza activa de los hijos?

En este contexto, se pide a los adolescentes que identifiquen las creencias que consideran limitantes y que reflexionen sobre cómo estas reproducen estereotipos tradicionales de masculinidad.

4. Reencuadre de creencias limitantes (15 minutos)

A través de la técnica de reencuadre de la PNL, se orienta a transformar esas creencias limitantes en nuevas interpretaciones más saludables y equilibradas. Para hacerlo, sigue estos pasos:

- **Paso 1:** Se pide a los adolescentes que elijan una creencia limitante que hayan identificado sobre las responsabilidades reproductivas o la paternidad. Ejemplos de creencias limitantes:
  - “Los hombres no deben mostrar emociones cuando se convierten en padres”.
  - El hombre solo es el proveedor; el cuidado corresponde a la mujer”.
  - “Los hombres no deben involucrarse demasiado en el cuidado de los niños”.

- **Paso 2:** Pedir que visualicen una situación en la que no tengan que seguir esa creencia. ¿Cómo sería un hombre involucrado activamente en la crianza de sus hijos? ¿Cómo se sentiría mostrando sus emociones de forma abierta y responsable?

- **Paso 3:** Ahora, el/la facilitador/a puede reformular la creencia mediante un enunciado positivo y equilibrado. Ejemplos:

    - "Ser un hombre responsable significa estar presente en la vida de mis hijos y cuidar de ellos emocionalmente".
    - "El cuidado de los hijos debe ser una responsabilidad compartida entre hombres y mujeres".
    - "Ser un hombre no significa evitar mostrar mis emociones; al contrario, ser vulnerable y emocionalmente disponible fortalece mi papel como padre".

- **Paso 4:** Se pide que escriban la nueva creencia y cómo se relaciona con la responsabilidad reproductiva.

5. Visualización de un modelo de paternidad positiva (10 minutos)

Se guía a los participantes en una visualización en la que imaginen ser padres responsables y comprometidos, donde ambos roles (masculino y femenino) están equilibrados:

- **Paso 1:** Se pide que cierren los ojos, respiren profundamente y se relajen.
- **Paso 2:** Se les invita a imaginarse en una relación donde ambos miembros (hombre y mujer) comparten las responsabilidades reproductivas de manera equitativa, y el hombre está involucrado activamente en la crianza de los hijos.
- **Paso 3:** En esta visualización, el hombre también se puede mostrar vulnerable, expresar sus emociones, y estar presente en la vida de sus hijos de manera afectiva y responsable.
- **Paso 4:** Se invita a los adolescentes a reflexionar sobre cómo se sienten en esta situación. ¿Cómo cambia la relación de pareja? ¿Qué se transforma en la dinámica familiar cuando ambos padres se comprometen igualmente con la paternidad?

Se solicita que escriban sus reflexiones sobre cómo esta visualización los hace sentir y qué aspectos de esta nueva visión pueden aplicar en sus vidas futuras.

6. Plan de acción (10 minutos)

Finalmente, para cerrar el ejercicio se invita a los adolescentes a crear un plan de acción para incorporar esta nueva visión de paternidad y masculinidad positiva en sus futuras relaciones y roles reproductivos. Algunas preguntas que pueden guiar este plan son:

- ¿Qué cambios voy a hacer en mi forma de pensar sobre la paternidad y las responsabilidades reproductivas?
- ¿Qué puedo hacer para involucrarme de forma más activa en las decisiones reproductivas y el cuidado familiar en el futuro?
- ¿Cómo puedo apoyar a otras personas (como amigos o familiares) para cuestionar los roles tradicionales de género en la paternidad?

El/la facilitador/a pide a los asistentes que redacten acciones específicas para llevar a cabo este plan en el futuro, destacando la importancia de la igualdad de género y la responsabilidad compartida en la paternidad.

Reflexión final:

El ejercicio concluye resaltando que la masculinidad positiva y la responsabilidad reproductiva compartida no solo benefician a las mujeres, sino que también enriquecen la vida de los hombres, permitiéndoles desarrollar una relación más cercana, emocionalmente enriquecedora y equitativa con sus hijos y parejas. La PNL proporciona herramientas poderosas para cuestionar las creencias limitantes y adoptar nuevas perspectivas más saludables que promuevan la igualdad de género en la familia y la sociedad.

4.6.3. Módulo 3 – Sesión 2: Salud reproductiva y autocuidado

Salud reproductiva y autocuidado desde PNL

Objetivo: Reflexionar sobre la importancia de la salud reproductiva y el autocuidado en la adolescencia, ayudando a las y los adolescentes a identificar creencias limitantes sobre su salud y bienestar, y a reformularlas hacia una visión más positiva y responsable.

- Papel y bolígrafo o lápiz.
- Espacio tranquilo y cómodo.
- Opcional: Música suave para acompañar la reflexión.

Pasos del ejercicio:

1. Introducción al ejercicio (5 minutos)

Se debe empezar explicando a los adolescentes qué es la salud reproductiva y la importancia de autocuidarse. Es importante definir ambos conceptos de forma clara:

- **Salud reproductiva:** Implica el bienestar físico, mental y social en relación con el sistema reproductivo. Incluye la capacidad de tener una vida sexual y reproductiva sana, tomar decisiones informadas sobre anticoncepción y prevención de enfermedades, y tener acceso a atención médica adecuada.
- **Autocuidado:** Es la práctica de asumir responsabilidad por nuestra salud física, emocional y mental, asegurándonos de que nuestras necesidades básicas de bienestar sean atendidas.

Es preciso destacar que la adolescencia es una etapa crucial para aprender a cuidar de nuestra salud reproductiva y para tomar decisiones responsables que afecten positivamente tanto al cuerpo como a la mente.

2. Reflexión inicial sobre la salud reproductiva (10 minutos)

Se invita a los adolescentes a que reflexionen sobre las siguientes preguntas, escribiéndolas en su cuaderno o papel. Esto les ayudará a identificar sus pensamientos y creencias sobre su salud reproductiva:

- ¿Qué sabes sobre salud reproductiva y autocuidado?
- ¿Por qué crees que es importante cuidar tu salud reproductiva en esta etapa de la vida?
- ¿Qué hábitos de autocuidado crees que son importantes para mantener una buena salud reproductiva?
- ¿Cuáles son tus creencias sobre la importancia de la anticoncepción y la prevención de infecciones de transmisión sexual (ITS)?
- ¿Has recibido suficiente información sobre estos temas en casa o en el colegio? ¿Qué más te gustaría saber?

Estas preguntas permitirán que las y los adolescentes reflexionen sobre su comprensión actual de la salud reproductiva y el autocuidado, y ayuden a identificar áreas en las que puedan necesitar más información o apoyo.

3. Identificación de creencias limitantes (10 minutos)

Se invita a los adolescentes a identificar creencias limitantes o mitos que puedan tener sobre la salud reproductiva y el autocuidado. Algunas creencias comunes suelen ser las siguientes:

- "No necesito preocuparme por mi salud reproductiva porque soy joven".
- "Las enfermedades de transmisión sexual solo afectan a las personas mayores".
- "El autocuidado es solo para las mujeres".
- "Tomar anticonceptivos es solo necesario cuando se está en una relación sexual activa".

Se debe pedir a los adolescentes que piensen qué creencias o actitudes limitantes sobre estos temas conocen y que las escriban en su cuaderno para propiciar la reflexión.

4. Reencuadre de creencias limitantes (15 minutos)

Se sugiere aplicar la técnica de reencuadre de la PNL para transformar las creencias erróneas en creencias más positivas y empoderadoras.

- **Paso 1:** Se pide a los adolescentes que elijan una de las creencias limitantes previamente identificadas. Ejemplo: "Las enfermedades de transmisión sexual solo afectan a las personas mayores".
- **Paso 2:** Se guía a los participantes a visualizar una situación en la que esa creencia no sea útil. Se genera reflexión a través de las siguientes preguntas: ¿Qué pasaría si ignoraran la importancia de la prevención? ¿Qué impacto tendría en su salud si no toman decisiones informadas sobre anticoncepción y prevención de ITS?
- **Paso 3:** Se facilita la reformulación de la creencia limitante por una más sana y empoderante. Por ejemplo, pueden transformar la creencia anterior en la siguiente: "Es importante cuidar de mi salud reproductiva desde ahora, independientemente de mi edad, para evitar problemas futuros de salud".
- **Paso 4:** Se pide que escriban esta nueva creencia y cómo se sienten al respecto.

5. Visualización de hábitos de autocuidado (10 minutos)

Se guía a los adolescentes en una visualización en la que se imaginen adoptando hábitos de autocuidado y tomando decisiones responsables sobre su salud reproductiva:

- **Paso 1:** Se pide que cierren los ojos, respiren profundamente y se relajen.
- **Paso 2:** Se invita a los adolescentes a visualizarse llevando un estilo de vida saludable, donde practican el autocuidado tanto físico como emocional: se alimentan bien, duermen lo suficiente, y toman decisiones informadas sobre su salud reproductiva, en relación a la anticoncepción y a la prevención de ITS.
- **Paso 3:** De acuerdo a esta visualización sobre su futuro, los adolescentes tienen que tratar de sentirse empoderados al hablar de estos temas con sus amigos, familiares y profesionales de salud, y buscan información sobre lo que les interesa saber.
- **Paso 4:** Para concluir, es preciso pedir a los participantes que reflexionen sobre cómo se sintieron al tomar decisiones responsables sobre su salud y bienestar. ¿Qué cambios perciben que tendrían lugar en sus vidas diarias si adoptan estos hábitos de autocuidado?

Por último, se les pide que escriban sus reflexiones sobre la visualización y sobre cómo se sintieron al verse tomando responsabilidad activa por su salud reproductiva.

6. Plan de acción (10 minutos)

Se convoca a los adolescentes a crear un plan de acción para adoptar hábitos de autocuidado y tomar decisiones responsables sobre su salud reproductiva. Algunas preguntas que pueden guiar este plan son las siguientes:

- ¿Qué acciones específicas voy a tomar para cuidar de mi salud reproductiva?
- ¿Qué hábitos de autocuidado voy a incorporar en mi vida diaria para mantenerme saludable?
- ¿Qué pasos puedo dar para informarme más sobre anticoncepción y prevención de enfermedades de transmisión sexual?
- ¿A quién puedo acudir para obtener más información sobre salud reproductiva y autocuidado?

Motivar a escribir su plan de acción y comprometerse con acciones concretas para mejorar su bienestar y tomar decisiones responsables en cuanto a su salud reproductiva.

Reflexión final:

El ejercicio concluye destacando practicar el autocuidado en el ámbito de la salud reproductiva es una acción responsable y empoderadora que todos los adolescentes deben adoptar para asegurar su bienestar físico, emocional y social. La PNL proporciona herramientas útiles para cambiar creencias limitantes y adoptar nuevas perspectivas que promuevan decisiones más saludables y responsables.

4.7. Módulo 4. Liderazgo transformador desde las nuevas masculinidades

4.7.1. Módulo 4 Sesión 1: Liderazgo transformador desde las nuevas masculinidades en el marco del PNL

Objetivo:

Fomentar la reflexión entre adolescentes sobre el liderazgo transformador a través de las nuevas masculinidades, ayudándoles a identificar las creencias limitantes sobre el liderazgo tradicional asociado a la masculinidad hegemónica y a desarrollar un modelo de liderazgo basado en valores inclusivos, equitativos y responsables.

Materiales y equipos

- Papel y bolígrafo o lápiz.
- Espacio tranquilo y cómodo.
- Opcional: Música suave para acompañar la reflexión.

Pasos del ejercicio:

1. Introducción al ejercicio (5 minutos)

Para dar inicio al ejercicio, se presenta el concepto de liderazgo transformador y cómo las nuevas masculinidades están asociadas con un modelo de liderazgo más inclusivo, equitativo y empático.

- **Liderazgo transformador:** Es un estilo de liderazgo en el que el líder no solo se enfoca en resultados, sino en transformar el entorno, inspirar a los demás y promover un cambio positivo.
- **Nuevas masculinidades:** Estas masculinidades buscan romper con los estereotipos tradicionales de lo que significa ser hombre, promoviendo una visión de los hombres que sea inclusiva, empática, respetuosa, solidaria y comprometida con la igualdad de género.

Hay que explicar que el ejercicio ayudará a los adolescentes a reflexionar sobre cómo pueden ser líderes transformadores a través de sus actitudes y comportamientos, adoptando los principios de las nuevas masculinidades.

2. Reflexión sobre el concepto de liderazgo (10 minutos)

Se solicita a los adolescentes que reflexionen sobre las siguientes preguntas, escribiéndolas en su cuaderno o papel. Esto les ayudará a explorar sus ideas sobre el liderazgo y cómo la masculinidad influye en esas percepciones:

- ¿Qué significa para ti ser un líder?
- ¿Cuáles son las características que un líder transformador debe tener?
- ¿En qué se diferencia un liderazgo transformador de un liderazgo tradicional?
- ¿Crees que los hombres deben ejercer el liderazgo de manera diferente que las mujeres? ¿Por qué?
- ¿Qué creencias tienes sobre el liderazgo masculino?
- ¿Qué tipo de liderazgo quieres practicar en el futuro?

Estas preguntas ayudan a que los adolescentes se cuestionen cómo el concepto de liderazgo se ha construido socialmente, especialmente en relación con las masculinidades tradicionales, convocándolos a pensar en un liderazgo más inclusivo y equitativo.

3. Identificación de creencias limitantes sobre el liderazgo masculino (10 minutos)

Seguidamente, se invita a los adolescentes a reflexionar sobre las creencias limitantes que pueden tener sobre el liderazgo masculino, influenciadas por la masculinidad hegemónica. Algunas creencias comunes suelen ser las siguientes:

- "Un líder debe ser autoritario y no mostrar debilidad".
- "Los hombres deben ser los principales responsables de tomar decisiones importantes".
- "Los líderes masculinos no deben mostrar sus emociones".
- "Un líder siempre debe estar en control y no puede mostrarse vulnerable".

Se pide a los adolescentes que escriban creencias limitantes o mitos sobre lo que significa ser un líder hombre, ya sea por influencia cultural, familiar o personal.

4. Reencuadre de creencias limitantes (15 minutos)

Utilizar la técnica de reencuadre de la PNL para ayudar a los adolescentes a transformar estas creencias limitantes en creencias más positivas y empoderadoras orientadas hacia un liderazgo transformador.

- **Paso 1:** Se pide que elijan una creencia limitante sobre el liderazgo masculino que previamente hayan identificado. Ejemplo: "Un líder debe ser autoritario y no mostrar debilidad".
- **Paso 2:** Guiar para que las y los adolescentes imaginen una situación donde esa creencia no sea útil. ¿Cómo afectaría el liderazgo autoritario a un grupo o equipo? ¿Cómo se sentirían los demás si el líder no muestra empatía o vulnerabilidad?
- **Paso 3:** Facilitar que se reencuadre y reformule esa creencia limitante en algo más positivo y transformador. Por ejemplo, la creencia anterior podría transformarse en la siguiente: "Un líder transformador también debe ser empático, escuchar a los demás y reconocer cuando necesita apoyo o consejo".
- **Paso 4:** Pedir a las y los adolescentes que escriban su nueva creencia sobre el liderazgo transformador y cómo pueden aplicarla en sus vidas.

5. Visualización de liderazgo transformador (10 minutos)

Guiar a los adolescentes para que desarrollen una proyección donde se imaginen como líderes transformadores que adoptan los principios de las nuevas masculinidades.

- **Paso 1:** Solicitar que cierren los ojos, respiren profundo y se relajen.
- **Paso 2:** Se les invita a proyectarse en una situación de liderazgo, con empatía, respeto y colaboración. Este líder se enfoca en inspirar a su equipo, valora la diversidad y fomenta una cultura de igualdad de género. En esta visualización, el líder también muestra sus emociones y está dispuesto a aprender de los demás.
- **Paso 3:** Se pide a los adolescentes que visualicen cómo este tipo de liderazgo impacta positivamente en las personas que los rodean. ¿Cómo responde al equipo a un líder empático y comprometido con la igualdad? ¿Cómo se sienten los demás cuando el líder muestra vulnerabilidad y escucha sus opiniones?

- **Paso 4:** Después de la visualización, se solicita a los participantes que reflexionen sobre sus emociones y pensamientos. ¿Qué aprendieron de esta visualización? ¿Cómo se sienten con respecto a adoptar un liderazgo basado en las nuevas masculinidades?

El facilitador pide que escriban sus reflexiones y cualquier cambio en su percepción del liderazgo.

6. Creación de un plan de acción (10 minutos)

Finalmente, se invita a los adolescentes a crear un plan de acción para incorporar los principios de un liderazgo transformador en sus vidas cotidianas. Algunas preguntas que pueden guiar este plan son las siguientes:

- ¿Cómo puedo practicar un liderazgo más inclusivo y colaborativo?
- ¿Qué pasos puedo tomar para mostrar más empatía y vulnerabilidad en mis relaciones y en situaciones de liderazgo?
- ¿Qué cambios puedo hacer para desafiar los estereotipos tradicionales de la masculinidad y promover la igualdad de género?
- ¿Cómo puedo apoyar a otros hombres a adoptar una visión más equitativa y transformadora del liderazgo?

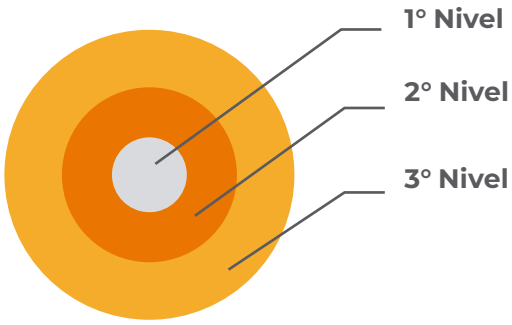
Se debe motivar a escribir acciones específicas para trabajar en un liderazgo transformador basado en los valores de las nuevas masculinidades.

Reflexión final:

Se concluye el ejercicio destacando que el liderazgo transformador no solo se trata de dirigir, sino de inspirar a otros, construir relaciones basadas en la confianza y fomentar un ambiente donde todos puedan crecer. El modelo de nuevas masculinidades ofrece una oportunidad única para que los adolescentes se conviertan en líderes más empáticos, responsables y comprometidos con la igualdad. La PNL es una herramienta útil para cambiar creencias limitantes y adoptar nuevas formas de pensar y actuar como líderes transformadores.

4.7.2. Módulo 4 – Sesión 2: Incidencia para la promoción de los DSDR

Actividades:

Presentación de la sesión	Presentar el título y los objetivos de la sesión al grupo. Antes del inicio de la sesión se deberán explicar los elementos básicos de elaboración de proyectos de incidencia y promoción.
Desarrollo de actividad 1	Motivar a los participantes a reflexionar sobre los problemas que atraviesan las y los adolescentes y jóvenes en el municipio, en relación con la violencia basada en género y los embarazos en la adolescencia y no intencionales. Para ello, se podrá utilizar una “lluvia de ideas” o un “buzón de sugerencias anónimas” para que cada participante por lo menos identifique, al menos, uno o dos problemas en su barrio, unidad educativa u otro espacio público. Para actualizar la información, se sugiere, en plenaria y de manera consensuada, identificar los problemas más importantes sobre los que el grupo tratará de plantear soluciones. Se puede utilizar el modelo de “tiro al blanco” para facilitar la participación en la selección de los problemas centrales.  De manera participativa, se trabajará en organizar un plan de acción para los problemas que se ubicaron en el primer nivel. Es muy recomendable que se aborde un problema a la vez, sin embargo, un plan de acción puede incluir en ocasiones la solución de más de un problema. Se puede utilizar la matriz de la hoja de trabajo para facilitar la organización de las actividades. Es importante que los participantes consideren que sus acciones pueden contar con el apoyo de instituciones públicas, privadas, ONG y agencias de cooperación.
Cierre de la sesión	Se plantea el cierre de la sesión motivando la cohesión del grupo y la importancia de actuar en conjunto para poder fortalecer las acciones que promuevan el desarrollo del potencial pleno de las y los adolescentes más allá de la masculinidad.

¿Qué se quiere lograr?	¿Cómo se lo va a lograr?	¿Cuándo se lo va a lograr?							¿Quiénes serán los responsables?	¿Qué se necesita para realizar la actividad?
OBJETIVO(S)	ACTIVIDADES	CRONOGRAMA							RESPONSABLES	RECURSOS

4.7.3. Módulo 4 – Sesión 3: Metodologías y técnicas para la realización de réplicas a pares

Las réplicas a pares constituyen una técnica valiosa para promover la reflexión, el pensamiento crítico y el aprendizaje mutuo, especialmente cuando se aplican en el contexto de la PNL. En este contexto, las réplicas a pares permiten revisar, ajustar y transformar sus creencias, actitudes y comportamientos a través de interacciones reflexivas y colaborativas. A continuación se presentan metodologías y técnicas para realizar réplicas a pares desde PNL, con un enfoque orientado a facilitar el aprendizaje y la transformación personal.

5.7.3.1. Metodologías y técnicas para la realización de réplicas a pares a partir de la PNL

1. Técnica de reencuadre en el diálogo

El reencuadre consiste en observar una situación desde una perspectiva diferente para cambiar su significado y el impacto que tiene sobre la persona.

Metodología:

- **Objetivo:** Transformar una interpretación negativa o limitante en una visión más positiva o constructiva, mediante el diálogo entre pares.

Pasos del ejercicio:

1. **Introducción:** Explicar a los participantes que el objetivo de esta actividad es aprender a identificar pensamientos, emociones o creencias limitantes en un compañero y transformarlos usando el reencuadre. Esta técnica se utiliza para cambiar cómo interpretamos los eventos y así modificar nuestras respuestas emocionales y conductuales.
2. **Formación de parejas:** Los participantes se agrupan por parejas para compartir una experiencia reciente que les haya causado una emoción negativa o un conflicto. Este podría ser un tema relacionado con su vida personal, académica o profesional.

3. **Escucha activa y calibración:** Mientras uno habla, el otro escucha activamente, observando las señales no verbales y emocionales del compañero para entender mejor su estado interno (tensión, incomodidad, frustración, etc.).
4. **Reencuadre de la situación:** El compañero realiza una réplica utilizando el reencuadre. Ejemplo:

- ¿Qué aprenderías de esta situación si te la planteas como una oportunidad de crecimiento?
- ¿Cómo crees que esta situación podría ayudarte a ser más fuerte o resiliente?
- Si analizaras esta situación desde el punto de vista de una persona con mucha experiencia, ¿qué dirías sobre ello?

5. **Reflexión y ajustes:** Después de realizar la réplica, el primer participante reflexiona sobre cómo se siente al respecto y si la nueva perspectiva le ha permitido ver la situación desde un ángulo más positivo. El propósito es identificar cómo se puede reestructurar la narrativa para no seguir viendo la situación desde un lugar de sufrimiento o limitación.
6. **Cambio de roles:** Los participantes cambian de roles, repitiendo el ejercicio para que ambos tengan la oportunidad de recibir y dar réplicas utilizando la técnica de reencuadre.

2. Técnica de preguntas poderosas

En el marco del PNL, las preguntas poderosas son aquellas que abren nuevas perspectivas de pensamiento y ayudan a las personas a encontrar soluciones y nuevas perspectivas.

Metodología:

- **Objetivo:** Utilizar preguntas poderosas para desafiar creencias limitantes y facilitar el pensamiento crítico en el proceso de réplica entre pares.

Pasos del ejercicio:

1. **Introducción:** Explicar que las preguntas poderosas pueden desbloquear nuevas formas de pensar. El objetivo es utilizar preguntas que estimulen la reflexión profunda y el cambio positivo.
2. **Formación de parejas:** Cada participante comparte un desafío, conflicto o situación en la que esté buscando una solución o nueva perspectiva.
3. **Realización de preguntas poderosas:** El compañero, en el rol de replicante, debe formular preguntas poderosas que desafíen la situación presentada, como las siguientes:

- ¿Qué sería posible si dejaras de ver esta situación como un obstáculo?
- ¿Qué otras maneras de abordar esta situación crees que podrías explorar?
- Si pudieras volver atrás en el tiempo, ¿qué decisión tomarías de forma diferente y por qué?
- Si esta situación no tuviera ninguna limitación, ¿qué harías?

4. **El participante debe reflexionar sobre las preguntas y tratar de responderlas con una actitud abierta y curiosa.**
5. **Feedback y reflexión:** Después de cada ronda de preguntas, el participante reflexiona sobre las respuestas: ¿Cómo se siente con las nuevas perspectivas? ¿Qué nuevas soluciones o ideas surgen?
6. **Cambio de roles:** Los participantes cambian de roles, repitiendo el ejercicio para que ambos tengan la oportunidad de ser replicantes y dar preguntas poderosas.

3. Técnica de reflejo de sentimientos y reencuadre de emociones

Esta técnica ayuda a reflejar los sentimientos y emociones de la otra persona de manera empática, para luego reencuadrarlos, lo que permite que las personas tomen conciencia de sus propios estados internos y busquen alternativas para gestionarlos de forma más saludable.

Metodología:

- **Objetivo:** Empoderar a los participantes para que se den cuenta de las emociones subyacentes a sus pensamientos y se apropien de nuevas formas de gestionar sus sentimientos.

Pasos del ejercicio:

1. **Introducción:** Explicar que el reflejo de sentimientos es una herramienta básica de la PNL para ayudar a las personas a tomar conciencia de sus emociones y comprender mejor su situación. El ejercicio también incluye el reencuadre de estas emociones para transformar la respuesta emocional.
2. **Formación de parejas:** Los participantes se agrupan por parejas. Cada participante comparte una situación emocionalmente significativa, como un desacuerdo reciente, una frustración o una preocupación.
3. **Reflejo de sentimientos:** El compañero escucha activamente y, después de que el primero ha hablado, realiza un reflejo de sentimientos, tomando en cuenta los siguientes ejemplos:

- "Parece que te sientes frustrado por lo que ocurrió".
- "Puedo escuchar que te sientes impotente con respecto a esta situación".

4. **El propósito es que la persona se sienta comprendida y validada en sus emociones, sin juicio.**
5. **Reencuadre de la emoción:** Después de reflejar los sentimientos, el compañero realiza un reencuadre emocional:

- ¿Qué podrías aprender de esta situación para que te sientas más empoderado/a?
- ¿Cómo podrías utilizar esta frustración para encontrar una solución creativa?
- ¿Qué recursos internos tienes que podrían ayudarte a ver esta situación de una manera diferente?

6. **Reflexión final:** El primer participante reflexiona sobre cómo se siente después de recibir tanto el reflejo de los sentimientos como el reencuadre. ¿Ha logrado encontrar un nuevo enfoque para gestionar su emoción de manera constructiva?
7. **Cambio de roles:** Los participantes cambian de roles, repitiendo el ejercicio para que ambos tengan la oportunidad de experimentar tanto el reflejo como el reencuadre.

4. Técnica de anclaje de recursos en el diálogo

El anclaje es una técnica de la PNL que consiste en asociar un estado emocional o recurso interno con un estímulo, de modo que se pueda recuperar ese estado en el futuro.
Metodología:

- **Objetivo:** Ayudar a los participantes a acceder a recursos internos (confianza, calma, resiliencia) a través de las réplicas de los compañeros.

Pasos del ejercicio:

1. **Introducción:** Explicar la técnica del anclaje y cómo puede usarse en una réplica. El objetivo es ayudar a la persona a recordar y activar recursos internos a través del diálogo.
2. **Formación de parejas:** Un participante comparte una situación en la que necesite acceder a un recurso (por ejemplo, confianza, calma, valentía).
3. **Identificación del recurso:** El compañero, en el rol de replicante, debe identificar cuál es el recurso emocional que la otra persona necesita para abordar mejor la situación; luego, puede utilizar preguntas o afirmaciones para ayudarle a conectar con ese recurso. Ejemplo:

- ¿Recuerdas alguna vez en la que te sentiste realmente confiado/a? ¿Qué hiciste en ese momento?
- Sé que eres una persona resiliente, ¿cómo podrías aplicar esa resiliencia aquí?

4. **Anclaje físico o verbal:** En este punto, el replicante puede usar un anclaje físico (como un toque en la mano) o verbal (una palabra o frase específica) que recuerde al participante su recurso emocional.
5. **Reflexión:** El primer participante reflexiona sobre cómo se siente al acceder a ese recurso emocional. ¿Qué cambios nota en su actitud o enfoque hacia la situación? ¿Cómo puede utilizar este recurso en el futuro?

Conclusión:

Las réplicas a pares en el marco de la PNL son una excelente herramienta para fomentar el aprendizaje colaborativo y el desarrollo personal. Al emplear técnicas como el reencuadre, las preguntas poderosas, el reflejo de sentimientos y el anclaje, los participantes pueden transformar creencias limitantes, gestionar sus emociones y acceder a recursos internos de manera más efectiva. Estas técnicas no solo mejoran las relaciones interpersonales, sino que también facilitan la autoexploración y el crecimiento personal de los involucrados.

4.7.4. Módulo 4 – Sesión 4: Liderazgo juvenil para el trabajo en masculinidades positivas

Liderazgo juvenil para el trabajo en masculinidades positivas en el marco de la PNL

Este ejercicio está diseñado para adolescentes y jóvenes con el objetivo de promover el liderazgo basado en masculinidades positivas, ayudándoles a reflexionar sobre su rol como líderes en su comunidad y a desarrollar habilidades para transformar actitudes y comportamientos tradicionales hacia las masculinidades.

El enfoque se centra en la PNL para explorar sus creencias, emociones y habilidades en el marco de una masculinidad respetuosa, equitativa y transformadora.

Objetivo del ejercicio:

Desarrollar habilidades de liderazgo juvenil a partir de masculinidades positivas, fomentando la autorreflexión, el empoderamiento y la acción transformadora en jóvenes, utilizando herramientas de la PNL para reestructurar creencias limitantes y promover modelos de masculinidad que respeten la igualdad de género y el bienestar emocional.

Duración del ejercicio:

Entre 45 minutos y 1 hora.

Materiales y equipos

- Papel y bolígrafos o marcadores.
- Carteles o pizarras (opcional).
- Espacio cómodo para el trabajo grupal.

Estructura del ejercicio:

1. Introducción y explicación (10 minutos)

Se debe comenzar explicando brevemente qué es el liderazgo juvenil y por qué es importante que los jóvenes adopten masculinidades positivas. También es preciso explicar que el liderazgo no sólo se refiere a dar órdenes o ser visible en una comunidad, sino también a inspirar a otros, empujar cambios y ser un modelo de comportamiento que respete los valores de igualdad, respeto y empatía.

Conceptos clave a abordar:

- **Masculinidad positiva:** Un modelo que promueve emociones saludables, el respeto hacia las mujeres, la igualdad y el autocuidado.
- **PNL y liderazgo:** La PNL puede ayudarnos a cambiar nuestras creencias limitantes y asumir roles de liderazgo positivos.

2. Reflexión personal sobre el liderazgo (10 minutos)

Invitar a que los participantes reflexionen de manera individual sobre su propio concepto de liderazgo y cómo lo relacionan con su identidad como hombres. Se debe solicitar que respondan algunas preguntas en sus hojas:

- ¿Qué significa para ti ser un líder en la sociedad actual?
- ¿Qué cualidades crees que debe tener un buen líder?
- ¿Cómo te relacionas con otras personas cuando lideras?
- ¿Qué comportamientos masculinos consideras que te limitan o te perjudican como líder?

Se invita a los participantes a escribir sus respuestas de manera abierta, sin censura. Este ejercicio les permitirá explorar sus pensamientos y emociones sobre la masculinidad y el liderazgo.

3. Técnica de análisis de creencias limitantes (15 minutos)

Objetivo: Ayudar a los jóvenes a identificar y cuestionar creencias limitantes relacionadas con las masculinidades tradicionales y cómo estas afectan su capacidad para ser líderes positivos.

Pasos:

1. **Identificación de creencias limitantes:** Explicar que muchas veces las creencias sobre lo que se espera de los hombres (por ejemplo, “un hombre no debe mostrar emociones” o “el hombre debe ser siempre fuerte”) pueden interferir con su desarrollo personal y su capacidad de liderar. Los jóvenes se

sienten a menudo presionados por estos modelos de masculinidad hegemónica.

El/la facilitador/a invita a los participantes a escribir una creencia limitante que hayan tenido en relación con lo que implica ser un hombre y líder en su comunidad. Algunos ejemplos al respecto pueden ser los siguientes:

- Ser un líder significa no mostrar debilidad.
- Los hombres no deben expresar sus emociones.
- Para ser un hombre, tengo que imponerme por sobre los demás.

2. Reestructuración de creencias en el marco de la PNL: Después de que los participantes hayan identificado una creencia limitante, se debe pedir que la reestructuren usando la técnica del "reencuadre". Esto implica cambiar la perspectiva sobre esa creencia, preguntándose:

- ¿Qué tendría de positivo si me permito mostrar vulnerabilidad o emociones como hombre y líder?
- ¿Qué otro comportamiento podría tener que me haría un líder efectivo y respetuoso?
- ¿Cómo puedo reinterpretar la idea de ser fuerte de una manera que no sea destructiva o tóxica para mí y los demás?

3. Los participantes escriben una nueva creencia o visión de lo que significa ser un líder desde una masculinidad positiva.

4. Visualización de un líder positivo (10 minutos)

Objetivo: Ayudar a los participantes a visualizar cómo pueden ser líderes positivos con una nueva identidad basada en las masculinidades positivas.

1. Invitar a los participantes a cerrar los ojos y realizar una visualización guiada. Pedir a los participantes que se imaginen a sí mismos liderando un grupo de personas con un enfoque basado en respeto, igualdad y empatía.
2. Instrucciones para la visualización:

- Imagina que estás en una situación en la que tienes que tomar una decisión importante o guiar a un grupo.
- ¿Cómo te comportas? ¿Qué emociones estás experimentando?
- ¿Cómo interactúas con las personas que te rodean? ¿Escuchas sus opiniones? ¿Promueves el respeto y la inclusión?
- Visualiza cómo, al actuar desde una masculinidad positiva, no solo logras tus objetivos, sino que también inspiras a otros a adoptar el mismo comportamiento.

3. Después de la visualización, se invita a los participantes a compartir sus experiencias o impresiones. ¿Cómo se sintieron al verse como líderes positivos? ¿Qué emociones o pensamientos surgieron durante la visualización?

5. Creación de un plan de acción personal (10 minutos)

Objetivo: Ayudar a los jóvenes a tomar una acción concreta para aplicar lo aprendido sobre liderazgo y masculinidades positivas en su vida cotidiana.

Pasos:

1. Explicar que ahora es el momento de hacer un plan de acción para ser un líder positivo, aplicando lo aprendido en el ejercicio. Se pide que reflexionen sobre las siguientes preguntas:

- ¿Cómo puedo aplicar las cualidades de un liderazgo positivo en mi vida diaria?
- ¿Qué pasos concretos puedo dar para romper con las normas de la masculinidad tradicional que no me sirven?
- ¿Cómo puedo ser un modelo que seguir para mis amigos y compañeros, mostrando respeto, empatía y valorando la igualdad de género?

2. Los participantes escriben su plan de acción personal que puede incluir cosas como:

- Ser más abierto a expresar mis emociones en situaciones importantes.
- Desafiar comentarios machistas o discriminatorios en mi entorno.
- Fomentar el respeto y la colaboración en mis relaciones de grupo.
- Involucrarme en actividades que promuevan la igualdad y el respeto entre géneros.

Cierre del ejercicio (5 minutos)

Finalizar con una breve reflexión grupal, alentando a los participantes a comprometerse con su liderazgo positivo y con el cambio hacia masculinidades más saludables y equitativas. Puedes usar algunas preguntas de cierre como:

- ¿Cómo se sienten ahora respecto al liderazgo y las masculinidades?
- ¿Qué han aprendido hoy que les ayudará a transformar sus relaciones y su comunidad?

Conclusión:

Este ejercicio busca empoderar a los jóvenes para que tomen conciencia de su poder como líderes transformadores desde una masculinidad positiva, utilizando herramientas de la PNL para identificar, desafiar y cambiar creencias limitantes, al mismo tiempo que desarrollan habilidades prácticas para aplicar estos aprendizajes en su vida cotidiana.

Bibliografía

- Aguayo, F., Ibarra, D., Píriz, P. (2015). Prevención de la violencia sexual con varones - Manual para el trabajo grupal con adolescentes y jóvenes. Montevideo: UNFPA Uruguay.
- Álvarez-Díaz, J. (2007). Sexualidad en parejas con problemas de fertilidad. Gaceta Médica de México, 143(1), 65-71.
- Andreas, S., & Andreas, C. (2010). Coaching with NLP: How to Be a Máster Coach with Neuro-Linguistic Programming. Hachette UK.
- Bott, S., Guedes, A., Claramunt, M., & Guezmes, A. (2010). Fortaleciendo la respuesta del sector de la salud a la violencia basada en género - Manual de referencia para profesionales de salud en países en desarrollo. New York: IPPF/RHO.
- Connell, R. W. (1996). Educando a los muchachos: Nuevas Investigaciones sobre Masculinidad y Estrategias de Género para las Escuelas. Nómadas, 156-171.
- Connell, R. W. (1997). La Organización Social de la Masculinidad. Ediciones de las Mujeres (24), 31-48.
- De Stefano Barbero, M. (2017). Hacerse hombre en el aula: masculinidad, homofobia y acoso escolar. Cuadernos Pagu.
- De Stéfano Barbero, M. (2017). Hacerse hombre en el aula: masculinidad, homofobia y acoso escolar. Cadernos Pagu.
- Elvira Marín, E., & Varela Fernández, B. (2015). Projecte de formació per a la prevenció d'abusos sexuals entre iguals en adolescents. Catalunya: Institut Català de les Dones-Generalitat de Catalunya.
- Flores, L., & Villarroel, K. (2017). Manual de Formación de Brigadistas en Noviazgos Sin Violencia. El Alto-Bolivia: CPMGA.
- INE. (2017). Encuesta de Prevalencia y características de la Violencia contra las mujeres - 2016. La Paz: Instituto Nacional de Estadística.
- Kimmel, M. (1992). La Producción Teórica sobre la Masculinidad: Nuevos Aportes. ISIS Internacional, 129-138.
- López Gómez, A. (2015). Adolescentes y Sexualidad: Investigación, Acciones y Política Pública en Uruguay. Montevideo, Uruguay: UNFPA.
- Moreno, D. E. (2018). Los Valores Sociales de la Juventud en Bolivia. Informe Nacional de la Encuesta Mundial de Valores en Bolivia - Población Adolescente. Cochabamba, Bolivia.
- Northouse, P. G. (2018). Leadership: Theory and Practice (8th ed.). Sage Publications.
- Oficina de Seguimiento y Asesoría en Proyectos. (2016). Así Aprendemos a Ser Hombres - Pautas para Facilitadores de Talleres de Masculinidades en América Central. La Paz, Bolivia: Fondo de Población de las Naciones Unidas.
- OMS. (2002). Informe mundial sobre la violencia y la salud. Washington, D.C.: Organización Mundial de la Salud.
- OPS. (2021). Organización Panamericana de la Salud. Obtenido de Prevención de la Violencia: https://www.paho.org/es/temas/prevencion-violencia
- Ortiz Granja, D. (2021). El Constructivismo como Teoría y Método de Enseñanza. Sophia, Colección de Filosofía de la Educación (19), 90-110. Obtenido de https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=441846096005
- OXFAM. (2018). Rompiendo Moldes: Transformar imaginarios y normas sociales para eliminar la violencia contra las mujeres. España: Oxfam Internacional.
- OXFAM. (2021). Valores que guían a los jóvenes en sus relaciones de pareja y respecto a la violencia machista. Bolivia: Oxfam Bolivia.

- Rodríguez, V. (2019). Masculinidades y Feminidades. Jóvenes ¿Reproduciendo Hegemonías? (1 ed., Vol. I). Bolivia: OXFAM, Colectivo Rebeldía.
- Sanizo Lezano, L. (2016). Guía curricular y metodológica formativa en Derechos Sexuales y Derechos Reproductivos. Bolivia: Centro de Promoción de la Mujer Gregoria Apaza.
- Santos, C. M. (2011). Masculinidades: Un enfoque plural para la comprensión de los hombres en el mundo contemporáneo. Editorial Universidad de Puerto Rico.
- UNESCO. (2014). Educación Integral de la Sexualidad: Conceptos, Enfoques y Competencias. Chile: UNESCO.
- UNFPA. (2019). Una Vida Libre de Violencia Sexual. La Paz, Bolivia: Fondo de Población de las Naciones Unidas.
- UNHCR. (2021). Agencia de la ONU para los Refugiados. Obtenido de Violencia de género: https://www.acnur.org/violencia-sexual-y-de-genero.html
- UNICEF. (2021). UNICEF. Obtenido de ¿Qué es la adolescencia?: https://www.unicef.org/uruguay/que-es-la-adolescencia
- WHO. (2021). World Health Organization. Obtenido de Adolescent health: https://www.who.int/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1

Instrumento Nº ECAP-2B
Encuesta de Conocimientos Actitudes y Prácticcas a Adolescentes Hombres

Mensaje de Presentación y Consentimiento Informado
Por encargo de UNFPA se está realizando una encuesta de Conocimientos Actitudes y Prácticas dirigida a estudiantes de secundaria, para el relevamiento de la información de la Línea Base del Proyecto Promoviendo la Igualdad de Género para el Ejercicio de los Derechos Sexuales y Reproductivos de Adolescentes en Bolivia (2021 - 2025) que se está desarrollando en los municipios de La Paz, El Alto, Cochaba,ba y Sacaba. Los resultados de la encuesta son anónimos, confidenciales y solamente serán utilizados con fines investigativos y, en ningún caso, se utilizará la información de manera individual.

I. DATOS GENERALES DEL ADOLESCENTE ENCUESTADO

1. Edad		1. Nombre de la U.E.			3. Turno	1. Mañana ☐	2. Tarde ☐	
4. Curso	1. 1ro de Secundaria ☐	2. 2do de Secundaria ☐	3. 3ro de Secundaria ☐	4. 4to de Secundaria ☐				
	5. 5to de Secundaria ☐	6. 6to de Secundaria ☐						
5. Departamento	1. La Paz ☐	6. Municipio	1. La Paz ☐	1. El Alto ☐				
	1. Cochabamba ☐		3. Cochabamba ☐	3. Sacaba ☐				

II: DERECHOS SEXUALES Y DERECHOS REPRODUCTIVOS EN ADOLESCENTES

a. Conocimientos

7. ¿Qué conceptos de los que se mencionan a continuadón conoce El encuestado puede marcar una sola opción por cada concepto		Sí conozco	No estoy seguro	No conozco
	1. Sexualidad	☐	☐	☐
	2. Derechos sexuales y Derechos reproductivos	☐	☐	☐
	3. Masculinidad	☐	☐	☐
	4. Violencia Basada en género	☐	☐	☐
	5. Comunicación asertiva	☐	☐	☐

8. Hablemos de sexualidad y sobre lo que es la violencia De las siguientes oraciones, menciona cuáles crees que son verdaderas y falsas		V	F
	1. La masculinidad es innata y tiene un fundamento biológico	☐	☐
	2. La responsabilidad afectivas involucra el conocimiento de sí mismo, nuestro deseo y nuestras necesidades	☐	☐
	3. Todos los hombres tienen que ser los proveedores de sus hogares	☐	☐
	4. La comunicación asertiva permite imponer ideas a otras personas	☐	☐
	5. La masculinidad hegemónica o tradicional se sostiene por la misoginia y sexo-compulsivo	☐	☐
	6. Sexo es sinónimo de género	☐	☐
	7. Los roles de género son el ejercicio de prácticas y acciones diferenciadas por el género	☐	☐
	8. La masculinidad es la forma en la que hemos sido criados y educados los hombres e incluye la manera de pensar, de sentir y comportarnos	☐	☐
	9. En la violencia de género el hombre ejerce dominación sobre las mujeres, niñas y tambien sobre otros hombres	☐	☐
	10. No se considera violencia sexual si se da entre esposos/parejas	☐	☐

9. ¿Sabes dónde se puede denunciar un caso de violencia? NOTA: Si NO sabes dónde presentar la denuncia por favor solamente marca la primera opción y pasa a la siguiente pregunta El/la encuestado(a) puede marcar más de una opción				
	1. No sé dónde presentar la denuncia	☐	2. Policìa	☐
	3. Servicios Legales Integrales Municipales (SLIM)	☐	4. Defensorìa de la Niñez y Adolescencia (DNA)	☐
	5. Director de la Unidad Educativa	☐	6. MAestros o maestras	☐
	7. Autoridad de la comunidad	☐	8. Papás o mamás	☐
	9. Ministerio Público o Fiscalía	☐	10. Órgano Judicial o Juzgados	☐
	11. Establecimiento de salud	☐		☐

b. Actitudes

10. Qué opinión tienes en relación a estos temas El encuestado puede marcar una sola opción por cada oración	Muy de acuerdo	De acuerdo	Más o menos de acuerdo	En desacuerdo	Muy en desacuerdo
1. Cuando hablamos de género, hacemos referencia fundamentalmente a las mujeres	☐	☐	☐	☐	☐
2. Los hombres y las mujeres tienen que tener roles basados en el sexo claramente establecidos en el hogar	☐	☐	☐	☐	☐
3. Es aceptable que el papá o la mamá utilicen “algunaos” golpes para criar mejor a sus hijos/as	☐	☐	☐	☐	☐
4. Un padre amosoro compra todo lo que quieren sus hijos/as	☐	☐	☐	☐	☐
5. Es natural que en la familia la mujer sea la encargada de dar afecto y cuidar a los hijos e hijas	☐	☐	☐	☐	☐
6. Las mujeres desde niñas, tienen que jugar con muñecas o conicar para que sepan cómo atender bien a los hijos y la familia cuando sean esposas y madres en el futuro	☐	☐	☐	☐	☐
7. Los celos son una expresión de amor hacia la pareja	☐	☐	☐	☐	☐
8. La infidelidad es algo que no afecta a la familia, solo afecta a la pareja	☐	☐	☐	☐	☐
9. Es normal que solo los hombres paguen todos los gastos cuando invitan a una chicca a una cita	☐	☐	☐	☐	☐
10. Una mujer o un hombre pueden expresar orientaciones sexuales diferentes a la heterosexual	☐	☐	☐	☐	☐
11. Si una persona cree que tiene razón debe imponer su criterio sobre las demás	☐	☐	☐	☐	☐

c. Práctica

11. ¿Con qué frecuencia realizas las siguientes acciones? El encuestado puede marcar una sola opción por cada oración	Siempre	Algunas veces	Nunca
1. En mi casa realizo las tareas del hogar (cocinar, planchar, etc)	☐	☐	☐
2. Prefiero jugar cosas de hombres para fortalecer mi masculinidad	☐	☐	☐
3. He sido un poco violento con mi pareja cuando era necesario	☐	☐	☐
4. Grito o alzo la voz a mi pareja	☐	☐	☐
5. Intervengo cuando veo que un amigo lastima o grita a su pareja	☐	☐	☐
6. Acepto que mis amigos/as tengan una orientación diferente	☐	☐	☐
7. Salgo con muchas chicas para ser más popular	☐	☐	☐
8. Con el dialogo impongo mi pensamiento o voluntad a otra persona	☐	☐	☐

III. SATISFACCIÓN CON EL PROCESO DE CAPACITACIÓN
(Aplicar a personas que participaron de algún proceso de capacitación)

12. ¿Estás satisfecho con la capacitación qie te dieron sobre masculinidades positivas en cuanto a:	Muy satisfecho	Satisfecho	Más o menos satisfecho	Poco satisfecho	Nada satisfecho
1. Contenido o temas que se abordaton en la capacitación	☐	☐	☐	☐	☐
2. Conocimiento demostrado por los/as capacitadores/as o facilitadores/as	☐	☐	☐	☐	☐
3. Metodología o dinámicas utilizadas en la capacitación	☐	☐	☐	☐	☐

13. ¿Qué recomendaría para mejorar los cursos de capacitación en el futuro?	

¡¡¡¡Gracias por tu tiempo y colaboración!!!!

Oficina Nacional
Calle 11 de Calacoto N° 503 esq. Av. Ballivián
Edificio Torre Calacoto Piso 6
Central: +591 2 212-1693/277-0214
Fax: +591 2 277-0738
La Paz - Bolivia

UNFPABolivia UNFPABolivia unfpa_bolivia UNFPABol bolivia.unfpa.org