

Guía para Maestros



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



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 maestros.*

Elaborado por:

Fondo de Población de las Naciones Unidas – UNFPA

Consultora:

Fabiana Birbuet Brañez

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
	Unas palabras antes de comenzar	6
01	Objetivo central de la guía	8
02	Duración del proceso formativo	9
03	Enfoque presentes en el documento	10
04	Propuesta metodológica	12
05	Marco teórico	13
06	Planificación de las sesiones	26
	Bibliografía	47

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 maestros”, una herramienta orientada a acompañar procesos de formación y reflexión con maestros hombres, 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

Unas palabras antes de comenzar

Esta guía busca ser una hoja de ruta que ofrece pautas teóricas y metodológicas para que los especialistas puedan facilitar talleres dirigidos a maestros hombres del nivel secundario del sistema educativo regular, que les permita obtener información, reflexionar, conocer y aplicar herramientas prácticas para promover las masculinidades diversas y plurales dentro del sector educativo.

El documento contribuye con la finalidad del UNFPA y sus organizaciones aliadas, de fortalecer capacidades y generar procesos de sensibilización sobre masculinidades positivas, como respuesta a la Violencia Basada en Género (VBG) y a los embarazos adolescentes, reforzando los enfoques de derechos y de género.

El trabajo con masculinidades diversas y plurales alienta a los hombres a convertirse en actores dinámicos y aliados en la lucha por la eliminación de todas las formas de violencia contra las niñas, adolescentes, jóvenes y mujeres adultas. En ese sentido, se busca transformar estereotipos de género, y erradicar prácticas patriarcales heredadas y naturalizadas, con base en metodologías innovadoras que generan reflexión y promueven la acción.

Para lograr dichos propósitos, se diseñó la presente guía, que orienta un proceso formativo dirigido a maestros hombres del nivel secundario.

El desarrollo de este proceso formativo se fundamentó en material de apoyo elaborado anteriormente por la GIZ¹ en la guía “Así aprendimos a ser hombres”².

La adolescencia es una etapa crítica en el desarrollo de las identidades de género, y los maestros de secundaria desempeñan un papel fundamental en la formación de los valores y comportamientos de los jóvenes. En este contexto, el trabajo con masculinidades es una herramienta esencial para prevenir la violencia de género, promover relaciones igualitarias y fomentar un ambiente escolar seguro y respetuoso para todos los estudiantes.

Este módulo está diseñado para brindar a los maestros de secundaria las herramientas necesarias para trabajar con sus estudiantes en el proceso de construcción de una masculinidad positiva, entendida como una identidad de género que se basa en el respeto, la empatía, la equidad y la autonomía emocional. La Programación Neurolingüística (PNL) será la

¹ Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit - Empresa de la República Federal de Alemania que se dedica a la cooperación internacional a nivel mundial

² Adaptación: 2da edición, Fondo de Población de las Naciones Unidas – UNFPA. Bolivia, 2016.

metodología central de este módulo, ya que permite comprender y modificar patrones de pensamiento, emociones y comportamientos de una manera efectiva y respetuosa.

A través de dinámicas, ejercicios prácticos y reflexiones, los maestros aprenderán a identificar los modelos tradicionales de masculinidad y cómo estos influyen en el comportamiento de sus estudiantes. Asimismo, se proporcionarán estrategias para desafiar los estereotipos de género y promover una masculinidad que no esté basada en la agresión, dominio o sumisión, sino en la cooperación, comunicación y bienestar.

Este enfoque integrador de PNL permitirá a los maestros no solo facilitar el cambio en los estudiantes, sino también, reflexionar sobre

sus propios enfoques y creencias respecto a la masculinidad.

Al finalizar el módulo, los participantes estarán mejor equipados para liderar la transformación de normas de género en sus aulas, fomentando el respeto, la inclusión y la equidad entre los estudiantes.

Este trabajo es esencial para la prevención de la violencia basada en género en todas sus formas y la construcción de una sociedad más justa y equilibrada, donde cada individuo pueda desarrollarse libremente, sin las limitaciones impuestas por los estereotipos de género.

1. Objetivo central de la guía

Brindar herramientas con contenidos mínimos que permitan desarrollar capacidades de maestros hombres de secundaria del subsistema de educación regular, en la temática de masculinidades violencia basada en género. Con un enfoque de Programación Neurolingüística, PNL.

1.1. Objetivos específicos

Que los participantes puedan:

- ▶ Comprender la construcción del hombre tradicional y las prácticas machistas en la sociedad actual (masculinidad hegemónica), y cómo estas afectan a hombres y mujeres, principalmente en el sector educativo.
- ▶ Contar con información y participar en espacios de reflexión acerca de la construcción de masculinidades positivas, tanto en el ámbito privado como público.
- ▶ Tener información adecuada y herramientas para comprender las raíces, causas y consecuencias de la violencia basada en género (VBG).
- ▶ Identificar pensamientos machistas y emociones vinculadas al ejercicio de la violencia basada en género.
- ▶ Tomar acciones concretas para hacer frente a esta problemática, luego de comprender que la prevención de la VBG es una problemática que le concierne a todas y todos.
- ▶ Desarrollar habilidades para la promoción de masculinidades diversas y plurales en el ámbito educativo.



2. Duración del proceso formativo

La presente guía está elaborada para desarrollarse presencialmente en un total de 16 horas organizadas en 2 sesiones de 8 horas cada una.



3. Enfoques presentes en el documento

Trabajar en la promoción de masculinidades diversas y plurales implica generar espacios de diálogo y reflexión respecto a la manera en que los hombres viven y construyen sus masculinidades cotidianamente. Antes de presentar la propuesta metodológica, compartimos los enfoques presentes en el documento.

3.1. Enfoque de derechos humanos

Trabajar la promoción de masculinidades diversas y plurales desde un enfoque de derechos humanos es fundamental. Como podrá verse más adelante, la masculinidad hegemónica dentro de las sociedades patriarcales está íntimamente relacionada con diversas problemáticas de vulneración a los derechos humanos (violencia de género, embarazos no intencionales, desigualdad de género, entre otros). Por tanto, bajo el enfoque de los derechos humanos se busca alcanzar una transformación profunda de las relaciones de género para que sean más respetuosas con los derechos humanos de mujeres y hombres.

La Programación Neurolingüística (PNL) se basa en la premisa de que la mente humana procesa la información de una manera que influye profundamente en nuestras percepciones, emociones y comportamientos. Así, el enfoque en Derechos Humanos, al ser integral y universal, se conecta con la PNL al permitir la transformación de patrones mentales limitantes para la comprensión y el respeto por los derechos de los demás.

La PNL contribuye a crear conciencia sobre cómo las creencias, valores y modelos de pensamiento influyen en nuestra actitud hacia los derechos fundamentales de las personas, como la libertad, la dignidad, la igualdad y la no discriminación.

En este contexto, el Enfoque de Derechos Humanos desde la PNL se enfoca en los siguientes puntos clave:

- ▶ **Reconocimiento de la dignidad humana:** A través de la PNL es posible modificar los patrones mentales que limitan el respeto por la dignidad de las personas. Mediante la toma de conciencia sobre las creencias subyacentes y su relación con las acciones, los educadores pueden fomentar una mentalidad más inclusiva y empática.
- ▶ **Transformación de creencias limitantes:** Muchas veces, las creencias sobre los derechos humanos están influenciadas por normas sociales y culturales que no favorecen la igualdad y la justicia. La PNL ayuda a desafiar estas creencias limitantes y a promover una mentalidad más abierta que valore la diversidad y promueva la igualdad.
- ▶ **Empoderamiento de los individuos:** A través de herramientas de PNL, las personas pueden aprender a reconocer su poder personal y actuar en defensa de sus propios derechos y los de los demás, promoviendo una cultura de respeto y justicia.

3.2. Enfoque de género

Cuestionar las relaciones de género establecidas implica politizar y llevar al debate público la temática, así como el cuestionamiento a los roles de género impuestos, donde la promoción de las masculinidades positivas contribuya a deconstruir jerarquías de poder ejercidas por los hombres hacia mujeres.

El enfoque de género desde la PNL se basa en la comprensión de que las identidades de género, los roles y las expectativas sociales son construcciones sociales que afectan profundamente la manera en que los individuos se perciben a sí mismos y a los demás. La PNL permite explorar cómo los estereotipos de género y las normas tradicionales influyen en la manera en que las personas piensan, sienten y actúan. Desde este enfoque, el objetivo es transformar los patrones mentales que perpetúan la desigualdad de género y promover una comprensión más flexible y respetuosa de las identidades de género.

Los aspectos clave del Enfoque de Género desde la PNL incluyen:

a. Deconstrucción de estereotipos de género: La PNL ofrece herramientas poderosas para examinar y reprogramar las creencias que refuerzan los estereotipos de género, tales como la idea de que ciertos comportamientos o habilidades son exclusivamente masculinos o femeninos. Esta reflexión abre espacio para una mayor libertad y autenticidad en la expresión de la identidad de género.

b. Fomento de la igualdad y el respeto: La PNL facilita una comprensión más profunda sobre la igualdad de género, ayudando a los participantes a reconocer los prejuicios internos que puedan tener hacia el género opuesto o hacia personas que no se ajustan a las normas de género tradicionales. A través de técnicas de reprogramación mental, se fomenta una actitud respetuosa hacia todas las personas, independientemente de su identidad de género.

c. Autoconocimiento y empoderamiento de género:

La PNL también promueve el autoconocimiento y el empoderamiento, lo cual es clave para que las personas tomen conciencia de su identidad de género, sus derechos y su capacidad para actuar en defensa de la equidad. Este enfoque permite a los participantes cuestionar los roles impuestos socialmente y decidir cómo quieren vivir y expresar su género, basándose en sus propias experiencias y valores.

d. Creación de un entorno de apoyo e inclusión:

Utilizando la PNL, los maestros y educadores pueden crear entornos escolares que fomenten el respeto por todas las identidades de género, lo que contribuye a la construcción de comunidades inclusivas y diversas, donde cada estudiante pueda desarrollarse sin temor a la discriminación o el rechazo debido a su género.



4. Propuesta metodológica

Los módulos de formación para maestros hombres, están planteados bajo un enfoque sistémico que permite entender los fenómenos y procesos de forma interconectada. Este enfoque busca que todas las herramientas y conocimientos que se brinden durante el proceso formativo contibuyan a la transformación integral y positiva de los entornos inmediatos de los maestros, pero también de las niñas, niños y adolescentes con quienes comparten día a día.

Además del enfoque sistémico, el proceso formativo incorpora la metodología de *Flipped Learning* que implica un trabajo tanto dentro como fuera del aula. Una parte fundamental de esta metodología implica impartir y brindar contenidos que puedan revisarse y analizarse fuera del aula para optimizar el tiempo, mientras que se aprovecha el tiempo en el aula para aclarar dudas y consolidar conceptos.

Ambas sesiones basan su camino pedagógico en 3 momentos centrales donde:

1. **Nos inspiramos**, reflexionando respecto a lo que les ha motivado a participar, lo que sueñan con transformar a partir de esta experiencia, lo que quieren compartir con los demás, y con qué se comprometen en este proceso.
2. **Aprendemos**, después de compartir sus experiencias y aprendizajes previos, se abren a explorar nuevos conocimientos e interiorizarlos como parte de sus roles comunitarios.
3. **Tomamos acción**, tomamos conciencia de la necesidad de realizar acciones que inspiren, eduquen y generen un cambio positivo invitando a la comunidad a que también tome acción.³



³Este camino pedagógico está basado en la metodología de trabajo de Act2gether.

5. Marco Teórico

Este apartado incluye la fundamentación teórica sobre la que se basa este documento. Se puede recurrir a este apartado para aclarar dudas conceptuales o para que quien tenga esta guía en sus manos pueda complementar la información cuando así lo requiera. Para ello, se desarrollan conceptos que se consideran útiles e importantes.

5.1. Patriarcado

El patriarcado tiene alrededor de cuatro mil años, por ello se afirma que es una construcción social y no algo “natural”.

El patriarcado desde la Programación Neurolingüística (PNL), puede entenderse como un sistema de creencias y patrones mentales colectivos que perpetúan una estructura social en la que los hombres —particularmente aquellos que encarnan roles tradicionales de poder— dominan sobre las mujeres y otros géneros. Este sistema influye en cómo las personas perciben el rol de cada género, sus derechos y capacidades, promoviendo estereotipos y expectativas rígidas de comportamiento.

Desde la PNL, el patriarcado se entiende como un conjunto de **creencias limitantes** que condicionan la manera en que los individuos interpretan y actúan sobre las normas de género. Estas creencias se internalizan a través de la socialización y se refuerzan mediante la repetición de patrones de pensamiento y comportamiento, que pueden ser modificados mediante técnicas de reprogramación mental, como el cuestionamiento de creencias y la reestructuración de la percepción de los roles de género.

La PNL, entonces, ofrece herramientas para **deconstruir estos patrones y transformar** las creencias relacionadas con el patriarcado, fomentando una mayor equidad, respeto y libertad para todos los géneros.

En síntesis, el patriarcado, es un sistema que rige el pensar, sentir y accionar de las personas que componen una sociedad. Los mandatos del patriarcado afectan tanto a mujeres como a hombres. El sistema patriarcal se perpetúa cuando es promovido consciente o inconscientemente, de diversos modos, entre ellos, la inculcación de los estereotipos género; la privación de la educación; la prohibición a las mujeres a conocer su propia historia, etc. Por tanto, la construcción de la equidad de género y de formas nuevas de relacionamiento entre mujeres y hombres es una tarea de todas y todos. Sin embargo, las mujeres, como grupo social, ya llevan cierto camino recorrido gracias a los estudios de género y avances feministas.

5.2. Machismo

El machismo desde la Programación Neurolingüística (PNL) se entiende como un conjunto de creencias y patrones mentales que refuerzan la idea de que los hombres son superiores a las mujeres, promoviendo comportamientos de dominación, control y agresividad. Estas creencias limitantes están profundamente arraigadas en las estructuras sociales y culturales, y afectan tanto a hombres como a mujeres, condicionando la manera en que se relacionan y perciben las diferencias de género.

Desde la PNL, el machismo es un patrón mental repetido que puede ser reprogramado, ayudando a las personas a transformar sus creencias y emociones relacionadas con el poder y la superioridad de género. A través de técnicas de cambio de creencias y reestructuración cognitiva, la PNL permite desafiar y modificar estos patrones, promoviendo una visión más equitativa, respetuosa y flexible de las relaciones de género.

Las conductas machistas, son aquellas que se basan en estas creencias y de alguna manera, contribuyen a la reproducción de las relaciones desiguales de género. Estas conductas machistas se relacionan con lo que se espera de un hombre y una mujer. Estos mensajes que determinan cómo cada sexo debe ser o comportarse se denominan “estereotipos de género”.

Cómo se manifiesta el machismo ?

El machismo se manifiesta de múltiples formas, muchas de ellas sutiles y cotidianas. Entre las más frecuentes destacan la descalificación sistemática y el control encubierto. A continuación, presentamos algunos ejemplos concretos de estas manifestaciones:

Descalificar a las mujeres:

- ▶ **Chistes o comentarios machistas donde se represente a la mujer como inferior al hombre.**
- ▶ **No tomar en cuenta la opinión de una mujer, solo por el hecho de ser mujer.**
- ▶ **Desconfiar de sus capacidades por el hecho de ser mujer.**
- ▶ **Formas sutiles de control:**
- ▶ **Ejercer control constante con el pretexto de demostrar preocupación por ella.**
- ▶ **Llevarla y recogerla siempre (a veces esto puede confundirse con cortesía, pero en algunos casos es utilizado como mecanismo de control).**

5.3. Estereotipos de género

Desde la Programación Neurolingüística (PNL), los estereotipos de género son creencias y patrones mentales preestablecidos, basados en normas sociales rígidas, que definen las actitudes, comportamientos, pensamientos y sentimientos que se esperan de los hombres y las mujeres. Estos estereotipos limitan la percepción de las capacidades y roles de las personas según su género, promoviendo actitudes y comportamientos que refuerzan la desigualdad y las expectativas tradicionales.

La PNL nos dice que los estereotipos de género son vistos como programaciones mentales que se aprenden desde una edad temprana y que condicionan la manera en que los individuos se relacionan consigo mismos y con los demás. Estos patrones de pensamiento pueden ser reprogramados mediante técnicas de reestructuración cognitiva, cuestionando y modificando las creencias limitantes asociadas al género, permitiendo que las personas se liberen de las restricciones impuestas por estos estereotipos y adopten una visión más flexible e inclusiva sobre la identidad y el rol de cada género.

Un ejemplo de esto es que, socialmente, se espera que los hombres tengan un rol de proveedor, sean fuertes, competitivos, valientes, racionales y agresivos. Por el contrario, se espera que las mujeres tengan un rol de cuidado, sean amables, débiles, cariñosas, sensibles, sumisas, etc. Existen algunos estereotipos de género que son abiertamente hostiles, por ejemplo: “las mujeres son irracionales o están locas”; y también, existen otros estereotipos que son aparentemente inofensivos: “las mujeres son cariñosas por naturaleza”. Ambos, son perjudiciales y perpetúan las desigualdades sociales.

Como se mencionó, los estereotipos de género son ideas compartidas socialmente, no tienen bases biológicas o naturales que las sustenten. Sin embargo, con frecuencia se usan para justificar acciones, pensamientos o frases machistas.

Algunos ejemplos

La prevalencia del machismo se basa en algunos estereotipos de género. Presentamos algunos ejemplos comunes a continuación:

- ▶ **“Los hombres no deben mostrar sus emociones”.** Creencia limitante: Los hombres deben ser fuertes y no vulnerables. Reprogramación: Las emociones son naturales y todos los géneros tienen el derecho de expresarlas libremente y de manera saludable.
 - ▶ **“Las mujeres son malas para las matemáticas y la tecnología”.** Creencia limitante: Las mujeres no tienen habilidades para disciplinas como las ciencias y las matemáticas. Reprogramación: Las habilidades en cualquier campo son desarrollables por cualquier persona, independientemente de su género.
 - ▶ **“Los hombres deben ser proveedores”.** Creencia limitante: El valor de un hombre se mide por su capacidad para ganar dinero y ser el sostén de la familia. Reprogramación: Las personas pueden tener valor y aportar de diversas maneras, no solo económicamente.
 - ▶ **“Las mujeres deben cuidar del hogar y la familia”.** Creencia limitante: Las mujeres deben ser las principales responsables del hogar y los cuidados familiares. Reprogramación: Las responsabilidades domésticas deben ser compartidas y no deben ser determinadas por el género.
-

- ▶ **“Los hombres son más competitivos que las mujeres”.** Creencia limitante: Los hombres son naturalmente más competitivos y ambiciosos, mientras que las mujeres son más cooperativas. Reprogramación: La competitividad y la cooperación son cualidades que se encuentran en todos los géneros.
- ▶ **“Las mujeres son más emocionales y menos racionales.”** Creencia limitante: Las mujeres toman decisiones basadas más en las emociones que en la razón. Reprogramación: Todas las personas, independientemente de su género, pueden equilibrar emocionalidad y racionalidad al tomar decisiones.
- ▶ **“Los hombres no deben realizar tareas domésticas”.** Creencia limitante: Las tareas domésticas son solo para las mujeres. Reprogramación: Las tareas del hogar deben ser responsabilidades compartidas, sin importar el género.
- ▶ **“Las mujeres deben ser más dulces y amables”.** Creencia limitante: Las mujeres deben ser siempre amables, suaves y calladas. Reprogramación: Todas las personas tienen el derecho de expresar su personalidad, sus opiniones y emociones de manera auténtica, sin ser juzgadas por su género.
- ▶ **Los hombres no deben ser vulnerables o pedir ayuda”.** Creencia limitante: Los hombres siempre deben ser fuertes y autosuficientes, sin mostrar debilidad. Reprogramación: Pedir ayuda y reconocer la vulnerabilidad es una forma de fortaleza y no está limitado a un género específico.

5.3.1. Roles de género

Desde la Programación Neurolingüística (PNL), los roles de género se entienden como conjuntos de creencias, expectativas y comportamientos que la sociedad asigna a los individuos en función de su género.

Estos roles son aprendidos y reforzados a través de la socialización, desde una edad temprana, y afectan la manera en que las personas se perciben a sí mismas y a los demás. La PNL concibe los roles de género como programaciones mentales que influyen en cómo las personas actúan y piensan según las normas sociales establecidas para cada género.

La PNL también señala que estos roles son modificables y que las personas pueden reevaluar y reprogramar los patrones mentales asociados a ellos.

A través de la reestructuración cognitiva y otras herramientas, se pueden modificar las creencias limitantes relacionadas con los roles de género, permitiendo que los individuos se liberen de los estereotipos impuestos y adopten una visión más auténtica y equitativa de sí mismos y de los demás.

En resumen, desde la perspectiva de la PNL, los roles de género son vistos como constructos sociales que pueden ser transformados mediante el cambio de creencias y patrones de pensamiento, favoreciendo una identidad más libre y flexible que no esté determinada por expectativas tradicionales de género.

5.4. Misoginia

La misoginia desde la Programación Neurolingüística (PNL) se entiende como un patrón de creencias y actitudes profundamente arraigado que promueve la hostilidad, desdén o discriminación hacia las mujeres. Estos patrones mentales limitantes son socialmente aprendidos y perpetuados a través de la repetición de creencias que desvalorizan a las mujeres o las ven como inferiores a los hombres.

Desde la PNL, la misoginia se puede considerar como una programación cognitiva que refuerza estereotipos y prejuicios de género, y que puede ser reestructurada a través de técnicas de cambio de creencias. Mediante la toma de conciencia de estos patrones y la reprogramación de las percepciones, las personas pueden transformar actitudes misóginas, promoviendo el respeto y la igualdad de género.

5.5. Masculinidad o masculinidades

Partiendo desde el enfoque de la Programación Neurolingüística (PNL), la masculinidad o las masculinidades son un conjunto de creencias, actitudes y comportamientos que una sociedad asocia con el género masculino. Estas creencias pueden ser limitantes, promoviendo normas rígidas que definen lo que significa ser hombre, asociándolo a ser fuerte, dominante, racional y emocionalmente contenido.

La PNL ve las masculinidades como constructos mentales que pueden ser reprogramados y redefinidos. La flexibilidad en la expresión de la masculinidad es posible a través de la reestructuración cognitiva, permitiendo que los hombres puedan romper con los estereotipos tradicionales y adoptar una identidad más auténtica y libre de restricciones. Desde esta perspectiva, las masculinidades son diversas y plurales, y pueden incluir una amplia gama de formas de ser hombre, que no se limitan a las expectativas sociales tradicionales.

5.5.1. Masculinidad hegemónica

Desde la Programación Neurolingüística (PNL), la masculinidad hegemónica se define como un patrón dominante de creencias y comportamientos que establece un modelo ideal de masculinidad basado en características como la fuerza, el control, la competitividad y la dominación sobre otros géneros e incluso sobre otras formas de masculinidad. Este modelo excluye y marginaliza otras expresiones de masculinidad, asociadas a otros valores como la vulnerabilidad, la emocionalidad o la cooperación.

Desde la PNL, la masculinidad hegemónica se considera una programación limitante que influye en cómo los hombres se perciben a sí mismos y a los demás, restringiendo su capacidad para expresarse de manera auténtica. A través de técnicas de reprogramación, como el cuestionamiento de creencias y la reestructuración cognitiva, los hombres pueden liberarse de los estándares impuestos por la masculinidad hegemónica y adoptar una visión más inclusiva y flexible de su identidad.

Cómo afecta este tipo de masculinidad a los **hombres**

- ▶ **Expresión emocional:** Los hombres son socializados para suprimir emociones consideradas “débiles”, como la tristeza o el miedo. Esto puede derivar en dificultades emocionales, como ansiedad, depresión y estrés, ya que no se les permite expresar libremente sus sentimientos.
- ▶ **Relaciones superficiales o distantes:** Al enfocarse en la competitividad y el individualismo, los hombres pueden experimentar dificultades para formar relaciones profundas y auténticas. La falta de vulnerabilidad y la dificultad para comunicarse emocionalmente afectan negativamente sus vínculos familiares, amistosos y románticos.
- ▶ **Presión constante por cumplir con expectativas de poder y éxito:** La idea de que los hombres deben ser proveedores, líderes y exitosos en todos los aspectos de la vida puede generar sentimientos de insuficiencia o fracaso si no cumplen con estos estándares. Esto puede derivar en una baja autoestima o en estrés crónico.
- ▶ **Violencia y agresión:** En algunos casos, la masculinidad hegemónica promueve la idea de que la agresión y el control son formas de demostrar fuerza y autoridad. Esto puede generar un comportamiento violento, tanto hacia otros hombres como hacia mujeres, ya que se considera a la **dominación** como una característica deseable.
- ▶ **Dificultades con la salud mental:** Debido a la expectativa de que los hombres no deben buscar ayuda o apoyo emocional, pueden experimentar aislamiento y soledad. La falta de apoyo social dificulta el manejo de problemas de salud mental y conduce a desarrollar conductas autodestructivas.
- ▶ **Limitación de la autenticidad:** Los hombres que intentan ajustarse al modelo de la **masculinidad hegemónica** pueden sentir que deben esconder su verdadera personalidad, intereses o habilidades si no se alinean con los estereotipos tradicionales de masculinidad. Esto implica una falta de autoaceptación y una vida menos auténtica y plena.

5.5.2. Encargos de la masculinidad

En todas las sociedades patriarcales se han encontrado cuatro encargos básicos asignados al género masculino; ser proveedor, protector, procreador y autosuficiente.

Desde la **Programación Neurolingüística (PNL)**, los encargos de la **masculinidad** en las sociedades patriarcales se entienden como **creencias y expectativas** que condicionan la acción, pensamiento y comportamiento de los hombres. En estas sociedades, los hombres son tradicionalmente asignados a cuatro roles o encargos fundamentales que están estrechamente ligados a las creencias limitantes que refuerzan la **masculinidad hegemónica**. Estos mandatos son:

► El mandato del poder:

Creencia limitante: Los hombres deben ser dominantes, controladores y responsables del poder, tanto en el ámbito familiar como social. Se espera que ejerzan **autoridad y control**, tanto en sus relaciones personales como en su entorno laboral.

Reprogramación desde PNL: A través de técnicas de reestructuración, se puede promover una masculinidad que valore la **colaboración**, el **respeto mutuo** y la **igualdad** en lugar del control y la dominación.

► El mandato de la protección:

Creencia limitante: Los hombres deben ser los protectores de las mujeres, los niños y la familia en general. Este encargo implica una noción de fuerza física y emocional, donde los hombres deben ser los guardianes y proveedores de seguridad.

Reprogramación desde la PNL: Se puede trabajar para redefinir la protección como un acto de cooperación y empatía, donde todos los géneros se protegen y se apoyan mutuamente, sin que ello implique asumir una postura de superioridad o control.

► El mandato del éxito:

Creencia limitante: El hombre debe ser exitoso en su vida profesional y económica, ya que su valor se mide en función de su capacidad para proveer y alcanzar logros materiales. **Reprogramación desde la PNL:** A través de técnicas de cambio de creencias, se puede ayudar a los hombres a redefinir el éxito como algo que no se basa únicamente en un logro material, sino en la realización personal, el bienestar emocional y las relaciones saludables.

► El mandato de la invulnerabilidad:

Creencia limitante: Los hombres deben ser invulnerables, es decir, no deben mostrar debilidad ni pedir ayuda. Esto se relaciona con la idea de que la **vulnerabilidad** es una característica femenina y, por lo tanto, inapropiada para los hombres. **Reprogramación desde la PNL:** La PNL puede ayudar a los hombres a aceptar y valorar su vulnerabilidad, entendiendo que ser vulnerable no significa debilidad, sino una fortaleza emocional y psicológica. Mostrar vulnerabilidad es una forma de autenticidad y de fortalecer conexiones profundas con los demás.

5.5.3. Arquetipos de la masculinidad

Todos los mensajes, mandatos y características que se asocian a la masculinidad o feminidad están presentes en nuestras interacciones, pero también se manifiestan en tradiciones, leyendas, cuentos o personajes. Cuando se habla de los arquetipos de la masculinidad, se hace referencia a las imágenes de masculinidad que están presentes en mitos, cuentos, y leyendas de la cultura popular. Estos, tienen un gran impacto en lo que los hombres de una determinada sociedad y de un determinado contexto social toman como modelo a seguir.

Se señala la existencia de cuatro arquetipos fundamentales que se han encontrado en diferentes culturas. Los arquetipos del rey, guerrero, mago y amante. Los explicamos a continuación:

Arquetipo del soberano o jefe

Este es un arquetipo que busca permanentemente ejercer el poder y el control sobre las mujeres y otros hombres que considera inferiores, necesita que se le obedezca y que se reconozca su autoridad. Desde niño este hombre debe comportarse como un soberano indiscutible y solo espera que las demás personas lo traten como tal. Algunos mensajes asociados a este arquetipo son:

Soy el jefe: “me tienen que obedecer”, “acá mando yo”, “se hace lo que yo digo”, “no escucho, ni me esfuerzo por comprender y doy órdenes”, “las opiniones de los demás son inferiores a la mía”, “me gusta tener el poder, sea para mandar o para ayudar” o “me gusta dirigir a las personas y sobresalir”.

Arquetipo del héroe defensor

Se caracteriza por la necesidad permanente de defender y proteger un territorio, para lo cual el hombre defensor debe ser valiente y muy frío en la expresión de sus sentimientos. Algunos mensajes claves de este arquetipo son:

Soy el héroe: “me encanta proteger a las demás personas”, “soy posesivo y celoso”, “no expreso mis emociones”, “soy luchador”, “no tengo miedo a nada ni a nadie” o “todas las mujeres son débiles, por eso necesitan mi ayuda”.

Arquetipo del sabelotodo

Este arquetipo caracteriza al hombre que cree que lo sabe todo y que siempre tiene que tener la razón. Aunque le gusta ayudar y compartir sus conocimientos con los demás, lo distingue la necesidad de que reconozcan que él es el que sabe. Algunos mensajes claves de este arquetipo son:

Yo tengo el poder del conocimiento: “yo sé de todo”, “sé incluso lo que no se ha inventado”, “no contradigan mis ideas”, “ni se les ocurra decir que ustedes saben hacer lo que yo sé de manera diferente, porque me puedo resentir o enojar” o “yo sé explicarlo de mejor manera”. Usualmente no escuchan las ideas de las otras personas y se concentran más en los errores que en las propuestas para descalificar el conocimiento de los demás.

Arquetipo del amante

Este arquetipo es el que sobrevalora la demostración del comportamiento sexual. El hombre que vive este arquetipo es el que organiza su vida alrededor de las aventuras sexuales. Algunos mensajes claves de este arquetipo son:

Soy el amante: “me gustan todas las mujeres”, “puedo tener varias mujeres al mismo tiempo”, “aprovecho cualquier oportunidad para conquistar mujeres” o “soy muy romántico”.

Estos cuatro arquetipos presentados, son los que han dominado la vida de los hombres en las sociedades patriarcales. Es importante que los hombres puedan identificar cuáles son los arquetipos dominantes en su vida, y reconozcan cómo les han afectado negativamente tanto a ellos mismos como a las mujeres para empezar a introducir cambios que conduzcan a la construcción de la igualdad de género.

5.5.4. Masculinidades diversas y plurales

Desde la Programación Neurolingüística (PNL), las masculinidades diversas y plurales se entienden como formas de ser hombre fundamentadas en la autenticidad, el respeto y la equidad, en lugar de adherirse a los patrones restrictivos de la masculinidad tradicional o hegemónica. La PNL considera a las masculinidades positivas como diversas y flexibles, permitiendo a los hombres ser auténticos sin estar sujetos a las expectativas rígidas impuestas por la sociedad. Algunos de los principios fundamentales de las masculinidades positivas desde la PNL incluyen:

1. Autenticidad y autoaceptación: Los hombres pueden expresar una identidad auténtica, libre de las expectativas de género tradicionales. La PNL trabaja con el individuo para identificar y liberarlo de creencias limitantes, permitiendo que se acepte tal y como es, con todas sus fortalezas y vulnerabilidades.

2. Emocionalidad y vulnerabilidad: En las masculinidades positivas, no se rechaza la emoción ni la vulnerabilidad. Los hombres son alentados a expresar sus sentimientos de manera saludable, reconociendo que ser emocionalmente consciente no debilita su identidad masculina, sino que la enriquece y fortalece. La PNL ayuda a superar creencias como la invulnerabilidad o racionalidad permanentes.

3. Empatía y respeto: Las masculinidades positivas promueven el respeto mutuo y la empatía hacia los demás, independientemente del género. Los hombres son alentados a apoyar y valorar a las mujeres, otros hombres y a sí mismos, reconociendo que las relaciones basadas en el respeto y la colaboración son fundamentales para una vida plena. La PNL facilita el cambio de creencias que promuevan la competencia y la rivalidad por creencias orientadas a la solidaridad y cooperación.

4. Redefinición del éxito: En lugar de definir el éxito únicamente en términos de poder, dinero y estatus, las masculinidades positivas consideran el éxito como el logro de un equilibrio entre bienestar emocional, relaciones saludables y desarrollo personal. La PNL apoya la reprogramación de las creencias que vinculan el valor personal de los hombres únicamente con sus logros externos.

5. Flexibilidad y diversidad: Las masculinidades positivas reconocen que no existe una única forma de ser hombre. La PNL permite a los hombres explorar diferentes aspectos de su identidad y ser flexibles en la manera en que se expresan. Promoviendo que cada hombre tenga la libertad de elegir la forma que más resuene con él para vivir su masculinidad, sin tener que ajustarse a un molde predefinido.

6. Transformación social: Desde la PNL, se postula que la transformación individual en la forma en que los hombres perciben y expresan su masculinidad puede tener un impacto positivo en la sociedad. Los hombres pueden romper con los estereotipos de la masculinidad tóxica y convertirse en modelos de masculinidades saludables, que promuevan la igualdad de género, la justicia social y la prevención de la violencia.

En resumen, las masculinidades positivas desde la PNL son aquellas que permiten una vivencia auténtica y equilibrada, libre de presiones sociales, inclusiva y respetuosa hacia todos. Esto no solo fomenta un cambio individual en los hombres, sino que también promueve una transformación cultural hacia sociedades más justas y equitativas.

5.6. Violencia basada en género

Desde la Programación Neurolingüística (PNL), la violencia basada en género se comprende como una manifestación de patrones mentales y creencias limitantes profundamente arraigadas, que reflejan y refuerzan la desigualdad de poder entre los géneros, especialmente en el contexto de dominación masculina sobre las mujeres y otras identidades de género. La violencia de género se origina en una serie de creencias sociales y culturales que perpetúan la idea de que uno de los géneros, generalmente el masculino, tiene el derecho de ejercer superioridad sobre el otro, en este caso el femenino.

5.6.1. Concepto de violencia de género desde la PNL

La PNL considera que la violencia de género es un resultado de programas mentales condicionados desde la socialización que promueven el control, dominación y desprecio hacia el género considerado inferior. Estos programas son internalizados desde una edad temprana y se expresan en conductas abusivas, despectivas y violentas que afectan tanto a las mujeres como a cualquier persona que no cumpla con las normas rígidas de género establecidas.

5.6.2. Algunos de los factores que perpetúan la violencia de género desde la PNL

La PNL considera que la violencia de género es un resultado de programas mentales condicionados desde la socialización que promueven el control, dominación y desprecio hacia el género considerado inferior. Estos programas son internalizados desde una edad temprana y se expresan en conductas abusivas, despectivas y violentas que afectan tanto a las mujeres como a cualquier persona que no cumpla con las normas rígidas de género establecidas.

- 1. Creencias limitantes sobre los géneros:** La creencia de que los hombres deben ser dominantes y las mujeres sumisas son programaciones mentales que alimentan la violencia de género. La PNL ayuda a cuestionar y cambiar estas creencias, promoviendo una visión más equitativa y respetuosa de las relaciones entre géneros.
 - 2. Normalización de la agresión y el control:** En muchas culturas, la agresión y la violencia se ven como formas de afirmación de poder de los hombres. Desde la PNL, se entiende que estas actitudes son patrones aprendidos que pueden ser transformados a través de técnicas como la reestructuración de creencias y el cambio de modelos mentales.
 - 3. Desigualdad de poder:** La violencia de género está estrechamente relacionada con una distribución desigual del poder entre los géneros. La PNL permite trabajar en la reprogramación de creencias que refuerzan esa desigualdad, enfocándose en el empoderamiento de todas las personas, independientemente de su género.
 - 4. Falta de habilidades de comunicación:** La violencia psicológica y emocional también es una forma de violencia de género. Muchas veces, la falta de habilidades de comunicación o la imposibilidad de expresar emociones de manera saludable perpetúan conductas destructivas. La PNL promueve el desarrollo de habilidades emocionales y comunicativas que favorecen el diálogo y el respeto en las relaciones.
-

5.6.3. Tipos de violencia

Existen diversos tipos de violencia, a continuación, se presentan⁴ las principales y más presentes en nuestros entornos:

- ▶ **Violencia estructural:** es un tipo de violencia presente en las estructuras sociales, políticas, económicas y culturales que mantiene y reproduce un sistema de dominación.
- ▶ **Violencia simbólica:** Es la emisión de mensajes y acciones que naturalizan y justifican la desigualdad de género y la violencia contra la mujer de forma sutil e incluso inconsciente.
- ▶ **Violencia física:** Acción física, no accidental, que busca producir un daño físico en la víctima (empujones, golpes, jalones de pelo, quemaduras, etc.).
- ▶ **Violencia psicológica:** Conductas o acciones que generan daño psicológico, desvalorización o sufrimiento. Puede tomar varias formas como amenazas, humillaciones, culpabilización, intimidación, control, etc.
- ▶ **Violencia económica:** Es la privación, de forma intencional, al acceso a información o manejo de dinero.
- ▶ **Violencia sexual:** Es cualquier acto de tipo sexual que se considera ofensivo o no consentido por la mujer. Incluye acciones como tocamientos o contactos no deseados, palabras obscenas, acoso sexual, agresiones sexuales, etc.

5.6.4. Violencias encubiertas y micromachismos

Las violencias encubiertas o micromachismos son estrategias y acciones sutiles, a veces casi imperceptibles, en donde se ejerce el poder y dominio de los hombres sobre las mujeres. Cuando se hace referencia a los micromachismos se habla de acciones cotidianas y normalizadas en el día a día. Sin embargo y pesar a ser sutiles son una forma de violencia de género que se perpetúa y transmite de forma consciente e inconsciente.

Algunos ejemplos de micromachismos son:

- ▶ **Manterrupting:** La interrupción constante del discurso de parte de un hombre a una mujer.
- ▶ **Bropriating:** El apropiarse o llevarse el crédito de una idea generada por una mujer.
- ▶ **Gaslighting:** Es un patrón de comportamiento que genera que la víctima sea manipulada y ponga en duda su propia percepción o juicio.
- ▶ **Mansplaining:** Es una tendencia de los hombres a explicar a las mujeres de manera paternalista y condescendiente algún tema en el que la mujer incluso sabe más que el varón.
- ▶ **Manspreading:** Es la tendencia de los hombres a ocupar más espacio del necesario en los asientos de transporte o en espacios públicos.

⁴<https://descargas.merida.es/igualdad/2021-guia-profesores.pdf>

5.7. Currícula oculta del machismo

Desde la Programación Neurolingüística (PNL), la currícula escolar oculta del machismo se refiere a los mensajes implícitos y patrones de socialización que se transmiten en el entorno educativo, más allá del contenido explícito de las materias. Estos mensajes y normas invisibilizadas refuerzan el machismo y la desigualdad de género, aun cuando no se mencionan directamente en los programas de estudio. La PNL ayuda a identificar y transformar estos patrones subconscientes y creencias limitantes que perpetúan el machismo dentro de las instituciones educativas.

5.7.1. El concepto de currícula escolar oculta desde la PNL

La currícula oculta no se refiere a los contenidos explícitos enseñados en la escuela, sino, a los valores, actitudes y expectativas implícitas que los estudiantes aprenden en su interacción con la institución educativa, los profesores y los compañeros. Estos mensajes no son necesariamente intencionales, pero influyen en la formación de creencias y comportamientos.

La PNL postula que estos patrones ocultos refuerzan el machismo y las estructuras de poder que limitan tanto a mujeres como a hombres en su desarrollo personal. Los niños y niñas crecen internalizando normas de género que los condicionan a aceptar el modelo tradicional de masculinidad y feminidad, a menudo, promoviendo el sexismo y la desigualdad.

5.7.2. Ejemplos de la currícula oculta del machismo en la escuela

- **Roles de género tradicionales en los contenidos:** A menudo, los libros de texto, materiales y ejemplos en el aula refuerzan estereotipos de género. Por ejemplo, los hombres pueden ser representados como líderes, científicos o héroes, mientras que las mujeres aparecen en roles secundarios como cuidadoras. La PNL identifica estas creencias limitantes y promueve un enfoque inclusivo y diverso en el aprendizaje, favoreciendo modelos equitativos de masculinidades y feminidades.
- **Diferentes expectativas y trato en función de género:** En muchos casos, las profesoras y profesores pueden tener expectativas diferentes de los estudiantes según su género. Por ejemplo, pueden esperar que los niños sean más **agresivos** o competitivos, mientras que esperan que las niñas sean sumisas o empáticas. Estos roles de género invisibles afectan el comportamiento de los estudiantes. Desde la PNL, se pueden cambiar estos patrones mediante la reprogramación de creencias.
- **Normas implícitas en la disciplina:** Las expectativas sobre cómo los niños y niñas deben comportarse en el aula pueden diferir. Los niños pueden ser más perdonados por comportamientos disruptivos o agresivos, mientras que a las niñas se les puede exigir una actitud más sumisa y ordenada. La PNL trabaja para ayudar a los educadores a ser conscientes de estas normas ocultas y a aplicar estrategias que fomenten un trato igualitario y justo.
- **Reproducción de valores de poder y control:** El machismo a menudo se transmite a través de la dinámica de poder entre maestros y estudiantes, así como entre compañeros. Las relaciones de autoridad, en ocasiones, refuerzan la jerarquía de poder, donde los hombres son los que deben ser fuertes y dominantes y las mujeres, sumisas o subordinadas. La PNL puede reestructurar estas creencias, promoviendo un entorno en el que, tanto hombres como mujeres se vean como iguales, con derecho a expresar sus opiniones y desarrollar su potencial sin restricciones de género.

6. Planificación de las sesiones

El proceso de desarrollo de capacidades a maestros de secundaria está concebido para ser llevada a cabo presencialmente, con un total de 16 horas de formación. Por las dinámicas y los contenidos a abordar, se propone proceder en 2 sesiones de 8 horas cada una. A continuación, presentamos un camino pedagógico propuesto para estas 2 sesiones y las actividades lúdicas que se sugieren aplicar.

6.1. Ejemplo de camino pedagógico de las sesiones

Sesión 1: Machismo, mandatos de la masculinidad y violencias

Objetivos de la sesión	Duración	Actividad propuesta	Contenido a abordar
- Brindar información y reflexionar acerca de la construcción del hombre tradicional en la sociedad actual (masculinidad hegemónica) y cómo esta afecta a mujeres y hombres. - Sensibilizar acerca de las raíces, causas y consecuencias de la violencia basada en género y de machismo. - Reflexionar acerca de la importancia de abordar la prevención de la violencia desde un enfoque de género, promoviendo un involucramiento activo de los hombres en esta tarea pendiente.	20 min.	Registro de participantes	
	15 min.	Presentación de los objetivos del proceso formativo e identificación de las expectativas de los participantes.	Importancia del proceso formativo y de los contenidos que se abordarán durante las sesiones.
	1 hora	Animales poderosos	Arquetipos de la masculinidad
	15 min. R E F R I G E R I O		
	30 min.	Al límite	Identificación de actitudes machistas.
	1 hora	El marciano cuestionador: ¿Eso es lo que realmente hacemos?	Machismo, sociedad patriarcal, estereotipos y roles de género.
	1 hora A L M U E R Z O		
	1 hora	Presentación del video: "Una historia sobre el machismo"	Machismo, masculinidad hegemónica.
	1 hora	Descubriendo la violencia invisibilizada.	Tipos de violencia; ciclos de violencia y creencias detrás de ésta.
	30 min	Reflexionando en movimiento.	Ámbitos en los que sucede la violencia.
	15 min. R E F R I G E R I O		
	1 hora	Círculo de la violencia y la confianza.	Machismo y su relación con la violencia.
	1 hora	Un hombre en proceso de reconstrucción.	Impactos negativos de la violencia y machismo.

Sesión 2: Masculinidades diversas y plurales y su promoción dentro de las unidades educativas (UE)

Objetivos de la sesión	Duración	Actividad propuesta	Contenido a abordar
- Informar y reflexionar acerca de la construcción de masculinidades positivas tanto en el ámbito privado como público. - Motivar a los maestros para que tomen acciones concretas para hacer frente a la VRG. - Transferir habilidades que permitan a los maestros promover masculinidades positivas en el ámbito educativo.	15 min.	Registro de participantes	
	1 hora	Termómetro de la gestión emocional.	Cosas que los hombres podemos cambiar: nuevas formas de resolver conflictos.
	1 1/2 horas	El peso de ser hombre.	Violencia a razón de género en las UE (cómo se expresa). Encargos de la masculinidad. Marcadores de la virilidad.
	15 min. REFRIGERIO		
	1 hora 45 min.	El árbol de la transformación.	Masculinidad hegemónica y masculinidades positivas.
	45 min. ALMUERZO		
	1 hora	Construyendo masculinidades positivas.	Masculinidades positivas: su importancia en la actualidad.
	1 hora	¿Qué te enseñaron que debías ser?	Currículo escolar oculto del machismo.
	1 hora	Presentación de video: "Sin miedo a ser antimachista".	Propuestas para la construcción de una sociedad con igualdad de oportunidades.
	15 min. REFRIGERIO		
	1 hora 30 min.	¿Qué puedo hacer yo?	Promoción de nuevas masculinidades en el ámbito educativo. Involucramiento de los hombres en la prevención de la VRG.

6.2. Dinámicas propuestas

6.2.1. DÍA 1

ACTIVIDAD:

Reprogramando creencias sobre género en el aula

Objetivo:

- ▶ Identificar creencias limitantes sobre el género en la educación.
- ▶ Aplicar herramientas de PNL para transformar estas creencias en modelos educativos más equitativos.
- ▶ Fomentar reflexiones sobre masculinidades diversas y positivas en el aula.

Duración:

40 minutos



Materiales:

- ▶ Hojas de papel
- ▶ Bolígrafos
- ▶ Pizarra o cartulina
- ▶ Notas adhesivas (post-its) o tarjetas de colores.

Fases de la actividad:

1. Introducción (5 minutos)

Activación Mental y enfoque PNL:

El facilitador inicia con una **pregunta guía** para activar el pensamiento reflexivo:

Si pudieras elegir un superpoder para transformar la educación en cuanto a género, ¿cuál sería y por qué?

Objetivo PNL:

Activar la imaginación y la flexibilidad cognitiva, elementos clave para la reprogramación mental.

2. Identificación de creencias limitantes (10 minutos)

Ejercicio “Detectives del Género”

Paso 1: Se dividen en pequeños grupos y se les da 3 minutos para identificar frases, actitudes o normas ocultas en el aula que refuercen estereotipos de género.

Ejemplos:

- ▶ “Los niños son mejores en matemáticas”.
- ▶ “Las niñas son más ordenadas”.
- ▶ “Los hombres no lloran”.

Paso 2: Cada grupo escribe sus ejemplos en post-its y los pega en la pizarra o en una cartulina.

Objetivo PNL:

Hacer conscientes los patrones mentales ocultos que refuerzan el machismo en la educación.

3. Reestructuración de creencias con PNL (15 minutos)

Ejercicio “Cambiando la Narrativa”

Paso 1: Cada grupo elige una de las creencias limitantes identificadas en la pizarra.

Paso 2: Usando técnicas de PNL, deben transformar ciertas creencias en un nuevo modelo positivo:

- ▶ **Reencuadre:** ¿Cómo podemos ver esto desde otra perspectiva?
- ▶ **Cambio de lenguaje:** ¿Cómo podríamos reformularlo para promover igualdad?
- ▶ **Anclaje positivo:** ¿Qué experiencia positiva puedo recordar que refuerce el nuevo mensaje?

Ejemplo:

Antes: “Los niños son mejores en matemáticas”.

Reformulación: “Todos tienen la capacidad de desarrollar habilidades matemáticas si reciben el apoyo adecuado”.

Objetivo PNL:

Modificar patrones de pensamiento y lenguaje que perpetúan desigualdades de género.

4. Aplicación en el aula (10 minutos)

Ejercicio “Compromiso de Cambio”

- ▶ Cada maestro escribe una acción concreta que aplicará en su aula para promover masculinidades positivas y equidad de género. Ejemplos:
 - ▶ Promover actividades sin dividir por género.
 - ▶ Usar lenguaje inclusivo y evitar estereotipos en clase.
 - ▶ Fomentar espacios de expresión emocional para los niños.

Cada uno comparte su compromiso en voz alta.

Objetivo PNL:

Anclar el aprendizaje con una acción concreta para aplicarlo en su contexto educativo.

Cierre y Reflexión (5 minutos)

Ejercicio “Anclaje Positivo”

Cada participante cierra los ojos por un momento y visualiza cómo sería su aula si todas estas acciones se implementaran.

“¿Cómo se siente enseñar en un espacio sin estereotipos de género? Imaginen los cambios positivos en sus estudiantes”.

Objetivo PNL:

Crear una imagen mental poderosa que motive al cambio y refuerce la transformación de creencias.

Resultado esperado:

Los docentes desarrollan conciencia sobre cómo la currícula oculta del machismo influye en sus prácticas y adquieren herramientas desde la PNL para transformar creencias limitantes y promover la equidad en el aula.

ACTIVIDAD:

Descubriendo el machismo invisible

Objetivos:

- ▶ Identificar actitudes machistas normalizadas en el entorno educativo y social.
- ▶ Aplicar herramientas de Programación Neurolingüística (PNL) para hacer consciente el impacto de estas actitudes.
- ▶ Generar estrategias para transformar estos patrones desde la educación.

Duración:

40 minutos

Participantes:

Grupos de 4 - 5 personas



Materiales:

- ▶ Hojas de papel
- ▶ Bolígrafos
- ▶ Pizarra o cartulina
- ▶ Tarjetas con frases y situaciones cotidianas.

Fases de la actividad

1. Activación: “El mapa no es el territorio” (5 min)

El facilitador comienza con la frase de la PNL: “El mapa no es el territorio”.

Pregunta a los participantes:

- ▶ ¿Qué creen que significa?
- ▶ ¿Cómo se relaciona con nuestras creencias sobre género?

Explicación breve:

En PNL, el “mapa” es nuestra percepción de la realidad, pero no la realidad en sí. Crecemos con ideas sobre cómo deben ser los hombres y las mujeres, pero esas creencias no siempre son verdad, sino una interpretación aprendida.

Objetivo PNL:

Romper la idea de que las creencias sobre género son “naturales” e inmutables.

2. Identificación de actitudes machistas normalizadas (15 min)

Ejercicio: Reflejo en el espejo

Paso 1: Cada grupo recibe tarjetas con frases o situaciones que reflejan actitudes machistas normalizadas en la sociedad y la educación.

Ejemplos:

- ▶ “Las niñas ayudan a limpiar, los niños juegan fútbol”.
- ▶ “Si un niño llora, le dicen que es débil.”
- ▶ “Los hombres deben pagar la cuenta en una cita”.
- ▶ “Las mujeres son mejores para cuidar niños”.
- ▶ “Un hombre no puede ser víctima de violencia de género.”
- ▶ “Un niño que no le gusta el fútbol no es lo suficientemente masculino.”

Paso 2: Cada grupo clasifica las frases en dos categorías:

- ▶ **Machismo evidente:** claramente discriminatorio.
- ▶ **Machismo sutil:** parece inofensivo, pero refuerza desigualdades.

Objetivo PNL:

Ayudar a identificar creencias limitantes y patrones inconscientes que refuerzan el machismo.

3. Reprogramación de creencias con PNL (15 min)

Ejercicio: Cambiando el guión

Paso 1: Cada grupo elige una de las frases que identificaron como machistas y la reformula para eliminar el sesgo de género.

Ejemplo:

Antes: “Los niños son fuertes, las niñas son delicadas”.

Reformulación: “Cada persona tiene fortalezas y sensibilidades, sin importar su género”.

Paso 2: Usando PNL, los participantes deben crear un anclaje positivo:

Recuerdan una experiencia personal donde desafiar un estereotipo fue positivo. Identifican emociones y sensaciones asociadas a ese momento.

Se concentran en reforzar esa sensación cada vez que detecten una actitud machista en su entorno.

Objetivo PNL:

Reprogramar el lenguaje y crear anclajes positivos para generar nuevas actitudes más equitativas.

Cierre y reflexión:

“Compromiso de cambio” (5 min)

Cada participante escribe una acción concreta que aplicará en su vida o en su aula para evitar actitudes machistas.

Pregunta final:

“Si hoy pudieras enseñarle a un niño o niña una nueva forma de ver la masculinidad, ¿qué le dirías?”

Objetivo PNL:

Anclar el aprendizaje en una acción real para transformar la educación y la sociedad.

ACTIVIDAD:

Rompiendo los programas del patriarcado

Objetivos:

- ▶ Identificar cómo el machismo, la sociedad patriarcal, los estereotipos y los roles de género están programados en nuestras mentes.
- ▶ Aplicar herramientas de Programación Neurolingüística (PNL) para detectar y reprogramar estas creencias.
- ▶ Generar nuevas formas de pensamiento que fomenten masculinidades diversas y equitativas.

Duración:

40 minutos

Participantes:

Grupos de 4-5 personas



Materiales:

- ▶ Pizarra o cartulina
- ▶ Tarjetas con frases o imágenes relacionadas con género.
- ▶ Hojas
- ▶ Bolígrafos

Fases de la actividad

Activación: “Las gafas invisibles” (5 min)

El facilitador empieza con esta pregunta:

“Si hoy nacieras sin ideas sobre cómo deben ser los hombres y las mujeres, ¿qué cosas harías diferente?”.

Reflexión breve:

Explicar cómo la sociedad patriarcal nos programa desde la infancia para ver el mundo con “gafas invisibles” que normalizan el machismo.

Objetivo PNL:

Tomar conciencia de que las creencias no son verdades absolutas, sino programas aprendidos que podemos cambiar.

Identificación de creencias limitantes (10 min)**Ejercicio: La mochila patriarcal**

Paso 1: Se entregan tarjetas con frases o imágenes relacionadas con machismo, patriarcado, estereotipos y roles de género.

Ejemplos de frases:

- ▶ “Los hombres no deben mostrar emociones.”
- ▶ “Las mujeres deben cuidar el hogar.”
- ▶ “Si un hombre no es agresivo, es débil.”
- ▶ “El éxito de una mujer consiste en casarse y tener hijos.”

Paso 2: Cada grupo elige 3 tarjetas y responde:

- ▶ ¿De dónde viene esta idea? (familia, escuela, medios, religión, etc.).
- ▶ ¿Cómo afecta a hombres y mujeres?
- ▶ ¿Qué pasaría si esta creencia no existiera?

Objetivo PNL:

Hacer visibles los programas mentales heredados del patriarcado y el machismo.

Reprogramación de creencias con PNL (15 min)**Ejercicio: Hackeando al patriarcado.**

Paso 1: Cada grupo elige una creencia limitante y la reformula en un nuevo enunciado positivo y equitativo.

Ejemplo:

Antes: “Un hombre no debe llorar”.

Reformulación: “Expresar emociones es una fortaleza en todas las personas”.

Paso 2: Anclaje emocional con PNL

Cada participante recuerda un momento personal donde desafió un estereotipo y fue positivo.

- ▶ ¿Cómo se sintió?
 - ▶ ¿Qué aprendió de esa experiencia?
 - ▶ ¿Cómo puede repetirla en su vida diaria?
-

Objetivo PNL:

Reprogramar el lenguaje y anclar emociones positivas a las nuevas creencias.

Cierre: “Compromiso de cambio” (10 min)

- ▶ Cada participante escribe en una hoja una creencia patriarcal que identificó en su vida.
- ▶ Cómo la cambiará a partir de ahora, pensar en una acción concreta que tomará para promover la equidad.

Pregunta final:

Si hoy tuvieras que explicar a una niña o niño cómo vivir sin estereotipos de género, ¿qué le dirías?”.

Objetivo PNL:

Transformar la reflexión en acción concreta para desmontar el machismo en la vida diaria.

ACTIVIDAD:

Mapeando La Violencia Invisible

Objetivos:

- ▶ Identificar los diferentes ámbitos donde se desarrolla la violencia basada en género.
- ▶ Aplicar herramientas de PNL para hacer consciente cómo estas violencias han sido normalizadas.
- ▶ Fomentar la reflexión sobre estrategias para prevenirlas.

Duración:

15 minutos

Participantes:

Individual o en parejas

**Materiales:**

- ▶ Hojas
- ▶ Bolígrafos
- ▶ Pizarra/Cartulina

Fases del ejercicio**Activación: “Las violencias que no vemos” (5 min)****Pregunta inicial:**

“Si pensamos en la violencia de género, ¿dónde creemos que ocurre más?”.

El facilitador escribe en la pizarra las respuestas de los participantes y luego introduce los principales ámbitos:

- ▶ **Familiar** (hogar, crianza, pareja)
- ▶ **Educativo** (escuela, universidad)
- ▶ **Laboral** (oficinas, trabajos, brecha salarial)
- ▶ **Digital** (redes sociales, acoso virtual)

- ▶ **Social** (espacio público, medios de comunicación, leyes)

Objetivo PNL:

Tomar conciencia de que la violencia no ocurre solo en lo físico, sino en diversos entornos normalizados.

Identificación: “Conectando con la experiencia” (5 min)

Cada participante o pareja responde:

- ▶ ¿En qué ámbitos he sido testigo o víctima de violencia de género?
- ▶ ¿Cómo se manifestaba? (comentarios, normas, chistes, restricciones, discriminación, agresión directa, etc.)
- ▶ ¿Cómo se ha justificado esa violencia? (ejemplos: “así han sido siempre las cosas”, “es solo una broma” o “no es para tanto”).

Objetivo PNL:

Identificar patrones de justificación de la violencia como parte de creencias limitantes.

Reprogramación: “Transformando el entorno” (5 min)

Cada participante elige una acción concreta para desafiar la violencia en un ámbito específico.

Ejemplo:

- ▶ **Familiar:** Cuestionar comentarios machistas en casa.
- ▶ **Educativo:** Evitar lenguaje sexista en el aula.
- ▶ **Laboral:** Señalar diferencias salariales o de trato.
- ▶ **Digital:** No compartir contenido violento o misógino.
- ▶ **Social:** Denunciar acoso callejero o exigir leyes justas.

Pregunta final:

“Si hoy pudieras cambiar una regla no escrita que normaliza la violencia, ¿cuál sería?”.

Objetivo PNL:

Reprogramar el pensamiento hacia acciones concretas y positivas.

ACTIVIDAD:

Un hombre en proceso de reconstrucción

Temáticas que abordar:

- ▶ Impactos negativos de la violencia y el machismo

Objetivo:

- ▶ Reflexionar sobre el impacto de la violencia y el machismo tanto personal como en el entorno.

Duración:

1 hora

Materiales necesarios:

(pensar siempre en talleres para 25 personas)

- ▶ Guía de pautas para facilitadores de talleres de masculinidades: historias de Luis, Cecilio, Juan, Manuel y Carlos
- ▶ Resaltadores

Descripción de la actividad:

Para la siguiente actividad, es importante que las y los participantes tengan claridad en los conceptos de machismo, violencia y masculinidades positivas. Para dar inicio a la actividad se hará un repaso de los conceptos trabajados hasta el momento, posteriormente se podrá dar inicio a la actividad.

1. Se formarán 5 grupos de trabajo lo más homogéneos posible, a cada grupo se les entregará una historia. Cada grupo tendrá 10 minutos para leer la historia y poder comentar en el grupo qué les parece.
2. Posteriormente, se dará la consigna para que cada grupo escriba qué podría ocurrirle al personaje y a las personas de su entorno cercano si no se produce un cambio en su vida o en su actitud. El tiempo estimado de trabajo en grupo son 15 minutos.
3. Una vez que haya finalizado el trabajo en grupo se les pedirá a los participantes que encuentren un representante que interprete al personaje de la historia. Este resumirá en dos minutos su vida, y las conclusiones determinadas por el grupo.
4. Una vez que todos los grupos hayan interpretado su historia el facilitador hará énfasis en las consecuencias que generan la violencia y el machismo, para cerrar dará paso a una reflexión que invite a los participantes a reflexionar sobre su relación con estas temáticas.

Reflexión de la temática:

Como cierre de la actividad, es importante reflexionar sobre las consecuencias que genera la violencia y el machismo, promoviendo la reflexión en torno a la posibilidad de cambiar a una persona con actitudes machistas o violentas. Se debe enfatizar que el cambio es posible cuando se toma la decisión de trabajar en uno mismo de manera integral. A partir de ello, se puede brindar información general de cómo una persona puede comenzar a trabajar en sí misma.

6.2.2. DÍA 2

ACTIVIDAD:

Termómetro de la gestión emocional

Temáticas que abordar:

- Masculinidad tradicional, gestión emocional.

Objetivo:

- Reflexionar respecto al manejo y gestión de emociones en los hombres, quienes a menudo son socializados para no expresar sus emociones y sentimientos, ya esto se considera un signo de debilidad bajo los parámetros de la masculinidad tradicional.

Duración:

30 minutos

Materiales necesarios:

(pensar siempre en talleres para 25 personas)



Materiales:

- 2 papelógrafos
- 40 hojas de colores
- 15cm. x 10cm.
- 10 marcadores
- Masking

Descripción de la actividad:

Se iniciará la actividad conformando grupos de trabajo, donde los participantes compartirán entre ellos cómo se sienten en ese momento. Para ello, la o el facilitador deberá entregarle a cada grupo un papelógrafo con un termómetro dibujado con los siguientes parámetros:

1. Tranquilo (en la base del termómetro).
2. Inquieto, intranquilo, molesto, nervioso.
3. Exaltado, muy nervioso.
4. Enojado, a punto de explotar (en la punta del termómetro).

Posteriormente se explicará a cada grupo que el propósito del termómetro es que cada uno de los integrantes se tome unos minutos para reflexionar sobre cómo se siente. Luego cada uno tomará un papel y anotará su sentimiento para pegarlo en el baremo correspondiente a las categorías del termómetro.

Cuando cada participante haya pegado su emoción o sentimiento, deberá explicarle al resto del grupo por qué se siente así y qué puede hacer para cambiar dicha emoción en caso de que sea negativa o para mantenerla en caso de que sea positiva. Para ello, cada participante deberá responder las siguientes preguntas brindadas por la o el facilitador a cada grupo:

- ▶ ¿Cómo me siento?
- ▶ ¿Cómo lo expreso?
- ▶ ¿Cómo me veo?
- ▶ ¿Qué pueden hacer por mí otras personas?

Una vez finalizada la primera ronda de preguntas, tendrá lugar un momento de concentración que permita cambiar el estado de ánimo. Esta segunda parte de la actividad estará dividida en tres momentos: respiración, pensamiento y relajación de músculos. Cada momento deberá focalizarse en una serie de pasos para alcanzar claridad, tranquilidad y relajación en los participantes. Por lo tanto, la o el facilitador deberá guiar estos momentos con las siguientes instrucciones:

Respiración:

- ▶ Cerrar los ojos.
- ▶ Cerrar la boca y tomar aire profundamente por la nariz.
- ▶ Mantener la respiración y contar hasta tres.
- ▶ Exhalar el aire por tres segundos.

Pensamiento:

- ▶ Cerrar los ojos.
- ▶ Pensar en un paisaje o lugar relajante o que nos de paz.
- ▶ Si aparecen pensamientos negativos, ignorarlos y seguir concentrándose en aquello que nos da paz y tranquilidad.

Relajación de músculos:

- ▶ Cerrar los ojos.
- ▶ Apretar y relajar los músculos del cuerpo, empezando por la cara, cuello, hasta el abdomen, brazos, y terminar con las piernas.
- ▶ Finalmente mantener los músculos tensionados por cinco segundos para luego distensionarlos.

Reflexión de la temática:

Para finalizar la actividad tendrá lugar un diálogo en el que los participantes expresen cómo se sintieron a lo largo de la dinámica. El propósito es reflexionar sobre el manejo de las emociones, interiorizándolas y aceptando que muchas veces tener un mal día es completamente natural. Es fundamental demostrar que estas emociones no deben ser contenidas. Compartir las, como se hizo durante la actividad, permite una mejor gestión emocional, brindándonos fortaleza y seguridad, sin ser de ningún modo perjudicial o negativo expresarlas.

ACTIVIDAD:

El peso de ser hombre

Temáticas que abordar:

- ▶ Encargos de la masculinidad.
- ▶ Violencia basada en género en espacios educativos.
- ▶ Marcadores de virilidad.

Objetivo:

- ▶ Generar un espacio de reflexión sobre los efectos de la violencia machista dentro de los espacios educativos.

Duración:

1 hora

**Materiales:**

- ▶ 10 papelógrafos
- ▶ 5 marcadores de colores
- ▶ 50 autoadhesivos rojos pequeños circulares

**Carteles con las siguientes frases:**

- ▶ “Los hombres no lloran, tienes que ser macho”.
- ▶ “Porque mueves tanto tus manos al hablar pareces maricón”.
- ▶ “Al Pepe le gusta bailar, no es un hombre de verdad”.
- ▶ “Es tan flaco que su cuerpo parece de mujer”.
- ▶ “Corres como niña, ¿eres hombre o qué?”.

Descripción de la actividad:

Para dar inicio a la actividad será importante dedicar tiempo a explicar la violencia de género y los mandatos de la masculinidad, desde un enfoque que resalte cómo estos afectan a los hombres y las consecuencias negativas que generan. A continuación, se podrá dar paso a la actividad principal de la manera correspondiente:

1. A cada participante se le entregará dos autoadhesivos rojos y se le pedirá que den una vuelta por la galería de carteles. Habiendo leído las afirmaciones escogerán las dos que más hayan escuchado a lo largo de su escolaridad, y que más les hayan afectado con respecto a sí mismos o a los otros, (10 minutos).
2. Una vez que todos los participantes terminen el paseo, la o el facilitador les invitará a conformar tres grupos lo más homogéneos posible, a continuación, pedirá a cada grupo que escoja uno de los carteles que más autoadhesivos rojos, hasta que cada grupo tenga un cartel asignado, (5 minutos).
3. Acto seguido se designará una mesa de trabajo con cada grupo, y se les pedirá que dialoguen en base a la siguiente pregunta; ¿Por qué este mensaje afecta a los hombres? ¿Cuál es el efecto que causa en mi escucharlo? Después de dialogar, deberán escribir en el papelógrafo una conclusión sobre su conversación, (15 minutos).

4. Una vez transcurrido el tiempo previsto, se invitará a un representante de cada grupo al azar a explicar el mensaje que escogieron y la conclusión a la que llegaron.
5. Posteriormente se les pedirá a los participantes que se esfuercen por construir un nuevo cartel que aborde las masculinidades positivas, transformando por completo el mensaje negativo. Finalmente, cada cartel será presentado en plenaria, (10 minutos).
6. Para finalizar la o el facilitador hará el cierre con una reflexión.

Reflexión de la temática:

Para cerrar la actividad el facilitador, debe hacer hincapié en que la violencia machista no solo afecta a las mujeres, sino también a los hombres, ya que los hace responder a creencias, estereotipos y estigmas sobre la masculinidad que son una carga pesada e innecesaria. Por ello, es importante reflexionar sobre el peso que un hombre debe cargar y si este es realmente verdadero y necesario, o si es simplemente el resultado de estereotipos y constructos machistas.

ACTIVIDAD:

El árbol de la transformación

Temáticas que abordar: Masculinidad hegemónica y masculinidades positivas.

Objetivo:

- Identificar creencias e ideas que existen con relación a la masculinidad hegemónica y generar un compromiso de cambio hacia las masculinidades positivas a través de la construcción de lazos de empatía entre hombres.

Duración:

1 hora 45 min



Carteles con las siguientes frases:

- 25 hojas blancas
- 25 hojas de colores
- 30 hojas color amarillo
- 50 hojas color verde
- 25 bolígrafos
- 1 paquete de notas adhesivas (post-it)
- Ovillo de lana

Descripción de la actividad:

La actividad está dirigida a hombres, sin embargo, puede ser adaptada a grupos mixtos o de mujeres.

Cambiar la masculinidad hegemónica por masculinidades positivas requiere que los hombres puedan empoderarse y reconocer cómo los modelos impuestos de ser hombre los afectan en su día a día, para enfrentarse a estos mandatos de manera efectiva. En esta dinámica se identifican obstáculos, barreras o acciones que se originan en la masculinidad hegemónica y afectan de manera directa o indirecta a todos los hombres. Estas acciones las llamaremos “contrafuerzas” y nuestro árbol de la transformación debe ser capaz de resistirlas.

Primera fase: Entorno Patriarcal

- ▶ Se comenzará la dinámica identificando las “contrafuerzas” y reflexionando sobre los roles de género asignados en la sociedad, las relaciones de poder desiguales, los obstáculos culturales que enfrentan como hombres y sobre el efecto de estos en su salud física, emocional y mental. Se invitará a los hombres a reflexionar sobre estos puntos durante cinco a diez minutos.
- ▶ Tras la reflexión, cada participante debe escribir en un papel blanco la contrafuerza que identificó y situarla alrededor de donde se creará el árbol. Se debe hacer un círculo con las contrafuerzas que se identificaron.

Ejemplo de contrafuerza:

Como hombre no se me permite expresar mis emociones.

Segunda fase: Nuestras bases

En la segunda fase comienza la construcción del “árbol de transformación” que se genera a partir de las raíces y redes establecidas entre los hombres. Entonces, se invita a que los participantes reflexionen sobre cuáles son verdaderamente sus bases, orígenes, e identidades más allá de lo que se les ha impuesto por ser hombres, (5 a 10 minutos).

Una vez que hayan identificado los puntos anteriores se les pide que lo escriban en papeles de colores.

Ejemplo de una base escrita:

Soy una persona que siente y vive sus emociones.

- ▶ Una vez que todos hayan escrito sus bases y orígenes deben ubicarlos al centro del círculo conformado por las contrafuerzas. Posteriormente, deben formar un círculo alrededor de las bases.
- ▶ En el círculo, con un ovillo de lana, la o el facilitador preguntará a un participante cuál es la motivación que lo trajo al círculo. Tras responder el participante le pasará el ovillo de lana a la siguiente persona, mientras que la o el facilitador sigue sosteniendo el extremo del ovillo. Así, el siguiente participante repetirá la misma acción con otro participante sucesivamente hasta que se forme una red.
- ▶ Cuando se termina de completar la red se realiza una reflexión sobre cómo las motivaciones que se trajeron al círculo representan las bases del árbol y la red que tejieron entre todos simboliza las raíces. Además, se explicará que dichas motivaciones deben ser siempre recordadas para generar un cambio.

Tercera fase: El tronco lo que nos sujeta

1. Para comenzar la tercera fase de la actividad se deja la red sobre las bases y se forman parejas. En pareja se elige una de las contrafuerzas para transformarla de manera conjunta entre ambos.
2. Una vez elegida la contrafuerza, se invita a los participantes a pensar en un objetivo para neutralizar la contrafuerza que escogieron y posteriormente escribirlo en hojas de amarillo. El objetivo debe estar escrito según la siguiente fórmula:
 - ▶ Verbo en positivo (generar, crear, promover, desarrollar, etc.) + propósito para qué (motivo).

- Un ejemplo: Generar espacios en las unidades educativas en las que trabajamos, donde los niños y adolescentes puedan aprender a reconocer y expresar libremente sus emociones.

Mientras más concretos sean nuestros objetivos, será más fácil volverlos realidad.

3. Cuando todos los grupos hayan terminado de escribir los objetivos, se invita a que los ubiquen alrededor de las bases y raíces.

Cuarta fase: Nuestras ramas

Las ramificaciones son las acciones específicas necesarias para lograr los objetivos. De cada objetivo deben salir al menos dos ramas, y estas a su vez pueden originar más ramas. Mientras más ramificaciones, más grande será el árbol.

1. En parejas deberán escribir al menos dos acciones específicas para lograr el objetivo que se plantearon.
2. Una vez que los grupos hayan escrito dos o más acciones deben ubicarlas encima del objetivo que plantearon.
3. Cuando todos los grupos hayan finalizado de escribir sus acciones deben salir del árbol de transformación.

Quinta fase: Creando compromisos

1. En conjunto se invita a observar el árbol creado y a analizar los objetivos y acciones propuestos.
2. La o el facilitador debe abrir un espacio para hablar de cómo los objetivos y acciones son capaces de resolver o no las contrafuerzas de las masculinidades hegemónicas.
3. Se le entrega a cada miembro del grupo puntos adhesivos, stickers, post-its u otro material similar y se les invita a escribir un compromiso con relación a todo lo visto y reflexionado.
4. Para finalizar la dinámica, se invita a los participantes a acercarse al “árbol de la transformación” y pegar donde deseen sus compromisos.

Finalmente, quien facilita, invitará a todos a comprometerse a realizar las acciones que se establecieron para responder y cambiar las masculinidades hegemónicas.

Reflexión de la temática:

Para cerrar la dinámica el facilitador debe reflexionar sobre la importancia de entender todo lo que se trabajó en el árbol: las contrafuerzas, bases, raíces, objetivos, redes y compromisos. Siendo todo esto fundamental para lograr un cambio con relación a las masculinidades hegemónicas.

Los hombres deben identificar cómo la masculinidad impuesta les afecta en su cotidianidad, y así poder tomar acción al respecto. Dicha acción debe partir de lo que realmente son, creen y desean ser. Una vez que tomen conciencia de todo lo anterior pueden comenzar a construir redes con otros hombres que también han sido capaces de reconocer e identificar los efectos de la masculinidad hegemónica en sus vidas y en las de otros hombres. Finalmente, el objetivo es crear planes de acción y compromisos que los lleven a cambiar estos modelos limitantes para todos los hombres.

ACTIVIDAD:

Activando masculinidades positivas

Objetivos:

- ▶ Reflexionar sobre la importancia de las masculinidades positivas en la actualidad.
- ▶ Identificar creencias limitantes sobre la masculinidad y reprogramarlas desde la PNL.
- ▶ Generar compromisos personales para promover masculinidades diversas, respetuosas y equitativas.

Duración:

20 minutos

Participantes:

Grupos de tres a cuatro personas.

**Materiales:**

- ▶ Hojas
- ▶ Bolígrafos
- ▶ Pizarra/Cartulina

Fases del ejercicio**1. Activación: “¿Qué significa ser un hombre hoy en día?” (5 min)****Pregunta inicial:**

- ▶ “Si tuvieras que definir qué significa ser hombre en la actualidad, ¿qué palabras usarías?”.
- ▶ Cada participante escribirá tres palabras en una hoja. Luego, en grupos, compartirán y buscarán similitudes o diferencias en sus respuestas.

Objetivo PNL:

Identificar el mapa mental de la masculinidad en la actualidad.

2. Identificación: “Desaprendiendo para construir” (7 min)**Ejercicio: Masculinidad del pasado vs. Masculinidad del presente**

Paso 1: En una hoja, cada grupo hace dos columnas:

- ▶ Masculinidad tradicional y hegemónica (tóxica)
- ▶ Masculinidad positiva

Ejemplo:

Masculinidad Tradicional	Masculinidad Tradicional
No mostrar emociones	Expresar sentimientos
Ser autoritario	Liderar con empatía
Competir constantemente	Colaborar y cooperar
Evitar el autocuidado	Cuidar la salud física y mental

Objetivo PNL:

Identificar el mapa mental de la masculinidad en la actualidad.

3. Reprogramación: “Yo elijo mi masculinidad” (5 min)

Cada participante elige una creencia de la masculinidad tradicional que ha escuchado o vivido y la reformula en un nuevo enunciado positivo.

Ejemplo:

Antes: “Los hombres deben ser duros y no llorar”.

Ahora: “Ser hombre significa tener la libertad de sentir y expresarme sin miedo”.

Pregunta final: ¿Qué acción concreta harás en tu vida para promover una masculinidad positiva?

Objetivo PNL:

Reprogramar el pensamiento y crear compromisos reales hacia una masculinidad positiva.

ACTIVIDAD:

El Espejo de la Masculinidad Consciente

Objetivo:

- ▶ Promover la reflexión crítica sobre la construcción de la masculinidad en el ámbito educativo y fomentar la responsabilidad activa de los hombres en la prevención de la violencia de género, utilizando herramientas de PNL.

Duración:

90 minutos

**Materiales:**

- ▶ Hojas de papel
- ▶ Lápices o bolígrafos
- ▶ Espejos pequeños (uno por participante o grupales)
- ▶ Cartulinas y marcadores
- ▶ Proyector (opcional)

Fases del ejercicio

1. Inducción y sensibilización (20 min)

Dinámica de anclaje positivo:

- ▶ Pide a los participantes que recuerden a una persona que para ellos represente un modelo positivo de masculinidad (padre, hermano, maestro, líder comunitario, etc.).
- ▶ Solicita que identifiquen qué valores y comportamientos los hacen considerarlo un modelo positivo.

Reflexión en parejas:

- ▶ Pregunta: ¿Cómo ha influenciado este modelo en tu vida? ¿Crees que su masculinidad promovió la equidad de género?
- ▶ Se comparten las respuestas en plenaria.

2. Identificación de patrones y creencias limitantes (20 min)

Ejercicio de metamodelo del lenguaje (preguntas de precisión de PNL):

- ▶ Pide a los participantes que escriban tres frases comunes que escucharon sobre cómo debe ser un hombre en su entorno educativo y familiar.

Luego, trabaja con preguntas de metamodelo:

- ▶ ¿Quién dice que esto es verdad?
- ▶ ¿Siempre es así?
- ▶ ¿Qué pasaría si no fuera cierto?

Reestructuración de creencias:

- ▶ En grupos reescriban esas frases con una perspectiva más inclusiva y positiva.
- ▶ Ejemplo: De “los hombres no lloran” a “expresar emociones es una fortaleza, no una debilidad”.

3. Visualización y redefinición de la masculinidad (20 min)

Ejercicio de visualización guiada:

Se pide a los participantes que cierren los ojos y visualicen a un hombre que encarne una masculinidad plural, diversa y no violenta en el ámbito educativo.

Preguntas de guía:

- ▶ ¿Cómo se comunica este hombre?
- ▶ ¿Cómo resuelve conflictos?
- ▶ ¿Cómo contribuye a la igualdad de género?

- ▶ ¿Cómo se relaciona con niñas, niños y adolescentes?

Compartir experiencias:

- ▶ Se forman grupos pequeños para discutir lo visualizado y aterrizarlo en ejemplos concretos.

4. Acción y compromiso (20 min)

Dinámica: El compromiso del espejo

- ▶ Cada participante recibe un espejo y se mira en él durante unos segundos.
- ▶ Pregunta guía: “¿Qué tipo de hombre quiero ser en la escuela y en la sociedad?”.
- ▶ Luego, en una cartulina, se escribe un compromiso personal concreto para transformar su masculinidad y contribuir a la prevención de la violencia de género en el ámbito educativo.
- ▶ Se guarda el compromiso en un sobre y se les motiva a revisarlo en un mes.
- ▶ Se cierra con una afirmación grupal: “Yo elijo construir una masculinidad consciente, equitativa y libre de violencia”.

Conclusión y evaluación

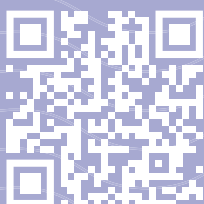
- ▶ Breve retroalimentación grupal sobre el aprendizaje del ejercicio.
- ▶ Espacio para preguntas y reflexiones finales.

Este ejercicio permite una exploración profunda de las masculinidades en el contexto educativo, promoviendo el involucramiento activo de los hombres en la prevención de la violencia de género desde el enfoque de la PNL.

Bibliografía

- ▶ Ayuntamiento de Mérida. (2021). *Guía para profesores: Educación en igualdad* [PDF]. <https://descargas.merida.es/igualdad/2021-guia-profesores.pdf>
- ▶ Centro de Investigación Social, Tecnología Apropriada y Capacitación (CISTAC). (s.f.).
- ▶ Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ). (s.f.). *Quiénes somos*. <https://www.giz.de>
- ▶ Fondo de Población de las Naciones Unidas – UNFPA. (2016). *Adaptación* (2ª ed.). UNFPA Bolivia.

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