

Involucrar a Niños y Hombres en la Transformación de Género:

Manual de Educación de Grupo



USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE



EngenderHealth
For a better life

the ACQUIRE project



PROMUNDO

The ACQUIRE Project
c/o EngenderHealth
440 Ninth Avenue
Nueva York, NY 10001 U.S.A.
Teléfono: +1-212-561-8000
Fax: +1-212-561 8067
e-mail: info@acquireproject.org
www.acquireproject.org

Promundo
Rua México, 31/1502
Rio De Janeiro - RJ
Código Postal: 20031-144
Brasil
Teléfono/Fax: +55 (21) 2544-3114
e-mail: promundo@promundo.org.br
www.promundo.org.br

Esta publicación fue posible gracias al generoso apoyo del pueblo de los Estados Unidos a través de la Oficina de Población y Salud Reproductiva, Agencia para Desarrollo Internacional de los Estados Unidos (USAID, por sus siglas en inglés), conforme con los términos de acuerdo cooperativo GPO-A-00-03-00006-00. Los contenidos son responsabilidad de ACQUIRE Project y no necesariamente reflejan los puntos de vista de USAID ni del Gobierno de los Estados Unidos.

Diseño y composición tipográfica: LimeBlue

Diseño de Cubierta: LimeBlue

ISBN 978-1-885063-77-9

Reconocimientos

Cantidad de individuos contribuyeron a la creación de este manual. Los miembros del personal de EngenderHealth Kent Klindera, Andrew Levack y Manisha Mehta, los miembros del personal de Promundo, Christine Ricardo y Fabio Verani redactaron el manual. Varias secciones y actividades fueron tomadas o adaptadas del Program H Working With Young Men Series producido por Promundo, ECOS, PAPA! y Salud y Género, y Men As Partners: A Program for Supplementing the Training of Life Skill Educators, currícula de 2da Edición producido por EngenderHealth.

Quisiéramos reconocer a Megan McKenna y Dulcy Israel, quienes editaron el manual, y a LimeBlue en Sudáfrica por diseñar el manual.

Agradecemos también la asistencia de Laura Skolnik, Sara Wilhemsen y Patricia McDonald, quienes aportaron su feedback acerca del manual. Finalmente, quisiéramos agradecer a todos los participantes que asistieron a los talleres de Educación de Grupo en Namibia y Etiopia, donde realizamos una pre-prueba del presente manual.

El Plan de Emergencia para Alivio del SIDA del Presidente de EE.UU. a través de la Iniciativa Normas Masculinas del Grupo de Trabajo Técnico sobre Género inter-agencia llevaron al desarrollo de este paquete.

Para mayor información, contacte a:

Manisha Mehta
Líder de Equipo, Iniciativa sobre Género
EngenderHealth/ACQUIRE Project
440 Ninth Avenue
Nueva York, NY 10001 U.S.A.
+1-212-561-8394
e-mail: mmentha@engenderhealth.org

Christine Ricardo
Coordinadora, Programa Género y Salud
Promundo
Rua México, 31/1502
Rio De Janeiro – RJ, Brasil 20031-144
+55 (21) 2544-3114
e-mail: c.ricardo@promundo.org.br

Índice

I. Introducción	11
II. Acerca del Manual	17
III. Guía para Capacitar a Facilitadores de Participación Masculina (PM) (ME, por sus siglas en inglés)	23
IV. Agendas de Muestra	43
V. Actividad Introdutoria: Bastón de Mando	57
1. Género y Poder	61
1.1. Observar nuestras Actitudes	61
1.2. Aprender Acerca del Género	65
1.3. Actúa como un Hombre	69
1.4. Personas y Cosas	73
1.5. Me complace ser... Si fuera...	77
1.6. Pecera de Géneros	79
1.7. Etiquetar (Diversidad y Derechos)	81
1.8. Observar la Opresión	85
2. Sexualidad	91
2.1. Entender la Sexualidad	91
2.2. El Cuerpo Erótico	97
2.3. Mensajes acerca de la Sexualidad	99
2.4. Inquietudes Comunes acerca de la Sexualidad	103
2.5. Intercambio de Ideas sobre el Placer	109
2.6. Quiero... No Quiero... Quiero ... No Quiero	111
2.7. Derechos y Responsabilidades Relacionados con el VIH	117
2.8. Orientación Sexual	119
3. Los Hombres y la Salud	125
3.1. Cuidar de Uno Mismo: Hombres, Género y Salud	125
3.2. Cuerpos de Hombres y Mujeres	129
3.3. La Salud de los Hombres	141
4. Uso de Sustancias	145
4.1. ¿Qué son las Drogas?	145
4.2. Las Drogas en Nuestras Vidas y Comunidades	151
4.3. Los Riesgos del Abuso de Alcohol y el VIH	157
4.4. Placeres y Riesgos	163
4.5. Toma de Decisiones y Uso de Sustancias	167

5. Relaciones Sanas	171
5.1. Se Trata de Mí: Crear un Anuncio Personal	171
5.2. Se Trata de Ellos: Definir la Pareja Ideal	175
5.3. De la Violencia al Respeto en las Relaciones Íntimas	177
5.4. Comunicación Eficaz	181
5.5. Consentimiento Sexual	185
5.6. Acoso Sexual	187
5.7. Relaciones Sanas y Nocivas	191
5.8. Expresar Mis Emociones	195
6. Prevención de ITS y VIH	199
6.1. Preguntas Ardientes Acerca de las ITS	199
6.2. Árbol de Problemas de las ITS	203
6.3. Mitos y Verdades del VIH y SIDA	205
6.4. Positivo o Negativo	211
6.5. Niveles de Riesgo de VIH	215
6.6. Asumir Riesgos/Enfrentar los Riesgos	219
6.7. Parejas Sexuales Múltiples, Sexo Inter-generacional y Sexo Transaccional	223
6.8. Alfabetos de Prevención	225
6.9. Prevención de la Transmisión del VIH a Infantes y Niños Pequeños	227
6.10. Definir Abstinencia	231
6.11. Aprender Acerca de los Condones	233
6.12. Hablar Acerca de Usar Condones	239
6.13. Hacerse la Prueba del VIH	243
6.14. La Circuncisión Masculina como Estrategia de Prevención del VIH	245
7. Vivir con VIH	249
7.1. Vida en Positivo	249
7.2. Vivir en Positivo- Historias Digitales	253
7.3. Hombres que Viven en Positivo	257
7.4. Árbol de Problemas del Estigma	261
7.5. Dramatizaciones sobre la Revelación	263
7.6. Trazar el Mapa de los Servicios Existentes para Personas que Viven con VIH/SIDA	265
7.7. Los Hechos: Entender los ARV desde Alguien que los Recibe	267

7.8. Hechos: Entender los ARV	269
7.9. El Tratamiento del VIH como un Derecho Humano	277
7.10. Hombres, Mujeres y Provisión de Atención	279
8. Paternidad	285
8.1. Roles de Género: División de Tareas y el Cuidado de los Hijos en el Hogar	285
8.2. Pensar Acerca de la Paternidad	287
8.3. Vas a Ser Padre	289
8.4. Paternidad (Historias Digitales)	293
8.5. Cuidado Familiar	297
9. Violencia	301
9.1. ¿Qué es la Violencia?	301
9.2. La Violencia Sexual en la Rutina Cotidiana	307
9.3. Los Hombres Como Víctimas de la Violencia	309
9.4. Entender el Ciclo de la Violencia	311
9.5. Qué Hago Cuando Me Enfado	315
9.6. Reducir el Impacto de la Violencia en Nuestras Comunidades	319
10. Generar el Cambio, Actuar	323
10.1. Rol Masculino en la Promoción de la Salud	323
10.2. Nuevos Tipos de Coraje	325
10.3. No te Quedes Esperando, Actúa	329
10.4. Hombres que se Responsabilizan	333
10.5. Movimientos para Terminar con la Violencia	337
10.6. Realizar Cambios en Nuestras Vidas y Nuestras Comunidades	343
Apéndice I: Herramienta de Observación y Feedback	347
Apéndice 2: Cuestionario Previo y Posterior a la Capacitación	351
Apéndice 3: Recursos para la Violencia Basada en el Género	355

Introducción

¿Por qué enfocarse en niños y hombres?

Durante muchos años, hemos realizado suposiciones acerca de los niños y los hombres cuando se trata de su salud—que están bien y que tienen menos necesidades que las mujeres y las niñas. Además, hemos supuesto que es difícil trabajar con ellos, que son agresivos y que no se interesan por su salud. Con frecuencia los hemos visto como los perpetradores de violencia—violencia contra las mujeres, contra otros hombres y contra ellos mismos—sin detenernos a comprender cómo nuestra socialización de niños y hombres fomenta esta violencia. Sin embargo, nuevas investigaciones y perspectivas demandan una comprensión más cuidadosa de cómo son socializados niños y hombres, qué necesitan en términos de desarrollo sano y cómo educadores de la salud y otros pueden asistirlos de maneras más apropiadas.

Más aún, en los 20 años pasados, como cantidad de iniciativas han procurado empoderar a las mujeres y reparar las inequidades de género, muchos defensores de los derechos de las mujeres han aprendido que mejorar la salud y el bienestar de mujeres y niñas requiere comprometer a hombres y niños. La Conferencia Internacional sobre Población y Desarrollo de 1994 (ICPD, en inglés) y la Cuarta Conferencia Mundial sobre Mujeres en Pekín de 1995 sentaron las bases para incluir a hombres y niños en esfuerzos para mejorar la condición de mujeres y niñas. El Programa de Acción de la ICPD, por ejemplo, busca “promover la igualdad de género en todas las áreas de la vida, incluyendo a la vida comunitaria y familiar, y fomentar y permitir que los hombres asuman la responsabilidad de sus conductas sexuales y reproductivas y sus roles sociales y familiares.”

También ha habido mayor reconocimiento, en los años pasados, de lo mucho que pagan hombres y niños por rígidas construcciones de la masculinidad - incluyendo, mayores índices de mortalidad por accidentes de tránsito, suicidio y violencia respecto de las mujeres, así como índices más elevados de abuso de alcohol y de sustancias. Estos problemas confirman que las normas sociales rígidas hacen simultáneamente a hombres y mujeres más vulnerables. En este contexto, abordar las vulnerabilidades en salud y desarrollo de hombres y mujeres requiere aplicar una perspectiva de género^{1, 2}

Pero, ¿qué significa aplicar una “perspectiva de género” al trabajo con hombres? Género— en oposición a sexo- se refiere a las maneras en que somos socializados para comportarnos y vestirnos como hombres y mujeres; es la manera en que se enseñan, refuerzan e internalizan. En ocasiones suponemos que la manera en que hombres y niños se comportan es “natural”, que los “niños son niños.” Sin embargo muchas conductas de los hombres—ya sea en la negociación con sus parejas acerca de la abstinencia o del uso de condones, el cuidado de sus hijos, o el uso de la violencia contra una pareja—están arraigadas en la manera en que son criados. En muchos ambientes, los hombres y los niños aprenden que ser un “hombre verdadero” significa ser fuertes y agresivos y tener parejas sexuales múltiples. También se los puede condicionar a no expresar sus emociones y a usar la violencia para resolver conflictos para mantener su “honor.” Cambiar la manera en que criamos y vemos a los hombres y niños no es fácil, pero es una parte necesaria de la promoción de comunidades más sanas y más equitativas.

¹ WHO. 2000. What About Boys?: A literature review on the Health and development of adolescent boys. Ginebra, Suiza.

² WHO. 2002. Informe mundial acerca de violencia y salud. Ginebra, Suiza.

Por lo tanto, aplicar una perspectiva de género al trabajo con niños y hombres implica dos objetivos principales :

(1) Equidad de Género: Involucrar a los hombres ³ para tratar y reflexionar acerca de las inequidades del género, pensar en las maneras en que las mujeres con frecuencia han estado en desventaja y han sido quienes debían asumir la responsabilidad exclusiva del cuidado de los hijos, los asuntos de salud sexual y reproductiva y las tareas domésticas. Equidad de género significa justicia y equidad en la distribución de beneficios y responsabilidades entre mujeres y hombres ⁴ —es decir, es el proceso de ser equitativos con los hombres y las mujeres. Trabajar con los hombres para ser más equitativos respecto del género ayuda a lograr la igualdad de género, lo que significa que hombres y mujeres comparten la misma condición y oportunidad para hacer cumplir sus derechos humanos y contribuir a y beneficiarse de, todos los ámbitos de la sociedad (económicos, políticos, sociales, culturales). De este modo, la equidad de género conduce a la igualdad de género. Por ejemplo, una política de acción afirmativa que promueve mayor apoyo a las empresas propiedad de mujeres puede considerarse equitativa respecto del género porque conduce a garantizar igualdad de derechos entre hombres y mujeres.

(2) Especificidad de Género: Considerar las necesidades específicas que tienen los hombres en términos de su salud y desarrollo debido al modo en que son socializados. Esto significa, por ejemplo, involucrar a los hombres en discusiones acerca del uso de sustancias o comportamientos riesgosos y ayudarlos a comprender por qué pueden sentirse presionados a comportarse de tales maneras.

Este manual intenta incorporar estas dos perspectivas.

Los Hombres y el VIH y SIDA

En todo el mundo, la conducta de muchos hombres adultos y adolescentes los pone a ellos y a sus parejas en riesgo de contraer VIH. En promedio, los hombres tienen más parejas sexuales que las mujeres. El VIH se transmite sexualmente con mayor facilidad de hombre a mujer que de mujer a hombre. Un hombre infectado con VIH tiene probabilidades de infectar a más personas que una mujer infectada con VIH. Involucrar a los hombres más extensivamente en la prevención del VIH tiene un potencial enorme para reducir el riesgo de las mujeres de contraer VIH.

En muchas otras partes del mundo, son los hombres jóvenes y adultos quienes controlan en general cuándo y en qué circunstancias se llevará a cabo la relación sexual y si se empleará o no un método anticonceptivo. Para muchos hombres en todo el mundo, la experiencia sexual con frecuencia se asocia a la iniciación a la virilidad.⁵ Los hombres pueden experimentar presión de sus pares para ser sexualmente activos y tener múltiples parejas sexuales para probar que son varoniles, lo que aumenta su riesgo de exposición al VIH. Datos recientes indican que nuevas infecciones de VIH en países de elevada prevalencia a menudo ocurren como resultado de parejas sexuales concurrentes o superpuestas.⁶ Hay investigaciones que prueban que tanto en áreas urbanas como rurales, los jóvenes que eligen abstenerse pueden sufrir ridiculizaciones de sus pares.^{7,8} Por consiguiente, los bajos niveles de uso consistente de condón entre los hombres sexualmente activos se asocian con una gran diversidad de factores, incluyendo baja percepción del auto-riesgo, pérdida de o falta de o acceso limitado a los condones, y la creencia de que el sexo sin protección es más placentero y que el embarazo es prueba de masculinidad y fertilidad.

³ En este manual, en pos de la brevedad, al referirnos al trabajo con hombres, incluimos todo el trabajo con hombres niños, jóvenes y adultos

⁴ Organización Mundial de la Salud. 2001. Transforming health systems: gender and rights in reproductive health. Ginebra, Suiza

⁵ Wight, D., et al. 2005. Contradictory sexual norms and expectations for young people in rural Northern Tanzania. *Social Science & Medicine* 62:987-997.

⁶ Hayes, R. et H. Weiss. 2006. Understanding VIH epidemic trends in Africa. *Science* Feb3:311(5761):620-17.

⁷ Jumba, A., et al. 2006. Developing community-based behavior change communications (BCC) interventions for youth: a participatory assessment in Iringa region, Tanzania. Arlington, VA: Family Health International

⁸ Wight, D., et al. 2005. Contradictory sexual norms and expectations for young people in rural Northern Tanzania. *Social Science & Medicine* 62:987-97.

Es también importante abordar los problemas de los hombres respecto del uso de violencia y coacción en las relaciones sexuales y su asociación con normas de género y conductas de riesgo. Investigaciones han demostrado que algunos hombres consideran el uso de la violencia contra las mujeres como una extensión de la autoridad masculina en el ámbito privado y un medio aceptable de control o disciplina, particularmente en las relaciones de parejas casadas y de largo plazo.^{9,10} Además, algunas investigaciones han demostrado que muchos hombres tienen visiones estrechas de lo que puede definirse como “sexo forzado”.¹¹ Es decir, creen que sólo el coito coaccionado se categorizaría como sexo forzado, y que es aceptable usar la violencia física y obsequios para “convencer” a las parejas de tener sexo. Todas las formas de violencia y coacción, sin embargo, refuerzan dinámicas de poder desiguales en las relaciones y limitan la probabilidad de que una pareja negocie conductas preventivas, como la abstinencia o el uso de condón.

En muchos entornos, sólo una pequeña cantidad de hombres participa de los servicios para VIH (voluntarios, de orientación y pruebas, tratamiento anti-retroviral o prevención de la transmisión de madre a hijo). Esto se debe a diversidad de razones, incluyendo el acceso limitado a los servicios sanitarios y las percepciones comunes entre los hombres de que las clínicas son espacios “femeninos” y que los “hombres verdaderos” no se enferman o no participan en la atención de la salud. Las normas de género también colocan sobre las mujeres una carga desproporcionada del cuidado relacionado con VIH y SIDA. En general, los hombres no participan tanto como las mujeres en el cuidado de los hijos o familiares con SIDA. Una revisión de estudios en todo el mundo concluye que los padres contribuyen alrededor de un tercio del tiempo que contribuyen las madres en el cuidado directo de los hijos.¹² Estudios de República Dominicana y México hallaron que las mujeres casadas con VIH a menudo regresan a la casa de sus padres porque es poco probable que reciban el cuidado adecuado de sus maridos.¹³

Los Hombres y la Salud Reproductiva

En la socialización de los hombres, la reproducción no se considera tan importante como la sexualidad. Un buen ejemplo es la importancia adjudicada a la menarca, el comienzo de la menstruación, versus la semenarca—la primera eyaculación masculina. En términos generales, existe una falta de comunicación entre madres e hijas acerca de la transformación de los cuerpos de las niñas y su fertilidad. El silencio, sin embargo es incluso mayor entre padres e hijos acerca de la semenarca. Algunos estudios han demostrado que los niños reaccionan a la experiencia de la semenarca con sorpresa, confusión, curiosidad y placer. Algunos niños no saben lo que es el líquido seminal y creen que es orina. Es importante, entonces, que los niños reciban orientación durante la pubertad, para poder sentirse más seguros al afrontar los cambios del cuerpo, y entender los cuerpos como reproductivos. Incluso tras la semenarca, la mayoría de los hombres jóvenes y adultos tratan su sexualidad como si no existiera la fertilidad. En varios contextos, la contracepción se considera un “asunto de la mujer,” y aunque los condones son con frecuencia la mejor elección de anticonceptivos masculinos, ya que sirven tanto para proteger contra las ITS y como anticonceptivo, muchos se sienten inseguros al usar un condón, temiendo perder su erección. Con una mayor concientización acerca del VIH y SIDA, el uso del condón masculino entre los hombres ha aumentado en varios entornos, aunque continúa siendo inconsistente. El condón femenino, otra opción para la prevención del VIH y la prevención de embarazos, también se ha introducido en una medida limitada en varios contextos y ha sido probado y adoptado en varios países.

Cada vez más, los educadores sanitarios se enfocan en la protección doble, es decir, haciendo énfasis en que los condones son adecuados para evitar el embarazo no deseado y para prevenir las ITS.

⁹ Heidi, L., et al. 2004. Exploring the association between VIH and violence: young people's experiences with infidelity, violence and forced sex in Dar es Salaam, Tanzania. *Perspectivas de Planificación Familiar Internacionales* 30(4):200-206.

¹⁰ Barker, G. and Ricardo, C. 2005. Young men and the construction of masculinity in Sub-Saharan Africa: implications for VIH/AIDS, conflict and violence. Washington, DC: Banco Mundial.

¹¹ Heidi, L., et al. 2004. Exploring the association between VIH and violence: young people's experiences with infidelity, violence, and forced sex in Dar es Salaam, Tanzania. *Perspectivas de Planificación Familiar Internacionales* 30(4):200-206.

¹² Bruce, J., et al. 1995. *Families in focus: new perspectives on mothers, fathers and children*. Nueva York: Consejo de Población.

¹³ Rivers, K. & Aggleton, P. 1998. *Men and the VIH epidemic, gender and the VIH epidemic*. Nueva York: Programa de VIH y Desarrollo del PNUD.

Además, la mayoría de los programas de educación sexual también han notado la importancia de promover el uso del condón dentro de los juegos sexuales, como parte de los juegos previos y generalmente presentando los condones como un estímulo erótico y de seducción en la relación sexual. Mientras que la discusión franca acerca del uso del condón ha sido dificultada en algunos países, el mayor uso del condón ha sido clave en países que han podido reducir las tasas de transmisión de VIH. Promover el mayor uso de anticonceptivos de parte de los hombres es fundamental, pero no suficiente. Para estar más involucrados en el uso de anticonceptivos, los hombres también deben ser sensibilizados en cuanto a su rol como individuos procreadores o reproductivos, quienes, junto con sus parejas, deben decidir si, cuándo y cómo tener hijos.

Pasar a la Acción

Este manual destaca la importancia de vincular las actividades educacionales con la acción. Introduce el Modelo Ecológico.¹⁴ Esta herramienta, con frecuencia usada durante la planificación de la acción en talleres, permite a los participantes tomar los conocimientos y destrezas obtenidas en el taller y ponerlas en acción para el cambio social. Al final de cada actividad, los participantes pueden realizar un registro de sus sugerencias para abordar los temas que han propuesto.

El Modelo Ecológico

Introducción al Modelo Ecológico

El Modelo Ecológico provee un marco conceptual para un enfoque más integral para trabajar con hombres. El modelo enfatiza que para cambiar la conducta individual, los programas deben no sólo trabajar con individuos, sino también abordar los sistemas y grupos—pares, familias, comunidades, medios, políticas—que influyen sobre los individuos. Este modelo alienta a los hombres y grupos de género mixto a pensar acerca de:

- Cambios que son necesarios por todos los sectores de la sociedad
- Líneas de diferentes estrategias a través de diferentes niveles de acción que se requerirán para concretar estos cambios
- Roles de diferentes actores sociales durante dichos cambios

El Modelo Ecológico subraya los diferentes niveles de acción que se requieren para hacer cambios en salud sexual y reproductiva, igualdad de género y violencia.

Los Niveles del Modelo Ecológico¹⁵

1. Fortalecer Conocimientos y Destrezas Individuales

Ayudar a los hombres a entender cómo las normas de género y sociales pueden colocarlos a ellos, a sus parejas y familias en riesgo y cómo promover conductas alternativas, más sanas

2. Crear Estructuras de Apoyo de Pares y Familiares

Educar a los pares y familiares acerca de los riesgos para la salud y modos en que pueden apoyar a los individuos para realizar acciones que promuevan la salud y la seguridad

¹⁴ Adaptado del trabajo del Instituto de Prevención, Oakland, CA, EE.UU enfocado en la prevención de la violencia, incluyendo la violencia de la pareja íntima

¹⁵ Adaptados para trabajo relacionado con involucrar a los hombres en la salud sexual y reproductiva, prevención de, atención de y apoyo para VIH, y prevención de la violencia

3. Educar a los Proveedores de Servicios Sanitarios

Educación a los proveedores acerca de la participación masculina para que puedan transmitir destrezas y conocimientos a otros. Enseñar a los proveedores a alentar y apoyar a los hombres para que busquen atención médica y apoyen el acceso de sus parejas a servicios e información de salud

4. Movilizar a los Miembros de la Comunidad

Educación a los miembros y grupos de la comunidad acerca de sus riesgos para la salud y maneras en que pueden apoyar a los individuos para que realicen acciones que promuevan la salud y seguridad. Movilizar grupos e individuos para que desarrollen estrategias coherentes para promover la participación constructiva masculina

5. Cambiar Prácticas Organizacionales

Adoptar políticas, procedimientos y prácticas organizacionales que apoyen los esfuerzos para aumentar la participación masculina

6. Influir sobre la Legislación de Políticas a Nivel Social

Desarrollar estrategias para cambiar leyes y políticas para influir sobre los resultados

Trabajar a través de niveles

Cuando se utiliza el Modelo Ecológico, es importante prestar atención a los vínculos entre los diferentes niveles. En otros términos, ningún nivel debe verse como independiente de los otros. De esta manera, se hace claro que el trabajo de políticas afecta, y es afectado por, la educación de la comunidad.

Esto, a su vez, afecta e impacta las maneras en que los individuos en una comunidad dada consideran un tema particular.

Información para registrar

Por cada nivel, el modelo puede ayudar a los participantes a identificar:

- QUÉ acciones realizar
- QUIÉN debe realizar esta acción
- CÓMO debe evaluarse el éxito de esta acción. Esta columna final se usa para mantener un registro de las sugerencias de grupo para indicadores de éxito. Estos indicadores responden a la pregunta: ¿Cómo sabremos si las acciones tienen éxito?

Si desea utilizar el Modelo Ecológico en la planificación de la acción, cree el siguiente gráfico (vea el ejemplo siguiente) o un folleto del Modelo y páselo a los participantes.

Recuerde que probablemente necesite más de una hoja o folleto durante un taller. Si una actividad de capacitación particular ayuda a los participantes a pensar acerca de maneras en las que pueden involucrar más a los hombres en su trabajo, pídeles que usen el Modelo Ecológico para esbozar esas ideas. Pueden escribirlas en el cuadro de acuerdo con los diferentes niveles del Modelo Ecológico. Les resultará útil a medida que desarrollen sus planes de acción tras la capacitación.

Ejemplo: El Modelo Ecológico

	QUÉ ACCIÓN	QUIÉN Persona u organización
1. Fortalecer Conocimiento y Destrezas Individuales		

2. Crear Estructuras de Apoyo de Pares y Familiares		
3. Educar a los Proveedores de Servicios Sanitarios		
4. Movilizar a los Miembros de la Comunidad		
5. Cambiar Prácticas Organizacionales		
6. Influir la Legislación de Políticas a Nivel Social		

Principios Orientadores

EngenderHealth es una organización internacional de salud reproductiva con base en la ciudad de Nueva York. A través de su Programa los Hombres Como Socios (MAP, Men As Partners, en inglés), ha integrado enfoques de participación masculina e involucrado a los hombres desde 1996. Su programa de vanguardia trabaja con hombres para desempeñar funciones constructivas en la promoción de la equidad de género y salud en sus familias y comunidades. EngenderHealth trabaja con individuos, comunidades, proveedores de atención sanitaria y sistemas sanitarios nacionales para potenciar la concientización de los hombres y el apoyo a las elecciones sobre salud reproductiva de sus parejas; aumentar el acceso de los hombres a servicios integrales de salud reproductiva; y movilizar a los hombres para que activamente se declaren a favor de la equidad de género y en contra de la violencia basada en el género. A la fecha, EngenderHealth ha desarrollado programas Men As Partners en más de 15 países en África, Asia y Latinoamérica y en los Estados Unidos.

Promundo es una organización no gubernamental brasileña con base en Río de Janeiro. Desde 2000, Promundo ha liderado una red global de ONGs y socios de las UN en el desarrollo, prueba, implementación y evaluación de un conjunto de intervenciones para promover la igualdad de género— primero enfocándose en hombres jóvenes (Programa H - H de hombres y homens, las palabras para “men” en español y portugués) y posteriormente, incorporar el trabajo con mujeres jóvenes (Programa M - M de mujeres y mulheres, las palabras para “women” en español y portugués). La iniciativa del Programa H, que consiste en actividades educativas grupales para involucrar a hombres jóvenes en la igualdad de género, campañas comunitarias, capacitación de personal y un modelo de evaluación de impacto, se está implementando ahora en más de 20 países en Latinoamérica, Asia y África subsahariana.

El trabajo de Promundo y EngenderHealth con hombres reconoce que los actuales roles de género a menudo otorgan a los hombres la capacidad de influir sobre o determinar las elecciones de salud reproductiva realizadas por las mujeres. Los roles actuales de género también comprometen la salud de los hombres, alentándolos a equiparar una diversidad de conductas riesgosas con ser “viriles,” y a ver las conductas de búsqueda de salud como signo de debilidad.

Sin embargo, tomamos un enfoque positivo al trabajar con hombres porque creemos que los hombres tienen una inversión personal en desafiar el orden actual, y pueden ser aliados en la mejora de su propia salud y la de las mujeres e hijos que a menudo son expuestos a los riesgos por estos roles de género. Reconocemos que los hombres, incluso los que son a veces violentos o no muestran respeto por sus parejas, tienen el potencial de ser respetuosos y cariñosos, de negociar en sus relaciones con diálogo y respeto, de compartir responsabilidades de la salud reproductiva, prevención y atención del VIH, y de interactuar y vivir en paz y coexistencia en lugar de con violencia.

Acerca del Manual

Guía para Participantes de la Capacitación

¿Para quién es este manual?

El presente es un manual educativo para trabajar con hombres y cuestionar puntos de vista no equitativos acerca de la masculinidad y desarrollar actitudes más positivas para evitar conductas enfermizas que los colocan a ellos y a sus parejas y familias en riesgo. También puede usarse para capacitar a facilitadores que implementarán actividades de taller con grupos de hombres.

Las actividades están ideadas para usar con hombres de todas las edades, aunque podrá ser necesario realizar algunas adaptaciones según las edades de los hombres y el contexto del país y la comunidad. Estas actividades también pueden ser adaptadas para uso con grupos de hombres y mujeres.

¿Cómo se desarrolló este manual?

Este manual es una compilación de las actividades utilizadas con mayor frecuencia de dos currículas educativas—el Manual del Programa H de Promundo y el Manual de EngenderHealth Hombres Como Socios (Men As Partners MAP, en inglés). Se ha adaptado para el uso con grupos de hombres y con grupos mixtos en escenarios tan diversos como escuelas, clubes de jóvenes, entornos militares y grupos comunitarios de todo el mundo, incluyendo en Botsuana, Brasil, Ghana, India, Kenia, Sudáfrica, Suazilandia, Tanzania y Uganda.

El uso de estas actividades educativas con hombres ha derivado en cambios positivos en conocimientos, actitudes y conductas relacionados con la salud sexual y reproductiva, incluyendo la prevención del VIH y prevención de la Violencia Basada en Género (GBV, en inglés).

¿Cómo debe usarse este manual?

Antes de comenzar el trabajo con hombres, es importante que el facilitador y/o capacitador lean el manual completo para comprender cómo se organiza y qué contiene.

El manual contiene las siguientes secciones:

La Parte II provee pautas y ejercicios para que los facilitadores obtengan las destrezas básicas y la información necesaria para realizar las actividades del taller.

La Parte III provee agendas de muestra. Las sesiones de este manual pueden realizarse de manera continuada a lo largo de varios días o pueden dispersarse en el tiempo. Usted debe decidir lo que sea más apropiado para su programa y sus participantes.

La Parte IV presenta una variedad de actividades de taller de participación masculina (PM) organizadas en 10 secciones temáticas. Las actividades recurren a un modelo de aprendizaje de experiencia en el cual se alienta a los hombres a cuestionar y analizar sus propias experiencias y vidas para comprender cómo el género puede perpetuar el poder desigual en relaciones de poder, y hacer tanto a mujeres como a hombres vulnerables a problemas de salud reproductiva así como al VIH y SIDA. Más importante, las actividades involucran a los hombres para que piensen cómo pueden efectuar cambios positivos en sus vidas y comunidades. Este proceso de cuestionamiento y cambio lleva tiempo. La experiencia ha

demostrado que es preferible usar las actividades como un conjunto completo (o usar grupos de actividades de diferentes secciones), más que usar sólo una o dos actividades. Muchas de las actividades se complementan entre sí y cuando se usan juntas, contribuyen a lograr reflexiones más ricas y reconfortantes que si se usan solas. Como la mayoría de las actividades son para participar, son más eficaces cuando se realizan con pequeños grupos de 10 a 20 participantes.

La Parte V contiene los apéndices del manual, que incluyen un formulario de observación y feedback para los facilitadores de los talleres y un pre y post-examen para tomar a los participantes para evaluar el impacto de la capacitación.

El manual está escrito en español simple para poder ser usado con una amplia diversidad de personas. Sin embargo, el manual utiliza algunas palabras técnicas, que pueden resultar difíciles para algunas personas.

¿Qué incluye este manual?

La Parte II trata los siguientes temas:

- **El Proceso de Capacitación:** Incluye una guía con los elementos básicos que los facilitadores necesitan para realizar su trabajo, así como un ejercicio de feedback. También incluye respuestas a las preguntas que los facilitadores del taller realizan con más frecuencia.
- **El Proceso de Aprendizaje:** Hacer que la Participación Masculina Funcione: Incluye una guía con los principios y prácticas del aprendizaje adulto.
- **Planificar un Taller de Participación Masculina:** Presenta los pasos clave para la planificación del taller.
- **Ser un Mejor Planificador:** Incluye pautas y ejercicios para mejorar destrezas y prácticas de facilitación.
- **Abordar la Revelación:** Presenta información acerca de cómo abordar mejor la revelación durante una actividad educativa.

La Parte IV del manual provee un conjunto de actividades educativas para usar en talleres de PM. Estas actividades se presentan en las siguientes secciones:

Introducción

La actividad introductoria brinda una oportunidad a los hombres de compartir sus expectativas acerca de los talleres de PM y decidir en forma colectiva sobre las reglas básicas de la discusión y la participación.

1. Género y Poder

Esta sección provee una introducción a la idea del género como construcción social y de cómo influye las dinámicas de poder en las relaciones.

2. Sexualidad

Esta sección provee una comprensión exhaustiva de la sexualidad y de cómo puede influir sobre las conductas y valores personales.

3. Hombres y Salud

Esta sección se centra en los vínculos entre la socialización, conductas y salud de los hombres, y la importancia del bienestar emocional y físico.

4. Uso de Sustancias

Esta sección identifica los efectos (físicos, mentales, emocionales y de conducta) del uso de alcohol y

sustancias y trata situaciones en las que el abuso de sustancias aumenta el riesgo de las ITS, incluyendo VIH y SIDA.

5. Relaciones Sanas

Esta sección brinda información sobre las diferencias entre relaciones sanas y relaciones nocivas y las maneras de crear una relación sana.

6. Prevención de VIH e ITS

Esta sección se enfoca en la vulnerabilidad de los hombres frente al VIH y SIDA y la importancia de las conductas preventivas y la negociación en las relaciones sexuales.

7. Vivir con VIH

Esta sección promueve una mayor comprensión de las vidas y experiencias de las personas que viven con VIH y SIDA (PLWHA, en inglés), incluyendo el estigma y la discriminación que enfrentan y ejemplifica cómo las personas con VIH y SIDA pueden vivir positivamente.

8. Paternidad

Esta sección se enfoca en el rol de los hombres en el cuidado y la atención de los hijos y sus beneficios asociados para hombres, mujeres, niños y comunidades.

9. Violencia

Esta sección explora las muchas formas de violencia que existen y los vínculos con el género y el poder.

10. Generar el Cambio, Actuar

Esta sección involucra a los hombres en reflexiones individuales y colectivas acerca de cómo pueden realizar cambios positivos en sus vidas y comunidades sobre asuntos relacionados con la salud, el VIH y SIDA y la violencia.

¿Qué información se incluye para cada actividad?

El manual presenta información para cada actividad en un formato estándar. Esto incluye información acerca de:

- **Objetivos** de la actividad
- **Audiencia** con la cual la actividad funciona mejor
- **Tiempo** requerido para la actividad
- **Materiales** necesarios para la actividad
- **Pasos** para implementar la actividad
- **Notas** acerca del proceso de la actividad
- **Puntos de aprendizaje** clave que tocará la actividad
- **Folletos** que pueden ser entregados durante la actividad
- **Ejemplos** de ayuda para la enseñanza que pueden usarse en la actividad

Cada elemento de este formato estándar se trata a continuación con más detalle:

Objetivos

Describe lo que los participantes deben aprender como resultado de la actividad. Es una buena idea comenzar cada actividad diciéndoles a los participantes acerca de sus objetivos de aprendizaje. Esto ayuda a los participantes a comprender por qué están realizando la actividad y qué pueden esperar obtener de ella. A menos que las instrucciones indiquen lo contrario, compartir los objetivos de aprendizaje con los participantes también ayuda para la revisión de las actividades al final de cada día. Esta revisión quizás le ayude a determinar si el taller está avanzando en término de lo que los participantes están aprendiendo.

Audiencia

Busca mostrar para qué grupos y situaciones se adecua mejor la actividad, como se presenta en el manual. Tenga en cuenta que todas las actividades pueden adaptarse para adecuarse a diferentes grupos y situaciones. Por ejemplo, una actividad que requiere cantidad de recursos puede adaptarse para trabajar en un ambiente de bajos recursos.

Las categorías son:

Edad: Jóvenes (14-24); adultos (más de 24); jóvenes o adultos (14 y más)

Sexo: Grupos de hombres o mixtos (trabajos con grupos sólo de hombres u hombres y mujeres); grupos mixtos (trabajos con grupos de hombres y mujeres); hombres solos (grupos de sólo hombres)

Alfabetismo: Cualquier nivel (no se requiere lectura ni escritura y no hay terminología complicada); medio (algo de lectura y escritura, además de terminología levemente más complicada, como la equidad de género.)

Recursos: Bajos (no se necesitan rotafolios, marcadores ni otros recursos fuera de algunos folletos que pueden ser preparados con anticipación); medios (rotafolios o superficie para escribir y marcadores); altos (proyector para PowerPoint o Reproductor de DVD; gran cantidad de folletos)

Tiempo

Lo que debe durar la actividad, sobre la base de experiencias anteriores. Según determinados factores, como la cantidad de participantes, el tiempo para hacer cada actividad puede variar.

Las actividades del manual están diseñadas para sesiones tan cortas como de 45 minutos o tan largas como de dos horas, y en algunos casos, se provee un rango de tiempo. Es más importante trabajar al ritmo de los participantes. Pero en general, las sesiones no deben ser de más de dos horas. Es también importante recordar que toda agenda de un taller es normalmente una agenda completa. Tomarse demasiado tiempo con una actividad puede significar que no tenga tiempo para completar las otras. Trate de ajustarse al tiempo sugerido.

Materiales

Son los materiales necesarios para cada actividad. Deberá preparar algunos de ellos antes de que comience el taller. En su mayoría, incluyen materiales básicos, como papel de rotafolios y marcadores. En los casos en los que no se puede acceder fácilmente a los materiales listados, siéntase con libertad para improvisar. Por ejemplo, el rotafolios y los marcadores pueden reemplazarse con una pizarra y tizas.

Preparación por adelantado

Esta sección le informará acerca de la preparación que deba realizarse antes de implementar la actividad.

Notas del Facilitador

Estas notas lo ayudarán a facilitar mejor la actividad. Señalan aspectos importantes del proceso y antecedentes y consejos para ayudarlo a prepararse para la actividad. Asegúrese de haber leído estas notas antes de comenzar.

Pasos

Son los pasos que debe seguir para usar bien la actividad. Estas instrucciones están numeradas y deben seguirse en orden. En su mayoría, las actividades se escriben para ser fácilmente adaptadas a grupos con diferentes niveles de lecto-escritura, pero debe estar atento en cuanto a si los pasos son factibles y apropiados para los participantes. Por ejemplo, cuando el procedimiento demanda leer un texto, Usted puede leer el texto en voz alta.

Los pasos con frecuencia también incluirán preguntas sugeridas para ayudar a guiar la discusión sobre el tema de la actividad. Siéntase con libertad para aumentarlas o reformularlas, conforme con el contexto local. Más aún, no es necesario que el grupo trate todas las preguntas sugeridas ni que Usted se adhiera estrictamente al orden en el cual están listadas en la actividad. En cambio, debe enfocarse en alentar tantos participantes como sea posible para expresar sus opiniones. Es importante ser paciente, ya que algunos participantes podrán ser tímidos al comienzo o podrán no sentirse cómodos tratando estos temas con otras personas. Nunca debe forzar a nadie a hablar.

Cierre

Esta sección destaca los puntos clave que los participantes deben aprender como resultado de la actividad. Puede resultar útil referirse a estos puntos clave mientras está facilitando la discusión. También puede usarlos al resumir la discusión al final de la actividad.

Folletos

Algunas actividades tienen folletos. Se incluyen al final de cada actividad. Los folletos incluyen información para que los participantes se lleven o para que Usted revise con ellos. De ser posible, debe hacer suficientes copias de los folletos para todos los participantes. Otra posibilidad es escribir la información en las hojas del rotafolios para que los participantes se refieran a ellas durante la actividad.

Planillas de recursos

Es información adicional para que el facilitador revise al preparar una actividad. No todas las actividades incluirán planillas de recursos.

Ejemplos

Durante algunas actividades se utiliza un diagrama o cuadro. Use estos ejemplos como guía para dibujar los cuadros o diagramas.

Vínculos

Referencias a otras actividades del manual que refuerzan o exploran con mayor profundidad temas similares.

Guía de Capacitación de Facilitadores de PM

Introducción

Esta segunda parte del manual provee orientación para capacitar a los facilitadores de PM (ME, por sus siglas en inglés) para que desarrollen actividades educativas con grupos de hombres o géneros mixtos en la comunidad.

Contenidos

Esta sección trata la importancia de la experiencia, la práctica y el feedback para capacitar a los facilitadores. La siguiente sección presenta los elementos principales de un eficaz proceso de aprendizaje para adultos. Incluye un conjunto de pautas para ayudar a los facilitadores a crear un ambiente de aprendizaje positivo en sus talleres educativos.

La siguiente sección provee orientación acerca de la planificación de un taller educativo sobre PM y los pasos principales involucrados, así como temas para considerar. Apunta a las destrezas primarias requeridas para ser un mejor facilitador. Incluye ejercicios que los potenciales facilitadores pueden usar para fortalecer sus destrezas. También trata acerca de cómo lidiar con personas y situaciones difíciles dentro de un taller educativo. Incluye información acerca de cómo abordar la revelación y cómo responder mejor a los desafíos de la revelación.

A. El Proceso de Capacitación

Proveer información sobre los antecedentes

Capacitar a los facilitadores para implementar actividades de PM en general comienza con una introducción al programa en sí mismo y de cómo los talleres educativos encajan en el programa general. Es especialmente importante que los facilitadores entiendan la filosofía de la participación masculina como se esboza a continuación.

Si el programa es parte de esfuerzos de participación masculina regionales, nacionales o globales, es también importante para los facilitadores de PM ver cómo encaja su trabajo en el panorama global. Esto los motivará a aprender durante la capacitación y a implementar actividades de PM después de la capacitación. Su comprensión del alcance más amplio de las actividades de PM también los ayudará a pensar acerca de posibles futuras indicaciones para este trabajo en su organización y su comunidad.

Componentes del proceso de capacitación

Capacitar a los facilitadores en el uso de actividades de grupo sobre PM implica llevarlos a través de tres pasos principales:

1. Experimentar la actividad
2. Practicar la facilitación de la actividad con un grupo

3. Recibir feedback sobre su facilitación de la actividad

Experiencia

El primer componente para capacitar a alguien para facilitar una actividad educativa de PM es contar con experiencia en la misma. Esta experiencia de primera mano como “participante” ayuda a potenciales facilitadores a comprender mejor las fortalezas (y posibles debilidades) de una actividad. También los ayuda a pensar y aprender más acerca de los temas que la actividad está tratando.

Es importante que los capacitadores modelen buenas destrezas de facilitación al brindar a los facilitadores en capacitación una experiencia como participante de una actividad educativa de PM. Cuando la actividad finaliza, los capacitadores deben analizar con los aprendices la actividad. Esto implicará revisar la descripción escrita de la actividad de este manual y tratar cada aspecto de la misma (objetivos, materiales, pasos, notas del facilitador, puntos clave en el cierre).

Práctica

El segundo componente es practicar facilitar la actividad con un grupo de pares. Muchos facilitadores aprendices se pondrán nerviosos ante el desafío de practicar frente a sus pares. Teniendo esto presente es útil que los capacitadores se enfoquen en crear una atmósfera relajada. Los capacitadores deben hacer énfasis en que el objetivo es mejorar, y que los aprendices no necesitan estar perfectos la primera vez.

Feedback

El buen feedback es el tercer y último componente. Los facilitadores aprendices deben esperar feedback constructivo acerca de cómo utilizaron las actividades educativas durante la práctica.

El buen feedback ayuda a desarrollar destrezas y seguridad. El Feedback de los pares también es una manera importante de que los facilitadores aprendices construyan una comunidad de apoyo entre sí. Es importante que se ofrezcan tanto los aspectos positivos de la facilitación como las áreas para mejorar. Además, se debe ofrecer a los aprendices la oportunidad de reflexionar por sí solos lo que está funcionando en las técnicas de facilitación y qué debe mejorarse.

Cómo ofrecer buen feedback

Todos tienen un estilo diferente para dar y recibir feedback. Algunas personas son muy abiertas para ofrecer su feedback. Otros son más tímidos al respecto. De igual manera, las personas son diferentes respecto de cómo reciben el feedback de otros. Pero, a pesar de estas diferencias de estilo, hay algunos elementos comunes para el buen feedback.

Céntrese en la conducta: el Feedback es útil (y mejor incorporado) cuando es específico. Por contraste, el feedback que consiste en declaraciones generales acerca de la personalidad o las creencias de una persona es mucho menos útil. Esto pone al receptor a la defensiva. Como resultado, es menos probable que se utilice el feedback, independientemente de su validez.

Céntrese en el cambio: el feedback eficaz observa la conducta que es relativamente fácil cambiar. Dar feedback sobre conductas que son difíciles de cambiar (como hábitos personales) no es útil. Esto con frecuencia crea ansiedad y timidez acerca de la conducta, sin cambiarla. También pone al receptor a la defensiva.

Sea específico: Centrar el feedback en conductas o declaraciones específicas ayuda a las personas a entender lo que debe mejorarse. Esto hace que sea más probable actuar sobre ese feedback.

Sea constructivo: las personas frecuentemente no quieren recibir feedback porque esperan que sea una crítica negativa. El buen feedback a menudo implica una crítica, pero de una manera constructiva que ayuda a las personas a mejorar. La crítica constructiva identifica lo que debe mejorarse en el contexto de lo que se hizo bien.

Asuma la responsabilidad personal: el feedback es la opinión de una persona acerca del desempeño de otra. No es la verdad absoluta ni la palabra final. Al dar feedback, es importante que se “apodere” de él comenzando sus declaraciones con “Creo que...” o “Siento que...”

Dé libertad para cambiar o no cambiar: la intención del feedback es ayudar a las personas a mejorar su trabajo. Sin embargo, sigue siendo elección de éstas si desean actuar sobre la base de dicho feedback. Las buenas destrezas para dar feedback ayudarán a las personas a elegir sus acciones futuras basándose en la información que se les da.

Cómo recibir bien el feedback

También resulta útil guiar a los facilitadores aprendices acerca de cómo recibir feedback de la manera que mejor los ayude. Las buenas prácticas para recibir feedback incluyen:¹⁶

- Sólo escuche
- No justifique su conducta
- Sólo pida aclaraciones
- Reconozca el feedback

Aquí se incluye un ejercicio para dar y recibir feedback. El Apéndice 1 incluye una herramienta de observación y feedback que los capacitadores pueden utilizar al capacitar a los facilitadores.

Ejercicio de feedback

En letras en negrita, imprima los nombres de los siguientes cuatro animales en cuatro trozos de papel, un nombre por trozo de papel: **“Perro,” “Delfín,” “León,”** y **“Búho.”** Utilice imágenes de estos animales también si puede conseguirlas. (Nota: Los animales usados para este ejercicio pueden cambiarse en la medida que el capacitador lo considere adecuado.)

Coloque el nombre de un animal diferente en cada una de las cuatro esquinas de la sala. Si puede conseguir imágenes reales de los animales, puede utilizarlas en lugar de los papeles.

Explique a los participantes que Usted conducirá un ejercicio acerca de dar y recibir feedback. Pídales que compartan sus ideas acerca de por qué es importante dar y recibir feedback de los compañeros de trabajo. Explique que este ejercicio ayudará para comprender estilos personales de feedback.

Haga que todos los participantes se pongan de pie en medio de la sala. Pídales que piensen acerca de su estilo de dar feedback a sus pares. Indíqueles que deben elegir el animal que mejor representa el estilo personal de cada uno de dar feedback. Deje que los participantes piensen acerca de esta pregunta. Luego, haga que permanezcan de pie junto al animal que mejor representa su estilo.

Deles cinco minutos a los participantes para que traten con su grupo por qué escogieron cada animal. A continuación, haga que los miembros de cada grupo de animales compartan alguna de las razones de

¹⁶ Solter, C., et al. 2007. Advanced training of trainers. Watertown, MA: Pathfinder International

haber escogido su animal particular con el grupo mayor. Esto debe tomar alrededor de 10 minutos. Por ejemplo, un participante puede decir: “Escogí el perro porque los perros son muy leales y amables. Nunca quiero ofender a nadie, entonces tengo mucho cuidado al dar mi feedback. Mi mayor preocupación es asegurarme de que nadie se enfade.”

Después de que todos los grupos más pequeños hayan hablado ante el grupo mayor, haga que todos permanezcan de pie nuevamente en el centro de la sala. Esta vez, indique a los participantes que se ubiquen cerca del animal que representa mejor cómo reciben feedback.

Haga que los participantes pasen cinco minutos hablando sobre esto entre ellos. Luego, deles 10 minutos para que hablen ante el grupo mayor. Un participante podría responder ante esta situación diciendo: “Soy como un león al recibir feedback porque puedo ser muy temperamental. Si oigo muchos comentarios negativos juntos, me pongo agresivo y protector, de manera similar a cuando un león protege a sus hijos.”

Cuando todos los grupos hayan terminado de hablar ante el grupo, haga a los participantes las siguientes preguntas para discutir:

- ¿Por qué es importante saber cuáles son nuestros estilos para dar y recibir feedback?
- ¿De qué manera esta actividad cambió el modo en que podrían dar y recibir feedback?
- ¿Qué es lo más importante que deben recordar al dar feedback?
- ¿Qué es lo más importante que deben recordar al recibir feedback?

Use los puntos clave acerca de dar y recibir feedback (vea anteriormente) para resumir el aprendizaje clave de esta experiencia.

B. El Proceso de Aprendizaje: Hacer que la Participación Masculina Funcione

El aprendizaje es fundamental para la Participación Masculina (PM)

Las actividades presentadas en la Parte C (a continuación) de este manual dan a los hombres (y mujeres) la oportunidad de aprender. Los participantes de los talleres aprenderán nueva información acerca de salud sexual y reproductiva y acerca de sus propias actitudes acerca del género y la sexualidad. También aprenderán acerca de destrezas para tener mejor salud, mejores relaciones y vidas más seguras. Los facilitadores del taller deben comprender lo básico del proceso de aprendizaje del adulto y cómo promover mejor un aprendizaje eficaz.

El aprendizaje eficaz requiere

Los capacitadores pueden usar la siguiente información, incluyendo un folleto acerca del [Aprendizaje de Adultos](#), para explicar los principios básicos del proceso de aprendizaje. La Parte C incluye actividades que los facilitadores pueden practicar y luego usar para crear un ambiente de aprendizaje positivo. Las personas tienen diferentes maneras de aprender, pero algunos elementos comunes de la enseñanza son fundamentales.

Respeto

Es probable que haya desacuerdos entre los participantes de un taller de PM. Esto se debe a que las actividades educativas exponen temas acerca de los que las personas tienen opiniones y sentimientos fuertes. Dada esta situación, es importante que todos los participantes de un taller o evento se sientan

escuchados y respetados. Es fundamental que las reglas básicas para todo taller incluyan respetar las opiniones de otras personas.

Seguridad

Es fundamental proveer un ambiente seguro y confortable. Todo taller o evento de PM debería incluir reglas básicas acerca de: confidencialidad, intercambio abierto de información, comunicación no-violenta (incluyendo reglas sobre sexismo, homofobia y racismo) y estímulo para participar.

Apoyo

Para algunas personas, un taller o evento de PM puede traer recuerdos de experiencias dolorosas o nocivas de su pasado (como abuso sexual infantil). También puede poner a las personas en riesgo de violencia inmediata. Es fundamental que los facilitadores conozcan los servicios de apoyo disponibles y que puedan referir a los participantes a los mismos de ser necesario. También es importante explicar a los participantes sus obligaciones legales en cuanto a informar. Puede incluir situaciones en las que la víctima o el perpetrador cuentan a un facilitador acerca de un caso de abuso, o cuando se sospecha de abuso o negligencia.

Relevancia

Es importante que los participantes vean cómo su aprendizaje es relevante para sus trabajos y sus vidas. Si no lo ven, es poco probable que permanezcan motivados para aprender. Es útil explicar la relevancia de las actividades a medida que suceden. También es buena idea crear oportunidades de feedback de los participantes acerca de la relevancia de lo que están aprendiendo.

Energía

Aprender requiere esfuerzo. Es fundamental prestar atención a los niveles de energía en un taller o evento de PM. Los facilitadores deben utilizar juegos que aporten vigor si cae la energía. La planificación del taller también debe enfocarse en el ritmo de las actividades y en cómo mantener la energía del grupo.

Hacer

Hay investigaciones que prueban que recordamos un 20% de lo que escuchamos, un 40% de lo que vemos y un 80% de lo que hacemos. Las personas aprenden mejor cuando están activas en su propio aprendizaje. Las actividades del taller educativo de PM son interactivas y requieren que las personas participen activamente en lugar de sólo permanecer sentadas y escuchar.

Folleto 1:

Aprendizaje de Adultos

Los adultos (tanto jóvenes como ancianos) aprenden de manera diferente a los niños. La siguiente tabla explica las diferencias principales.

Niños	Adultos
<ul style="list-style-type: none"> Confían en los demás para decidir lo que es importante aprender 	<ul style="list-style-type: none"> Deciden por sí mismos lo que es importante aprender
<ul style="list-style-type: none"> Aceptan la información que se presenta a valor nominal 	<ul style="list-style-type: none"> Necesitan validar la información sobre la base de sus creencias y experiencias
<ul style="list-style-type: none"> Esperan que lo que aprenden les sea útil en su futuro a largo plazo 	<ul style="list-style-type: none"> Esperan que lo que aprenden les sea útil de inmediato
<ul style="list-style-type: none"> Cuentan con escasa o ninguna experiencia sobre la cual dibujar; son relativamente tablas rasas 	<ul style="list-style-type: none"> Cuentan con mucha experiencia pasada sobre la cual dibujar; pueden tener opiniones fijas
<ul style="list-style-type: none"> Tienen escasa capacidad de ser un recurso versado para el maestro o los compañeros 	<ul style="list-style-type: none"> Tienen capacidad importante de servir como recurso versado para el capacitador y los compañeros

Principios del Aprendizaje de Adultos:

- Los adultos necesitan saber cómo deben aprender algo.
- Los adultos necesitan ser auto-controladores.
- Los adultos necesitan utilizar su propia experiencia durante el aprendizaje.
- Los adultos están listos para aprender cuando necesitan saber algo.
- Los adultos prefieren un enfoque de aprendizaje centrado en las tareas.

Cómo crear un ambiente de aprendizaje positivo para los adultos:

Disponga tiempo para descansos. Las personas no pueden concentrarse durante períodos extensos, en especial cuando están incómodas o tienen algo en sus mentes. Los descansos ayudan a las personas a enfocarse.

Presente la información más importante primero. Las personas recuerdan el comienzo y el final de los eventos mejor que lo que sucedió en medio. Entonces, presente la información más importante primero y resúmla al final.

Establezca Vínculos. Las personas recuerdan mejor la información cuando está conectada con algo. Entonces, vincule la teoría a la práctica. Por ejemplo, después de tratar la teoría de los roles de género, realice una actividad que vincule esta teoría con experiencias de la vida real de las personas.

Sea poco común. Las personas recuerdan cosas que son extravagantes, poco comunes o inesperadas. Entonces, use el humor, juegos, canciones, poesías—cualquier cosa que provoque el interés y la atención de las personas.

Repita la información. La información repetida permanece en las personas. Entonces, repase a menudo y recuerde a los participantes acerca de los puntos clave del aprendizaje durante un taller o evento de MAP.

Use palabras y conceptos clave. Cada actividad de este manual incluye un conjunto de puntos de aprendizaje; el concepto clave está en letra en negrita.

C. Planificar un Taller de Participación Masculina

A continuación presentamos algunas pautas para ayudar a los facilitadores a planificar sus talleres. Los capacitadores pueden usar esta información como base de una presentación sobre la planificación de un taller de participación masculina.

Conozca el espacio

Si no conoce cómo es la sala para el taller, es buena idea verla unos días antes del mismo. Esto le ayudará a crear un ambiente más positivo para la capacitación. Por ejemplo, puede ser necesario que mueva algunas sillas y mesas o mejore la iluminación.

Trate de evitar la distribución tipo aula. El espacio también debe ser privado en el sentido de que los participantes se sientan cómodos tratando temas sensibles y opiniones personales. Si la sala no es adecuada, tendrá tiempo de buscar otra antes de que comience el taller.

Conozca el estado de la epidemia

Es importante averiguar cómo ha evolucionado la epidemia de VIH en el país y el área en los que está trabajando para poder adaptar mejor el taller a las necesidades de los participantes. Por ejemplo, puede haber algunos factores generadores en el país o área en los que trabaja que contribuyen a la epidemia de VIH, pero que no se están abordando.

Contar con más información acerca de la epidemia puede ayudarlo a abordar estas brechas.

Conozca a su audiencia

Trate de averiguar quiénes asistirán al taller y si vendrán voluntariamente o si los envían. Esto le dará una idea de lo abiertos que serán. De ser posible, averigüe qué otras capacitaciones han realizado los participantes acerca de HIV y SIDA, derechos humanos y temas relacionados. Esto lo ayudará a “orientar” las actividades a su nivel.

Conozca su rol

Su rol es crear un ambiente abierto y respetuoso en el que los participantes se sientan cómodos compartiendo y aprendiendo de sus propias experiencias. Es importante que sea amigable y cree una buena relación de comunicación con los participantes. Como se trató anteriormente, las actividades están diseñadas para generar un proceso de reflexión y aprendizaje participativo, un proceso que se facilite, no que se enseñe. Muchos de los temas—violencia, sexualidad, salud mental, paternidad y VIH—son complejos y delicados. Puede haber grupos de participantes que se abran y expresen sus sentimientos durante el proceso, mientras que otros simplemente no querrán hablar. El factor clave es Usted. Usted debe acercarse a las actividades sin prejuicios ni críticas acerca de las actitudes, lenguajes o conductas de los participantes.

Depende de Usted prestar atención a su nivel de comodidad y estar atento cuando participantes particulares necesiten atención individual, y, en algunos casos, derivación a servicios u orientación profesionales.

Antes de que lleve a cabo un taller educativo de PM, es importante que se sienta cómodo tratando temas relacionados con género y “sexualidad” y que haya realizado cierto grado de auto reflexión respecto de sus propias experiencias y luchas en torno a estos temas del manual. Como facilitador, será un importante modelo de conducta y fuente de información y apoyo para los participantes. Por este motivo, es importante que haya recibido la capacitación suficiente en trabajar con participantes sobre los temas tratados en este manual y que cuente con una estructura de apoyo y recursos de organizaciones y/u otros

educadores y facilitadores.

Conozca a su co-facilitador

Si está realizando el taller de PM con otro facilitador, es importante que se encuentren con anticipación para planificar su trabajo juntos. Esto incluirá dividir las actividades entre Ustedes. También se pondrán de acuerdo acerca de cómo apoyarse el uno al otro durante el taller. Por ejemplo, es posible que opte por que cuando uno de Ustedes se encuentre facilitando, el otro permanezca en la sala y ayude escribiendo en el rotafolios.

Lea el manual

Lea todo el manual antes de comenzar un taller. Asegúrese de haber leído cada actividad nuevamente antes de hacerlo. Si está confundido o preocupado acerca de la información del manual, pregúntele a otro facilitador.

Prepare los materiales

Prepare folletos y rotafolios con anticipación. Asegúrese de que cuenta con suficientes copias de folletos para todos los participantes. Algunas actividades requieren que escriba la información en hojas de rotafolios antes de comenzar cada actividad. Asegúrese de que cuenta con todos los materiales para cada actividad antes de comenzar. Se incluye una lista de estos materiales en la descripción de cada actividad.

Averigüe acerca de apoyo

Para algunos participantes, un taller o evento educativo sobre PM puede traer recuerdos dolorosos, como de abuso sexual infantil. Algunos podrán afrontar mayor riesgo de violencia como resultado de tomar parte en el taller. Es importante que los facilitadores identifiquen servicios de apoyo disponibles y que puedan derivar a los participantes allí de ser necesario.

Controle las invitaciones

Asegúrese de que los participantes sepan la fecha, hora y el lugar del taller. Usted podrá ser responsable o no de convocarlos al taller. Aunque no lo sea es buena idea controlar que las personas hayan recibido la información acerca de la fecha, hora y lugar del taller.

Ayude a los participantes a relajarse

Cree un ambiente relajado en la sala de capacitación. Las actividades educativas esbozadas en este manual tratan algunos temas muy serios y en ocasiones dolorosos. Es importante que cree un ambiente relajado en el taller desde el comienzo. Esto podría incluir disponer las sillas en círculo, sacar las mesas de la sala, colgar posters en las paredes u ofrecer bocadillos durante los descansos de la mañana y de la tarde.

Ayude a los participantes a aprender

Siga las pautas sobre buenas prácticas y principios de aprendizaje de adultos descriptos en las sesiones previas y el folleto que acompaña acerca de [Aprendizaje de Adultos](#). La Parte D a continuación incluye actividades que los facilitadores pueden practicar y usar para crear un ambiente de aprendizaje positivo. Recuerde que las personas responden bien a las actividades educativas que son entretenidas y participativas. Por ejemplo, las dramatizaciones pueden ayudar a los participantes a explorar problemas que no les resulte cómodo tratar en otros ambientes. La dramatización también ayuda a los participantes a practicar diversas destrezas, como negociación, negación y toma de decisiones, así como a usar correctamente un condón. Una alternativa al juego de roles o dramatizaciones son los debates en los que los participantes pueden debatir perspectivas que considerarían o no normalmente.

Prepárese para evaluar

La evaluación es un elemento importante de todo taller o evento de PM. Al planificar un taller, resulta útil prepararse para la evaluación del impacto del taller tanto en el corto plazo como en el largo plazo.

En el corto plazo, resulta muy útil evaluar todo taller de participación masculina al final para:

- aprender cómo mejorar el taller
- construir un espíritu dentro del programa general de participación masculina resaltando lo que resultó bien
- producir documentación sobre el programa que será útil para levantamiento de fondos y defensa y promoción

El Apéndice 2 incluye una herramienta para evaluar un taller de participación masculina. Este formulario de evaluación es para que los participantes realicen tanto antes como después de la capacitación. Idealmente, debería realizar la post evaluación con los participantes varios meses después del fin de la capacitación. Esto le permitirá evaluar si su capacitación ha tenido un impacto sostenible sobre el conocimiento, las actitudes y conductas de los participantes.

Si no puede realizar la post evaluación varios meses después de la capacitación, puede proporcionar el cuestionario antes e inmediatamente después de la capacitación. Si está realizando las sesiones dispersas en el tiempo, esto le permitirá ver si ha habido algún cambio en el conocimiento, las actitudes y conductas de los participantes. Si está realizando las sesiones en varios días, le permitirá evaluar conocimiento y actitud pero no el impacto sobre la conducta, ya que no habrá transcurrido el tiempo suficiente entre el comienzo y el final de las capacitaciones.

Las evaluaciones a mayor plazo resultan más útiles para mostrar el impacto que ha causado un programa de PM. Pero estas evaluaciones son mucho más complicadas. Prácticamente, no será fácil ubicar a los participantes mucho después de terminado el taller. Por lo tanto, es importante pensar acerca de cuán posible será hacer seguimiento con los participantes del taller y qué pasos podrían tomarse para hacerlo más fácil.

Podrá ser muy difícil estar seguros de si el cambio en conocimiento, actitudes o conductas informados por los participantes después de un taller son resultado del taller o de algo más. Resulta útil pensar acerca de algún aprendizaje específico que querrá evaluar después del taller.

También resulta útil pensar en métodos específicos para evaluar el aprendizaje logrado por el taller. Por ejemplo, pida a los participantes que lleven un registro regular de sus reacciones al taller y revise el registro con ellos un tiempo después de finalizado el taller.

D. Ser un Mejor Facilitador

Introducción

No es difícil crear un buen ambiente de aprendizaje, y Usted no debe ser un experto para lograrlo. Pero es importante que trabaje para ser un mejor facilitador desarrollando determinadas habilidades y actitudes.

Esto es especialmente importante para los hombres que se están capacitando para ser facilitadores de PM. Cuando los hombres asumen este rol de facilitación, no se les pide solamente ayudar a grupos de hombres a tratar problemas de género, violencia y salud sexual. También se les está pidiendo que modelen las actitudes y conductas que los hombres necesitan para proteger su propia salud, seguridad y bienestar y los de los demás. Es muy importante que los hombres que se están capacitando para convertirse en facilitadores de PM tengan la oportunidad de hablar entre ellos acerca del impacto de sus actitudes sobre su trabajo y su capacidad de modelar nuevas maneras de ser hombres. Vea preparación personal (a continuación) para ampliar.

Es también importante que los facilitadores desarrollen habilidades de escucha activa, interrogatorio eficaz y conducción de discusiones de grupo. Estas habilidades harán mejores facilitadores en cualquier taller o evento de PM. Los capacitadores pueden seguir la siguiente información y ejercicios para ayudar a desarrollar estas habilidades.

Preparación personal

A medida que un facilitador se prepara para el trabajo de PM, deberá observar sus propios pensamientos y sentimientos y cómo éstos pueden afectar su trabajo. Por ejemplo, Usted podrá sentirse incómodo para hablar abiertamente acerca de determinados temas (por ejemplo, algunos aspectos de la sexualidad, como la masturbación). Esto hará difícil facilitar una charla franca. También podrá tener sentimientos fuertes acerca de determinados temas (por ejemplo, que las mujeres lleven condones). Esto hará difícil facilitar una charla abierta sin imponer sus propios puntos de vista. Al hacer este trabajo, también podrá recordar experiencias dolorosas de su propio pasado, en las que Usted sufrió o hizo que otros sufrieran. Recordar estas experiencias hará difícil hablar acerca de determinados temas.

Para ayudar tanto a hombres como a mujeres a debatir estos temas tan abiertamente como sea posible, es importante hacer tiempo para pensar en sus propias ideas, sentimientos y experiencias. Esto podría implicar:

- Reunirse con un colega para tratar pensamientos y sentimientos acerca del trabajo de PM. Hablar acerca de lo que anhela y de lo que se siente inseguro o nervioso. Hablar acerca de los temas que lo ponen incómodo y el porqué. Elaborar un plan de cómo manejará esta incomodidad mientras realiza el taller de PM.
- Hacer tiempo durante una reunión de equipo para tener las mismas charlas. De ser posible, traiga un facilitador calificado externo para ayudar a los miembros del equipo en esta charla.
- Escoger alguna persona en la que confía y a quien considera dispuesta a escucharlo y apoyarlo (colega, amigo o familiar). Cuénteles brevemente acerca de las experiencias que le preocupan. Comparta tantos o tan pocos detalles como le resulte cómodo compartir.

Dígale cómo cree que estos recuerdos afectarán su trabajo y cómo le gustaría ser apoyado para lidiar con estos recuerdos. Elabore un plan para obtener este apoyo.

Si cree que no puede obtener el apoyo que necesita o que el recuerdo de la experiencia es demasiado fuerte y doloroso, recuerde que puede optar por no hacer este trabajo o alguna parte del mismo.

Escucha Activa

La escucha activa es una destreza básica para facilitar las discusiones de grupo. Significa ayudar a las personas a sentir que son comprendidas, así como escuchadas. La escucha activa ayuda a las personas a compartir sus experiencias, pensamientos y sentimientos con mayor apertura. Es una manera de demostrar a los participantes que sus propias ideas son valiosas e importantes cuando se trata de resolver problemas. La escucha activa implica:

- Usar el lenguaje corporal para demostrar interés y comprensión. En la mayoría de las culturas, incluirá asentir con la cabeza y girar el cuerpo para que enfrente a la persona que habla.
- Mostrar interés y comprensión para reflejar lo que se está diciendo. Puede incluir mirar directamente a la persona que está hablando. En algunas comunidades, un contacto visual tan directo puede no ser apropiado hasta que la persona que está hablando y escuchando haya establecido alguna confianza.
- Escuchar no sólo lo que se dice, sino cómo se dice, prestando atención al lenguaje corporal de quien habla.
- Formular preguntas a la persona que está hablando, para mostrar que Usted quiere entender.
- Resumir las charlas para verificar que se entendió lo que se dijo. Pida feedback.

Puede utilizar alguna de las siguientes actividades con los participantes para practicar las habilidades para escuchar:

Ejercicio para practicar la Capacidad de Escuchar 1

Escucha activa significa escuchar con los ojos, así como con los oídos. Este ejercicio refuerza ese mensaje ayudando a las personas a experimentar la diferencia entre escuchar a alguien que está dándoles la espalda versus escuchar a alguien que está de frente a ellos.

Divida al grupo en pares. Pida a cada par que se siente espalda con espalda.

Pídale a uno de los miembros del par que hable (acerca de cualquier tema) durante tres o cuatro minutos mientras su compañero lo escucha. Luego, cambien de roles.

Analice preguntando cómo fue escuchar a alguien a quien no podían ver. Pregunte cómo respondió el oyente a alguien a quien no podía ver.

Vuelvan a dividirse en grupos, pero esta vez, pida a cada par que se siente frente a frente. Repita el ejercicio, con una persona que habla y la otra que escucha, y luego intercambien de roles.

Analice, preguntando al grupo sobre las diferencias entre escuchar al otro dándose la espalda y escucharlo cara a cara. Pregunte al grupo qué significan estas diferencias en términos de escucha activa.

Ejercicio para practicar la Capacidad de Escuchar 2

Este ejercicio marca el contraste entre “malas” técnicas de escucha y “buenas” técnicas de escucha. Al hacerlo, refuerza el aprendizaje acerca de los puntos clave de la escucha activa.

Haga una breve presentación acerca de los puntos clave de la escucha activa. Divida en pares. Pida a una persona de cada par hacer de hablante y a la otra hacer de oyente.

Explique que el hablante hablará durante tres a cuatro minutos (sobre cualquier tema) y el oyente deberá demostrar malas técnicas de escucha.

Cuando los pares hayan finalizado, analice preguntando al hablante cómo se sintió estar con un mal oyente. Pregunte al hablante qué hacía o no hacía el mal oyente.

Vuelva a separar el grupo en pares e intercambien los roles. Esta vez, indique al oyente que practique buenas técnicas de escucha. Cuando el hablante haya finalizado, analice preguntando al hablante cómo se sintió estar con un buen oyente. Pregunte al hablante qué hacía o no hacía el buen oyente. A partir de esta discusión, extraiga los puntos clave para una escucha activa.

Ejercicio para practicar la Capacidad de Escuchar 3

Es importante que todos lleguen a practicar destrezas de escucha activa y que lleguen a experimentar diferentes estilos de oyentes para poder extraer los puntos clave. Este ejercicio es una manera divertida de hacerlo.

Divida el grupo en dos. Pida a una mitad que forme un círculo cara hacia afuera en sus sillas; pida a la segunda mitad que forme otro círculo por afuera del primero cara hacia adentro, de manera que cada persona del círculo interior enfrente a una persona del círculo exterior.

Diga a las personas del círculo interior que son los oyentes. Su tarea es demostrar destrezas de escucha activa con su compañero del círculo exterior.

Pida a las personas del círculo exterior que hablen durante dos o tres minutos a sus oyentes del círculo interior. Cuando haya transcurrido ese tiempo, pida al círculo exterior que se desplace una persona a la derecha, de manera que cada hablante hable a un nuevo oyente. Repita este paso dos o tres veces más.

Analice pidiendo a los hablantes que comparen a cada uno de los oyentes y que identifiquen qué hace a un buen oyente. Pregunte a los oyentes cómo fue escuchar a diferentes hablantes y en qué situaciones fue más sencillo o más difícil escuchar bien. De esta discusión, extraiga los puntos claves acerca de la escucha activa.

Sea no-crítico

Recuerde que la información debe brindarse de formas no autoritarias, no críticas y neutras. Nunca debe imponer sus sentimientos a los participantes.

Preguntas eficaces

Ser capaz de realizar preguntas eficaces también es una habilidad esencial para un facilitador de PM. Las preguntas eficaces ayudan al facilitador a identificar problemas, a obtener hechos claramente y a extraer opiniones diferentes acerca de un problema. Las preguntas eficaces habilidosas también desafían suposiciones, muestran que Usted escucha realmente y demuestran que las opiniones y el conocimiento del grupo son valiosos. Las preguntas eficaces también aumentan la participación en las discusiones de grupo y fomentan la resolución de problemas.

Las maneras de preguntar de manera eficaz incluyen:

- Formular preguntas de final abierto: ¿Por qué? ¿Qué? ¿Cuándo? ¿Dónde? ¿Quién? ¿Cómo?
- Formular preguntas sagaces. Continúe con más preguntas que ahonden en el asunto o problema.
- Formular preguntas esclarecedoras reformulando una pregunta previa.
- Descubrir puntos de vista personales preguntando cómo se sienten las personas y no sólo lo que saben.

Ejercicio de preguntas 1

Formular preguntas de final abierto que no puedan responderse simplemente con un “sí” o “no” es una habilidad importante porque abre la discusión y reúne más información. Este ejercicio practica esa habilidad.

Prepare una historia de caso breve (un párrafo) de un hombre típico de la comunidad local, describiendo sus circunstancias de vida, actitudes y conductas. Divida la clase en grupos más pequeños de seis personas y entregue dos copias de la historia de caso a cada grupo; explique que nadie debe mirarla todavía.

Explique que cada grupo de seis será dividido en dos equipos (A y B) de tres personas.

Cada equipo tendrá un “hombre local”, un interrogador y un observador. Pida a cada “hombre local” que lea su historia de caso sin mostrarla a los miembros del equipo.

Explique que el interrogador de cada equipo A sólo tiene permitido formular preguntas de final cerrado y que el rol del observador es verificar que lo hagan. El interrogador de cada equipo B sólo tiene permitido formular preguntas de final abierto y el observador nuevamente deberá controlar.

Explique que los interrogadores cuentan con cinco minutos para averiguar tanta información como puedan acerca del “hombre local” de su equipo.

Transcurrido el tiempo, pida a los interrogadores de los equipo A que digan al resto de su grupo lo que han aprendido, luego pida a los interrogadores de los equipos B que hagan lo mismo.

Compare la información obtenida por realizar preguntas de final abierto y final cerrado y hablen acerca de ello.

Puede utilizar cualquiera de las siguientes actividades con los participantes para practicar habilidades para formular preguntas:

Ejercicio de preguntas 2

Este ejercicio ayuda a los participantes a practicar la habilidad de ahondar en un tema formulando preguntas de seguimiento. Los facilitadores de PM a menudo comenzarán una discusión de grupo con un conjunto de preguntas, pero es fundamental que puedan reaccionar en forma flexible a las respuestas que obtienen y que puedan usar otras preguntas para ahondar más.

Divida el grupo en pares. Pida a un miembro de los pares que piense en una historia o un incidente del que los compañeros no estén al tanto. Explíqueles que sus compañeros les harán preguntas sobre el mismo. La tarea de ellos será responder a estas preguntas con la mayor brevedad posible.

Indique a los compañeros (los interrogadores) que intenten usar cada una de las seis preguntas de final abierto al menos dos veces para averiguar acerca de la historia o incidente.

Después de cinco minutos, finalice el interrogatorio y analicen acerca de cómo fue tratar de ahondar más. Luego intercambien los roles y repitan el ejercicio.

Ejercicio de preguntas 3

Ser capaz de reformular preguntas para ayudar a alguien a comprender lo que le está preguntando es una habilidad útil.

Prepare una lista de cinco preguntas complicadas que puedan ser formuladas en una discusión de grupo de PM. Pida a cada persona del grupo que piense dos o tres maneras más sencillas de formular cada una de estas preguntas.

Organice a las personas en grupos de tres para comparar sus preguntas reformuladas.

Analice hablando acerca de lo que implica reformular o expresar las preguntas de otra manera y por qué es importante.

Facilitar discusiones de grupo

No existe una mejor manera única de facilitar una discusión de grupo. Diferentes facilitadores tienen diferentes estilos. Diferentes grupos tienen diferentes necesidades. Pero existen algunos aspectos comunes de la buena facilitación de grupo, que se describen a continuación.

Establecer las reglas

Es importante crear “reglas básicas” con las cuales el grupo acepte trabajar. Asegúrese de que las reglas básicas se establezcan considerando el respeto, la capacidad de escuchar, la confidencialidad y la participación.

Involucrar a todos

Ayudar a todos los miembros del grupo a participar en la discusión es una parte realmente importante de la facilitación de grupo. Esto implica prestar atención a quién está dominando las discusiones y quién no está contribuyendo. Si un participante permanece silencioso, trate de involucrarlo haciéndole una pregunta directa. Pero recuerde que las personas tienen diferentes motivos para permanecer en silencio. ¡Pueden estar pensando profundamente! Si un participante es muy conversador, puede pedirle que permita a otros participar de la discusión y luego pedirles a los demás que reaccionen ante lo que dice esa persona.

Alentar la honestidad y la apertura

Aliente a los participantes a ser honestos y abiertos. No deben sentir miedo de discutir asuntos delicados. Aliente a los participantes a expresar en forma honesta lo que piensan y sienten, en lugar de decir lo que creen que el/los facilitador(es) u otros participantes desean oír.

Mantener al grupo enfocado

Es importante ayudar al grupo a permanecer enfocado en los temas que se están tratando. Si parece que la discusión se está yendo de tema, recuerde al grupo los objetivos de la actividad y vuelva a enfocarlos en el tema.

Evaluar

Realice evaluaciones regulares. Las evaluaciones normalmente se realizan al comienzo de cada sesión. Es el momento en el que les pregunta a los participantes:

- ¿Cómo lo han pasado desde el último encuentro?
- ¿Ha sucedido algo nuevo?
- ¿Han hablado con alguien acerca de los temas que tratamos en nuestra última sesión?

Si surgen temas importantes durante la evaluación, no sea demasiado rígido con respecto a la agenda planificada. Deje algún espacio para abordar cuestiones de los participantes.

Manejar los conflictos

Como un taller de PM trata asuntos delicados y problemas difíciles, es posible que haya desacuerdos entre Usted y algún participante o entre los participantes. Las personas mantienen opiniones fuertemente arraigadas acerca del género y la sexualidad. Esto significa que un desacuerdo fácilmente puede convertirse en un conflicto. El desacuerdo es sano y debe ser bienvenido. Con frecuencia es a través del desacuerdo que llegamos a comprender mejor nuestros propios pensamientos y sentimientos.

Pero el conflicto no es algo sano. Distrae la atención de los objetivos de aprendizaje del trabajo de PM. El conflicto desvía la energía de la exploración de temas, colocándola en la defensa de posiciones fijas.

Manejar los conflictos es una tarea importante para los facilitadores. Una buena manera de lidiar con un participante que lo desafía es transformar el desafío en una pregunta para todo el grupo o el participante.

Lidiar con personas difíciles

Como los ejercicios ponen en claro, las personas a menudo asumen determinados roles dentro de los grupos. Algunos de estos roles pueden interferir con el aprendizaje del taller. Facilitar una discusión de grupo puede significar tratar con personas negativas o disruptivas o alguien que continúa interrumpiendo la discusión. Recordar al grupo las reglas básicas y pedirles a todos que sean responsables de mantenerlas es una buena manera de lidiar con las personas difíciles.

Si alguien siempre se queja, puede pedirle detalles, tratar su queja o referir la queja al grupo. Si un participante es disruptivo, puede involucrar al grupo haciendo que sus miembros le pidan a la persona difícil que colabore, en lugar de estorbar al grupo, o puede abordar a esta persona aparte del grupo.

Lograr acuerdos

No siempre será posible lograr acuerdos. Pero un buen facilitador destacará áreas de acuerdo dentro del grupo, así como puntos de desacuerdo que necesiten mayor tratamiento. El facilitador también debe resumir los principales puntos de la discusión y todos los puntos de acción que se han acordado, así como agradecer al grupo por sus contribuciones al taller.

Puede utilizar cualquiera de las siguientes actividades con los participantes para practicar las destrezas de facilitación:

Ejercicio de facilitación 1

Los facilitadores aprendices de PM bien podrán tener más experiencia trabajando con grupos de personas como presentadores que como facilitadores. Podrán estar más habituados a dar información a un grupo, más que a facilitar las discusiones. Este ejercicio observa las importantes diferencias entre ser un facilitador y ser un presentador.

Divida a las personas en dos grupos. Pida al primer grupo que digan respuestas para completar la oración, “Un buen presentador es capaz de...” Pida al segundo grupo que digan respuestas para completar la oración, “Un buen facilitador es capaz de...”

Vuelva a juntar los grupos y compare las respuestas. Analice listando las destrezas de un buen facilitador.

Ejercicio de facilitación 2

Las personas en los grupos con frecuencia asumen diferentes roles, como el miembro silencioso, el líder, el bromista, el interruptor, el distractor, etcétera. Un buen facilitador está al tanto de los roles que las personas desempeñan y es capaz de trabajar con ellos para asegurarse de cumplir los objetivos de la discusión.

Con un intercambio de ideas haga una lista de los roles que las personas pueden asumir en un grupo.

Hablen sobre los motivos por los que las personas asumen diferentes roles en situaciones de grupo. Discutan sobre la importancia de factores como edad, género, estatus social/económico y etnia para influir sobre los roles que asumen las personas. Hable sobre las habilidades que un facilitador debe reunir para poder trabajar con personas en estos diversos roles.

Escriba cada rol en tarjetas separadas para utilizar en el siguiente ejercicio.

Ejercicio de facilitación 3

Una de las maneras en que un buen facilitador permanece consciente de los roles que desempeñan las personas es prestar atención al lenguaje corporal. Este ejercicio ayuda a los facilitadores a lograr esta concientización.

Distribuya tarjetas de roles a las personas del grupo y pídale que no revelen sus roles. Pida a cada persona que piense cómo comunicar su rol sin hablar, sólo usando el lenguaje corporal. Explique que la dramatización debe comenzar silenciosamente.

Llame un voluntario para hacer de facilitador. Pídale que tome su posición en el grupo, y luego comience la dramatización en silencio. La tarea del facilitador es adivinar quién está desempeñando qué rol. Si le cuesta, traiga a otro facilitador.

Analice discutiendo acerca de las claves más importantes del lenguaje corporal. Trate las maneras en las que un buen facilitador puede leer el lenguaje corporal y ayudar a las personas a cambiar de rol para facilitar la discusión de grupo.

Lidiar con situaciones difíciles

El manual de PM aborda muchos temas que son delicados y difíciles de tratar.

Las actividades de esta guía crean maneras de discutir estos temas abiertamente en un ambiente de grupo. Pero es probable que los facilitadores de PM tengan que lidiar con participantes que hagan declaraciones que no se alinean con los puntos de vistas y los valores del programa. Esto puede incluir opiniones o comentarios sexistas, homofóbicos o racistas. Todos tienen derecho a tener su opinión. Pero no tienen derecho a oprimir a otros con sus puntos de vista.

Por ejemplo, un participante podrá decir: “Si una mujer es violada, es porque se lo buscó. No es culpa del hombre que la violó.” Es importante que los facilitadores de PM cuestionen tales opiniones y que ofrezcan un punto de vista que refleje la filosofía del programa. Esto puede ser difícil. Pero es fundamental para ayudar a los participantes a trabajar hacia un cambio positivo. El siguiente proceso es una sugerencia para lidiar con tales situaciones:

Paso 1: Pida una aclaración

“Aprecio que comparta su opinión con nosotros. ¿Puede decirnos por qué siente así?”

Paso 2: Busque una opinión alternativa

“Gracias. Entonces por lo menos una persona siente de esa manera, pero otros no. ¿Qué piensa el resto? ¿Quién tiene una opinión diferente?”

Paso 3: Si no se ofrece una opinión alternativa, bríndeles una

“Sé que muchas personas están completamente en desacuerdo con esa declaración. La mayoría de los hombres y mujeres que conozco consideran que la única persona que tiene la culpa de la violación es el violador. Cada individuo tiene la responsabilidad de respetar el derecho de las otras personas a decir “no”.

Paso 4: Aporte hechos que apoyen un punto de vista diferente

“Los hechos son claros. La ley indica que todos los individuos tienen derecho a decir que no a una actividad sexual. Independientemente de lo que una mujer vista o haga, tiene derecho de no ser violada. El violador es la única persona culpable.”

Por favor, tenga en cuenta que incluso después de que el facilitador realice los cuatro pasos para tratar la declaración difícil, es muy poco probable que el participante cambie su opinión abiertamente.

Sin embargo, al cuestionar la declaración, el facilitador ha brindado un punto de vista alternativo que el participante tiene más posibilidades de considerar y, se espera, adoptar después.

Los facilitadores de PM también deben ser capaces de hacer presentaciones acerca de una amplia variedad de temas y problemas durante el transcurso del taller de PM. Aquí presentamos algunos consejos generales para las presentaciones:

- Practique con anticipación toda presentación.
- Salga de atrás del podio o mesa y diríjase a la audiencia.
- Mire y escuche a la persona que hace una pregunta.
- Preste atención a la sensibilidad de su audiencia.
- Use el humor, pero no espere risas.
- Nunca haga una presentación genérica. Trate de personalizarla para el grupo, ya que existen varias maneras de cubrir el mismo material.

E. Abordar la Revelación

Introducción

El aumento de la cantidad de personas que se infectan con VIH y se someten a las pruebas en la actualidad significa que muchos más participantes de los talleres de PM saben que son VIH positivos. Esto hace que la revelación del estado de HIV dentro de un taller sea un tema mucho más prominente que antes.

El estigma y la discriminación hacia las personas que viven con VIH y SIDA (PLWHA, en inglés) continúan siendo un enorme problema en muchos países. Los costos de revelar que una persona es VIH-positiva continúan siendo muy elevados. Las PLWHA han perdido sus trabajos, amigos e incluso la protección de sus familias, cuando se ha revelado su estado de VIH. Algunas PLWHA han sido asesinadas incluso como resultado de contar a los demás que viven con HIV.

Un componente crucial de capacitar a facilitadores de PM es ayudarlos a lidiar con los desafíos emocionales y prácticos creados por la revelación del estado de HIV durante un taller de PM. Estos desafíos se vinculan con los diferentes motivos por los que una persona decide revelar su estado. Los siguientes puntos se ofrecen como guía para lidiar con la revelación.

Cree el ambiente correcto

La primera tarea de cada facilitador de PM es crear un ambiente seguro y compasivo dentro del taller. Esto permitirá a los participantes optar por revelar su estado de VIH si desean hacerlo. Crear un ambiente tal comienza con la invitación a los participantes. Esto debe alentar explícitamente la participación de las PLWHA. Las reglas básicas también tendrán un rol muy importante para establecer este ambiente, así como el facilitador, para asegurarse de que las reglas básicas se cumplen.

Brinde apoyo

Algunos participantes optarán por revelar su estado debido a que quieren apoyo del grupo o del programa de PM. Muchas PLWHA se sienten aisladas y temen decirles a quienes están más cerca de ellos acerca de su estado, por temor al rechazo. La revelación es una manera de romper este aislamiento y de que las PLWHA compartan sus historias. Puede que no siempre haya suficiente tiempo en una agenda apretada de taller de PM para que los participantes digan demasiado acerca de sus experiencias con el VIH y el SIDA. Pero es importante alentar a los participantes a compartir historias personales breves y ofrecer la posibilidad de más tiempo de discusión después del taller.

Aborde las crisis

Algunos participantes podrán revelar su estado de VIH porque se encuentran en crisis y necesitan ayuda de manera urgente. La tarea del facilitador de PM en esta situación es evaluar con qué urgencia se necesita la ayuda y dónde podrá ir el participante para recibir la ayuda. Como ya se indicó, es de suma importancia que los facilitadores de PM conozcan acerca de servicios de apoyo disponibles en el área local. Durante una crisis, el facilitador necesitará tomar un tiempo durante un descanso o, ante un caso más grave, durante el propio taller para abordarla. Esto implicaría evaluar la situación del participante, hacer una derivación o incluso llevar al participante directamente al servicio.

Auto revelación

Algunos facilitadores de PM sabrán que son VIH positivos. Estos facilitadores deberán decidir con anticipación cuándo sería útil para los objetivos de aprendizaje del taller revelar su propio estado.

Agendas de Muestra

A continuación, presentamos agendas de capacitación de muestra que se basan en la cantidad de días con los que cuenta o en la cantidad de sesiones que desea cubrir con los participantes. (El manual está diseñado de manera que Usted puede extraer las sesiones que utilizará con los participantes.) Debe seleccionar las sesiones sobre la base de las necesidades de su programa y el nivel de conocimiento de sus participantes acerca de diferentes temas. Por ejemplo, si los participantes son muy versados en género, pero necesitan más conocimientos y construcción de destrezas en relación con la violencia basada en el género (GBV, en inglés), puede eliminar las sesiones sobre género y agregar más actividades acerca de la GBV. También puede reducir la cantidad de sesiones a menos de siete por día. Como se mencionó anteriormente, dependiendo de su contexto programático y la disponibilidad de tiempo de participantes y facilitadores, estas sesiones pueden realizarse varios días seguidos, o a lo largo del tiempo. Si las está realizando extendidas en el tiempo, es importante que no pase mucho tiempo entre las sesiones. Es ideal hacer por lo menos una sesión por semana.

Agendas de Muestra: Dos Días o 14 Sesiones

DÍA 1:

8:30-9:15	Bienvenida y Presentaciones
9:15-9:30	Repaso de Agenda y Objetivos del Taller
9:30-10:00	Actividad: <i>Observar Nuestras Actitudes</i>
10:00-10:15	PAUSA PARA EL TÉ
10:15-11:00	Actividad: <i>Aprender sobre Género</i>
11:00-12:00	Actividad: <i>Actúa Como un Hombre</i>
12:00-1:00	Actividad: <i>Entender la Sexualidad</i>
1:00-2:00	ALMUERZO
2:00-3:00	Actividad: <i>Enfrentar los Riesgos/Asumir Riesgos</i>
3:00-4:00	Actividad: <i>Riesgos del Abuso de Alcohol y VIH</i>
4:00-4:20	PAUSA PARA EL TÉ
4:20-5:20	Actividad: <i>Parejas Sexuales Múltiples, Sexo Transgeneracional y Sexo Transaccional</i>
5:20-5:30	Cierre

DÍA 2:

8:30-8:50	Bienvenida
8:50-9:50	Actividad: <i>Alfabetos de Prevención</i>
9:50-10:05	PAUSA PARA EL TÉ
10:05-11:00	Actividad: <i>Someterse a la Prueba de VIH</i>
11:00-12:00	Actividad: <i>Vida Positiva</i>
12:00-1:00	Actividad: <i>¿Qué es la Violencia?</i>
1:00-2:00	ALMUERZO
2:00-3:00	Actividad: <i>Nuevos Tipos de Coraje</i>
3:00-4:00	Actividad: <i>Generar Cambios en Nuestras Vidas y Comunidades, Parte 1</i>
4:00-4:20	PAUSA PARA EL TÉ
4:20-5:20	Actividad: <i>Generar Cambios en Nuestras Vidas y Comunidades, Parte 2</i>
5:20-5:30	Cierre

Agendas de Muestra: Tres Días o 21 Sesiones

DÍA 1:

8:30-9:15	Bienvenida y Presentaciones
9:15-9:30	Repaso de Agenda y Objetivos del Taller
9:30-10:00	Actividad: <i>Observar Nuestras Actitudes</i>
10:00-10:15	PAUSA PARA EL TÉ
10:15-11:00	Actividad: <i>Aprender sobre Género</i>
11:00-12:00	Actividad: <i>Actúa Como un Hombre</i>
12:00-1:00	Actividad: <i>Personas y Cosas</i>
1:00-2:00	ALMUERZO
2:00-3:00	Actividad: Entender la Sexualidad
3:00-4:00	Actividad: <i>Intercambio de Ideas Acerca del Placer</i>
4:00-4:20	PAUSA PARA EL TÉ
4:20-5:20	Actividad: <i>Cuidar de Uno Mismo: Hombres, Género y Salud</i>
5:20-5:30	Cierre

DÍA 2:

8:30-8:50	Bienvenida
8:50-9:50	Actividad: <i>Se Trata de Ellos: Definir al Compañero Ideal</i>
9:50-10:05	PAUSA PARA EL TÉ
10:05-11:00	Actividad: <i>Riesgos de Abuso de Alcohol y VIH</i>
11:00-12:00	Actividad: <i>Parejas Sexuales Múltiples, Sexo Trans-Generacional y Sexo Transaccional</i>
12:00-1:00	Actividad: <i>Alfabetos de Prevención</i>
1:00-2:00	ALMUERZO
2:00-3:00	Actividad: <i>Definir la Abstinencia</i>
3:00-4:00	Actividad: <i>Prevención del VIH en Bebés y Niños</i>
4:00-4:20	PAUSA PARA EL TÉ
4:20-5:20	Actividad: <i>Someterse a la Prueba de VIH</i>
5:20-5:30	Cierre

DÍA 3:

8:30-8:50	Bienvenida
8:50-9:50	Actividad: <i>Vida Positiva</i>
9:50-10:05	PAUSA PARA EL TÉ
10:05-11:00	Actividad: <i>¿Qué es la Violencia?</i>
11:00-12:00	Actividad: <i>¿Qué Hago Cuando Me Enfado?</i>
12:00-1:00	Actividad: <i>Entender el Ciclo de la Violencia</i>
1:00-2:00	ALMUERZO
2:00-3:00	Actividad: <i>Nuevos Tipos de Coraje</i>
3:00-4:00	Actividad: <i>Generar Cambios en Nuestras Vidas y Comunidades, Parte 1</i>
4:00-4:20	PAUSA PARA EL TÉ
4:20-5:20	Actividad: <i>Generar Cambios en Nuestras Vidas y Comunidades, Parte 2</i>
5:20-5:30	Cierre

Agendas de Muestra: Cuatro Días o 28 Sesiones

DÍA 1:

8:30-9:15	Bienvenida y Presentaciones
9:15-9:30	Repaso de Agenda y Objetivos del Taller
9:30-10:00	Actividad: <i>Observar Nuestras Actitudes</i>
10:00-10:15	PAUSA PARA EL TÉ
10:15-11:00	Actividad: <i>Aprender sobre Género</i>
11:00-12:00	Actividad: <i>Actúa Como un Hombre</i>
12:00-1:00	Actividad: <i>Personas y Cosas</i>
1:00-2:00	ALMUERZO
2:00-3:00	Actividad: Entender la Sexualidad
3:00-4:00	Actividad: <i>Cuidar de Uno Mismo: Hombres, Género y Salud</i>
4:00-4:20	PAUSA PARA EL TÉ
4:20-5:20	Actividad: <i>Expresar Mis Emociones</i>
5:20-5:30	Cierre

DÍA 2:

8:30-8:50	Bienvenida
8:50-9:50	Actividad: <i>Asumir Riesgos/Afrontar los Riesgos</i>
9:50-10:05	PAUSA PARA EL TÉ
10:05-11:00	Actividad: <i>Intercambio de Ideas Acerca del Placer</i>
11:00-12:00	Actividad: <i>Se Trata de Ellos: Definir al Compañero Ideal</i>
12:00-1:00	Actividad: <i>Riesgos del Uso de Alcohol y VIH</i>
1:00-2:00	ALMUERZO
2:00-3:00	Actividad: <i>Parejas Sexuales Múltiples, Sexo Trans-Generacional y Sexo Transaccional</i>
3:00-4:00	Actividad: <i>Alfabetos de Prevención</i>
4:00-4:20	PAUSA PARA EL TÉ
4:20-5:20	Actividad: <i>Definir la Abstinencia</i>
5:20-5:30	Cierre

DÍA 3:

8:30-8:50	Bienvenida
8:50-9:50	Actividad: <i>Prevención de VIH en Bebés y Niños</i>
9:50-10:05	PAUSA PARA EL TÉ
10:05-11:00	Actividad: <i>Someterse a la Prueba de VIH</i>
11:00-12:00	Actividad: <i>Vida Positiva</i>
12:00-1:00	Actividad: <i>Los Hombres Como Cuidadores de las PLWHA</i>
1:00-2:00	ALMUERZO
2:00-3:00	Actividad: <i>Roles de Género: División de Tareas y el Cuidado de los Hijos en el Hogar</i>
3:00-4:00	Actividad: <i>Pensar en la Paternidad</i>
4:00-4:20	PAUSA PARA EL TÉ
4:20-5:20	Actividad: <i>¿Qué es la Violencia?</i>
5:20-5:30	Cierre

DÍA 4:

8:30-8:50	Bienvenida
8:50-9:50	Actividad: <i>Qué Hago Cuando Me Enfado</i>
9:50-10:05	PAUSA PARA EL TÉ
10:05-11:00	Actividad: <i>Entender el Ciclo de la Violencia</i>
11:00-12:00	Actividad: <i>Etiquetar</i>
12:00-1:00	Actividad: <i>Nuevos Tipos de Coraje</i>
1:00-2:00	ALMUERZO
2:00-3:00	Actividad: <i>No te Quedes Esperando, Actúa</i>
3:00-4:00	Actividad: <i>Generar Cambios en Nuestras Vidas y Comunidades, Parte 1</i>
4:00-4:20	PAUSA PARA EL TÉ
4:20-5:20	Actividad: <i>Generar Cambios en Nuestras Vidas y Comunidades, Parte 2</i>
5:20-5:30	Cierre

Agendas de Muestra: Cinco Días o 35 Sesiones

DÍA 1:

8:30-9:15	Bienvenida y Presentaciones
9:15-9:30	Repaso de Agenda y Objetivos del Taller
9:30-10:00	Actividad: <i>Observar Nuestras Actitudes</i>
10:00-10:15	PAUSA PARA EL TÉ
10:15-11:00	Actividad: <i>Aprender sobre Género</i>
11:00-12:00	Actividad: <i>Actúa Como un Hombre</i>
12:00-1:00	Actividad: <i>Personas y Cosas</i>
1:00-2:00	ALMUERZO
2:00-3:00	Actividad: <i>Entender la Sexualidad</i>
3:00-4:00	Actividad: <i>Cuidar de Uno Mismo: Hombres, Género y Salud</i>
4:00-4:20	PAUSA PARA EL TÉ
4:20-5:20	Actividad: <i>Expresar Mis Emociones</i>
5:20-5:30	Cierre

DÍA 2:

8:30-8:50	Bienvenida
8:50-9:50	Actividad: <i>Asumir Riesgos/Afrontar los Riesgos</i>
9:50-10:05	PAUSA PARA EL TÉ
10:05-11:00	Actividad: <i>Intercambio de Ideas Acerca del Placer</i>
11:00-12:00	Actividad: <i>Se Trata de Ellos: Definir al Compañero Ideal</i>
12:00-1:00	Actividad: <i>Riesgos del Uso de Alcohol y VIH</i>
1:00-2:00	ALMUERZO
2:00-3:00	Actividad: <i>Placeres y Riesgos</i>
3:00-4:00	Actividad: <i>Positivo o Negativo</i>
4:00-4:20	PAUSA PARA EL TÉ
4:20-5:20	Actividad: <i>Niveles de Riesgo de VIH</i>
5:20-5:30	Cierre

DÍA 3:

8:30-8:50	Bienvenida
8:50-9:50	Actividad: <i>Parejas Sexuales Múltiples, Sexo Trans-Generacional y Sexo Transaccional</i>
9:50-10:05	PAUSA PARA EL TÉ
10:05-11:00	Actividad: <i>Alfabetos de Prevención</i>
11:00-12:00	Actividad: <i>Definir la Abstinencia</i>
12:00-1:00	Actividad: <i>Prevención del VIH en Bebés y Niños Pequeños</i>
1:00-2:00	ALMUERZO
2:00-3:00	Actividad: <i>Someterse a la Prueba de VIH</i>
3:00-4:00	Actividad: <i>Circuncisión Masculina como Estrategia de Prevención del VIH</i>
4:00-4:20	PAUSA PARA EL TÉ
4:20-5:20	Actividad: <i>Roles de Género: División de Tareas y Cuidado de los Niños en el Hogar</i>
5:20-5:30	Cierre

DÍA 4:

8:30-8:50	Bienvenida
8:50-9:50	Actividad: <i>Pensar en la Paternidad</i>
9:50-10:05	PAUSA PARA EL TÉ
10:05-11:00	Actividad: <i>¿Qué es la Violencia?</i>
11:00-12:00	Actividad: <i>Violencia Sexual en la Rutina Cotidiana</i>
12:00-1:00	Actividad: <i>Consentimiento Sexual</i>
1:00-2:00	ALMUERZO
2:00-3:00	Actividad: <i>Qué Hago Cuando Me Enfado</i>
3:00-4:00	Actividad: <i>Entender el Ciclo de la Violencia</i>
4:00-4:20	PAUSA PARA EL TÉ
4:20-5:20	Actividad: <i>De la Violencia al Respeto en las Relaciones Íntimas</i>
5:20-5:30	Cierre

DÍA 5:

8:30-8:50	Bienvenida
8:50-9:50	Actividad: <i>Reducir el Impacto de la Violencia en Nuestras Comunidades</i>
9:50-10:05	PAUSA PARA EL TÉ
10:05-11:00	Actividad: <i>Nuevos Tipos de Coraje</i>
11:00-12:00	Actividad: <i>No te Quedes Esperando, Actúa</i>
12:00-1:00	Actividad: <i>El Rol de los Hombres en la Promoción de la Salud</i>
1:00-2:00	ALMUERZO
2:00-3:00	Actividad: <i>Hombres que se Responsabilizan</i>
3:00-4:00	Actividad: <i>Generar Cambios en Nuestras Vidas y Comunidades, Parte 1</i>
4:00-4:20	PAUSA PARA EL TÉ
4:20-5:20	Actividad: <i>Generar Cambios en Nuestras Vidas y Comunidades, Parte 2</i>
5:20-5:30	Cierre

Bastón de Mando

Objetivos

1. Fomentar el diálogo basado en el respeto y establecer reglas básicas para las sesiones de grupo.

Audiencia

Edad: Jóvenes o adultos; **Sexo:** Grupos de Hombres y mixtos; **Alfabetismo:** Cualquier nivel; **Recursos:** Bajos

Tiempo

40 minutos

Materiales

- Un bastón (de ser posible un bastón de mando de ceremonial o personal tallado en madera)
- Rotafolios
- Marcadores

Notas del Facilitador

Esta sesión debe incluir una visión general de los temas por ser tratados en sesiones futuras.

La Historia del Bastón de Mando

La idea del bastón de mando comenzó con los Indígenas Norteamericanos, quienes lo utilizaban en ceremonias. Grupos de hombres de la tribu se sentaban en círculo al final del día para tratar cualquier desacuerdo. Los indígenas más ancianos transmitieron la información y las tradiciones orales a los miembros más jóvenes. El bastón de mando representaba el poder del jefe o líder de la tribu. Cuando él sostenía el bastón, era una señal para que los demás permanecieran en silencio y escucharan sus palabras. Cuando otro hombre quería hablar, pedía permiso para sostener el bastón. Entonces los demás le reconocían el derecho a hablar. Simbólicamente, traspasar el bastón significaba pasar el poder y el derecho a ser escuchado.

En muchos casos, el bastón también puede usarse como arma. A menudo un palo o trozo de madera pesado, el bastón puede defender o atacar a una persona o animal. La persona que sostiene el bastón tiene una potencial arma en sus manos. Las relaciones y discusiones del grupo tienen un poder similar: a través de nuestras palabras y nuestros cuerpos, podemos ofrecer respeto o podemos ofender a alguien. La capacidad de expresarnos puede acercar a las personas o puede ser utilizada para insultarlas. En forma similar, la mano que acaricia o abraza a otros también puede golpearlos. El bastón de mando puede ser usado por el grupo como símbolo de cooperación o como arma.

El objetivo del bastón de mando es promover comprensión y diálogo y distribuir el poder. Cada miembro del grupo tiene derecho a pedir el bastón y debe respetar a la persona que lo sostiene, aguardando que termine de hablar. Y cada persona que sostiene el bastón también debe estar preparada para entregarlo.

Esta actividad inicialmente fue utilizada con un grupo de hombres jóvenes con quienes trabaja Promundo en un área de bajos recursos de Río de Janeiro, Brasil. Cuando Promundo comenzó a trabajar con los jóvenes, no estaban habituados a aguardar su turno para hablar, y demostraban poco respeto cuando alguien más estaba hablando, ya sea que se tratara de un adulto o de otro joven. La conversación o discusión entre ellos en ocasiones derivaba en amenazas de fuerza, aunque poco entusiastas, así como en criticismo o insultos. Con el uso de la actividad del bastón de mando, Promundo observó un llamativo cambio en las actitudes en las reuniones de grupo. Comenzaron a escucharse, y los mismos jóvenes comenzaron a insistir en el uso del bastón y en el cumplimiento de las reglas. Después de algún tiempo (más de seis meses), Promundo dejó de usar el bastón porque la práctica de escuchar y esperar el turno para hablar había sido incorporada en el grupo.

En varios escenarios, Promundo ha usado un bastón de ceremonial utilizado por grupos autóctonos. Si no puede hallar uno, puede improvisar. Puede usarse un trozo de caña, un bate de beisbol, un rodillo de amasar o un palo de madera o de metal. Hasta un palo de escoba sirve para el fin. Aunque es preferible contar con un bastón de mando o de ceremonial auténtico, lo más importante es el significado que el grupo adjudica al bastón. El grupo también puede crear su propio bastón, pintándolo o escribiendo sus nombres o el nombre del grupo en él.

*“La paciencia era parte de la cultura... Y es por esto que en ocasiones nos resulta muy difícil comprender a los dictadores africanos de hoy porque en la sociedad africana tradicional las personas discutían acerca de los problemas. Hablaban y hablaban—ya saben, la tradición del **palaver**, vas debajo del árbol y hablas. Si no pueden resolver el problema, te encuentras al día siguiente y continúas hablando hasta que encuentres una solución...”* —Kofi Annan

Pasos

1. Pida a los participantes que se sienten en círculo.
2. Sosteniendo el bastón frente a Usted, cuente la historia y las reglas del bastón de mando.
3. Pase el bastón por el grupo y pida a cada participante que exprese brevemente un deseo y un miedo acerca de los talleres. Debe animarlos a decir, “Espero que...” y luego, “Temo que...” Todos deben tener la posibilidad de sostener el bastón de mando.
4. Cuando el bastón haya regresado a Usted, pida a los participantes que piensen en otras reglas para el funcionamiento o la coexistencia pacíficos del grupo. Los participantes que deseen hablar deben pedirle el bastón. El próximo participante debe dirigirse a quienquiera tenga el bastón en ese momento y pedirselo, etcétera. El bastón no debe volver al facilitador cada vez. Debe pasar directamente de un miembro del grupo a otro, permitiéndoles controlar la discusión. Cuando Usted, como el facilitador, desee hablar, debe pedir el bastón a quien lo esté sosteniendo.
5. Escriba las reglas que los participantes sugieren en el rotafolios y pregunte si todos las comprenden y aceptan.
6. Pregunte a los participantes si les agradó usar el bastón de mando y si les gustaría continuar usándolo. Para algunos grupos, la actividad del bastón de mando puede parecer demasiado rígida y sólo puede utilizarse para una sola sesión. En otros grupos, se la puede usar en las demás actividades o se puede volver a ella cada tanto.

Cierre

Aliente a los participantes a tratar de seguir las reglas básicas que establecieron en este taller y recordarse los unos a los otros regularmente utilizarlas.

1. Género y Poder

1.1 Observar nuestras actitudes

Objetivos

1. Explorar actitudes acerca de diferencias, roles e inequidades de género

Audiencia

Edad: Jóvenes o Adultos; **Sexo:** Grupos de hombres y mixtos; **Alfabetismo:** Cualquier nivel; **Recursos:** Bajos

Tiempo

45 minutos

Materiales

- Cuatro carteles ("Totalmente de Acuerdo," "Totalmente en Desacuerdo," "De acuerdo," y "En desacuerdo")
- Marcadores
- Cinta

Preparación por adelantado

Antes de que comience la actividad, coloque los cuatro carteles por la sala. Deje espacio suficiente entre ellos para permitir que un grupo de participantes permanezca cerca de cada uno. Repase las declaraciones que figuran a continuación. Escoja cinco o seis que considere ayudarán más a la discusión.

Declaraciones

- Es más fácil ser un hombre que una mujer.
- Cuando una mujer está encinta, evitar el VIH a su hijo es su responsabilidad ya que es quien carga al niño.
- Un hombre es más "hombre" si tiene varias parejas sexuales.
- El sexo es más importante para los hombres que para las mujeres.
- Está bien que un hombre tenga sexo fuera de una relación, siempre que su pareja no se entere.
- Una mujer que lleva condones en su bolso es "fácil."
- Los hombres son más inteligentes que las mujeres.
- Las mujeres que visten prendas sugestivas están pidiendo que las violen.
- La homosexualidad es natural y normal.

Notas del facilitador

Si todos los participantes están de acuerdo con las declaraciones, desempeñe el rol de “abogado del diablo” caminando hacia el extremo opuesto de la sala, “¿Por qué alguien estaría en este lado de la sala?” (es decir, ¿qué valores tendrían para ubicarse aquí?)

Algunos participantes dirán que no saben si están de acuerdo o en desacuerdo y que no desean estar cerca de ninguno de los cuatro carteles. Si esto sucediera, pídale a los participantes que cuenten más acerca de sus reacciones a la declaración. Luego, anímelos a escoger un cartel al lado del cual pararse. Si aún no quieren, permita que estos participantes permanezcan de pie en medio de la sala como grupo “no sabe”.

Pasos

1. Explique a los participantes que esta actividad está diseñada para darles una comprensión general de sus propios valores y actitudes acerca del género y de los demás. Está diseñada para desafiar algunas de sus ideas actuales acerca de temas de género y ayudarlos a aclarar lo que sienten respecto de determinados asuntos. Recuerde a los participantes que todos tienen derecho a tener sus propias opiniones, y que se debe respetar la opinión de todos.
2. Lea en voz alta la primera declaración que ha escogido. Pida a los participantes que permanezcan de pie cerca del cartel que dice lo que piensan acerca de la declaración. Después de que los participantes se hayan trasladado hasta sus carteles, pida que uno o dos participantes detrás de cada cartel expliquen por qué están allí. Pídeles que digan por qué sienten de esta manera acerca de la declaración.
3. Después de que hayan hablado algunos participantes acerca de sus actitudes respecto de la declaración, pregunte si alguien quiere cambiar de opinión y pasarse a otro cartel. Luego, reúna a todos nuevamente en el centro de la sala y lea la siguiente declaración.
4. Repita los Pasos 2 y 3. Continúe con cada una de las declaraciones que ha escogido.
5. Después de leer todas las declaraciones, conduzca una discusión formulando las siguientes preguntas:
 - ¿Sobre qué declaraciones, en el caso de tenerlas, tuvieron opiniones muy fuertes o no muy fuertes? ¿Por qué?
 - ¿Qué beneficios aporta la igualdad de género a las vidas de los hombres?
 - ¿Cómo se sintió hablar acerca de una opinión diferente de la de otros participantes?
 - ¿Cómo creen que las actitudes de las personas acerca de las declaraciones podrían afectar la manera en que lidian con las mujeres y los hombres en sus vidas?
 - ¿Cómo creen que las actitudes de las personas acerca de las declaraciones ayudan o no ayudan a reducir la diseminación del VIH y SIDA?
6. Finalice la actividad recordando a los participantes acerca de la importancia de pensar acerca de sus propias actitudes respecto del género. Anime a las personas a continuar cuestionando sus propios valores y creencias personales acerca del género en este taller, y más allá del mismo.

Cierre

Todos tienen su propia actitud respecto del género. A menudo, nuestras actitudes pueden entrar en conflicto con los demás. Es importante respetar las actitudes de los demás acerca del género, pero también cuestionarlos si sus actitudes y valores pueden ser nocivos para ellos y para otros. Cuando realiza un trabajo relacionado con género, es igualmente importante cuestionar sus propios valores y creencias acerca del género.

1.2 Aprender acerca del Género

Objetivos

1. Entender la diferencia entre los términos “sexo” y “género”
2. Entender los términos “equidad de género” e “igualdad de género”

Audiencia

Edad: Jóvenes o adultos; **Sexo:** Grupos de hombres o mixtos; **Alfabetismo:** Bajo; **Recursos :** Medios

Tiempo

45 a 60 minutos

Materiales

- Rotafolios
- Marcador
- Cinta
- Copias suficientes del Folleto 2: El Juego del Género para todos los participantes
- Planilla de Recursos 1: Respuestas del Juego del Género

Pasos

1. Explique que esta sesión ayudará a aclarar parte de la terminología que usaremos en el taller. También nos ayudará a entender qué significan estos términos en nuestras vidas.
2. Pregunte a los participantes si pueden explicar la diferencia entre “sexo” y “género.” Después de recibir el feedback del grupo, bríndeles las siguientes definiciones:
 - **Sexo** se refiere a los atributos fisiológicos que identifican a una persona como de sexo masculino o femenino.
 - **Género** se refiere a ideas y expectativas ampliamente compartidas en relación con las mujeres y los hombres. Estas incluyen ideas acerca de características típicamente femeninas/de mujeres y masculinas/de hombres, y expectativas comúnmente compartidas acerca de cómo las mujeres y los hombres deberían comportarse en diversas situaciones.
3. Distribuya el folleto y pida a los participantes que indiquen si las declaraciones se refieren a “sexo” o “género.” Después de dar a los participantes una oportunidad de leer y responder las declaraciones por sí mismos, discuta cada una de las respuestas con todo el grupo.
4. Explique que hay varios términos relacionados con la palabra “género” que también deben ser explicados. Pregunte al grupo si alguna vez han escuchado el término “igualdad de género.” Pregúnteles que creen que significa. Deles bastante tiempo para la discusión.
5. Después de recibir su feedback bríndeles la siguiente definición:
 - **Igualdad de Género** significa que hombres y mujeres disfrutan del mismo estatus. Comparten las mismas oportunidades para hacer cumplir sus derechos humanos y el potencial para contribuir con y beneficiarse de todos los ámbitos de la sociedad (económico, político, social, cultural).

6. Pregunte al grupo si la definición tiene sentido. Permítales hacer preguntas acerca de la misma.

7. Pida al grupo que discuta si la igualdad de género existe o no actualmente en su país.

A medida que el grupo lo discute, escriba todas las declaraciones que expliquen por qué las mujeres no comparten el mismo estatus que los hombres en todos los ámbitos de la sociedad. Asegúrese de incluir algunos de los siguientes puntos si no los menciona el grupo:

- Las mujeres en muchos países son más proclives que los hombres a experimentar violencia sexual y doméstica.
- Se paga más a los hombres que a las mujeres por el mismo trabajo (en la mayoría de los casos).
- Los hombres ocupan más cargos de poder dentro del sector comercial.
- Las mujeres se llevan la peor parte de la epidemia de SIDA, tanto en términos de infecciones totales como del cuidado y apoyo para quienes viven con VIH.

8. Pregunte al grupo si alguna vez han oído acerca del término “equidad de género.” Pregúnteles qué creen que significa y en qué se diferencia de la igualdad de género. Deles bastante tiempo para la discusión. Después de recibir su feedback bríndeles la siguiente definición:

9. **Equidad de Género** es el proceso de ser justos hacia hombres y mujeres. La equidad de género conduce a la igualdad de género. Por ejemplo, una política de acción afirmativa que promueva un mayor apoyo a las empresas poseídas por mujeres será equitativa respecto del género porque conduce a garantizar los mismos derechos entre hombres y mujeres. Después de aclarar las definiciones de igualdad de género y equidad de género, formule al grupo las siguientes preguntas:

- ¿Por qué los hombres deberían trabajar para lograr la igualdad de género?
- ¿Qué beneficios aporta la igualdad de género a las vidas de los hombres?
- ¿Cómo contribuye la inequidad de género a la infección de VIH?
- ¿Cómo puede contribuir la equidad de género a prevenir el VIH?

10. Pida al grupo que identifique acciones equitativas respecto de género que los hombres pueden emprender para ayudar a crear la igualdad de género.

Cierre

Un objetivo fundamental del programa de PM es animar a las comunidades a ser más sensibles al género, de manera que hombres y mujeres puedan llevar vidas más sanas y felices, y para prevenir la infección de VIH. Para lograrlo, debemos alentar conductas equitativas respecto del género como que las mujeres y los hombres tomen decisiones conjuntas acerca de su salud, que los hombres respeten el derecho de la mujer a decir que no al sexo, que hombres y mujeres ajusten sus diferencias sin violencia, y que hombres y mujeres compartan las responsabilidades de la crianza de los hijos y el cuidado de los otros.

Folleto 2: El Juego del Género

El Juego del Género:

Identifique si la declaración se refiere a género o sexo.

Género	Sexo	
		1. Las mujeres tienen bebés, los hombres no.
		2. Las niñas deben ser amables, los niños deben ser duros.
		3. Globalmente, las mujeres o niñas son las cuidadoras principales de quienes padecen enfermedades relacionadas con el SIDA en más de dos tercios de los hogares.
		4. Las mujeres pueden amamantar a los bebés, los hombres pueden dar el biberón a los bebés.
		5. Muchas mujeres no toman decisiones con libertad, en especial en relación con la sexualidad y las relaciones de pareja.
		6. La cantidad de mujeres con infección por VIH (virus de inmunodeficiencia humana) y SIDA (síndrome de inmunodeficiencia adquirida) ha aumentado regularmente en todo el mundo.
		7. Cuatro quintos de todos los usuarios de drogas inyectables del mundo son hombres.
		8. Se paga menos a las mujeres que a los hombres por el mismo trabajo.

Planilla de Recursos 1: Respuestas del Juego del Género

1. Sexo

2. Género

3. Género

4. Sexo

5. Género

6. Sexo y Género

7. Género

8. Género

1.3 Actúa Como un Hombre

Objetivos

1. Identificar las diferencias entre las reglas de conducta para mujeres y hombres
2. Entender cómo estas reglas de género afectan las vidas de mujeres y hombres

Audiencia

Edad: Jóvenes o adultos; **Sexo:** Grupos mixtos; **Alfabetismo:** Cualquier nivel; **Recursos:** Bajos

Tiempo

45 a 60 minutos

Materiales

- Rotafolios
- Marcadores
- Cinta
- Planilla de Recursos 2: [Ejemplo de Rotafolios para Actúa Como un Hombre /Actúa Como una Mujer](#)

Notas del facilitador

Esta actividad es una buena manera de entender percepciones de normas de género. Recuerde que estas percepciones también pueden ser afectadas por clase, raza, etnia y otras diferencias.

Es también importante recordar que las normas de género están cambiando en muchos países. Se está haciendo más sencillo, en algunos lugares, para hombres y mujeres salirse de sus “cajas.” Si hay tiempo, discuta con el grupo qué hace más sencillo en algunos lugares para hombres y mujeres salirse de la caja.

Pasos

1. Pregunte a los participantes hombres si alguna vez les han dicho “Actúa Como un Hombre.” Pídales que compartan experiencias de alguien que les haya dicho esto o algo similar. Pregúnteles: “¿Por qué creen que les dijeron eso?” “¿Cómo los hicieron sentir?”
2. Ahora pregunte a las participantes mujeres si alguna vez les han dicho “Actúa Como una Mujer.” Pídales que compartan experiencias de alguien que les haya dicho esto o algo similar. Pregúnteles: “¿Por qué creen que les dijeron eso?” “¿Cómo las hizo sentir?”
3. Dígalas a los participantes que quiere analizar más profundamente estas dos frases. Explíqueles que analizándolas, se puede comenzar a ver cómo la sociedad crea reglas muy diferentes de cómo se supone que deben comportarse mujeres y hombres. Explíqueles que estas reglas en ocasiones se denominan “normas de género” porque definen lo que es “normal” que hombres y mujeres piensen, sientan y actúen. Explique que estas reglas restringen las vidas tanto de hombres como de mujeres, manteniendo a los hombres en su caja “Actúa Como un Hombre” y a las mujeres en su caja “Actúa Como una Mujer”.

4. En letras grandes, escriba en una hoja del rotafolios la frase “Actúa Como un Hombre.” Pregunte a los participantes qué se les dice a los hombres en sus comunidades acerca de cómo deben comportarse. Escríbalo en la hoja. Vea los ejemplos de la planilla de Recursos para ver los tipos de mensajes que se listan con frecuencia e introdúzcalos en la discusión si no los han mencionado.

5. Cuando el grupo no tenga nada más que agregar a la lista, formule las preguntas para la discusión listadas a continuación.

- ¿Cuáles de estos mensajes pueden ser potencialmente nocivos? ¿Por qué? (Coloque una estrella al lado de cada mensaje y trate uno por uno.)
- ¿Cómo impacta la salud de un hombre y la salud de otros vivir en la caja, especialmente en relación con el VIH y SIDA?
- ¿Cómo vivir en la caja limita las vidas de los hombres y de quienes los rodean?
- ¿Qué sucede con los hombres que tratan de no seguir las reglas de género (por ejemplo “viviendo fuera de la caja”)? ¿Qué comenta la gente acerca de ellos? ¿Cómo se los trata?
- ¿Cómo “vivir fuera de la caja” puede ayudar a los hombres a abordar positivamente el VIH y SIDA?

6. Escriba en otra hoja del rotafolios “Actúa Como una Mujer.” Pregunte a los participantes qué se les dice a las mujeres en sus comunidades acerca de cómo deben comportarse. Escriba estos mensajes en la planilla.

Vea los ejemplos de la Planilla de Recursos para ver los tipos de mensajes que se listan con frecuencia e introdúzcalos en la discusión si no se los ha mencionado.

7. Cuando el grupo no tenga nada más que agregar a la lista, formule las preguntas para la discusión listadas a continuación.

- ¿Cuáles de estos mensajes pueden ser potencialmente nocivos? ¿Por qué? (Coloque una estrella al lado de cada mensaje y trate uno por uno.)
- ¿Cómo impacta la salud de una mujer y la salud de otros vivir en la caja, especialmente en relación con el VIH y SIDA?
- ¿Cómo vivir en la caja limita las vidas de las mujeres y de quienes las rodean?
- ¿Qué sucede con las mujeres que tratan de no seguir las reglas de género (por ejemplo “viviendo fuera de la caja”)? ¿Qué comenta la gente acerca de ellas? ¿Cómo se las trata?
- ¿Cómo “vivir fuera de la caja” puede ayudar a las mujeres a abordar positivamente el VIH y SIDA?

8. Luego, dibuje otra tabla que tenga una columna para los hombres y una para las mujeres. Llámela “Hombres/Mujeres Transformados/as.” Pida a los participantes que listen características de hombres que “viven fuera de la caja.” Registre las respuestas. Una vez que obtenga alrededor de siete respuestas, repita la pregunta para las mujeres que “viven fuera de la caja.” Ayude a los participantes a reconocer que, al final, las características de hombres y mujeres con igualdad de género son en realidad similares.

9. Pregunte a los participantes lo siguiente:

- ¿Sus percepciones acerca de los roles de hombres y mujeres se ven afectados por lo que piensan sus familias y amigos? ¿De qué manera?
- ¿Los medios tienen algún efecto sobre las normas de género? De ser así, ¿de qué manera(s)? ¿Cómo retratan a las mujeres los medios? ¿Cómo retratan a los hombres los medios?
- ¿Cómo pueden, en sus propias vidas, cuestionar algunas de las formas no equitativas en que se espera que actúen los hombres? ¿Cómo pueden cuestionar algunas de las formas no equitativas en que se espera que se comporten las mujeres?

Cierre

A lo largo de sus vidas hombres y mujeres reciben mensajes de la familia, los medios y la sociedad acerca de cómo deben actuar como hombres y cómo deben relacionarse con las mujeres y otros hombres. Como hemos visto, muchas de estas diferencias se construyen por la sociedad y no son parte de nuestra naturaleza o composición biológica. Muchas de estas expectativas están bien, y nos ayudan a tener nuestra identidad como hombre o mujer. Sin embargo, todos tenemos la capacidad de identificar mensajes malsanos así como el derecho de impedirles que limiten nuestro potencial total como seres humanos. A medida que tomamos mayor conciencia de cómo algunos estereotipos de género pueden impactar negativamente nuestras vidas y comunidades, podemos pensar de manera constructiva cómo cuestionarlos y promover roles y relaciones de género más positivos en nuestras vidas y comunidades. Por lo tanto, todos somos libres de crear nuestras propias cajas de género y de elegir cómo vivir nuestras vidas como hombres y mujeres.

Opciones de capacitación

Lo siguiente puede agregarse a la sesión, pero llevará más tiempo.

- Juego de roles para comenzar la sesión:

Divida a los participantes en tres pequeños grupos y pídale que desarrollen una breve parodia (uno o dos minutos) que describa a alguien que dice a otra persona que “Actúe como un Hombre” o “Actúe como una Mujer.”

Planilla de Recursos 2: Ejemplo de Rotafolios para Actúa Como un Hombre/Mujer

Actúa Como un Hombre	Actúa Como una Mujer
• Sé duro	• Sé pasiva y silenciosa
• No llores	• Sé la cuidadora y ama de casa
• Sé quien mantiene a la familia	• Actúa en forma sexy pero no demasiado
• Mantén el control y no te echas atrás	• Sé inteligente, pero no demasiado
• Ten sexo cada vez que quieras	• Sigue al hombre
• Ten sexo con muchas parejas	• Conserva a tu hombre, ofrécele placer sexual
• Obtén placer sexual de las mujeres	• No te quejes
• Ten hijos	• No discutas sobre sexo
• Contrae matrimonio	• Contrae matrimonio
• Asume riesgos	• Ten hijos
• No pidas ayuda	• Mantente bonita
• Emplea la violencia para resolver conflictos	• Haz que te vean, no que te oigan
• Bebe	
• Fuma	
• Ignora el dolor	
• No hables de los problemas	
• Sé valiente	
• Sé corajudo	
Hombres Transformados	Mujeres Transformadas
• Sé amoroso	• Sé amorosa
• Sé un comunicador enérgico	• Sé un comunicador enérgico
• Expresa tus emociones en forma constructiva y cuando sea apropiado	• Expresa tus emociones en forma constructiva y cuando sea apropiado
• Permanece fiel a una compañera	• Permanece fiel a un compañero
• Sométete regularmente a la prueba de VIH	• Sométete regularmente a la prueba de VIH
• Usa condones en forma regular	• Usa condones en forma regular
• Posterga las actividades sexuales hasta que ambos compañeros estén listos	• Posterga las actividades sexuales hasta que ambos compañeros estén listos
• Manifiéstate a favor de la igualdad de género	• Manifiéstate a favor de la igualdad de género
• Desafía a otros a que reconozcan sus normas de género nocivas y a que hagan el cambio	• Desafía a otros a que reconozcan sus normas de género nocivas y a que hagan el cambio

1.4 Personas y Cosas

Objetivos

1. Aumentar el grado de conciencia acerca de la existencia de poder en las relaciones y su impacto sobre los individuos y las relaciones

Audiencia

Edad: Jóvenes o Adultos; **Sexo:** Hombres o grupos mixtos; **Alfabetismo:** Cualquier nivel; **Recursos:** Bajos

Tiempo

45 a 60 minutos

Materiales

Ninguno

Notas del facilitador

Algunos de los participantes podrían no sentirse cómodos con el juego de roles en esta actividad. Es importante ser sensible a cómo reaccionan los participantes a que se les asignen roles de “personas” o “cosas” y estar preparados para poder hacer los ajustes o cambios necesarios. Por ejemplo, en lugar de hacer que los participantes realmente lleven adelante la dramatización, el facilitador podría invitar a los participantes a discutir en pares cómo las “personas” tratarían a las “cosas” y las sensaciones que esto podría generar para las “personas” y “cosas.” El facilitador también debe estar preparado para derivar a orientación u otros servicios a los participantes que resulten especialmente afectados por la actividad.

Pasos

1. Divida a los participantes en tres grupos. Cada grupo debe tener la misma cantidad de participantes. (Nota: Si la cantidad de participantes no permite una distribución pareja, asigne los participantes “extra” al tercer grupo que, como se describe a continuación, serán los observadores.)
2. Indique a los participantes que el nombre de esta actividad es: Personas y Cosas. Escoja, al azar, un grupo para ser “cosas,” otro para ser “personas,” y un tercero para ser “observadores.”
3. Lea al grupo las siguientes instrucciones:
 - **COSAS:** No pueden pensar, sentir ni tomar decisiones. Deben hacer lo que las “personas” les indican que hagan. Si quieren moverse o hacer algo, deben pedir permiso a las personas.
 - **PERSONAS:** Pueden pensar, sentir y tomar decisiones. Además, pueden decir a los objetos lo que deben hacer.
 - **OBSERVADORES:** Sólo observan todo lo que sucede en silencio.

4. Asigne a cada “persona” una “cosa” y dígalas que pueden hacer lo que quieran con ellas (dentro del espacio de la sala).
5. Dé al grupo cinco minutos para que las “personas” y “cosas” desempeñen sus roles asignados.
6. Después de los cinco minutos, indique a las personas y cosas que cambiarán roles y ahora las “personas” serán “cosas” y las “cosas” “serán” personas.” Deles otros cinco minutos para desempeñar sus nuevos roles.
7. Finalmente, pida a los grupos que regresen a sus lugares en la sala y use las siguientes preguntas para facilitar una discusión.
 - ¿Cómo los trataron sus “personas”? ¿Qué sintieron? ¿Se sintieron impotentes? ¿Por qué o por qué no?
 - ¿Cómo trataron a sus “cosas”? ¿Qué sintieron al tratar a alguien de esta manera? ¿Los hizo sentirse poderosos? ¿Por qué o por qué no?
 - ¿Por qué las “cosas” obedecieron las instrucciones dadas por las “personas”?
 - ¿Hubo “cosas” o “personas” que resistieron el ejercicio?
 - ¿En sus vidas cotidianas, otras personas los tratan como “cosas”? ¿Quién? ¿Por qué?
 - ¿En sus vidas cotidianas, tratan a otros como “cosas”? ¿Quién? ¿Por qué?
 - Para los “observadores”: ¿Cómo se sintieron sin hacer nada? ¿Sintieron deseos de intervenir en lo que estaba sucediendo? Si los sintieron, ¿qué creen que podrían haber hecho?
 - En la vida cotidiana, ¿somos “observadores” de situaciones en las que unas personas tratan a otras como cosas? ¿Intervenimos? ¿Por qué o por qué no?
 - Si les hubieran dado la posibilidad de escoger entre los tres grupos, ¿en cuál hubieran escogido estar y por qué?
 - ¿Por qué las personas se tratan así entre ellas?
 - ¿Cuáles son las consecuencias de una relación en la que una persona trata a la otra persona como una “cosa”?
 - ¿Cómo impactaría la vulnerabilidad de una persona ante el VIH el ser tratada como una “cosa”?
 - En sus comunidades, ¿los hombres pertenecen con más frecuencia a uno de estos tres grupos? ¿A cuál? ¿Las mujeres pertenecen con más frecuencia a uno de estos tres grupos? ¿A cuál? ¿Por qué creen que sucede esto? ¿Cómo la sociedad/cultura perpetúan o apoyan este tipo de relaciones?
 - ¿Qué podemos hacer para asegurar que grupos diferentes como hombres y mujeres vivan en un mundo equitativo en el cual puedan gozar de las mismas oportunidades, el mismo tratamiento y los mismos derechos?

Cierre

Existen varios tipos de relaciones en las que una persona puede tener más poder sobre la otra. Como discutirán en muchas de las actividades de este manual, los desequilibrios de poder entre hombres y mujeres en las relaciones íntimas pueden tener repercusiones graves para el riesgo de ITS, VIH y SIDA, y embarazo no deseado. Por ejemplo, una mujer a menudo no tiene poder para decir si, cuándo y cómo tiene sexo, incluyendo si se usa o no un condón, debido a creencias de larga data de que los hombres deben ser activos en asuntos sexuales y las mujeres deben ser pasivas (o que las mujeres les “deben” sexo a los hombres).

En otros casos, una mujer que depende del apoyo económico de un compañero de género masculino podrá sentir que no tiene el poder para decir no al sexo. En casos de sexo trans-generacional, las diferencias de edad y clase entre hombres y mujeres pueden también crear relaciones de poder desigual que pueden conducir a situaciones de riesgo.

Hay otros ejemplos de relaciones de poder en nuestras vidas y comunidades. Piense en las relaciones entre jóvenes y adultos, alumnos y maestros, empleados y jefes. En ocasiones los desequilibrios de poder en estas relaciones pueden conducir a una persona a tratar a otra como un objeto. A medida que discuten sobre género y relaciones entre hombres y mujeres, es importantes recordar la conexión entre cómo se sentiría oprimido o tratado como “objeto”, en algunas de sus relaciones y cómo, a la vez, Usted trataría a otros, incluyendo a las mujeres, como “objetos.” Pensar en estas conexiones puede ayudar a motivarlo a construir relaciones más equitativas con las mujeres en sus hogares y comunidades.

1.5 Me Complace Ser... Si fuera...¹⁷

Objetivo

1. Desarrollar una mejor comprensión de los aspectos agradables y difíciles de ser del género masculino o femenino.

Audiencia

Edad: Jóvenes o adultos; **Sexo:** Hombres o grupos mixtos; **Alfabetismo:** Cualquier nivel; **Recursos:** medios

Tiempo

60 minutos

Materiales

- Rotafolios
- Marcadores
- Cinta

Pasos

1. Separe a los participantes en grupos del mismo sexo de no más de ocho. Si los participantes son todos hombres, simplemente divídalos en grupos más pequeños. Indique a los participantes que escojan una persona que haga de registrador, que escribirá para el grupo.

2. Entregue a cada grupo una hoja de papel del rotafolios y un marcador. Pídales a los participantes que escriban tantos finales como puedan para las siguientes oraciones:

- Grupo de Hombres: Me complace ser un hombre porque ...
- Grupo de mujeres: Me complace ser una mujer porque... (Si el grupo son todos hombres, no se preocupe por esta oración.)

Deles un ejemplo de cada uno para ayudar a los grupos a comenzar. Deles 15 minutos para terminar.

Nota: Asegúrese de que las respuestas de los participantes sean aspectos positivos de su propio género más que respuestas que se centren en no tener que experimentar algo que experimenta el otro sexo. Por ejemplo, en lugar de que los hombres del grupo formulen oraciones como: "Me complace ser un hombre porque no tengo el período," deberían concentrarse en declaraciones como: "Me complace ser un hombre porque soy fuerte."

3. Entregue a los grupos otra hoja del rotafolios y pida a los participantes que piensen tantos finales como puedan para las siguientes oraciones en 15 minutos:

- Grupo de hombres: Si fuera una mujer, podría...
- Grupo de mujeres: Si fuera un hombre, podría... (si el grupo es sólo de hombres, no se preocupe por esta oración)
- Grupo de Hombres: Envidia a las mujeres porque....
- Grupo de Mujeres: Envidia a los hombres... (Si el grupo es todos de hombres, no se preocupe por esta oración)

¹⁷ Centro de Opciones para la Población. 1985. Life planning education. Washington, D.C

4. Pegue las hojas en la pared y discutan acerca de las respuestas preguntando lo siguiente:

Preguntas para un grupo mixto:

- ¿Algunas de las respuestas fueron las mismas para ambos sexos?
- ¿Fue más sencillo para los hombres o las mujeres hallar motivos que los complacen de su género? ¿Por qué creen que es así?
- ¿Cómo se compara el primer grupo de respuestas de un género con el segundo grupo del otro género? (¿Los puntos que las mujeres listan como cosas que las complacen se superponen con lo que los hombres listan como cosas que ellos podrían hacer si fueran mujeres?)

Preguntas para un grupo de hombres:

- ¿Cómo creen que una mujer finalizaría la oración: “Me complace ser una mujer porque...”?
- ¿Sería más fácil para los hombres o las mujeres hallar motivos que los complacen de su sexo? ¿Por qué creen que es así?

5. Luego, para cualquiera de los grupos, pregunte lo siguiente:

- ¿Qué hallaron desafiante acerca de debatir sobre las ventajas de ser del otro sexo? ¿Algunas de estas razones ayudarían a prevenir el VIH?
- ¿Son estereotipadas algunas de las respuestas? ¿Cuáles? ¿Por qué existen estos estereotipos? ¿Son justos?
- ¿Qué más aprendieron de esta actividad?

Cierre

Existen diferencias principales de género que afectan el sustento, así como la salud sexual y reproductiva. Estas diferencias deben ser tratadas y celebradas, más que debatidas o desafiadas. Ninguno de los géneros es mejor que el otro. Estas diferencias se basan en experiencias, y no se puede negar la experiencia de nadie. Los hombres y las mujeres deberían crear espacios seguros para compartir estas diferencias y ayudarse unos a otros a comprenderse. Tal entendimiento conducirá a relaciones más sanas y mejores resultados de salud para los individuos, las familias y comunidades.

1.6 Pecera de Géneros

Objetivo

1. Compartir experiencias relacionadas con temas de género
2. Desarrollar un mejor entendimiento de y empatía por las experiencias del otro sexo

Audiencia

Edad: Jóvenes o adultos; **Sexo:** Grupos de hombres o mixtos; **Alfabetismo:** Cualquier nivel; **Recursos:** Bajos

Tiempo

60 minutos

Materiales

- Ninguno

Notas del facilitador

Esta actividad funciona mejor con un grupo de participantes de género mixto. Sin embargo, puede realizarla con un grupo sólo de hombres. Simplemente divida a los participantes hombres en dos grupos. Pida al primero que responda las tres primeras preguntas de la lista de preguntas para hombres. También puede hacer una cuarta pregunta: “¿Cuál creen que es la parte más difícil de ser una mujer en Namibia?” (Recuerde usar el nombre del país en el cual se realiza la capacitación siempre que se mencione un país.)

Luego pida al otro grupo que responda las últimas cuatro preguntas de la lista de preguntas para hombres.

En algunas comunidades (especialmente cuando tanto maridos como mujeres asisten a la sesión), podría resultar difícil para las mujeres expresarse verdaderamente porque temen hablar en público frente a sus maridos. Sería más apropiado realizar estas discusiones separadamente y hacer que alguien tome notas para compartir más tarde con el otro género.

Preguntas para las Mujeres

- ¿Qué es lo más difícil de ser una mujer en Namibia?
- ¿Qué quieren decirles a los hombres que les ayudaría a entender mejor a las mujeres?
- ¿Qué les resulta difícil entender acerca de los hombres?
- ¿Cómo pueden los hombres apoyar y empoderar a las mujeres?
- ¿Quién toma las decisiones típicamente en su hogar? Si son los hombres, ¿qué se siente que ellos tomen todas las decisiones?
- ¿Qué sería algo que nunca quieren volver a escuchar acerca de las mujeres?
- ¿Qué derechos son más difíciles de adquirir para las mujeres en Namibia?
- ¿Qué recuerdan de haber crecido como niñas en Namibia? ¿Qué les gustaba de ser una niña? ¿Qué no les gustaba? ¿Qué les resultó difícil de ser una niña adolescente?
- ¿Quiénes son algunas de las influencias masculinas positivas en sus vidas? ¿Por qué son positivas?
- ¿Quiénes son algunas de las influencias femeninas positivas en sus vidas? ¿Por qué son positivas?

Preguntas para los Hombres

- ¿Qué es lo más difícil de ser un hombre en Namibia?
- ¿Qué quieren decirles a las mujeres que les ayudaría a entender mejor a los hombres?
- ¿Qué les resulta difícil entender acerca de las mujeres?
- ¿Cómo pueden los hombres apoyar y empoderar a las mujeres?
- ¿Qué recuerdan de haber crecido como niños en Namibia? ¿Qué les gustaba de ser un niño? ¿Qué no les gustaba? ¿Qué les resultó difícil de ser un niño adolescente?
- ¿Quiénes son algunas de las influencias masculinas positivas en sus vidas? ¿Por qué son positivas?
- ¿Quiénes son algunas de las influencias femeninas positivas en sus vidas? ¿Por qué son positivas?

Pasos

1. Divida a los participantes hombres y mujeres.
2. Pida a las mujeres que se sienten en círculo en medio de la sala y a los hombres que se sienten alrededor del círculo por fuera, de frente a ellas.
3. Comience la discusión formulando a las mujeres las preguntas listadas anteriormente en notas del facilitador. La tarea de los hombres es observar y escuchar lo que se dice. No tienen permitido hablar.
4. Tras 30 minutos, cierre la discusión y haga que hombres y mujeres intercambien los lugares. Conduzca una discusión con los hombres, mientras las mujeres escuchan. Las preguntas para los hombres también se encuentran en las notas del facilitador.
5. Discuta acerca de la actividad después de que hayan pasado los turnos de ambos grupos con las siguientes preguntas:
 - ¿Qué les sorprendió de esta actividad?
 - ¿Cómo se sintió hablar sobre estas cosas con otras personas que escuchaban?
 - ¿Qué aprendieron?

Cierre

A menudo, nuestras opiniones y perspectivas acerca del otro sexo están fundadas por estereotipos y normas sociales y de género que se fortalecen en el tiempo de muchas fuentes, como los medios o nuestros pares. Esto a menudo nos dificulta comprender al otro sexo y sus necesidades y problemas. Con un mejor entendimiento del sexo opuesto y sus necesidades y experiencias, podemos tener más empatía de cómo experimentan el género cómo los afecta.

1.7 Etiquetar (Diversidad y Derechos)

Objetivos

1. Entender las diferentes experiencias de poder entre los individuos de la sociedad
2. Explorar cómo estas desigualdades pueden influir sobre resultados de salud, incluyendo los que se relacionan con el VIH y SIDA.

Audiencia

Edad: Jóvenes o adultos; **Sexo:** Hombres o grupos mixtos; **Alfabetismo:** Cualquier nivel; **Recursos:** Medios

Tiempo

60 minutos

Materiales

Antes de la sesión, seleccione frases de las siguientes que considere como las más adecuadas para el contexto en el que trabaja. Escriba estas frases en un trozo pequeño de papel (una frase por papel). Si lo desea, puede crear otras frases, o repetir algunas, según corresponda. Debe haber una frase por participante.

- Soy VIH-positivo.
- Soy padre y cuidador de mis hijos.
- Soy miembro del parlamento.
- Soy un delincuente (miembro de una pandilla o traficante de drogas).
- Soy cocainómano.
- Soy un chico de la calle.
- No acoso sexualmente a las mujeres
- Mi padre está en prisión.
- Mi pareja me agredió.
- Mi pareja me engañó.
- Mi madre es prostituta.
- Soy alcohólico.
- Soy gay.
- Tengo SIDA.
- No tengo empleo.
- Agredí a mi novia una vez.

- Mis padres murieron de SIDA.
- Una vez intenté suicidarme.
- Soy un chico de la calle que intercambia sexo por comida.
- Soy un niño abusado sexualmente por mi tío.
- Engañé a mi pareja.

Notas del facilitador

Esta actividad en general provoca considerables risas o incluso incomodidad a medida que se invita a los participantes a desempeñar el rol de individuos que a menudo son marginados o discriminados de una forma u otra. Trate de llevar la actividad con delicadeza. Es importante no censurar a nadie, sino fomentar el respeto por estas diferencias que existen.

Si el tiempo lo permite, puede preguntar a los participantes si les interesaría repetir la actividad con nuevas frases. El grupo puede desarrollar estas nuevas frases, sobre la base de temas de sesiones previas, y pueden distribuirse al azar entre los participantes.

Pasos

1. Pida a los participantes que se sienten en círculo y cierren los ojos. Dígalos que van a participar en una actividad en la que se pondrán en el lugar de otras personas. Explíqueles que se colocará un trozo de papel en sus manos con una frase acerca de quiénes son. Después de recibir el papel, los participantes deben leer la frase sin hacer comentarios y reflexionar en silencio acerca de lo que harían si fueran las personas descritas en su papel.
2. Pida a cada participante que tome un trozo de cinta y se pegue el papel en el frente de su camisa.
3. Pida a todos que se pongan de pie y caminen por la sala, leyendo las frases de los otros participantes, saludándose, sin hablar.
4. Luego pida a los participantes que formen un círculo y se miren unos a otros. Explique que cada uno debe actuar su personaje e inventar una historia relacionada con la frase que han recibido. Deles cinco minutos para armar las historias.
5. Invite a un voluntario a contar su "historia." Luego, por azar o avanzando en el círculo, pida a todos los demás participantes que cuenten sus historias hasta que cada uno haya tenido su turno.
6. Una vez que cada uno haya relatado su historia, haga que los participantes, mientras continúan en su personaje, hagan a los demás preguntas acerca de sus vidas, sus situaciones actuales, sus problemas y sus realidades. Deles de 20 a 30 minutos.
7. Discuta las siguientes preguntas.
 - ¿Conocen a alguien que haya enfrentado una situación similar a la descrita en sus papeles?
 - ¿Cómo fue para Ustedes actuar estos personajes? ¿Cómo se sintieron?
 - Para los personajes que no tenían VIH y SIDA, ¿alguno de ellos estaba en alto riesgo de VIH? ¿Por qué?

- ¿Sus personajes estaban en alto riesgo de sufrir violencia y abuso de otros? ¿Por qué?
- ¿Cómo puede el hecho de que alguien sea “diferente” a nosotros conducir a la violencia?
- ¿Reaccionamos en forma diferente ante determinadas personas? ¿Por qué? ¿Somos más empáticos con algunos que con otros? ¿Por qué o por qué no?
- ¿Cómo podemos tratar mejor a las personas? ¿Cómo podemos ser más empáticos hacia quienes son diferentes? ¿Cómo podemos llegar a estas personas?

Cierre

Todas las personas tienen derecho a ser tratadas con respeto. Juzgar a una persona sin conocerla (a él o a ella), o los motivos de su situación, conduce a la discriminación. Es importante combatir la discriminación en nuestra sociedad porque es lo que hace que las personas sean tratadas de manera injusta, excluidas de círculos sociales, tratadas de manera injusta por las autoridades del orden, despedidas de sus empleos, o física o emocionalmente abusadas. Este tipo de tratamiento puede generar a un individuo un gran daño emocional, físico y fisiológico. Todos enfrentan dificultades en sus vidas que a menudo son mal interpretadas por otros. Se necesita una mayor comprensión de las experiencias y desafíos exclusivos enfrentados por diferentes personas para aprender cómo tratar a una persona con respeto y dignidad y para mantener la justicia en la sociedad. Es también el primer paso para pensar cómo mejor llegar a otros que nos necesitan.

1.8 Observar la Opresión

Objetivos

1. Entender mejor cómo funciona la opresión

Audiencia

Edad: Jóvenes o adultos; **Sexo:** Hombres o grupos mixtos; **Alfabetismo:** Medio; **Recursos:** Medios

Tiempo

120 minutos

Materiales

- Rotafolios
- Marcadores
- Planilla de Recursos 3: [Tipos de Opresión](#)
- Planilla de Recursos 4: [Las Tres Is de la Opresión](#)

Pasos

1. Comience por recordar a los participantes que han estado hablando acerca del poder y cómo éste puede beneficiar a algunas personas y no a otras.
2. Explíqueles que desea observar con mayor profundidad cómo funciona la opresión. Esto es importante porque nos ayuda a saber cómo detenerla.
3. Dibuje tres círculos concéntricos en un rotafolios (vea Planilla de Recursos 4: [Las Tres Is de la Opresión](#)). Pida a los participantes que compartan ejemplos de una persona que oprime a otra—vea Planilla de Recursos 3: [Tipos de Opresión](#) para algunos ejemplos de opresión interpersonal. Escriba estos ejemplos en el círculo del medio y explique que estas formas de opresión se denominan “opresión interpersonal”.
4. Pregunte a los participantes qué hacen sentir y pensar a la persona oprimida estas y otras formas de opresión interpersonal; use, en estos ejemplos, personas que no sean blancas, mujeres y personas pobres. Las respuestas incluirán: “se sienten mal por ellos mismos,” “creen que se lo merecen,” “se sienten enfadados e impotentes.” Explíqueles que es común que las personas oprimidas “internalicen” (incorporen) lo que el opresor dice acerca de ellas o les hace, lo que puede fortalecer su propia opresión y lo que piensan, sienten y hacen. Pida ejemplos de estas situaciones (vea Planilla de Recursos 4: [Las Tres Is de la Opresión](#)), escríbalas en el círculo central y colóqueles el nombre opresión “internalizada”.
5. Pida ejemplos de grupos “Poderosos” y grupos “Dirigidos/Objetivo”. Lístelos en una hoja de papel del rotafolios. Ayude a los participantes a encontrar ejemplos de estos dos grupos sugiriendo categorías que tengan un grupo poderoso y un grupo objetivo. Éstas incluyen sexo, raza, edad, religión, clase y orientación sexual. El cuadro deberá ser similar al siguiente ejemplo:

Poderoso	Objetivo
Hombres	Mujeres
Blancos	No-Blancos
Adultos	Jóvenes
Ricos	Pobres
Heterosexuales	Homosexuales
Cristianos	No cristianos

6. Explique que el comportamiento y las actitudes opresivos de las personas de la izquierda del cuadro de poder (aquéllos con más poder) y la opresión internalizada de las personas de la derecha del cuadro de poder (aquéllos con menos poder) no se trata sólo de individuos y lo que piensan y hacen. Para comprender por qué los individuos hacen esto debemos observar el contexto de las vidas de las personas. Explíqueles que las vidas de las personas están fuertemente influenciadas por una diversidad de instituciones políticas, económicas y sociales muy poderosas.

7. Pida al grupo que aporte algunos ejemplos de instituciones políticas, económicas y sociales (vea Planilla de Recursos 3: Tipos de Opresión). Ahora, pida ejemplos al grupo acerca de opresión que sean creados o mantenidos por estas instituciones (vea Planilla de Recursos 3: Tipos de Opresión). Escriba estos ejemplos en el círculo externo del diagrama, y denomínelos opresión “institucional”.

8. Explique que para cualquier experiencia de opresión, podemos usar la estructura de las tres Is para comprender cómo está funcionando esta opresión. Divida a los participantes en tres grupos: injusticia económica, racial y de género. Explique al grupo las tareas de la siguiente manera:

9. Trabaje sobre un problema (no está claro qué tarea) de opresión y VIH, de la siguiente manera (y en este orden): injusticia racial (las personas de raza negra mueren antes de SIDA que las personas de raza blanca); injusticia de género (las mujeres son más vulnerables al VIH que los hombres); injusticia económica (la gente pobre carece de acceso a los servicios de atención sanitaria de calidad)

10. Aplique la estructura de las tres Is para comprender cómo la opresión crea cada uno de estos problemas. Use la estructura para identificar cómo puede ser cuestionada la opresión en cada nivel (institucional, interpersonal, internalizada). Dé algunas recomendaciones para el Modelo Ecológico.

11. Deje 45 minutos para los grupos de trabajo subdivididos, luego vuelva a reunirlos. En el mismo orden, pida a cada grupo que presente un informe, teniendo en cuenta sus recomendaciones del Modelo Ecológico. Después de cada informe, otorgue algunos minutos para preguntas de los otros participantes.

12. Cuando los informes estén completos, facilite una discusión con todo el grupo acerca de lo que han aprendido sobre el funcionamiento de la opresión:

- ¿Cómo ven que las tres Is de la opresión funcionan en sus vidas? ¿En las vidas de sus familias y amigos? ¿En sus comunidades?
- ¿Cómo ven que las tres Is se fortalecen unas a otras?
- ¿Cuáles serían algunos ejemplos de personas que combaten esta opresión en cada uno de los tres niveles? ¿Qué podemos aprender de estos ejemplos?
- ¿Cómo pueden contribuir las tres Is al VIH?

- ¿Qué pueden hacer como individuos y como grupo para cuestionar la opresión?
- ¿Qué deberían hacer otros para cuestionar la opresión?

Cierre

La opresión no es sólo interpersonal (entre las personas) —es mantenida por instituciones poderosas y personas oprimidas que internalizan el mensaje del opresor.

La experiencia de las personas con problemas de VIH y SIDA y violencia es afectada directamente por su experiencia de opresión por los tres niveles. Abordar estos problemas de VIH y SIDA y violencia debe involucrar combatir la opresión institucional, interpersonal e internalizada experimentada por grupos del lado derecho del Cuadro de Poder.

Planilla de Recursos 3: Tipos de Opresión

Opresión Interpersonal

Algunos posibles ejemplos:

- Injusticia racial: gente de raza blanca que emplea lenguaje insultante contra las personas que no son de raza blanca
- Injusticia de Género: Hombres que acosan sexualmente a colegas mujeres en el lugar de trabajo
- Injusticia económica: gente rica que culpa a las personas pobres por su pobreza

Opresión internalizada

Algunos posibles ejemplos:

- Injusticia racial: personas no blancas que sienten que no son tan capaces como las personas blancas
- Injusticia de género: mujeres que sienten que no pueden rechazar las proposiciones sexuales de un hombre
- Injusticia económica: personas pobres que se culpan a ellos mismos por su pobreza

Opresión institucional

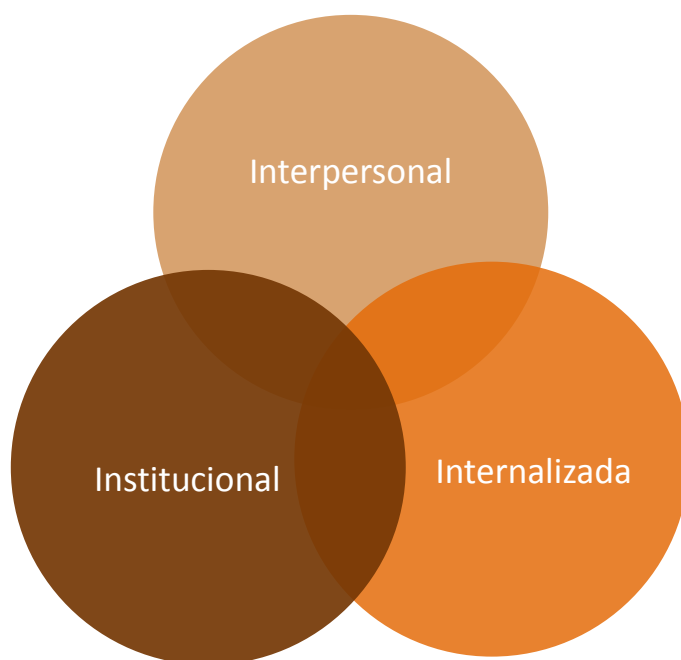
Algunos posibles ejemplos:

- Historias de injusticia racial institucionalizada—en provisión de atención sanitaria, empleo, vivienda
- Injusticia de género institucionalizada—falta de mujeres en cargos políticos principales (política), paga menor y falta de ascenso para las mujeres (económica), imágenes de mujeres como objetos sexuales en los medios (social)
- Injusticia económica institucionalizada—falta de crédito para las personas pobres, sub-inversión en comunidades pobres

Los ejemplos de instituciones incluyen:

- Políticas: el gobierno (central, provincial, local), líderes comunitarios tradicionales, las instituciones que mantienen poder político (el ejército, la policía)
- Económicas: bancos y otras instituciones financieras (nacionales e internacionales), corporaciones
- Sociales: la iglesia, los medios, la familia

Planilla de Recursos 4: Las Tres I de la Oposición



2. Sexualidad

2.1 Entender la Sexualidad

Objetivos

1. Discutir acerca de la sexualidad humana de manera holística y comprensiva
2. Ofrecer una estructura para mayores discusiones sobre la sexualidad y el VIH

Audiencia

Edad: Jóvenes o adultos; **Sexo:** Grupos de hombres o mixtos; **Alfabetismo:** Medio; **Recursos:** Medios

Tiempo

60 minutos

Materiales

- Rotafolios
- Marcadores
- Cinta
- Copias suficientes del Folleto 3: Definiciones y Preguntas Para Discusiones en Grupos Pequeños acerca de la Sexualidad y del Folleto 4: Definiciones para los Círculos de la Sexualidad para todos los participantes
- Planilla de Recursos 5: Los Círculos de la Sexualidad

Preparación por adelantado

Prepare un rotafolios con los círculos de la sexualidad como se observa en la Planilla de Recursos 5: Los Círculos de la Sexualidad.

Pasos

1. Explique que esta sesión explorará el concepto de “sexualidad.” Pida a los participantes que compartan lo que creen que la sexualidad significa para ellos.
2. Explique que existen muchas definiciones extensas y complicadas de sexualidad, pero suelen ser confusas. Dígalas que preferimos simplificar la definición, pensando en la sexualidad como algo que comprende varios círculos (vea Planilla de Recursos 5: Los Círculos de la Sexualidad).
3. Dibuje el diagrama refiriéndose a la Planilla de Recursos 5: Los Círculos de la Sexualidad. Al dibujar los círculos, colóqueles el nombre a cada uno, pero no agregue la información sombreada en gris en la Planilla de Recursos 5. Cada círculo representa uno de los elementos de la sexualidad. Cuando todos los círculos se colocan juntos, abarcan la definición total de sexualidad. Explique que uno de los círculos es de diferente color y no está vinculado a los otros (Sexualidad para Controlar a los Demás) porque es un elemento negativo de la sexualidad, incluso aunque exista en varias situaciones.
4. Divida a los participantes en cuatro grupos. Explique que cada uno tomará un círculo de la

sexualidad y explorará lo que creen que significa (el círculo de Identidad Sexual será explicado por el facilitador). Asigne un círculo a cada grupo y pídale que describan lo que supone el círculo usando un papel del rotafolios y marcadores. Distribuya el Folleto 3: Definiciones y Preguntas para Discusiones en Pequeños Grupos acerca de la Sexualidad y dígales que se refieran a las preguntas guía relacionadas con su círculo para ayudarlos con esta actividad.

5. Pida a cada grupo que presente sus cuatro círculos y luego explique el Círculo de Identidad Sexual. Una vez que lo haya hecho, distribuya el Folleto 4: Definiciones para los Círculos de la Sexualidad. Asegúrese de cubrir los puntos clave de cada círculo refiriéndose al Folleto 4.

6. Después de haber presentado todos los círculos, concluya la actividad con las siguientes preguntas para discusión:

- ¿Es fácil hablar de la sexualidad? ¿Por qué o por qué no?
- ¿Los desafíos de hablar acerca de la sexualidad son diferentes para hombres y mujeres? ¿Por qué? ¿Qué hace que sea difícil para los hombres hablar de esto? ¿Qué hace que sea difícil para las mujeres?
- ¿Qué haría más fácil para hombres y mujeres hablar acerca de la sexualidad?
- ¿Dónde se incluye “coito” dentro de la definición de la sexualidad? ¿El término desempeña un rol grande o pequeño en la definición de sexualidad?
- ¿Cuáles son algunas de las similitudes de cómo hombres y mujeres experimentan la sexualidad?
- ¿Cuáles son algunas de las diferencias? ¿Por qué creen que existen estas diferencias?
- ¿Qué han aprendido de este ejercicio? ¿Cómo pueden aplicar esto en sus propias vidas y relaciones?

Cierre

La sexualidad es un componente importante de la vida humana y aunque el acto sexual para la reproducción es similar para prácticamente todas las criaturas vivientes, sólo los humanos le atribuyen valores, hábitos y significados a la sexualidad que van más allá de la procreación. La sexualidad también incluye cómo nos sentimos acerca de nuestros cuerpos, cómo damos y recibimos placer y cómo expresamos los sentimientos románticos, entre otras cosas. Desafortunadamente, en varias culturas, hombres y mujeres reciben diferentes mensajes acerca de la sexualidad. La sexualidad de los hombres se considera impulsiva e incontrolable mientras que la sexualidad de las mujeres es considerada pasiva y controlable. Estos mensajes contrastantes a menudo tienen implicaciones negativas sobre cómo hombres y mujeres se relacionan entre sí en las relaciones íntimas y sexuales. Es, por lo tanto, importante que tanto hombres como mujeres tengan oportunidades de hablar con comodidad acerca de la sexualidad y de desarrollar habilidades para comunicarse con las parejas acerca de la sexualidad.

Folleto 3: Definiciones y Preguntas para Discusiones de Grupos Pequeños Acerca de la Sexualidad

Sensualidad – La sensualidad es cómo nuestros cuerpos reciben y dan placer.

- ¿Qué sentidos usan nuestros cuerpos para recibir y dar placer?
- ¿Qué tipos de actividades involucran el placer?

Intimidad/relaciones – La intimidad es la parte de la sexualidad que trata de las relaciones.

- ¿Qué se necesita para una relación sana?
- ¿Dónde aprendemos cómo amar y querer a una persona?

Salud Sexual – La salud sexual implica nuestra conducta relacionada con concebir hijos, disfrutar de las conductas sexuales y mantener nuestros órganos sexuales y reproductivos.

- ¿Qué problemas de salud sexual enfrentan hombres y mujeres?

Sexualidad para controlar a otros - Desafortunadamente, muchas personas usan la sexualidad para violar a alguien o para tratar de obtener algo de otra persona.

- Las personas, ¿cómo tratan de usar el sexo para controlar a otras personas?
- Los medios, ¿cómo tratan de usar el sexo para controlar a los demás?

Planilla de Recursos 5: Los Cinco Círculos de la Sexualidad



Folleto 4:

Definiciones para los Círculos de la Sexualidad

Sensualidad – La sensualidad es cómo nuestros cuerpos obtienen placer. Es la parte de nuestro cuerpo que se ocupa de los cinco sentidos: tacto, vista, oído, olfato y gusto. Cualquiera de éstos, si se disfrutan, pueden ser sensuales. Pida a los participantes que den ejemplos de cómo una persona puede disfrutar cada uno de los sentidos de manera sensual. El ciclo de respuesta sexual es también parte de nuestra sensualidad porque es el mecanismo que permite que disfrutemos y respondamos al placer sexual.

Nuestra imagen corporal es parte de nuestra sensualidad. Si nos sentimos atractivos y orgullosos de nuestros cuerpos o no, influye sobre varios aspectos de nuestras vidas.

Nuestra necesidad de ser tocados y abrazados por otros de maneras amorosas y cariñosas se llama hambre de piel. Los adolescentes típicamente reciben menos contacto de sus familiares que los niños. Por lo tanto, muchos adolescentes satisfacen su hambre de piel a través de un contacto físico cercano con un par. La relación sexual puede surgir de la necesidad de un adolescente de ser abrazado, más que del deseo sexual. La fantasía es parte de la sexualidad. Nuestro cerebro nos brinda la capacidad de fantasear acerca de las conductas y experiencias sexuales, sin tener que actuarlas.

Intimidad/relaciones – La intimidad es la parte de la sexualidad que se ocupa de las relaciones. Nuestra capacidad de amar, confiar y cuidar de otros se basa en nuestros niveles de intimidad. Aprendemos acerca de la intimidad de las relaciones a nuestro alrededor, particularmente con nuestras familias.

La toma de riesgos emocionales es parte de la intimidad. Para poder experimentar una verdadera intimidad con otros, una persona debe abrirse y compartir sentimientos e información personal. Tomamos un riesgo al hacerlo, pero la intimidad no es posible de otra manera.

Identidad Sexual - Cada individuo tiene su propia identidad sexual personal. Esta puede dividirse en cuatro elementos:

El sexo biológico se basa en nuestra condición física de ser hombre o mujer.

Identidad de Género es cómo nos sentimos acerca de ser de género femenino o masculino. La identidad de género comienza a formarse alrededor de los dos años, cuando un niño o niña pequeños se dan cuenta de que son diferentes del sexo opuesto. Si una persona siente que se identifica con el sexo biológico opuesto, a menudo él o ella se consideran a sí mismos transgénero. En los casos más extremos, una persona transgénero se someterá a una operación para cambiar su sexo biológico (a menudo llamada cirugía de re asignación de género) para que se corresponda con su identidad de género.

Los *roles de género* son las expectativas que la sociedad tiene de nosotros de acuerdo con nuestro sexo biológico. Pida al grupo que piense en qué conductas esperamos de los hombres y qué comportamientos esperamos de las mujeres. Estas expectativas son roles de género.

La orientación sexual es el elemento final de la identidad sexual. La orientación sexual se refiere al sexo biológico que nos atrae románticamente. Nuestra orientación puede ser heterosexual (atraídos hacia el

sexo opuesto), bisexual (atraídos hacia ambos sexos), u homosexual (atraídos al mismo sexo). Las personas a menudo confunden orientación sexual y roles de género. Por ejemplo, si un hombre es femenino o una mujer es masculina, las personas a menudo suponen que estos individuos son homosexuales. Realmente, están expresando diferentes roles de género. Su conducta masculina o femenina no tiene nada que ver con su orientación sexual. Un hombre gay puede ser femenino o masculino o ninguno. Lo mismo aplica a los hombres heterosexuales. Además, una persona puede participar de conductas del mismo sexo y no considerarse a sí mismo/a homosexual. Por ejemplo, los hombres en la cárcel pueden tener sexo con otros hombres pero pueden considerarse a sí mismos heterosexuales.

Salud Sexual – La salud sexual involucra conductas relacionadas con concebir hijos, disfrutar de las actividades sexuales y mantener nuestros órganos sexuales y reproductivos. Asuntos como el coito, el embarazo y las infecciones de transmisión sexual (ITS) son parte de nuestra salud sexual. Pida al grupo que identifique tantos aspectos de la salud sexual como les sea posible.

Tras debatir los cuatro círculos de la sexualidad, dibuje un quinto círculo que esté desconectado de los otros cuatro. El círculo es un aspecto negativo de la sexualidad y puede inhibir a un individuo para vivir una vida sexualmente saludable. Se puede decir que el círculo puede “ensombrecer” los otros cuatro círculos de la sexualidad. Se describe de la siguiente manera:

Sexualidad para controlar a otros - Este elemento no es saludable. Desafortunadamente, muchas personas utilizan la sexualidad para violar a alguien más u obtener algo de otra persona. La violación es un claro ejemplo de ser usado para controlar a alguien más. El abuso sexual y la prostitución forzada son otros. Hasta la publicidad a menudo envía mensajes de sexo para que las personas compren sus productos.

2.2 El Cuerpo Erótico

Objetivos

1. Reflexionar acerca de cómo hombres y mujeres experimentan el deseo sexual, la excitación y el orgasmo y los diferentes mensajes que reciben de la sociedad acerca de la sexualidad y el erotismo

Audiencia

Edad: Jóvenes o adultos; **Sexo:** Grupos de hombres o mixtos; **Alfabetismo:** Medio; **Recursos:** Altos

Tiempo

60 minutos

Materiales

- Revistas y periódicos
- Tijeras
- Papel
- Cola

Notas del facilitador

Es importante que esta actividad se desarrolle de la manera más abierta e informal posible. Está bien si los participantes se ríen o bromean acerca de estos asuntos. En realidad, bromear es una manera en que las personas “se defienden” o expresan ansiedad, particularmente cuando se enfrentan con información nueva.

Pasos

1. Distribuya una hoja de papel a cada participante y exponga algunas revistas, cola y tijeras en el medio de la sala.
 2. Explique que cada participante debe realizar un collage sobre el “cuerpo erótico masculino” usando fotografías, palabras y otras imágenes recortadas de las revistas y periódicos.
 3. Otorgue 10 minutos a los participantes para mirar las revistas y periódicos y armar sus collages.
 4. Distribuya una segunda hoja de papel a todos los participantes y pídale que armen collages del “cuerpo erótico femenino.”
 5. Otorgue 10 minutos a los participantes para hacer el segundo collage.
 6. Invite a los participantes a ofrecerse como voluntarios para presentar y discutir sus collages.
 7. Use las siguientes preguntas para facilitar una discusión.
- ¿Cómo se describió el cuerpo erótico masculino en los collages?
 - ¿Cómo se describió el cuerpo erótico femenino en los collages?

- ¿Cuáles fueron las similitudes entre los collages de los cuerpos eróticos femenino y masculino?
- ¿Cuáles fueron las diferencias entre los collages de los cuerpos eróticos femenino y masculino?
- ¿Cómo creen que estas diferencias se vinculan con la manera en que hombres y mujeres son criados?
- ¿Qué es el deseo sexual? ¿Tanto hombres como mujeres sienten deseo sexual? ¿Hay diferencias en cómo lo sienten? ¿Todos los hombres sienten el deseo sexual de la misma manera? ¿Todas las mujeres sienten el deseo sexual de la misma manera?
- ¿Sabemos cuándo un hombre está excitado? ¿Y una mujer?
- ¿Cómo se excitan los hombres? ¿Qué excita sexualmente a un hombre?
- ¿Cómo se excitan las mujeres? ¿Qué excita sexualmente a una mujer?
- ¿Cómo puede el deseo sexual influir sobre las decisiones y conductas relacionadas con prevención de VIH y SIDA?
- ¿Qué han aprendido de este ejercicio? ¿Cómo pueden aplicarlo a sus propias vidas y relaciones?

Cierre

Tanto hombres como mujeres tienen deseo sexual y pueden sentir excitación sexual. Esta excitación depende de factores biológicos y sociales. Cada parte del cuerpo humano puede producir placer cuando se la toca, pero en general, las personas tienen determinadas áreas que son más sensibles a las caricias que otras. Varían de persona a persona, por lo que sólo hablando o experimentando podrá saber qué excita más a su pareja.

2.3 Mensajes acerca de la Sexualidad

Objetivos

1. Reflexionar acerca de todos los mensajes que hombres y mujeres reciben sobre sexo y sexualidad y cómo éstos influyen sobre los valores y conductas personales.

Audiencia

Edad: Jóvenes o adultos; **Sexo:** Grupos de hombres o mixtos; **Alfabetismo:** Cualquier nivel; **Recursos:** Medios

Tiempo

60 minutos

Materiales

- Rotafolios
- Marcadores
- Copias suficientes del Folleto 5: Ideas de Parodias para todos los participantes

Pasos

1. Divida a los participantes en cuatro grupos. Explique que a cada pequeño grupo se le asignará una institución o población y se le pedirá que considere los mensajes sobre la sexualidad que esta institución o población envía, tanto a hombres como a mujeres.
2. Asigne cada pequeño grupo a una de las siguientes poblaciones o instituciones:
 - Grupo Uno: Pares
 - Grupo Dos: los medios: música, televisión, anuncios
 - Grupo Tres: Padres y familia
 - Grupo Cuatro: Instituciones religiosas
3. Pida a los grupos que desarrollen una parodia de uno a dos minutos que muestre cómo una población o institución envía mensajes sobre la sexualidad. Entregue a los participantes el Folleto 5 y pídale que se refieran al mismo si tienen alguna dificultad para decidir qué hacer. Otorgue 10 minutos a los grupos para que se preparen.
4. Después de terminar, pida a cada grupo que presente su parodia. Después de cada presentación, pida a los demás que observen los mensajes transmitidos en la parodia y los escriban en un rotafolios. Pida a los observadores que incluyan otros mensajes no mostrados en la parodia que provengan de esta población o institución.
5. Después de que hayan terminado todas las parodias, facilite una discusión utilizando las siguientes preguntas:

- ¿Cómo fue ver todas estas parodias?
- ¿En qué son iguales los mensajes sobre sexualidad para hombres y mujeres?
- ¿En qué son diferentes los mensajes sobre sexualidad para hombres y mujeres? ¿Por qué creen que los mensajes son diferentes?
- ¿En qué son diferentes los mensajes sobre sexualidad para jóvenes y adultos? ¿Para las personas gays y heterosexuales? ¿Para personas atractivas y no atractivas? ¿Por qué son diferentes estos mensajes?
- ¿Qué mensajes sobre sexualidad pueden ser nocivos? ¿Cómo?
- ¿Qué mensajes sobre la sexualidad pueden ser benéficos? ¿Cómo?
- ¿Algunos mensajes son más influyentes que otros? ¿Cuáles? ¿Por qué?
- ¿Cómo pueden estos mensajes impactar sobre la transmisión de VIH?
- ¿Qué mensajes acerca de la sexualidad quieren transmitir a sus hijos? ¿Por qué?
- ¿Qué han aprendido de este ejercicio? ¿Cómo pueden aplicarlo en sus propias vidas y relaciones?

Cierre

Constantemente estamos expuestos a mensajes sobre la sexualidad desde una edad temprana. Estos mensajes provienen de fuentes diversas y a menudo difieren en contenido dependiendo del lugar de donde vienen. A menudo, la familia y las instituciones religiosas tendrán determinados puntos de vista sobre la sexualidad que pueden diferir de aquéllos comunicados por pares y medios. Los mensajes sobre la sexualidad, independientemente de la fuente, comunican diferentes actitudes y expectativas dependiendo de si los sujetos son mujeres u hombres y de si son homosexuales o heterosexuales. Con frecuencia, los mensajes, ya sean de padres, pares, instituciones religiosas o los medios, comunican normas de género tradicionales y estereotipos sobre la sexualidad.

Es importante que acceda críticamente a los mensajes a los que está expuesto y busque información que sea confiable.

Opción de capacitación

Pida a pequeños grupos que escriban el nombre de su población/institución en la parte superior de un rotafolios. Divida el resto del papel con una línea hasta el centro. Pida a los participantes que escriban los mensajes sobre la sexualidad que esta institución/población transmite a los hombres del lado izquierdo. Pídale que escriban los mensajes que transmite a las mujeres del lado derecho. Si los participantes tienen dificultad con las respuestas, recuérdelos de los cuatro círculos de la sexualidad, y pregúnteles qué dicen estas organizaciones acerca de asuntos relacionados con cada círculo. Deles 10 minutos para terminar.

Folleto 5: Ideas de Parodia

Grupo Uno: Pares

- Muestren un grupo de hombres que hablan unos con otros acerca de temas sexuales.
- Muestren el tipo de consejos que un hombre da a otro sobre sexo.
- Muestren un grupo de hombres presionando a alguien a tener sexo o burlándose de alguien por su vida sexual.

Grupo Dos: los medios: música, televisión, anuncios

- Creen un comercial que envíe mensajes sobre sexo.
- Canten una canción que envíe mensajes sobre sexo.
- Muestren una escena de la televisión que envíe un mensaje sobre sexo.
- Avances de programación de televisión de la tarde, que describan breves escenas con mensajes sexuales de los espectáculos.
- Muestren a dos personas que hablan sobre sexo de un espectáculo de televisión o en una pieza de música.
- Armen una parodia en la cual una persona tome todas las decisiones acerca del sexo sobre la base de lo que las celebridades o personajes de televisión harían.

Grupo Tres: Padres y familia

- Interpreten una dramatización de los diferentes mensajes sobre sexo que los padres transmiten a hijos e hijas.
- Interpreten una dramatización de un padre/madre que teme hablar sobre temas sexuales con sus hijos.

Grupo Cuatro: Instituciones Religiosas

- Interpreten una dramatización de un sermón acerca del sexo de un líder religioso.
- Interpreten una dramatización de un debate sobre sexo entre un líder religioso y un seguidor de esa fe.
- Interpreten una dramatización de una entrevista televisiva con un líder de una organización religiosa que cree que las personas no deben tener sexo hasta el matrimonio.

2.4 Inquietudes Comunes sobre la Sexualidad

Objetivo

1. Discutir sobre las inquietudes más comunes de los hombres acerca de la sexualidad

Audiencia

Edad: Jóvenes o adultos; **Sexo:** Grupos de hombres o mixtos; **Alfabetismo:** Medio; **Recursos:** Medios

Tiempo

Parte 1—45 minutos; Parte 2—45 minutos

Materiales

- Parte 1: Copias suficientes del Folleto 6: Preguntas y Respuestas Comunes sobre Sexualidad para todos los participantes; tres fichas, cada una con una de las tres preguntas del folleto de participantes.
- Parte 2: Pequeña bolsa con globos, trozos de papel con preguntas acerca de la sexualidad (vea notas del facilitador)

Notas del facilitador

Esta actividad está diseñada para ser informal y divertida. El facilitador debe tratar de crear un ambiente en el cual los participantes se sientan cómodos expresándose y haciendo preguntas. En la Parte 2 de la actividad, se les pedirá a los participantes que propongan sus propias preguntas acerca de la sexualidad. Como soporte, el facilitador deberá preparar una lista de cinco a diez preguntas comunes acerca de la sexualidad y escribirlas en pequeños trozos de papel.

Algunas preguntas posibles incluyen:

- ¿Qué es la masturbación? ¿Es verdad que la masturbación puede hacer que el pene se achique o hacer crecer pelo en la palma de la mano?
- ¿Un hombre puede orinar dentro de una mujer durante el coito?
- ¿A qué le tiene más temor un hombre durante el acto sexual?
- ¿Qué tipos de problemas puede tener un hombre durante el coito?
- ¿Qué puede hacer un hombre cuando eyacula demasiado rápido?
- ¿Por qué en ocasiones un hombre “acaba” mientras duerme?
- ¿Los hombres necesitan más sexo que las mujeres? ¿Por qué?
- ¿El tamaño del pene importa realmente? ¿Por qué?
- ¿Cómo se siente un hombre cuando alguien dice que tiene un pene pequeño? ¿Cómo reacciona?
- ¿Por qué en ocasiones decimos que un hombre “piensa con el pene”?
- ¿Puede un hombre controlar su deseo sexual?

- ¿Qué piensan acerca del sexo virtual o por computadora?
- ¿Cómo se hace un examen preventivo de cáncer de testículo?
- ¿Cómo se hace un examen preventivo de cáncer de pene?
- ¿Qué es un examen preventivo de cáncer de próstata?

Pasos

Parte 1 - 45 minutos

1. Divida a los participantes en cuatro grupos y asigne a cada uno una de las cuatro preguntas listadas en el folleto.
2. Pida a cada grupo que imagine que son columnistas de consejos sexuales y que piensen cómo responderían a la pregunta. Deles 10 minutos para discutir y escribir una respuesta.
3. Pida que un voluntario de cada grupo lea en voz alta la pregunta y respuesta del grupo. Invite a los participantes de los otros grupos a sugerir otras respuestas.
4. Distribuya el Folleto 6 y repase las respuestas sugeridas.
5. Facilite una discusión preguntando lo siguiente:
 - ¿Cómo se sintió tratar de responder algunas de estas preguntas?
 - ¿Los hombres tienen frecuentemente acceso a la información sobre sexualidad? ¿De dónde? ¿Las mujeres?
 - ¿Cómo puede poner a alguien en riesgo de infección de VIH no contar con la información correcta sobre sexualidad?
 - ¿Qué han aprendido de este ejercicio? ¿Cómo pueden aplicar esto en sus vidas y relaciones?

Parte 2 - 45 minutos

1. Distribuya fichas o trozos de papel en blanco y pida a los participantes que escriban una pregunta acerca de la sexualidad.
2. Recoja las tarjetas, barájeelas y luego distribúyalas a los pequeños grupos para que trabajen con ellas.
3. Pida a los participantes que se sienten formando un gran círculo. Dígales que van a pasarse un globo que contiene una pregunta por todo el círculo. Cuando el facilitador les diga que se detengan, la persona que tiene el globo deberá reventar el globo, leer la pregunta y tratar de responderla.
4. Si no hay tiempo suficiente para responder todas las preguntas, el grupo puede acordar dejar algo de tiempo de la siguiente sesión o sesiones para abordarlas.

Cierre

Es normal que los hombres tengan preguntas sobre la sexualidad, ya que en general tienen pocas oportunidades para tratarlas con otros. También es común que los hombres se sientan incómodos hablando sobre sexualidad. Es importante tener presente, sin embargo, que las preguntas o inquietudes acerca de la sexualidad son normales y que otros hombres con frecuencia tienen las mismas preguntas o inquietudes.

Folleto 6:

Preguntas y Respuestas Comunes sobre la Sexualidad

Estimado Dr. Amor:

Soy un hombre de 30 años. Hace poco tiempo salí a beber y conocí a una chica en una fiesta. Estábamos por tener sexo, pero cuando intenté colocarme un condón, perdí la erección. Traté de volver a excitarme, pero no funcionó. ¿Perdí mi toque mágico?

Atentamente

Hechizo Perdido

Posible respuesta:

Estimado Hechizo Perdido:

La mayoría de los hombres sufren su problema en algún punto de sus vidas. Esto puede haberle sucedido por diversas razones. Es muy probable que el hecho de haber bebido alcohol contribuyera al problema. El alcohol es un depresivo y provoca interrupciones en el ciclo de respuesta sexual, en especial si una persona bebe demasiado. El problema también se puede haber debido a estrés o ansiedad por un encuentro sexual. No es probable que haya sido provocado por un problema físico. En ocasiones una lesión o el hecho de ser entrado en años pueden causar problemas a la potencia sexual de un hombre y la circulación de la sangre lo que provoca impotencia o la incapacidad de lograr una erección.

Si éste es el motivo, los hombres pueden recibir tratamiento médico para la impotencia. Sin embargo, si puede lograr erecciones en otras ocasiones del día o al dormir, entonces sabrá que el problema no es físico. De ser así, relájese y recuperará su hechizo antes de darse cuenta. Dicho sea de paso, me complace que haya usado condón, en especial después de haber bebido, que es cuando las personas suelen olvidar usarlos.

Estimado Dr. Amor:

Soy un joven de 25 años. Desearía poder durar más cuando tengo sexo. Siempre me sobre-excito y tengo un orgasmo dentro del primer minuto de sexo. ¿Qué puedo hacer para detener esta broma cruel?

Por favor, ayuda

El Hombre del Minuto

Posible respuesta:

Estimado Hombre del Minuto:

Muchos hombres padecen este mismo desafío y en general es fácil de tratar. Hay diversas posibles razones para su problema. Algunos hombres sienten nerviosismo por un encuentro sexual lo que los lleva a una “eyaculación precoz.” En otras ocasiones es provocado por una respuesta rápida condicional al estímulo sexual. Puede hacer mucho para durar más, si lo desea. Un buen comienzo es asegurarse de usar condón para reducir la sensibilidad. Otras cosas que puede hacer incluyen detener la estimulación cuando siente que se aproxima al orgasmo. También puede apretar el extremo del pene y esperar que finalice la sensación de orgasmo. Si se relaja e intenta estas estrategias su vida sexual probablemente mejore drásticamente.

Estimado Dr. Amor:

Soy una joven de 22 años sexualmente activa desde hace tres años. Escribo porque jamás logré tener un orgasmo durante una relación sexual. ¿Tengo algún problema?”

Atentamente

Busco mi Ritmo

Posible respuesta:

Estimada Busco mi Ritmo:

Muchas mujeres han manifestado inquietudes acerca de lo mismo. Existen muchas razones para no lograr un orgasmo. Algunas son físicas. El clítoris frecuentemente requiere estimulación para lograr un orgasmo. Durante el sexo vaginal con hombres, el clítoris en ocasiones no recibe la estimulación adecuada, por lo tanto resulta imposible llegar al orgasmo.

Algunas mujeres hallan que determinadas posiciones sexuales logran resolver este problema. Otras encuentran que la estimulación manual u oral del clítoris les ayuda a alcanzar el orgasmo. Limitar el consumo de alcohol también puede ayudar. En otros casos, el problema puede basarse en factores psicológicos. Algunas mujeres pueden estar rencorosas o no atraídas por sus parejas. Si una persona está nerviosa, temerosa o desconfía, no podrá experimentar placer por completo. Traumas previos de experiencias sexuales también pueden limitar el placer. En algunos de estos casos será importante buscar orientación profesional para abordar adecuadamente estos problemas. Buena suerte y que encuentres tu ritmo.

Estimado Dr. Amor:

Soy una mujer de 32 años casada desde hace cinco años. Tengo dos hijos. Recientemente, dejé de excitarme con el sexo. Mi marido y yo solíamos tener sexo regularmente (por lo menos dos veces por semana), pero últimamente, no he estado “de humor.” Está bastante descontento conmigo, ¡pero no tengo ganas de hacerlo! Temo estar sugiriéndole que se busque a alguien más para tener sexo y realmente no sé qué me sucede. ¿Esto es normal?

Atentamente

No Estoy de Humor

Posible respuesta:

Estimada No Estoy de Humor:

Muchas personas, cada tanto en sus vidas, pierden la atracción sexual. Para algunas, esto puede ser algo transitorio que desaparece solo, y para otras puede ser una condición que refleja alguna otra tensión en sus vidas. Debe pensar hace cuánto tiempo que se siente así. Si hace más de seis meses, es mejor buscar ayuda profesional. También puede significar que su marido no la satisface lo suficiente, entonces quizás necesita hablar acerca de lo que siente, lo que le agrada sexualmente y potencialmente experimentar algunas cosas nuevas. Siéntese con él (con velas encendidas) y hable acerca de lo que siente, necesita y desea. Quizás los dos puedan solucionar sus inquietudes solos. Si no pueden, quizás necesiten ir a hablar con un orientador. ¡Buena suerte!

2.5 Intercambio de Ideas sobre el Placer

Objetivos

1. Identificar maneras de dar y recibir placer que no involucran relación sexual

Audiencia

Edad: Jóvenes o adultos; **Sexo:** Grupos de hombres o mixtos; **Alfabetismo:** Cualquier nivel; **Recursos:** Medios

Tiempo

45 minutos

Materiales

- Rotafolios
- Marcadores

Pasos

1. Abra la sesión explicando que cuando las personas hablan de placer sexual, a menudo piensan de inmediato en el sexo vaginal, oral o anal. Aunque éstas pueden ser todas experiencias placenteras, sólo representan una pequeña cantidad de las maneras en que las personas dan y reciben placer sensual. Esta actividad explora las otras maneras en que los individuos pueden dar y recibir placer, a menudo de maneras que implican menor riesgo de infección y embarazo.
2. Divida a los participantes en tres equipos y entregue a cada equipo varias hojas de papel de rotafolios y marcadores.
3. Explique que se pedirá a cada equipo que haga una lista de tantas maneras como se les ocurra de dar placer, SIN sexo vaginal, oral o anal. Recuerde a los equipos la definición integral de sensualidad, que incluye placer de los cinco sentidos: tacto, olfato, vista, oído y gusto. Anime a los participantes a que sean tan creativos como puedan. Todos los métodos para dar placer con los sentidos cuentan. ¡Dar frutillas a alguien cuenta! ¡Abanicar a alguien cuenta!
4. Explíqueles que los equipos competirán unos contra otros, y que tendrán cinco minutos para escribir sus listas. El equipo con la mayor cantidad de actividades placenteras gana.
5. Pídales a los equipos que coloquen las listas en una pared y lean las actividades en voz alta. Permita que los participantes de los otros equipos hagan preguntas si necesitan aclaraciones.
6. Cuente la cantidad total de actividades para cada equipo y anuncie el ganador.
7. Informe al grupo que se entregarán algunos premios adicionales. Pida al grupo que nomine las mejores respuestas. Las categorías para premiar pueden incluir:
 - Actividad más creativa
 - Actividad más romántica
 - Actividad más divertida

- Actividad más apropiada para un lugar público
- Actividad más inapropiada en un lugar público
- Actividad más sexi

8. Concluya la sesión con las siguientes preguntas

- ¿Cómo se sintió hacer esta actividad?
- ¿Por qué creen que a menudo el sexo sólo se asocia con el coito, más que con actividades sensuales?
- ¿Es fácil hablar acerca del placer? Si no, ¿los desafíos de hablar acerca del placer son diferentes para hombres y mujeres? ¿Por qué? ¿Qué hace que sea difícil hablar de esto para los hombres? ¿Qué lo hace difícil para las mujeres?
- ¿Las parejas hablan normalmente sobre el placer? Si no, ¿por qué?
- ¿Cómo podría impactar positivamente la epidemia de VIH y SIDA una comprensión más profunda de las maneras de dar y recibir placer?
- ¿Qué han aprendido de estos ejercicios? ¿Cómo pueden aplicarlo a sus propias vidas y relaciones?

Cierre

Existen muchos tipos de placeres que podemos sentir, sensuales o de otro tipo. El placer sensual no se limita a la relación sexual y, en realidad, lo que da placer puede variar mucho de una persona a otra y puede incluir cosas en las que no podemos pensar siquiera. Hablar con su pareja sobre lo que le da a él o ella placer y lo que les da placer a ustedes, así como lo que no, es una parte importante de la comunicación en un relación, aunque sea difícil. En ocasiones, la relación sexual no se desea o no es posible, y es importante tener en cuenta que hay muchas otras maneras de dar y recibir placer.

2.6 Quiero... No Quiero... Quiero... No Quiero

Objetivos

1. Debatir una variedad de razones por las que los individuos deciden tener o no tener sexo
2. Debatir los desafíos y estrategias relacionados con negociar la abstinencia o el sexo en las relaciones íntimas

Audiencia

Edad: Jóvenes o adultos; **Sexo:** Grupos de hombres (con adaptación) o mixtos; **Alfabetismo:** Cualquier nivel; **Recursos:** Medios

Tiempo

90 minutos

Materiales

- Rotafolios
- Marcadores
- Planilla de Recursos 6: [Por qué Hombres y Mujeres Quieren Tener Sexo](#)

Notas del facilitador

Durante esta actividad, se les pedirá a algunos hombres que desempeñen el rol de mujer. Esto no siempre resulta fácil para los hombres, debe presentarse como opcional (una alternativa es involucrar a los hombres en un debate basado en los guiones presentados, en lugar de en una dramatización). Es probable que algunos hombres se rían durante el ejercicio de la dramatización. Es importante comprender que la risa podrá deberse a la situación embarazosa o incómoda que los hombres pueden sentir interpretando a mujeres, o viendo a otros hombres en el rol de mujeres. El facilitador debe ser sensible a estas respuestas y cuando sea apropiado, recordarles a los participantes de las discusiones previas sobre roles de género. El facilitador también deberá alentar a los hombres a reflexionar acerca de por qué responden de determinada manera cuando ven hombres asumiendo roles o características tradicionales femeninos.

Si el facilitador siente que es más relevante, esta actividad puede ser adaptada de manera que el grupo haga la dramatización de la negociación del uso del condón en una relación íntima (como forma de prevenir las ITS y el VIH y/o de método anticonceptivo). O todo tiempo restante puede usarse para hacer juego de roles de otros asuntos, incluyendo el uso del condón, planificación de la cantidad de hijos o cómo gastar los ingresos del hogar.

Pasos

1. Divida a los participantes en cuatro grupos y asigne a cada grupo un tema de discusión de la siguiente tabla. Dos grupos representarán a los hombres (H1 y H2), y dos grupos representarán a las mujeres (M1 y M2).

Grupo	Temas de Discusión
H1	Razones por las que los hombres quieren tener sexo en una relación íntima
H2	Razones por las que los hombres no quieren tener sexo en una relación íntima
M1	Razones por las que las mujeres quieren tener sexo en una relación íntima
M2	Razones por las que los hombres no quieren tener sexo en una relación íntima

2. Explique que los grupos (o voluntarios de cada grupo) negociarán la abstinencia y el sexo. Otorgue a los grupos de cinco a diez minutos para discutir y prepararse para las negociaciones.

3. La primera negociación:

El Grupo H1 (hombres que quieren tener sexo) negocia con el Grupo M2 (mujeres que no quieren tener sexo). Pida al grupo que imagine que el contexto es una relación íntima en la cual el hombre quiere tener sexo pero la mujer no.

4. La segunda negociación:

El grupo H2 (hombres que no quieren tener sexo) negocia con el Grupo M1 (mujeres que sí quieren tener sexo). La dramatización será realizada de la misma manera que se indicó anteriormente. Después de negociar, pregunte a los participantes cómo se sintieron y qué aprendieron del ejercicio.

5. En ambos casos, los facilitadores deben escribir en un papel del rotafolios los argumentos más importantes, tanto a favor como en contra.

6. Abra la discusión al grupo mayor.

- ¿Las dramatizaciones fueron realistas?
- ¿En qué se parecen estas negociaciones a lo que sucede en la vida real?
- ¿Qué estrategias de comunicación positivas se utilizaron?
- ¿Qué estrategias de comunicación negativas se utilizaron?
- ¿Qué otras estrategias se podrían haber usado?
- ¿Qué hace más fácil negociar la abstinencia con un compañero íntimo? ¿Qué lo hace más difícil?
- ¿Qué sucede si la negociación sucede en el mismo momento, en lugar de antes? ¿Se hace más fácil o más difícil?
- ¿Cuáles son las razones por las que una mujer querría tener sexo? (Vea la Planilla de Recursos 6: Razones por las que Hombres y Mujeres Tienen Sexo)
- ¿Cuáles son las razones por las cuales un hombre querría tener sexo? ¿No tener sexo? (Vea la Planilla de Recursos 6: Razones por las que Hombres y Mujeres Tienen Sexo)
- ¿Cómo reacciona un hombre si una mujer toma la iniciativa pidiéndole sexo? ¿Los hombres pueden decir que no al sexo? ¿Por qué o por qué no?

- ¿Las mujeres pueden decir que no al sexo? ¿Por qué o por qué no?
- ¿Es justo presionar a alguien para que tenga sexo? ¿Por qué o por qué no?
- ¿Cómo pueden hombres y mujeres manejar la presión de los pares y parejas para tener sexo?
- ¿Cómo puede influir esta presión sobre la capacidad de alguien de mantener la abstinencia o de practicar sexo seguro? ¿Cómo influye esto sobre la prevención del VIH?
- ¿Existen derechos de determinados individuos que son menos respetados cuando se trata de tomar una decisión acerca del sexo, en términos de género, edad y clase? ¿Por qué creen que es así?
- Si la pareja decide tener sexo, ¿qué deberían discutir antes de hacerlo?
- ¿Qué han aprendido de este ejercicio? ¿Cómo pueden aplicarlo a sus propias relaciones?

Cierre

Las personas toman decisiones acerca de la actividad sexual en sus vidas. Pueden intervenir muchos factores al tomar la decisión de tener sexo o abstenerse. En el caso de las mujeres, el miedo a perder a sus parejas, las expectativas sociales o la baja autoestima pueden conducirlos a aceptar tener sexo. Entre los hombres, la decisión de tener sexo puede provenir de presión social o de pares para probar su virilidad. Más aún, los estilos de comunicación, las emociones, la autoestima y relaciones desiguales de poder desempeñan un rol. Es importante ser conscientes de cómo estos factores influyen sobre sus propios deseos y decisiones y los de su pareja. Es también importante recordar que la negociación no significa ganar a toda costa, si no buscar la mejor situación para ambas partes. Todos los individuos tienen derecho a tomar sus propias decisiones acerca del sexo y decidir si y cuándo desean estar sexualmente activos con su pareja. En ninguna circunstancia se deberán negar a un individuo sus derechos ni las decisiones sobre sexo deben ser tomadas por otros. Es importante tener en cuenta que discutir sobre sexo es importante, pero que también lo es discutir sobre el uso de condón, especialmente como forma de anticoncepción en una relación íntima y como forma de prevención de ITS y VIH.

Opciones de capacitación

Paso Opcional: El facilitador podrá optar por usar árboles de “Problema” y “Solución” para ayudar a los participantes a entender las causas y los resultados tanto de la buena comunicación como de la mala sobre asuntos de sexualidad. Divida a los participantes en dos grupos. Se dará a cada grupo la tarea de dibujar un organigrama. El Grupo Uno dibujará un “Árbol de Problemas” y el Grupo Dos dibujará un “Árbol de Soluciones.” Deberá dar las siguientes instrucciones para los grupos:

Grupo Uno: Se pedirá al grupo del “Árbol de Problemas” que dibuje un tronco de árbol en el centro de un rotafolios. Pida al grupo que intercambie ideas sobre las causas de comunicación deficiente sobre la sexualidad. Cada una de las causas deberá representarse como una raíz del árbol. Después de apuntar cada causa, el grupo debe considerar qué más puede contribuir a esa causa. Por ejemplo, si una razón es “vergüenza,” ¿qué causa la vergüenza? Una de las causas podría ser “normas sociales”. Ésta entonces se representaría como una sub-raíz de la causa original. El árbol de problemas también observará los resultados de la comunicación deficiente. Esos resultados se representarán como las ramas del árbol. Como hicieron con las causas, los grupos deberán intercambiar ideas e identificar los resultados primarios y secundarios de la comunicación deficiente.

Grupo Dos: Se usará el mismo proceso para el “Árbol de Soluciones.” Se pedirá al Grupo Dos que dibuje un tronco de árbol en el centro de un rotafolios. Pida al grupo que intercambie ideas sobre algunas de las causas que conducen a una buena comunicación sobre la sexualidad. Cada una de las causas deberá representarse como una raíz del árbol. Después de apuntar cada causa, el grupo deberá considerar qué más puede contribuir a dicha causa. Por ejemplo, si una razón es “sentido de vulnerabilidad,” ¿qué lo provoca? Otras causas pueden incluir “educación” o “ITS previas”. Éstas deberán representarse como sub-raíces de la causa original. El árbol de soluciones observará también los resultados de una buena comunicación. Estos resultados serán representados como las ramas del árbol. Como hicieron con las causas, los grupos deberán intercambiar ideas sobre e identificar los resultados primarios y secundarios de una buena comunicación.

Vínculos

La discusión de la negociación en las relaciones sexuales puede ser vinculada a la actividad “**Personas y Cosas**” y a las relaciones de poder desiguales que con frecuencia existen en relaciones hombre/mujer. También puede vincularse a la actividad “**Hablar Acerca de Usar Condones**,” que presenta las negociaciones del uso de condones en un formato diferente.

Planilla de Recursos 6: Razones Por las Cuales Hombres y Mujeres Tienen Sexo¹⁸

RAZONES POR LAS QUE HOMBRES Y MUJERES TIENEN SEXO

- ✓ Presión de amigos/pareja
- ✓ Para transmitir sentimientos de amor en una relación
- ✓ Para evitar la soledad
- ✓ Para probar su masculinidad/femineidad
- ✓ Por afecto o para sentirse amados
- ✓ Para recibir placer
- ✓ La creencia de que todo el mundo lo hace
- ✓ Para aferrarse a una pareja
- ✓ No saber cómo decir “no”
- ✓ Para quedar embarazadas o para ser padres
- ✓ Para satisfacer la curiosidad
- ✓ Nada mejor que hacer
- ✓ Para recibir dinero u obsequios
- ✓ Mensajes de los medios lo hacen ver glamoroso
- ✓ La idea de que los curará del VIH o SIDA

RAZONES POR LAS QUE HOMBRES Y MUJERES NO TIENEN SEXO

- ✓ Creencias religiosas o personales/valores familiares
- ✓ Para evitar embarazos no deseados
- ✓ Para evitar la infección del VIH o ETS
- ✓ Para evitar dañar la reputación de él/ella
- ✓ Para evitar sentirse culpables
- ✓ Temor a que duela
- ✓ Para esperar a la pareja adecuada
- ✓ No están listos

¹⁸ CEDPA. 1988. Choose a future: issues and options for adolescent boys. Washington, D.C.

2.7 Derechos y Responsabilidades Relacionados con el VIH

Objetivos

1. Discutir sobre los derechos y responsabilidades relacionados con el VIH y su importancia en la prevención de la coacción sexual y el abuso y la infección de VIH/ITS

Audiencia

Edad: Jóvenes o adultos; **Sexo:** Grupos de hombres o mixtos; **Alfabetismo:** Cualquier nivel; **Recursos:** Medios

Tiempo

90 minutos

Materiales

- Rotafolios
- Marcadores
- Trozos de papel o tarjetas

Pasos

1. Intercambie ideas sobre derechos y responsabilidades con los participantes. Comience con la pregunta “¿Qué derechos básicos tenemos como individuos?” Algunos ejemplos pueden incluir el derecho a la libertad de expresión, el derecho a practicar la religión propia, el derecho a vivir donde uno quiere, etc. Luego, pregunte: “¿Qué responsabilidades básicas tenemos como individuos?” Algunos ejemplos pueden incluir respetar la propiedad del otro, no robar, mantener a la familia, obedecer las leyes, etc.

2. Escriba el título “Mis derechos sexuales” en un trozo de papel del rotafolios. Pida a los participantes que listen sus derechos sexuales y escriban sus respuestas en el papel. Asegúrese de incluir los siguientes:

- El derecho al disfrute sexual
- El derecho a auto-protegerse contra el riesgo de infección
- El derecho a evitar los embarazos no deseados
- El derecho a rechazar el sexo no deseado
- El derecho a expresar la orientación sexual
- El derecho a obtener información sobre la sexualidad y la salud sexual

3. En otro trozo de papel del rotafolios, escriba el título “Mis responsabilidades sexuales.” Pida a los participantes que listen sus responsabilidades sexuales y escriban sus respuestas en el papel. Asegúrese de incluir las siguientes responsabilidades sexuales:

- Respetar el derecho de una persona a decir que no
- Informar a una pareja si está infectado con una ITS, incluyendo VIH
- Cuidar a los hijos

4. Pida a los participantes que seleccionen el ítem de la lista “Mis derechos sexuales” que sea más importante para ellos o ellas. Lea los ítems de “Mis derechos sexuales” uno por uno. Pida a los participantes que levanten la mano cuando mencione el ítem que han seleccionado como más

importante. Invite a algunos voluntarios a compartir sus motivos por seleccionar el ítem.

5. Siga el mismo proceso con la lista “Mis responsabilidades sexuales”.

6. Divida a los participantes en dos grupos. El primero interpretará una dramatización en la cual no se respeten los derechos sexuales de una mujer; el segundo interpretará una dramatización en la cual no se respeten los derechos sexuales de un hombre. Deje a los grupos 15 minutos para que armen las dramatizaciones.

7. Invite a los grupos a presentar las dramatizaciones.

8. Pida a los mismos grupos que representen una dramatización en la cual se respeten los derechos sexuales de un hombre/una mujer. Recuerde al grupo la discusión sobre responsabilidades sexuales y que sus dramatizaciones deben representar derechos sexuales que se respetan de una manera que aún se encuentre dentro de sus responsabilidades sexuales. Dé a los grupos 15 minutos para desarrollar las dramatizaciones.

9. Invite a los grupos a presentar las dramatizaciones.

10. Complete la sesión con las siguientes preguntas de discusión:

- ¿Fueron reales las dramatizaciones?
- En sus comunidades, ¿es más frecuente que los derechos de la mujer se respeten o que no se respeten? Si responden que no se respeten, ¿por qué creen que es así?
- En sus comunidades, ¿es más común que los derechos de los hombres se respeten o no se respeten? Si responden que no se respeten, ¿por qué creen que es así?
- ¿Cuál es la relación entre derechos sexuales y responsabilidades sexuales?
- ¿Cómo se puede violar el derecho de una persona a expresar su orientación sexual?
- ¿Cómo se puede violar el derecho de una persona a obtener información sobre sexualidad y salud sexual?
- ¿Cómo puede la violación de los derechos sexuales de una persona dejarla más vulnerable ante el VIH y SIDA?
- ¿Cómo se pone en riesgo de VIH y SIDA alguien que descuida sus responsabilidades sexuales?
- ¿Qué han aprendido con este ejercicio? ¿Cómo pueden aplicarlo a sus propias relaciones?

Cierre

El respeto por los derechos sexuales es una parte integral del respeto de los derechos humanos en general. Aunque no estamos obligados a estar de acuerdo ni aprobar las elecciones de otros, debemos respetar el derecho a elegir y expresar la sexualidad de todos. Cuando no se respetan los derechos sexuales, mujeres y hombres están más vulnerables a las ITS y VIH y SIDA. Por lo tanto, respetar los derechos sexuales, así como otros derechos, crea una sociedad más segura para todos.

2.8 Orientación Sexual

Objetivos

1. Discutir sobre la homosexualidad y el concepto de orientación sexual

Audiencia

Edad: Jóvenes o adultos; **Sexo:** Grupos de hombres o mixtos; **Alfabetismo:** Medio; **Recursos:** Medios

Tiempo

60 minutos

Materiales

- Rotafolios
- Marcadores
- Copias suficientes del Folleto 7: [Preguntas sobre Homosexualidad y Orientación Sexual](#) para todos los participantes
- Planilla de Recursos 7: [Diagrama Continuo de la Sexualidad](#).

Notas del facilitador

La orientación sexual puede ser un tema muy delicado y es importante que el facilitador acepte y se sienta cómodo con el tema. Puede resultar útil primero identificar mitos y malos entendidos comunes acerca de la orientación sexual que pueden abordarse e integrarse en la discusión. Antes de la sesión, el facilitador debe investigar las leyes y movimientos locales que promueven los derechos de los individuos y parejas gays, así como sitios web relacionados con orientación sexual y organizaciones locales que apoyan sus derechos. Deberá luego compartir esta información con los participantes.

Pasos

Parte 1 - 40 minutos

1. Comience una discusión pidiendo al grupo que defina orientación sexual. Provéales la siguiente definición después de la discusión:

Orientación sexual es la atracción (preferencia) erótica o romántica hacia:

- Miembros del sexo opuesto (heterosexualidad)
- Miembros del propio sexo (homosexualidad)
- Miembros de ambos sexos (bisexualidad)

Explique que los hombres homosexuales se denominan “gays”; las mujeres homosexuales se denominan “lesbianas”; y las personas heterosexuales se denominan “heterosexuales” (“straight” en inglés)

2. Haga mención de que algunos de los participantes podrán tener valores muy fuertes acerca de la orientación sexual. Diga a los participantes que respetará el derecho de cada uno a dar su opinión. Sin embargo, es importante discutir sobre la orientación sexual porque es un asunto de derechos humanos y, además, una parte importante de la sexualidad de cada individuo. Permita que se hagan preguntas en este momento, de ser necesario.

3. Escriba “Orientación Sexual” en la parte superior de un papel de rotafolios y dibuje una línea por debajo. Denomine un lado de la línea “Homosexual” y el otro lado “Heterosexual.” Entre ambos, escriba “Bisexual.” (Vea la Planilla de Recursos 7: [Diagrama Continuo de la Sexualidad.](#))

4. Use este diagrama para explicar que la orientación sexual puede considerarse un continuo, desde la homosexualidad hasta la heterosexualidad, y que la orientación sexual de la mayoría de los individuos entra en algún lugar de este continuo. Mientras los individuos dicen que no pueden cambiar su orientación sexual, la orientación sexual puede cambiar en la vida de una persona. La orientación de un individuo puede desplazarse por el continuo a medida que transcurre el tiempo. La mayoría de las personas, sin embargo, no cambian demasiado en su vida.

Explique que la orientación sexual de una persona con frecuencia se confunde con otros aspectos de su sexualidad. Las personas con frecuencia confunden orientación sexual con roles de género. Para afirmar esto, dibuje una segunda línea debajo de la primera y llámela “Roles de Género.” Denomine un lado “Masculino” y el otro “Femenino.” Explique que roles de género son expectativas sociales de cómo deben actuar hombres y mujeres. A menudo, cuando un hombre actúa de manera femenina, se supone que es homosexual, pero puede no ser así, porque roles de género y orientación sexual son cosas diferentes. Explíqueles que los roles de género de una persona también pueden desplazarse por el continuo con el tiempo o pueden cambiar en una situación determinada.

6. Otra distinción para mencionar es que la conducta sexual de una persona no siempre indica su orientación sexual. Para explicar esto, dibuje una tercera línea debajo de las otras dos y llámela “Conducta Sexual.” Llame un lado “Sexo con Hombres” y el otro “Sexo con Mujeres.”

7. Explique que no todos los individuos que tuvieron una o más experiencias sexuales con miembros de su propio sexo se definen como homosexuales ni la sociedad los considera homosexuales. Por ejemplo, algunos varones adolescentes que experimentan sexualmente con otros (por ejemplo, masturbándose en grupo) y algunos hombres que tienen sexo con otros hombres en escenarios aislantes, como en las prisiones, no se consideran a sí mismos, ni los demás los consideran homosexuales. Además, los individuos que participan de actividad sexual con el mismo sexo no sólo se sienten sexualmente atraídos por miembros de su propio sexo y pueden no desear participar de actividades sexuales sólo con miembros de su propio sexo. De hecho, algunas personas casadas participan de actividad sexual con el mismo sexo fuera del matrimonio y aún se consideran a sí mismas heterosexuales. Las personas que tienen sexo tanto con hombres como con mujeres pueden considerarse a sí mismas bisexuales, homosexuales o heterosexuales.

8. Explique que otra distinción es el sexo biológico de una persona. La mayoría de los niños nacen varón o mujer. Pero algunas personas nacen con genitales completos o parciales de ambos sexos, o con genitales sub-desarrollados, o con combinaciones hormonales poco frecuentes. Decimos que estas personas son “intersexuales,” lo que cuestiona la presunción de que existen sólo dos sexos biológicos. Titule el siguiente continuo “Sexo Biológico.” Denomine un lado del continuo de sexo biológico “masculino,” el otro lado “femenino,” y coloque “intersexual” en el medio. Además, explique que las personas pueden usar la cirugía e inyecciones de hormonas para cambiar su sexo biológico. Por lo tanto, una persona podría trasladarse de un extremo al otro del continuo en su vida.

9. Explique que la identidad de género de una persona no siempre es la misma que su sexo biológico.

Esto se trató en la sesión Los Círculos de la Sexualidad. Cuando una persona siente que su personalidad, su yo más interno es diferente de su sexo biológico, decimos que la persona es “transgénero.” Una persona transgénero puede decidir llevar vestimenta de otro género, decidir cambiar su sexo biológico (cirugía de reasignación de género), o no hacer nada. Llame un continuo final “Identidad de Género,” con un lado denominado “masculino” y el otro “femenino.” “Transgénero” debe estar en el centro.

Parte 2 - 20 minutos

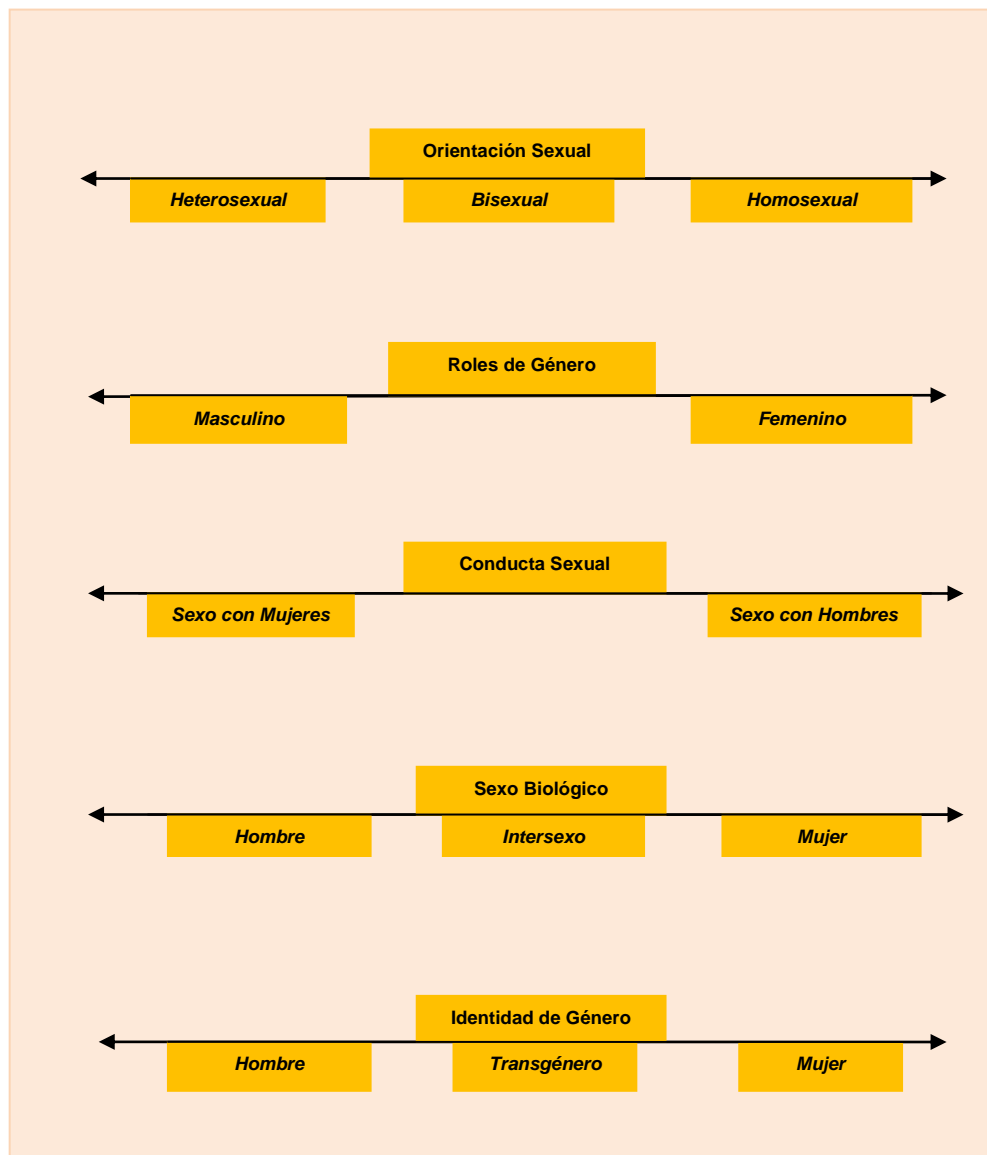
1. Explique que como tuvimos una introducción básica a temas de orientación sexual, abriremos la sesión para que realicen preguntas. Pida al grupo que escriban todas las preguntas que tengan sobre orientación sexual.
2. Reúna las respuestas, léalas, y respóndalas Usted mismo, o pida al grupo que las responda. El folleto tiene una lista de preguntas que puede formular en caso de que el grupo no tenga preguntas propias. También se incluyen las respuestas sugeridas. Distribuya el folleto como referencia al final de la sesión.

Cierre

Todos tienen una orientación sexual, es decir, que romántica y sexualmente se sienten atraídas a hombres, mujeres o ambos. Aunque no sabemos precisamente qué determina la orientación sexual de una persona, sí sabemos que se conforma en la vida temprana, no la elige la persona y no puede cambiarse, aunque algunos pueden ocultarla debido a los tabúes sociales y a la homofobia. Los tabúes sociales y la homofobia pueden poner a los gays y lesbianas en un particular riesgo de violencia, discriminación, depresión y conductas auto-destructivas, como abuso de drogas o alcohol o suicidio. Además, el estigma y el temor pueden hacer difícil que gays y lesbianas accedan a servicios e información de salud sexual, lo que los pone en mayor riesgo de VIH y SIDA. Es importante trabajar para disipar mitos y promover el respeto por los derechos de mujeres y hombres a expresar su orientación sexual, sin discriminación.

Planilla de Recursos 7:

Diagrama Continuo de Sexualidad



Folleto 7:

Preguntas sobre Homosexualidad y Orientación Sexual

¿Qué Hace que una Persona Tenga una Orientación Sexual Particular?

Cómo se desarrolla la orientación sexual no es algo bien comprendido por los científicos. Diversas teorías han propuesto diferentes fuentes de la orientación sexual, incluyendo factores genéticos u hormonales innatos y experiencias de vida durante la primera infancia. Sin embargo, muchos científicos comparten la idea de que la orientación sexual es modelada para la mayoría de las personas a una edad temprana, a través de interacciones completas de factores biológicos, psicológicos y sociales.

¿La Orientación Sexual es una Elección?

No, los seres humanos no pueden escoger si ser gays o heterosexuales. La orientación sexual surge para la mayoría de las personas en la adolescencia temprana, sin ninguna experiencia sexual previa. Sin embargo, podemos escoger si actuar según nuestros sentimientos. Los psicólogos no consideran la orientación sexual como una elección consciente que pueda cambiarse voluntariamente. Los homosexuales y bisexuales pueden elegir vivir una vida honesta abiertamente, pero debido al estigma social, muchos eligen “vivir dentro del placar”, ocultando sus sentimientos verdaderos.

¿La Homosexualidad es una Enfermedad Mental o un Problema Emocional?

No. Los psicólogos, psiquiatras y otros profesionales de la salud mental concuerdan en que la homosexualidad no es una enfermedad, un trastorno mental ni un problema emocional. Estudios científicos han demostrado que las personas que tienen sexo con miembros de su propio género son tan sanas emocionalmente como quienes tienen sexo exclusivamente con miembros del sexo opuesto.

¿Las Lesbianas, Hombres Gays y Bisexuales Pueden Ser Buenos Padres?

Sí. Los estudios que comparan grupos de niños criados por padres homosexuales y por padres heterosexuales no encuentran diferencias de desarrollo entre los dos grupos de niños, en cuatro áreas esenciales: inteligencia, adaptación psicológica, adaptación social, popularidad con los amigos. Es también importante darse cuenta de que los hijos de padres homosexuales no tienen mayor tendencia a convertirse en niños gays que los hijos de padres heterosexuales.

¿Los Hombres Gays Dañan a los Niños?

No existe evidencia que sugiera que los homosexuales tienen más probabilidades de abusar de los niños que los heterosexuales.

¿Por Qué Debemos Hablar Acerca de Esto?

Educar a todas las personas acerca de la orientación sexual y la homosexualidad tiende a disminuir los prejuicios anti-gays. La información exacta acerca de la homosexualidad es especialmente importante para las personas que descubren y buscan entender su sexualidad por primera vez—sean homosexuales, bisexuales o heterosexuales. Los temores de que el acceso a dicha información genere más personas gays carecen de validez—la información acerca de la homosexualidad no hace a alguien gay o heterosexual.

3. Los Hombres y la Salud

3.1 Cuidar de Uno Mismo: Hombres, Género y Salud¹⁹

Objetivos

1. Promover mayor concientización de los vínculos entre cómo los hombres son criados y los riesgos para la salud que enfrentan

Audiencia

Edad: Jóvenes o Adultos; **Sexo:** Grupos de hombres o mixtos; **Alfabetismo:** Medio; **Recursos:** Medios

Tiempo

60 minutos

Materiales

- Pequeños trozos de papel o tarjetas
- Rotafolios
- Marcadores
- Planilla de Recursos 8: Preguntas sobre Género y Salud y Planilla de Recursos 9: Respuestas a las Preguntas de Género y Salud

Notas del facilitador

La Planilla de Recursos 9 lista estadísticas globales relacionadas con los hombres y diversas consecuencias para la salud. Puede ser útil para el facilitador complementar estas estadísticas con algunas locales y/o nacionales, que puedan ayudar a los participantes a contextualizar mejor los riesgos para la salud que enfrentan los hombres en sus comunidades.

Pasos

1. Antes de la sesión, escriba cada una de las preguntas de la Planilla de Recursos 8 en un pequeño trozo de papel o tarjeta. Para los grupos que tengan dificultades para leer, el facilitador puede leer las preguntas en voz alta en lugar de distribuirlas.
2. Divida a los participantes en dos o tres grupos pequeños y distribuya las preguntas entre ellos.
3. Explique a cada grupo que hay tres respuestas posibles para cada pregunta: hombre, mujer o ambos. Pídales que discutan cada una de las preguntas que han recibido y traten de lograr una respuesta como grupo.
4. Deles 20 minutos a los grupos para discutir las preguntas.
5. Escriba las preguntas en papel del rotafolios y luego lea cada respuesta en voz alta; pregunte

¹⁹ P and Johnson. J. 1995. Fatherhood development: a curriculum for young fathers. Filadelfia: Public/Private Ventures

cómo respondieron los grupos, y marque las respuestas con una “X” en el rotafolios.

6. Explore las respuestas del grupo, pidiéndoles que expliquen sus respuestas.

7. Después de que los grupos hayan presentado todas sus respuestas, explique que la respuesta correcta para cada pregunta es “Hombres.” Repase cada pregunta, presentando algunas de las estadísticas incluidas en la Planilla de Recursos 9 y utilizando las siguientes preguntas para facilitar la discusión:

- ¿Sabían Ustedes que los hombres están ante mayor riesgo para este problema de salud?
- ¿Por qué creen que es así?
- ¿Es posible que los hombres eviten este problema de salud? ¿Cómo?

Nota: El facilitador debe animar a los participantes a reflexionar sobre las conductas y estilos de vida asociados con el problema de salud y cómo se pueden prevenir o modificar.

Nota sobre el Procedimiento: Aunque las respuestas a las preguntas son con más frecuencia “hombres”, en algunos entornos, la respuesta a algunas de las preguntas puede ser mujeres o ambos. Si es éste el caso, el facilitador debe centrar la discusión en el hecho de que la mayoría de las preguntas tuvo por respuesta hombres.

8. Después de tratar cada pregunta, haga las siguientes preguntas para redondear la sesión.

- ¿Observan estos patrones entre los hombres de su comunidad?
- ¿Hay otros problemas de salud para los que los hombres presenten mayor riesgo que las mujeres?
- ¿Durante qué edad están en mayor riesgo los hombres por algunos de estos problemas?
- ¿Por qué los hombres enfrentan estos riesgos de salud? ¿Cuál es la relación entre estos riesgos y la manera en que son socializados los hombres?
- ¿Qué pueden hacer para reducir estos riesgos en sus propias vidas? ¿En las vidas de otros hombres?

Cierre

La mayoría de las causas de muerte de los hombres se asocian con el estilo de vida autodestructivo que muchos de ellos llevan. En todo el mundo, son presionados a actuar de determinadas maneras. Por ejemplo, los hombres a menudo asumen más riesgos, tienen más parejas y son más agresivos o violentos en sus interacciones con otros-todo lo cual los pone a ellos y a sus parejas en riesgo. Como hombres, es importante ser críticos acerca de sus estilos de vida y las maneras en que se ponen a sí mismos en riesgo. Deben haber sido criados para ser autodependientes, para no preocuparse acerca de su salud y/o no buscar ayuda cuando sienten tensión. Pero ser capaces de hablar de sus problemas y buscar apoyo son importantes maneras de auto-protegerse contra diversas consecuencias negativas para la salud como el uso de sustancias, conductas sexuales inseguras y participación en la violencia.

A través de reflexiones críticas de estas normas, pueden aprender a apreciar el hecho de que la salud no es sólo un asunto de mujeres, sino también de los hombres, y aprender a cuidar mejor de Ustedes mismos.

Planilla de Recursos 8:

Preguntas sobre Género y Salud

Responda a cada una de las siguientes preguntas con: “Hombres,” “Mujeres,” o “Ambos.”

- 1) ¿Quién tiene vida más corta?
- 2) ¿Quién tiene más posibilidades de morir por un homicidio?
- 3) ¿Quién tiene más posibilidades de morir en accidentes de tránsito?
- 4) ¿Quién tiene más posibilidades de morir por suicidio?
- 5) ¿Quién tiene más posibilidades de consumir alcohol y emborracharse?
- 6) ¿Quién tiene más posibilidades de morir de sobredosis (uso excesivo de sustancia)?
- 7) ¿Quién tiene más posibilidades de morir de infecciones de transmisión sexual (ITS)?
- 8) ¿Quién tiene más posibilidades de tener más parejas sexuales y más sexo sin protección?
- 9) ¿Quién tiene menos posibilidades de buscar servicios sanitarios?

* En entornos rurales, donde determinadas preguntas no serán relevantes, el facilitador deberá reemplazarlas por preguntas más aplicables e investigar las respuestas correctas.

Planilla de Recursos 9: Respuestas sobre Género y Salud

¿Quién tiene vida más corta?

- Mundialmente la expectativa de vida de los hombres es de 65 años y de la mujer, 69 años.²⁰

¿Quién tiene más posibilidades de morir por un homicidio?

- Mundialmente, alrededor de 8 de cada 100 muertes entre los hombres de todas las edades se deben a homicidios. Entre las mujeres, dos de cada 100 muertes son por homicidios.²¹

¿Quién muere en accidentes de tránsito con mayor frecuencia?

- Mundialmente, 28 de cada 100 000 hombres y 11 de cada 100 000 mujeres mueren en accidentes de tránsito. En otras palabras, casi tres veces más hombres que mujeres mueren de lesiones por accidente de tránsito

¿Quién muere por suicidio con más frecuencia?

- Mundialmente los hombres se suicidan 3,6 veces más que las mujeres.²³

¿Quién consume más alcohol y se emborracha con mayor frecuencia?

- Mundialmente, los hombres muestran mayores porcentajes de excesos alcohólicos y consumo episódico de alcohol.²⁴

¿Quién muere de sobredosis con mayor frecuencia?

- Mundialmente, entre los jóvenes entre 15 y 29, los varones tienen más posibilidades de morir de trastornos de uso de alcohol²⁵

¿Quién tiene más ITS?

- Mundialmente, los hombres representan una cantidad mayor de casos de gonorrea y sífilis y las mujeres, de casos de tricomonas y clamidia.²⁶

¿Quién tiene más parejas sexuales y más sexo sin protección?

- Mundialmente, los hombres informan más parejas múltiples que las mujeres, excepto en algunas naciones industrializadas.²⁷

¿Quién tiene menos posibilidades de buscar servicios sanitarios?

- Mundialmente, es menos probable que los hombres busquen servicios sanitarios.

²⁰ Population Reference Bureau. 2006. World Population Datasheet. Washington D.C.

²¹ Organización Mundial de la Salud. 2002. Informe Mundial sobre violencia y salud. Ginebra, Suiza.

²² Ibid.

²³ Bertolote, JM and Fleischmann, A. 2002. A global perspective in the epidemiology of suicide. Suicidologi, Arg. 7, No 2.

²⁴ Organización Mundial de la Salud. 2004. Informe global de estatus sobre el alcohol. Ginebra, Suiza.

²⁵ Ibid.

²⁶ Organización Mundial de la Salud. 2001. Incidencia y prevalencia mundial de infecciones de transmisión sexual curables. Ginebra, Suiza.

²⁷ Wellings, K., et al. 2006. Sexual behavior in context: a global perspective. The Lancet 368 (9548):1706-1728.

²⁸ Addis, M and Mahalik, J. 2003. Men, masculinity, and the contexts of help seeking. Am Psychol. 58(1):5-14.

3.2 Cuerpos de Hombres y Mujeres

Objetivos

1. Aumentar la concientización y el conocimiento de los sistemas reproductivos y genitales masculinos y femeninos

Audiencia

Edad: Jóvenes o Adultos; **Sexo:** Grupos de hombres o mixtos; **Alfabetismo:** Medio; **Recursos:** Altos

Tiempo

90 minutos

Materiales

- Pequeños trozos de papel o tarjetas, lápices/bolígrafos
- Planilla de Recursos 10: [Sistema Reproductivo y Genitales Masculinos](#); Planilla de Recursos 11: [Sistema Reproductivo y Genitales Internos Femeninos](#); y Planilla de Recursos 12: [Sistema Reproductivo y Genitales Externos Femeninos](#)
- Copias suficientes del Folleto 8: [Sistema Reproductivo y Genitales Masculinos](#); Folleto 9: [Sistema Reproductivo y Genitales Internos Femeninos](#) y Folleto 10: [Sistema Reproductivo y Genitales Externos Femeninos](#) para todos los participantes

Preparación por adelantado

Antes de la sesión, escriba las siguientes palabras en pequeños trozos de papel o tarjetas: conductos deferentes, pene, uretra, epidídimo, testículo, escroto, próstata, vesículas seminales, vejiga y próstata. En los mismos trozos de papel, escriba las definiciones de cada una de estas palabras, como se presentan en el Folleto 8: [Sistema Reproductivo y Genitales Masculinos](#). En otro grupo de pequeños trozos de papel o tarjetas, escriba las siguientes palabras: ovarios, trompas de Falopio, útero, cérvix, vagina, labio externo, labio interno, apertura vaginal, clítoris, apertura urinaria. En los mismos trozos de papel, escriba las definiciones de cada una de estas palabras, como se presentan en el Folleto 9: [Sistema Reproductivo y Genitales Internos Femeninos](#) y Folleto 10: [Sistema Reproductivo y Genitales Externos](#).

Notas del facilitador

El facilitador deberá determinar el nivel de detalles apropiado para el grupo. Para algunos de los participantes, esta sesión será una rápida revisión. Sin embargo, mucha de esta información puede resultar nueva para la audiencia. Además, muchos de los participantes tendrán conocimientos básicos de anatomía y fisiología, pero quizás nunca hayan tenido la posibilidad de formular preguntas específicas. Si la información es demasiado básica para algunos, anímelos a compartir hechos con otros que estén menos familiarizados con el material. Es importante tener presente que algunos participantes no se sentirán cómodos haciendo preguntas sobre los cuerpos y genitales de hombres y mujeres. Si esto es así, invítelos a escribir sus preguntas en pequeños trozos de papel, que luego podrán reunirse y leerse en voz alta para discusión.

Pasos

1. Al comienzo de la sesión divida a los participantes en dos grupos. Entregue a uno una copia de la Planilla de Recursos 10 y el grupo de papeles con los nombres y descripciones del Sistema Reproductivo

Masculino. Entregue al otro grupo una copia de la Planilla de Recursos 11 y el grupo de papeles con los nombres y descripciones del Sistema Reproductivo Femenino.

2. Indique a cada grupo que lea las palabras y descripciones recibidas e intente nombrar las diferentes partes en los dibujos de los sistemas reproductivos y genitales femeninos y masculinos.

3. Otorgue 10 minutos al grupo para discutir y nombrar los dibujos.

4. Pida a los grupos que presenten sus dibujos y expliquen sus respuestas. A medida que cada grupo lo haga, invite a los demás a hacer preguntas y correcciones.

5. Distribuya copias de los Folletos 8, 9, y 10 a los participantes y repasen juntos el contenido.

6. Repase la Planilla de Recursos 12. Aun si los participantes no hacen estas preguntas, es importante que cuenten con esta información.

7. Redondee la discusión con las siguientes preguntas:

- ¿Cuáles fueron los órganos genitales más difíciles de identificar? ¿Por qué? ¿Creen que es importante para los hombres saber los nombres y funciones de los órganos genitales masculinos? ¿Por qué?
- ¿Creen que es importante para los hombres saber los nombres y funciones de los órganos genitales femeninos? ¿Por qué?
- ¿Los hombres generalmente cuentan con información sobre estos temas? ¿Por qué o por qué no?
- ¿Qué pueden hacer para garantizar que los jóvenes de su comunidad tengan información más precisa sobre estos temas?

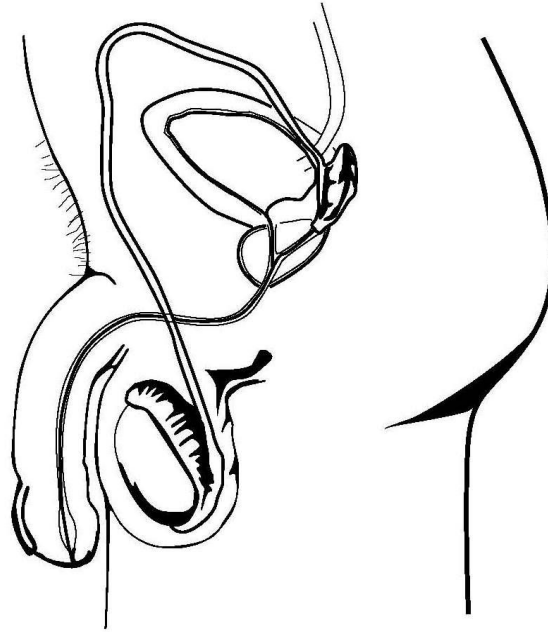
Cierre

Muchos hombres no saben mucho acerca de sus propios cuerpos, ni consideran necesario dedicar tiempo a entenderlos. Como continuarán discutiendo en otros talleres, esta falta de conocimiento acerca del propio cuerpo y cómo funciona a menudo tiene efectos adversos sobre la higiene y la salud. Es también importante tener información acerca del sistema reproductivo de las mujeres, para que puedan participar más en discusiones y decisiones acerca de planificación familiar y asuntos relacionados.

Planilla de Recursos 10:

Sistema Reproductivo Masculino

El Sistema Reproductivo Masculino

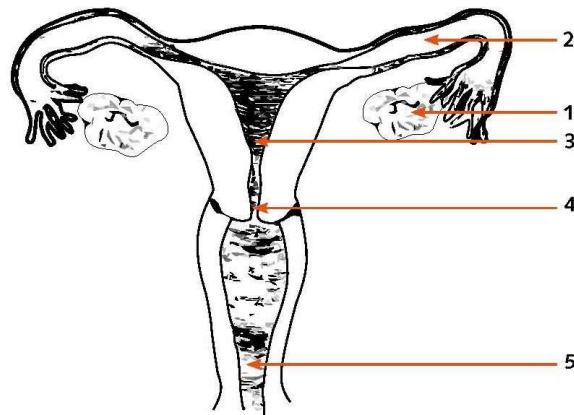


Planilla de Recursos 11:

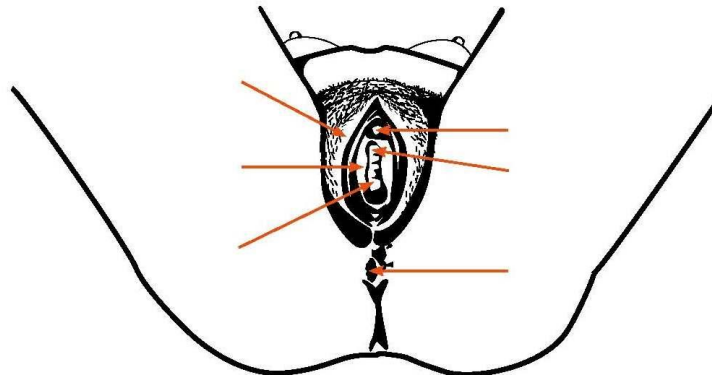
Sistema Reproductivo Femenino

El Sistema Reproductivo Femenino

Genitales Internos

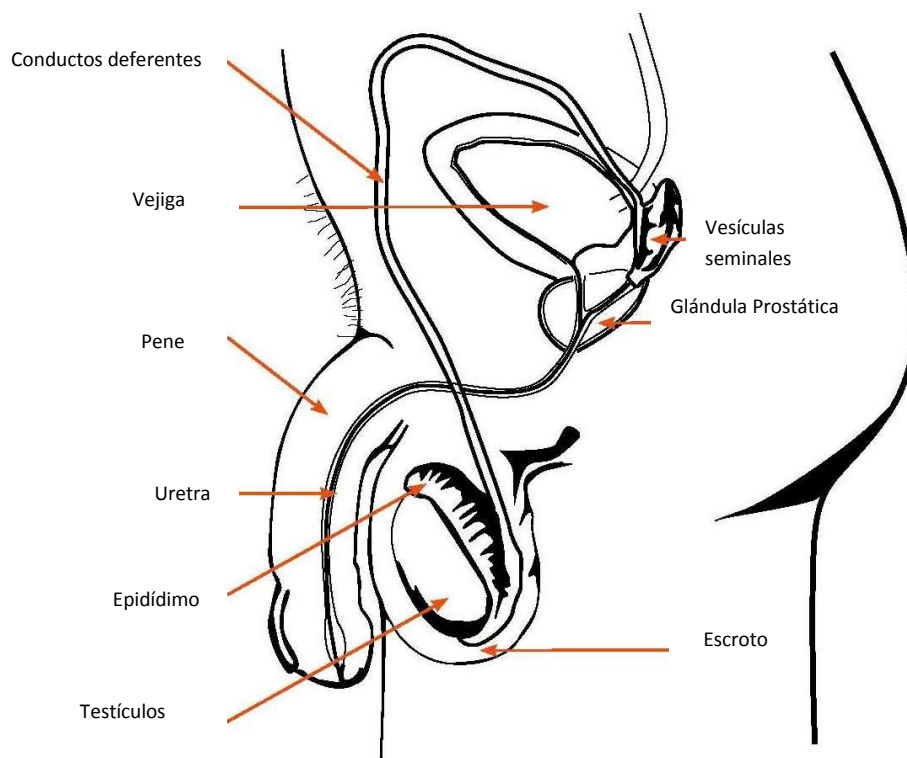


Genitales Externos



Folleto 8: Sistema Reproductivo y Genitales Masculinos²⁹

Sistema Reproductivo y Genitales Masculinos



Desde la pubertad en adelante, se producen constantemente **espermatozoides** en los **testículos**, que se encuentran dentro del **escroto**. A medida que los espermatozoides maduran, pasan al **epidídimo**, donde permanecen para madurar alrededor de dos semanas. Luego, abandonan el epidídimo e ingresan a los **conductos deferentes**. Estos tubos atraviesan las **vesículas seminales** y la **glándula prostática**, que libera fluidos que se mezclan con los espermatozoides para formar **semen**. Durante la eyaculación, el semen viaja a través del **pene** y fuera del cuerpo en la **uretra**, el mismo tubo que lleva la orina. La **apertura urinaria o uretral** es el punto desde donde un hombre orina o eyacula.

²⁹ Knebel, E. 2003. My changing body: fertility awareness for young people. Washington, D.C: Instituto de Salud Reproductiva y Research Triangle Park, Carolina del Norte: Family Health International.

Palabras Clave:

Eyacuación: Liberación forzosa de fluido seminal del pene.

Epidídimo: Órgano donde maduran los espermatozoides después de que son producidos en los testículos.

Pene: Órgano masculino tubular externo que sobresale del cuerpo, usado para orinar o para estimulación sexual. El tamaño del pene varía de hombre a hombre. Permanece blando y flácido casi todo el tiempo. Durante la excitación sexual, el tejido esponjoso del pene se llena de sangre y el pene se vuelve más duro y grande, proceso que se denomina erección. En el acto sexual, cuando hay una elevada estimulación, el pene libera un líquido que se denomina esperma o semen, que contiene espermatozoides. La eyacuación del esperma produce una intensa sensación de placer llamada orgasmo.

Prepucio: La piel que cubre la cabeza del pene. Cuando el pene está erecto, el prepucio es corrido hacia atrás, dejando el glande (o la “cabeza” del pene) descubierta.

Cuando esto no ocurre, la condición se denomina fimosis, la cual produce dolor durante la relación sexual y dificulta la higiene personal. La fimosis es fácilmente corregida con intervención quirúrgica, usando anestesia local. En algunas culturas o países, o en algunas familias, el prepucio de los niños es eliminado en un procedimiento que se denomina circuncisión. Cuando el prepucio está presente, es importante limpiar bajo el mismo a diario.

Glándula Prostática: Glándula que produce un fluido poco espeso, lechoso que permite que el esperma nade y se convierta en parte del semen.

Escroto: Saco de piel detrás del pene que contiene los testículos. Su aspecto varía de acuerdo con el estado de contracción o relajación de la musculatura. En el frío, por ejemplo, se contrae más y se arruga y en el calor, se vuelve más suave y alargado.

Semen: Fluido que sale del pene del hombre cuando eyacula.

Vesículas Seminales: Pequeñas glándulas que producen un fluido denso, pegajoso que provee energía al esperma.

Esperma: Célula sexual masculina. Recorrido del Esperma: el esperma viaja desde los testículos al epidídimo, donde permanece para madurar alrededor de 14 días. Desde allí, los espermatozoides viajan por los conductos deferentes, que los llevan hacia la uretra. En este punto, las vesículas seminales producen un fluido nutritivo que da energía al esperma. La próstata también produce un fluido que ayuda al esperma a nadar. La mezcla de esperma y los dos fluidos se denomina semen. Durante el despertar sexual, la glándula de Cowper secreta un fluido claro en la uretra. Este fluido, conocido como líquido pre-eyaculatorio o “pre-cum” (en inglés), actúa como lubricante para el esperma y recubre la uretra. Durante la excitación sexual, puede ocurrir una eyacuación de semen. La pequeña cantidad de semen que se eyacula (una o dos cucharaditas) puede contener hasta 400 millones de espermatozoides.

Testículos: Glándulas Reproductivas masculinas, contenidas en el escroto y que producen esperma. Una de las hormonas producidas es la testosterona, responsable de las características secundarias

masculinas, como el tono de la piel, el vello facial, el tono de voz y los músculos. Los testículos tienen la forma de dos huevos y para sentirlos, sólo hay que tocar el saco del escroto. Están ubicados fuera del cuerpo porque el esperma puede producirse sólo a una temperatura más baja que la normal del cuerpo. El escroto se relaja hacia afuera del cuerpo cuando está tibio y se contrae contra el cuerpo cuando está frío para regular la temperatura perfecta para la producción de esperma. El testículo izquierdo normalmente pende más bajo que el derecho. El auto-examen testicular una vez por mes es una importante salvaguarda de la salud. Deslice los testículos entre los dedos. Cualquier bulto, inflamación o dolor debe ser examinado de inmediato por un médico.

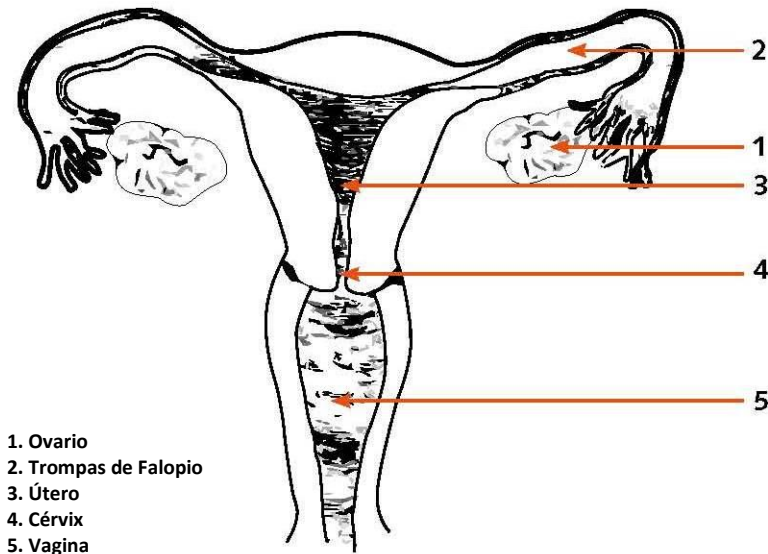
Uretra: Canal que lleva la orina desde la vejiga (el lugar donde se reúne la orina en el cuerpo) a la apertura urinaria. En los hombres, la uretra también transporta semen.

Apertura Uretral (Urinaria): Sitio desde el cual orina un hombre.

Conductos Deferentes: Tubos extensos, delgados que transportan el esperma fuera del epidídimo.

Folleto 9: Sistema Reproductivo y Genitales Internos Femeninos³⁰

El Sistema Reproductivo y Genitales Internos Femeninos



Todas las mujeres nacen con miles de óvulos en sus ovarios. Los óvulos son tan pequeños que no pueden observarse a simple vista. Cuando una niña alcanza la pubertad, un pequeño óvulo madura en uno de sus ovarios y luego viaja por las trompas de Falopio hacia el útero. Esta liberación del óvulo desde el ovario se denomina ovulación. El útero se prepara para la llegada del óvulo desarrollando una cubierta densa y suave como una almohadilla. Si la niña ha tenido sexo en los últimos días antes de ovular, para cuando el óvulo llega a las trompas de Falopio, habrá algún espermatozoide aguardando para unirse al óvulo. Si el óvulo que llega se une con el espermatozoide (fertilización), el óvulo viaja al útero, y se adhiere a la cubierta del útero y permanece allí por los próximos nueve meses, creciendo hasta convertirse en un bebé. Si el óvulo no es fertilizado, el útero no necesita la cubierta densa que ha fabricado para proteger al óvulo. Elimina esta cubierta con algo de sangre, fluidos corporales y el óvulo sin fertilizar. Todo esto fluye por el cérvix, y luego sale de la vagina. Este flujo de sangre se denomina el “período” o menstruación.

³⁰ Knebel, E. 2003. My changing body: fertility awareness for young people. Washington, D.C.: Instituto de Salud Reproductiva y Research Triangle Park, Carolina del Norte: Family Health International.

Palabras Clave:

Cérvix: Porción inferior del útero, que se extiende dentro de la vagina. El cérvix es un sitio potencial de cáncer. Por lo tanto, es importante que las mujeres se realicen exámenes de cáncer cervical, siempre que sea posible.

Trompas de Falopio: Tubos que llevan el óvulo de los ovarios al útero. Un ovocito (célula huevo) pasa por las trompas de Falopio una vez por mes. Si hay espermatozoides en las trompas de Falopio, el ovocito podrá ser fertilizado.

Fertilización: Unión del óvulo con el espermatozoide.

Menstruación (período menstrual): el flujo mensual de sangre y tejidos de la cubierta del útero.

Ovarios: Dos glándulas que contienen miles de óvulos inmaduros. Los ovarios comienzan a producir hormonas y liberan un óvulo una vez por mes, cuando una mujer llega a la pubertad.

Ovulación: Liberación periódica de un óvulo maduro de un ovario.

Secreción: El proceso por el cual las glándulas liberan determinados materiales en el torrente sanguíneo o fuera del cuerpo.

Útero: Órgano muscular femenino pequeño y hueco donde se mantiene y nutre el feto desde el momento de la implantación hasta el nacimiento. El útero también se conoce como matriz y es del tamaño del puño de una mujer. La cubierta del útero se engrosa cada mes a medida que se prepara para un potencial embarazo. Si un óvulo es fertilizado, se implantará en la cubierta del útero.

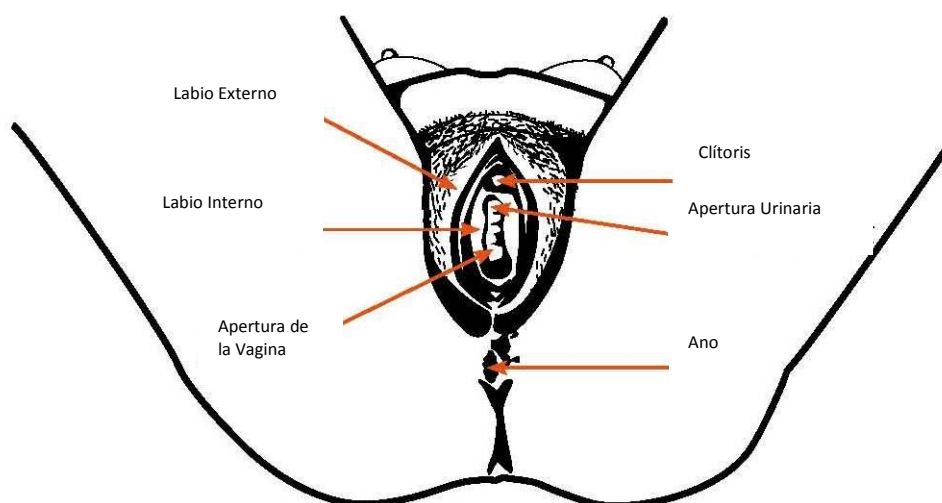
La matriz es notablemente elástica y puede expandirse muchas veces su tamaño original durante el embarazo.

Vagina: Canal que forma el conducto desde el útero hasta el exterior del cuerpo. Es un tubo muscular de entre 7 y 10 cm de largo. La vagina con frecuencia se denomina canal de parto porque es el conducto por donde pasa el bebé durante un parto normal. La vagina es también donde ocurre el acto sexual. Si una mujer no está embarazada, el período menstrual pasará y saldrá por la vagina una vez por mes. El período menstrual está compuesto por células, mucosidades y sangre.

Folleto 10:

Sistema Reproductivo y Genitales Externos Femeninos³¹

Sistema Reproductivo y Genitales Externos Femeninos



Los genitales externos incluyen dos grupos de pliegues de piel redondeados: labios **mayores** (o **labios externos**) y labios **menores** (o **labios internos**). Los labios cubren y protegen la **apertura vaginal**. Los labios internos y externos se juntan en el **área púbica**. Cerca de la parte superior de los labios, dentro de pliegues, se encuentra un pequeño cuerpo cilíndrico denominado **clítoris**. El clítoris está compuesto por el mismo tipo de tejidos que la cabeza del pene masculina y es muy sensible. La **uretra** es un tubo corto que lleva orina desde la **vejiga** hacia afuera del cuerpo. La orina abandona el cuerpo de una mujer a través de la **apertura uretral o urinaria**. La apertura vaginal es el lugar por donde menstrúa una mujer. Tanto la apertura uretral como la vaginal forman el área que se conoce como **vestíbulo**. Todos juntos, los órganos genitales externos de la mujer se denominan **vulva**.

³¹ Knebel, E. 2003. My changing body: fertility awareness for young people. Washington, D.C: Instituto de Salud Reproductiva y Research Triangle Park, Carolina del Norte: Family Health International

Palabras Clave:

Clítoris: Pequeño órgano sensible a la estimulación y que se encuentra por encima de la apertura de la uretra, donde los pliegues de los labios mayores se encuentran y lo rodean.

Labios mayores (labios externos): Dos pliegues de piel (uno a cada lado de la apertura vaginal) que cubren y protegen las estructuras genitales, incluyendo el vestíbulo.

Labios menores (labios internos): Dos pliegues de piel entre los labios mayores que se extienden desde el clítoris a cada lado de las aperturas uretral y vaginal.

Uretra: Tubo corto que transporta la orina desde la vejiga (el lugar donde la orina es recolectada en el cuerpo) hacia fuera del cuerpo.

Apertura uretral (urinaria): Lugar desde el cual orina una mujer.

Apertura vaginal: Apertura de la vagina por la que el flujo menstrual abandona el cuerpo.

Vestíbulo: Área de los genitales externos femeninos que incluye la apertura vaginal y la uretral.

Vulva: Los órganos genitales externos de la mujer, incluyendo los labios mayores, labios menores, clítoris y vestíbulo.

Monte de Venus (Pubis): La protección de grasa que cubre el hueso púbico. En esta área crece vello púbico.

Planilla de Recursos 12:

Preguntas Comunes acerca del Sistema Reproductivo y los Genitales Masculinos³²

P. ¿Qué es la masturbación?

R. La masturbación es frotar, acariciar o estimular de otra manera los órganos sexuales propios—pene, vagina y senos—para obtener placer o expresar atracción sexual. Tanto los hombres como las mujeres pueden liberar tensión sexual y experimentar placer sexual a través de la masturbación. No existe evidencia científica de que la masturbación provoque daño al cuerpo ni a la mente. La masturbación es un problema médico sólo cuando no le permite a la persona funcionar debidamente o cuando se practica en público. Sin embargo, existen muchos impedimentos religiosos y culturales respecto de la masturbación. La decisión de si hacerlo o no es personal.

P. ¿Pueden el semen y la orina salir del cuerpo a la vez?

R. Algunos varones se preocupan por esto porque se usa el mismo conducto tanto para la orina como para el semen. Una válvula en la base de la uretra hace que sea imposible que la orina y el semen viajen por este tubo al mismo tiempo.

P. ¿Cuál es el largo correcto del pene?

R. El pene promedio mide 11-18 centímetros de largo cuando está erecto. No existe un tamaño, forma o longitud de pene estándar. Algunos son cortos y gruesos. Otros son largos y delgados. No es verdad la idea de que un pene más grande es un pene mejor.

P. ¿Es normal que un testículo penda más abajo que el otro?

R. Sí. La mayoría de los testículos de los hombres penden de manera despareja.

P. ¿Es un problema para el pene que se curve un poquito?

R. Es normal que un niño o un hombre tengan penes curvos. Se endereza durante una erección.

P. ¿Qué son esos bultos en la cabeza del pene?

R. Los bultos son glándulas que producen una sustancia cremosa blancuzca. Esta sustancia ayuda al prepucio a deslizarse hacia atrás suavemente sobre el glande. Sin embargo, si se acumula debajo del prepucio puede producir mal olor o infección. Es importante mantener el área debajo del prepucio limpia en toda ocasión.

P. ¿Cómo se puede evitar tener una erección en público?

R. Es normal. Aunque piense que es embarazoso, intente recordar que la mayoría de las personas ni notarán la erección a menor que Usted lleve su atención hacia ella.

P. ¿Los sueños húmedos o eyaculación harán que un niño pierda todo su esperma?

R. No. El cuerpo masculino genera esperma constantemente toda la vida.

P. ¿La circuncisión masculina reduce el riesgo de contraer VIH en los hombres?

R. Existe en la actualidad evidencia contundente de que la circuncisión masculina reduce el riesgo de la infección de VIH adquirida heterossexualmente en los hombres, en alrededor de un 60%.^{33, 34} Sin embargo, la circuncisión masculina no brinda un 100% de protección contra el VIH. Los hombres circuncidados también se infectan con el virus, y si son VIH positivos, pueden infectar a sus parejas sexuales. La circuncisión jamás debe reemplazar otros métodos de prevención eficaces.

³² Knebel, E. 2003 My changing body: Fertility awareness for young people. Washington, DC: Instituto de Salud Reproductiva y Research Triangle Park, Carolina del Norte: Family Health International.

³³ Bailey, RC et al., 2007. Male circumcision for HIV prevention in young men in Kisumu, Kenya: a randomised controlled trial. Lancet 369 (9562):643-56.

³⁴ Gray, RH et al., 2007. Male circumcision for HIV prevention in men in Rakai, Uganda: a randomised trial. Lancet 369 (9562):657-66.

3.3 La Salud de los Hombres

Objetivos

1. Discutir cómo las normas de género influyen sobre los problemas de salud más comunes de los hombres y volver a ver prácticas básicas de higiene

Audiencia

Edad: Jóvenes o Adultos; **Sexo:** Grupos de hombres o mixtos; **Alfabetismo:** Medio; **Recursos:** Medios

Tiempo

60 minutos

Materiales

- Rotafolios
- Pequeños trozos de papel
- Cinta
- Marcadores
- Copias suficientes del Folleto 11: Buenas Prácticas de Higiene para los Hombres para todos los participantes

Notas del facilitador

De ser posible, sería interesante que esta actividad continúe con una visita a una institución sanitaria local, donde los hombres puedan reunirse y hablar con profesionales de la salud.

Pasos

1. Entregue a los participantes dos pequeños trozos de papel y pídale que escriban dos características típicas de un hombre (una por trozo de papel). Pídale que conserven estos trozos de papel hasta más adelante en el ejercicio.
2. Enciente dos o tres hojas de papel de rotafolios y pida un voluntario que se ofrezca como modelo para dibujar el contorno de un cuerpo.
3. Una vez que el voluntario haya dibujado el contorno, pida al grupo que llene el bosquejo con detalles que lo hagan un hombre joven; dele un rostro, vestimenta y personalidad. Por ejemplo, ¿qué le gusta hacer para divertirse, o qué hace los fines de semana? Todos deben tomar parte en el ejercicio de dibujo. Pida a los participantes que le den un nombre al hombre que han dibujado.
4. Luego, dibuje otro contorno de un cuerpo en dos o tres nuevas hojas de papel. Pida a un voluntario que haga un bosquejo de los genitales del cuerpo (vea el folleto 8 de la actividad anterior). Si los participantes se sienten muy avergonzados para hacerlo, el facilitador puede hacerlo.
5. Cuando estén terminados los dos contornos, entregue a los participantes dos pequeños trozos de papel y pídale que escriban dos problemas/necesidades de salud con que se enfrentan los hombres (uno por trozo de papel).

6. Cuando hayan terminado, pida a cada participante que lea en voz alta los problemas/necesidades de salud y colóquelos en la parte del cuerpo donde aparece este problema de salud. No importa si se repiten algunos problemas.

7. Luego, pida a los participantes que lean en voz alta las características de los hombres que escribieron al comienzo de la actividad y coloque el papel en el cuerpo cerca del problema/necesidad de salud con el cual se asocia la característica. Recuérdeles sobre la actividad previa y lo que discutieron sobre la socialización y los riesgos de salud que enfrentan los hombres. Por ejemplo, la característica masculina de tener muchas parejas sexuales puede colocarse cerca del área de la ingle para significar su asociación con el riesgo de ITS.

8. Intente ver si los participantes identifican el alcoholismo, la violencia, el suicidio, el VIH y SIDA y uso de sustancias como problemas de salud. Si no los han mencionado, pregunte si son problemas que enfrentan los hombres en sus comunidades.

9. Use las siguientes preguntas para facilitar una discusión:

- ¿Cuáles son algunos de los problemas/necesidades de salud que enfrentan los hombres?
- ¿Cuáles son las causas de estos problemas de salud? ¿Cuáles son las consecuencias de estos problemas de salud?
- ¿Existe una relación entre las necesidades de salud de los hombres y las características de ser hombre que identificamos?
- ¿Cómo afecta la salud de un hombre su rol en su familia o comunidad?
- ¿Los hombres y mujeres se ocupan de sus cuerpos y su salud de la misma manera? ¿Cómo se ocupan los hombres de su salud?
- Cuando los hombres están enfermos, ¿qué hacen? ¿Normalmente buscan ayuda en cuanto se sienten enfermos o esperan? Cuando las mujeres se enferman, ¿qué hacen? ¿Los hombres se hacen la prueba de VIH con tanta frecuencia como las mujeres? ¿Por qué?
- ¿Qué es la higiene? ¿Qué tipo de higiene personal deben practicar los hombres? (Repase el Folleto 11)
- ¿A dónde pueden ir los hombres de su comunidad a preguntar acerca de su salud o a buscar servicios para problemas de salud?
- ¿Qué pueden hacer en sus propias vidas para ocuparse mejor de su salud? ¿Qué pueden hacer para alentar a otros hombres a ocuparse mejor de su salud?

Cierre

Como se discutió en esta sesión y en otras anteriores, hay una clara relación entre cómo los hombres son criados y si y cómo se preocupan por su salud. Muchos hombres, como modo de mostrar su masculinidad, no se preocupan por su salud y creen que ocuparse del cuerpo o preocuparse demasiado por la salud son atributos femeninos. Estos tipos de actitudes y conductas se aprenden a edades tempranas e impactan la salud de los hombres toda su vida. Por esto es importante que los hombres aprendan la importancia de ocuparse de ellos, incluyendo prácticas básicas de higiene. Hacerlo tiene beneficios tanto para los hombres como para sus parejas. Esto se tratará en las actividades sobre sexo seguro y VIH y SIDA.

Folleto 12:

Buenas Prácticas de Higiene para los Hombres³³

Lavarse el Cuerpo

Lavar el cuerpo ayuda a que nos mantengamos limpios, evitemos infecciones y evitemos enfermarnos. Báñese con agua o agua y jabón una o dos veces por día. Lávese las manos antes y después de las comidas. Lávese las manos después de usar el baño para evitar que se esparzan bacterias e infecciones. Lavarse el rostro por lo menos dos veces por día con jabón y agua ayuda a mantener alejado el acné o a que sea menos grave.

Oler Bien

Use desodorante, talco para bebés o el producto más común de su país para oler bien bajo los brazos.

Cabello

Lávese el cabello con champú regularmente para mantenerlo limpio. Todos los días o día por medio o cada tres días o una vez por semana están bien. No todos los hombres y mujeres se afeitan. Depende de la cultura y la elección.

Dientes y Boca

Use lo que sea más común en su país para lavarse los dientes dos veces al día, incluyendo antes de ir a la cama todas las noches. Lavarse los dientes ayuda a evitar las caries o que se pudran los dientes. Las pastas para dientes con Flúor también pueden ayudar a fortalecer los dientes.

Ropa Interior

Use ropa interior limpia todos los días para evitar infecciones y mantener el área genital limpia.

Área Genital

Es importante lavar y limpiar el pene todos los días. Lave el escroto, entre el escroto y los muslos, entre los glúteos y el ano con agua y jabón todos los días. Para los hombres no circuncidados es importante retirar el prepucio y limpiar suavemente el área. No estar circuncidado no es, en y por sí mismo, anti-higiénico, pero los hombres que no lo están deben tener un cuidado extra en su higiene. Para todos los hombres, es importante lavar y limpiar el pene y el área alrededor del ano todos los días.

³⁵ Knebel, E. 2003. My changing body: fertility awareness for young people. Washington, D.C: Instituto para la Salud Reproductiva y Research Triangle Park, Carolina del Norte: Family Health International.

4. Uso de Sustancias

4.1 ¿Qué son las Drogas?

Objetivos

1. Discutir los diferentes tipos de drogas que existen y cómo son vistas y usadas por la sociedad

Audiencia

Edad: Jóvenes o Adultos; **Sexo:** Grupos de hombres o mixtos; **Alfabetismo:** Medio; **Recursos:** Medios

Tiempo

90 minutos

Materiales

- Cuatro trozos de papel de rotafolios
- Cinta
- Marcadores
- Planilla de Recursos 13: [¿Qué Son las Drogas?](#)

Preparación por adelantado

Antes de la sesión, escriba cada una de las siguientes preguntas en un trozo de papel de rotafolios:

- ¿Qué le viene a la mente cuando oye la palabra “drogas”?
- ¿Quién usa drogas?
- ¿Cuáles son algunos ejemplos de drogas y dónde están disponibles?
- ¿Cuáles son los riesgos asociados con el uso de drogas, en especial en relación con el VIH?

Coloque una hoja en cada esquina de la sala.

Pasos

1. Al comienzo de la sesión, divida a los participantes en cuatro grupos.
2. Asigne cada grupo a una de las cuatro preguntas. Explique que cada grupo tiene 10 minutos para discutir la pregunta y escriba sus respuestas en el papel del rotafolios. Para los grupos de nivel de alfabetismo bajo, lea las preguntas en voz alta y pídale que discutan entre ellos.
3. Dígales a los grupos que roten en el sentido horario. Déjeles otros 10 minutos para discutir la nueva pregunta y escribir sus respuestas.
4. Repita los pasos dos y tres hasta que todos los grupos hayan tenido una oportunidad de discutir y responder cada una de las cuatro preguntas.

5. Lea en voz alta y resuma las respuestas provistas en los papeles de rotafolios. Si los grupos no escribieron sus respuestas, pídale que compartan con el grupo grande lo que discutieron.

6. Use las siguientes preguntas para facilitar la discusión:

- ¿Todos los grupos tuvieron las mismas ideas acerca de lo que son las drogas, quién las usa y los riesgos que implica su uso? (Vea Planilla de Recursos 13: ¿Qué son las Drogas?)
- ¿Las personas de su comunidad tienen un fácil acceso al alcohol y los cigarrillos? (¿Están prohibidos para menores de 18? ¿Se aplican estas leyes?)
- ¿Las personas tienen fácil acceso a otros tipos de drogas?
- ¿Qué creen que determina si el uso de una droga es legal (lícito) o prohibido (ilícito)?
- ¿Se permiten las publicidades de cigarrillos y alcohol en periódicos, revistas o televisión? ¿Cómo promueven estos anuncios el uso de estas sustancias? ¿Qué piensan acerca de esto?
- ¿Cómo describen estas publicidades de los medios a la mujer que usa sus productos? ¿Cómo describen estas publicidades de los medios al hombre que usa sus productos? ¿Creen que estas descripciones son exactas?
- ¿Cómo influyen las publicidades de estos medios sobre las actitudes de hombres y mujeres sobre los cigarrillos y el alcohol?
- ¿Hay campañas donde viven que intentan reducir el uso de drogas? ¿Qué piensan de estas campañas?
- ¿Cómo el uso de drogas puede afectar el riesgo de VIH de una persona?
- ¿Cómo contribuye la presión de los pares al uso de drogas?
- ¿Qué acciones pueden realizar para garantizar que las personas de su comunidad tengan información precisa sobre las consecuencias de usar drogas y su relación con el VIH y SIDA?

Cierre

Las drogas tocan las vidas de la mayoría de los hombres y las mujeres. Existen muchos tipos de drogas, algunas legales, otras ilegales, algunas usadas con más frecuencia por las mujeres, algunas usadas con más frecuencia por los hombres. Es importante pensar acerca de las presiones personales y sociales que llevan a las personas a usar drogas, y estar al tanto de las consecuencias de su uso sobre las vidas individuales, relaciones y comunidades.

Planilla de Recursos 13:

¿Qué son las Drogas?

¿Qué son las drogas?³⁶

Una droga se puede definir como toda sustancia que es capaz de producir cambios en el funcionamiento de organismos vivos, sean fisiológicos o de conducta. Existe una categoría especial de drogas llamadas psicoactivas o psicotrópicas que alteran el humor, las percepciones, sensaciones y conductas del usuario conforme con el tipo y la cantidad de droga consumida, las características físicas y psicológicas del usuario, el momento y contexto del uso y las expectativas que tiene la persona en relación con la droga. Estas drogas psicoactivas o psicotrópicas se pueden clasificar en tres grupos de acuerdo con su efecto sobre la actividad cerebral:

- a) **Depresivos:** deprimen la actividad cerebral, provocando pereza y desinterés. Algunos ejemplos incluyen alcohol, medicinas para dormir e inhalantes.
- b) **Estimulantes:** aumenta la actividad cerebral, causando vigilia y estado de alerta. Algunos ejemplos incluyen medicinas para controlar el apetito, cocaína y cafeína.
- c) **Alucinógenas:** modifican la actividad cerebral alterando la percepción de estimulantes visuales, auditivos, la realidad, el tiempo y espacio. Algunos ejemplos incluyen Éxtasis y LSD.

Depresivos	Sensaciones que producen	Efectos que pueden causar
Tranquilizantes	Alivian tensión y ansiedad, relajan músculos e inducen el sueño	En dosis elevadas, causan una baja en la presión sanguínea; combinadas con alcohol, pueden llevar a un estado de coma; en el embarazo, aumentan el riesgo de malformación fetal; generan tolerancia, lo que requiere aumentar la dosis
Solventes o inhalantes (cola, barniz, benceno, corrector líquido)	Euforia, alucinaciones y excitación	Náuseas, baja de la presión sanguínea, el uso reiterado puede destruir neuronas y provocar lesiones en el bazo, riñones, hígado y nervios periféricos
Jarabes para la tos y gotas con codeína y zipeprol	Alivio del dolor, sensación de bienestar, somnolencia, sensación de flotar	Baja de la presión sanguínea y la temperatura, riesgo de coma, convulsiones, generan tolerancia, lo que requiere aumento de dosis; durante la abstinencia, los usuarios dependientes experimentan calambres e insomnio
Sedantes	Alivian la tensión, sensación de calma y relax	Asociados con el alcohol, provocan una baja de la presión sanguínea y ritmo de respiración, lo que puede conducir a la muerte; generan tolerancia, lo que requiere aumento de la dosis y dependencia

³⁶ Texto adaptado de CEBRID – Centro Brasileño de información sobre sustancias Psicotrópicas, Departamento de Psico-biología, Federal University of São Paulo

Opio, morfina, heroína	Somnolencia, alivio del dolor, estado de sopor, aislamiento de la realidad, sensación de sueños en la vigilia, alucinaciones	Causan dependencia, reducen la frecuencia cardíaca y respiratoria y pueden conducir a la muerte; el uso colectivo de jeringas puede derivar en VIH; abstinencia difícil
Alcohol	Euforia, libera el habla, sensación de anestesia	Temblores leves y náuseas; vómitos; transpiración; dolor de cabeza; mareo y calambre; agresividad y tendencias suicidas
Estimulantes	Sensaciones que producen	Efectos que pueden causar
Anfetaminas	Resistencia a dormir y cansancio; taquicardia; sensación de estar “encendido”; lleno de energía	La taquicardia puede aumentar la presión sanguínea; dilatación de las pupilas; peligro para los conductores; elevadas dosis pueden causar delirio y paranoia
Cocaína	Sensación de poder; de ver el mundo más brillantemente; euforia; pérdida del apetito; somnolencia y cansancio	En dosis elevadas, causa un aumento de la temperatura, convulsiones y taquicardia severa, lo que puede generar un paro cardíaco
Crack	Sensación de poder; de ver el mundo más brillantemente; euforia; pérdida del apetito; somnolencia y cansancio	En dosis elevadas, causa un aumento de la temperatura, convulsiones y taquicardia severa, lo que puede generar un paro cardíaco; genera una fuerte dependencia física y elevada mortalidad
Tabaco (cigarrillos)	Estimulantes; sensación de placer	Reduce el apetito, puede conducir a estados de anemia crónica; agrava enfermedades como la bronquitis y puede perturbar el rendimiento sexual. En las mujeres embarazadas, aumenta el riesgo de aborto; se relaciona con el 30% de todos los tipos de cáncer
Cafeína	Resistencia a dormir y cansancio	En dosis excesivas puede causar problemas estomacales e insomnio

Alucinógenas	Sensaciones que producen	Efectos que pueden causar
Marihuana	Calma, relajación, deseos de reír	Pérdida inmediata de la memoria; algunas personas pueden sufrir alucinaciones; el uso continuo puede afectar los pulmones y la producción (temporal) de espermatozoides; pérdida de voluntad
LSD	Alucinaciones, distorsiones perceptivas, fusión de sensaciones (el sonido parece adquirir formas)	Estados de ansiedad y pánico; delirio; convulsiones; riesgo de dependencia
Anticolinérgicos (plantas como los lirios y algunas medicinas)	alucinaciones	Taquicardia; dilatación de las pupilas; constipación intestinal y aumento de la temperatura; pueden provocar convulsiones
Éxtasis (MDMA)	Alucinaciones; distorsiones perceptivas; fusión de sensaciones (el sonido parece adquirir forma); estimulante	Ansiedad y pánico, delirio; convulsiones, riesgo de dependencia

4.2 Las Drogas en Nuestras Vidas y Comunidades

Objetivos

1. Tratar situaciones diversas en las que los hombres y mujeres podrían usar drogas y las consecuencias del uso en nuestras vidas y relaciones

Audiencia

Edad: Jóvenes o adultos; **Sexo:** Grupos de hombres o mixtos; **Alfabetismo:** Medio; **Recursos:** Bajos

Tiempo

60 minutos a 90 minutos

Materiales

- Planilla de Recursos 14: Efectos de Diferentes Sustancias y Planilla de Recursos 15: Tipos de Consumidores de Sustancias
- Copias suficientes del Folleto 12: Estudios de Caso sobre Uso de Drogas para todos los participantes

Notas del facilitador

Repase los estudios de caso del Folleto 12 y haga los cambios necesarios para adaptarlos al contexto local. Si estos estudios de caso no corresponden, debe crear otros más relevantes para la realidad y las experiencias de los participantes.

Pasos

1. Divida a los participantes en cuatro grupos pequeños. Entregue a cada grupo una copia de uno de los estudios de caso del Folleto 12. Haga que discutan y analicen el estudio de caso y que creen un final posible. Para los grupos de nivel de alfabetismo bajo, puede leer las situaciones en voz alta.
2. Otorgue a los grupos 10 minutos para discutir los estudios de caso.
3. Pida a los grupos que presenten los estudios de caso y finales que crearon. Estas presentaciones pueden hacerse en la forma de una narración o de una parodia. Los grupos pueden tratar las siguientes preguntas en sus presentaciones:
 - ¿La situación es realista? ¿Por qué o por qué no?
 - ¿Qué factores influyen sobre la decisión de los personajes de usar drogas?
 - ¿Cuáles son algunas posibles consecuencias que puede enfrentar el personaje?
 - ¿Qué otras opciones tenían (diferentes de consumir droga)?
4. Después de la presentación de los estudios de caso, use las siguientes preguntas para facilitar una discusión acerca de los diversos contextos en los que las personas usan drogas y las consecuencias de su uso.
 - ¿Cuáles son las razones más comunes por las que los hombres usan drogas? ¿Son diferentes de las razones más comunes por las que las mujeres las usan? ¿De qué maneras?

- ¿Existen diferentes grados, o niveles en los que un individuo puede usar una droga? ¿Cuáles son estos niveles? (Vea Planilla de Recursos 15.)
- ¿Las mujeres y los hombres consumen alcohol y otras drogas de manera diferente? ¿De qué maneras?
- ¿Qué efectos tienen el alcohol y otras sustancias sobre la conducta y la toma de decisiones? (Vea Planilla de Recursos 14.)
- ¿Cómo beber alcohol o usar otras sustancias pueden hacer a alguien más vulnerable al VIH y SIDA?
- ¿Cómo afecta a las relaciones el uso de drogas? ¿A las familias? ¿A las comunidades?
- ¿Qué acciones pueden realizar si un amigo abusa del alcohol o de otras sustancias?
- ¿Qué acciones pueden realizar para ayudar a evitar que las personas abusen de las drogas o el alcohol?

Cierre

Es difícil generalizar qué factores llevan a una persona a consumir drogas. Cada persona tiene sus motivos y en ocasiones ni siquiera están claros para el individuo. En la mayoría de los casos, podrá haber una diversidad de motivos: curiosidad, deseo de olvidar problemas, intento de superar la timidez e inseguridad, insatisfacción con el aspecto físico propio, etc. Es importante que familia, amigos y pares den apoyo, sin culpar ni juzgar, para ayudar al individuo a reflexionar sobre los efectos nocivos del uso de drogas, para identificar alternativas sanas y para ayudarlos a buscar ayuda profesional competente, de ser necesario.

Folleto 12:

Estudios de Caso sobre Uso de Drogas

Estudio de Caso #1

Matt es un muchacho a quien le gusta pasar el tiempo con amigos y jugar fútbol americano. El sábado, algunos amigos lo invitaron a ir a un bar a pasar el rato. Cuando llegó allí, se sintió muy tímido e inseguro y cedió a las burlas e insistencias de sus amigos de que bebiera. Terminó bebiendo cuatro botellas de cerveza en muy poco tiempo.

Estudio de Caso #2

John ama el fútbol y lo invitaron a participar en un campeonato inter-escolar. Estuvo entrenando muy duro. Esperando mejorar su juego, decidió tomar algunos esteroides que un amigo suyo llevó al gimnasio.

Estudio de Caso #3

Sarah y Fred han estado saliendo por varios meses. En el cumpleaños de Fred, Sarah organizó una fiesta sorpresa para él. Invitó a todos sus amigos y hasta a su hermano mayor para que comprara algunas cervezas para la fiesta. Fred realmente se sorprendió mucho y tanto él como Sarah bebieron y danzaron mucho en la fiesta. Esa noche tuvieron sexo sin condón.

Estudio de Caso #4

George es conductor de camión y pasa la mayor parte de su tiempo en la carretera, a menudo dos semanas por vez. Cuando está lejos, pasa sus tardes libres en bares de carretera frecuentados por otros conductores. En general toma algunas cervezas durante las tardes para ayudarlo a relajarse y olvidar su soledad y que está lejos de su familia.

Planilla de Recursos 14: Efectos de Diferentes Sustancias

ALCOHOL

En pequeñas dosis, el alcohol puede crear una sensación de relajación, calma, bienestar y, en ocasiones, hasta euforia leve. Cuando se ingiere en grandes cantidades, puede causar somnolencia, confusión mental, reflejos más lentos y falta de coordinación motriz. Estos efectos pueden llevar a un individuo a involucrarse en conductas diversas de alto riesgo, incluyendo sexo sin protección, conducir bajo su influencia y/o violencia. Cuando el alcohol se consume con alta frecuencia, se produce un mayor riesgo de cirrosis, pérdida de la memoria y otros problemas crónicos, como pérdida del apetito y deficiencias vitamínicas.

Tomar un trago en una reunión, una fiesta o encuentro de amigos puede ser placentero. Un trago³⁷ se considera lo siguiente: una lata de cerveza ($\pm 300\text{ml}$) o una copa de vino (120ml) o una medida de licor (36ml). Dos tragos por día para los hombres y un trago por día para las mujeres y las personas mayores en general se consideran no perjudiciales. Sin embargo, para algunas personas, hasta pequeñas cantidades de alcohol pueden ser extremadamente nocivas. En general, las mujeres tienden a tener una menor tolerancia al alcohol que los hombres, en parte porque típicamente tienen una proporción más elevada de grasa y menor proporción de agua en el cuerpo; en consecuencia, una mujer tendrá un contenido de alcohol más elevado que un hombre del mismo peso que bebe la misma cantidad. Además, las mujeres tienen menores niveles de una enzima que desglasa el alcohol en el estómago, por lo que absorben mayor concentración de alcohol que un hombre que bebe la misma cantidad.

Una mujer que bebe alcohol durante el embarazo arriesga la salud de su hijo no nacido. El alcohol pasa libremente a través de la placenta, generando un nivel en el feto casi idéntico al que se encuentra en la madre. Los bebés cuyas madres beben con frecuencia o copiosamente durante el embarazo pueden nacer con defectos, incluyendo bajo peso al nacer, deformidades físicas, defectos cardíacos, deformidades en articulaciones y miembros y retardo mental.

MEDICAMENTOS RECETADOS

El propósito de los medicamentos es curar la enfermedad, aliviar el dolor o sufrimiento y promover el bienestar. Sin embargo, si los usan personas que no los necesitan, o si se usan en dosis elevadas o inadecuadas, los medicamentos pueden dañar nuestra salud.

Por ejemplo, en general las anfetaminas se utilizan mal, lo que puede generar problemas cardíacos, paranoia o convulsiones, entre otras cosas. Como las anfetaminas son estimulantes, y por lo tanto aumentan nuestra resistencia y energía física, en ocasiones las usan los alumnos para pasarse toda la noche estudiando. Además, las percepciones variantes de la belleza a menudo llevan a las mujeres a poner en peligro su salud tomando anfetaminas para perder peso en búsqueda del cuerpo “perfecto”.

Los tranquilizantes, también denominados “barbitúricos,” hacen que el cerebro (el sistema nervioso central) actúe con mayor lentitud. Con frecuencia se usan para tratar la ansiedad y algunos trastornos del sueño. A medida que el cuerpo se va acostumbrando a los tranquilizantes, los síntomas iniciales pueden desaparecer y el usuario puede desarrollar una tolerancia a y dependencia de la sustancia. Cuando se combinan con otras drogas—como el alcohol—los tranquilizantes tienen efectos más intensos, lo que a su vez puede aumentar determinados riesgos para la salud, como depresión respiratoria o paro cardíaco.

³⁷ Adaptado de Dialogue Series nº 06. 2003. Álcool: o que você precisa saber. 4ª ed., Brasília: SENAD (Secretaría Nacional Contra las Drogas).

MARIHUANA

La marihuana es una de las drogas ilegales usadas con mayor frecuencia en la actualidad. Sus efectos más comunes son la sensación de bienestar y relajación. En ocasiones los consumidores pueden volverse muy conversadores, ansiosos o alucinar. Aunque una persona joven que experimenta con esta droga puede no volverse adicta, hasta la inocente experimentación puede tener efectos negativos sobre la salud, como problemas de memoria, de claridad de pensamiento y coordinación, y ritmo cardíaco acelerado. También puede ocasionar problemas con la ley, por ser una sustancia ilegal. Los consumidores de largo plazo que fuman marihuana tienen una mayor probabilidad de sufrir de enfermedades respiratorias, como tos persistente o cáncer de pulmón. También pueden sufrir de trastornos de la personalidad, como depresión o ansiedad. La droga presenta el mayor riesgo durante el mismo período en que causa efecto, porque el consumidor puede perder la capacidad de realizar actividades como conducir un ciclomotor o carro.

COCAÍNA

Existen investigaciones que indican que el uso de cocaína es mucho menos común que el uso de otras drogas, como el alcohol y el tabaco. El uso de cocaína puede provocar dependencia y puede afectar tanto las funciones mentales como físicas. Los efectos mentales incluyen euforia, hiperactividad, alucinaciones visuales y táctiles y la sensación de ser perseguido. Algunos efectos físicos son ritmo cardíaco anormalmente elevado, convulsiones y enfriamientos. La cocaína es particularmente nociva cuando se usa con el alcohol. La cocaína es, además, un depresor del apetito, lo que ha llevado a algunas mujeres a usarla para perder peso o no aumentarlo.

La cocaína puede provocar daño al cuerpo tanto en el momento en que se usa, así como posteriormente. Algunas personas informaron mayor estimulación sexual al comienzo del uso. Sin embargo, el uso regular puede disminuir el deseo sexual y causar impotencia.

La cocaína puede inhalarse o inyectarse. Cuando se inyecta, existe el riesgo adicional de VIH y SIDA y Hepatitis B y C.

ESTEROIDES

Los esteroides se usan con mayor frecuencia para acelerar el crecimiento de músculo. Normalmente se toman en forma de píldoras o se inyectan. Los esteroides son versiones artificiales de la testosterona, una hormona de producción natural en el cuerpo. En algunos casos, las personas usan esteroides que no están creados para uso de humanos. Por ejemplo, existen informes de jóvenes que ingieren esteroides para uso veterinario, para aumentar rápidamente la masa muscular.

Los esteroides tienen diversidad de efectos físicos. Pueden disminuir la función del sistema inmune, que es el sistema de defensa del cuerpo contra los gérmenes. También pueden dañar el hígado, causar cáncer y cambiar la función hormonal normal, por ejemplo, interrumpiendo la menstruación en las mujeres y afectando el hipotálamo y los órganos de reproducción. Hasta pueden provocar la muerte. Los esteroides también pueden tener efectos emocionales, como depresión o irritabilidad.

Los esteroides pueden tener efectos específicos para cada sexo. Para las mujeres, incluyen: alteración del ciclo menstrual, profundización de la voz, disminución del tamaño de los senos, excesivo crecimiento del vello y cambios de temperamento, incluyendo agresividad e ira. Los efectos comunes para los hombres incluyen: desarrollo de los senos, infertilidad y función sexual reducida y atrofia testicular.

Como con toda droga inyectada, compartir agujas para inyectarse esteroides puede llevar a transmisión de VIH y SIDA y Hepatitis B y C.

Planilla de Recursos 15: Tipos de Consumidores de Sustancias

Las Naciones Unidas distingue cuatro tipos de consumidores de sustancias:

El Experimentador – Se limita a experimentar con una o diversas sustancias, por diversas razones, por ejemplo, curiosidad, deseo de nuevas experiencias, presión de los pares, publicidad, etc.

En la mayoría de los casos, el contacto con la sustancia no va más allá de las experiencias iniciales.

El Consumidor Ocasional - Usa una o varias sustancias ocasionalmente, si los ambientes son favorables y las sustancias están disponibles. No existe dependencia, ni ruptura en relaciones profesionales o sociales.

El Consumidor Habitual – Hace un uso frecuente de las sustancias. Sin embargo, el consumidor puede funcionar socialmente, aunque de manera impredecible y corre riesgo de dependencia.

El Consumidor “Disfuncional” o Dependiente – Vive a través del uso de sustancias y para el uso de sustancias, casi exclusivamente. Como consecuencia, todos los lazos sociales están dañados, lo que provoca aislamiento y marginalización.

Uso de Sustancias y Conducta Sexual

Muchas personas creen que determinadas sustancias pueden mejorar el rendimiento sexual. En realidad, el efecto del uso de sustancias varía de persona a persona, dependiendo de muchos factores, incluyendo: aspectos biológicos (el metabolismo del cuerpo humano), frecuencia de uso, ambiente y cultura, y aspectos psicológicos. Muy a menudo, los efectos positivos producidos por el uso de sustancias durante las relaciones sexuales tiene más que ver con lo que las personas creen que pasará que con las propiedades farmacológicas de la droga. Por ejemplo, contrariamente a lo que muchas personas creen, el alcohol puede hacer que las personas se sientan menos intimidadas inicialmente, pero ,como el dramaturgo William Shakespeare una vez dijo: “el alcohol provoca el deseo, pero pone un fin al rendimiento.” Es decir, puede entorpecer una erección. Del mismo modo, la marihuana reduce la producción de la hormona masculina testosterona y puede conducir temporalmente a una reducción de la producción de esperma. La cocaína reduce el deseo y la excitación, ya que los consumidores están más interesados en usar la sustancia que en tener sexo.

Además, cuando las personas usan drogas, es más difícil establecer la comunicación y negociación en el momento de mantener relaciones sexuales, ya que cada persona a menudo está más preocupada por sus sensaciones inmediatas que por las sensaciones de su pareja o riesgos posibles de embarazo no deseado, ITS o VIH y SIDA. Las investigaciones han confirmado que una persona bajo los efectos de cualquier sustancia es poco probable que use un condón porque su juicio y sus reflejos están afectados. Es, además, importante recordar que hasta el uso poco frecuente u ocasional de alcohol o sustancias puede exponer a los individuos a ciertos riesgos, ya que sólo es necesario un solo incidente de beber demasiado alcohol y tener sexo sin protección para que ocurra un embarazo no deseado y/o infección de ITS/VIH y SIDA.

4.3 Los Riesgos del Abuso de Alcohol y el VIH

Objetivos

1. Identificar los efectos (físicos, mentales, emocionales y de conducta) del alcohol
2. Discutir situaciones en las que el consumo de alcohol aumenta el riesgo de ITS, incluyendo VIH y SIDA
3. Reflexionar acerca de cómo se puede reducir el abuso de alcohol

Audiencia

Edad: Jóvenes o adultos; **Sexo:** Grupos de hombres o mixtos; **Alfabetismo:** Cualquier nivel; **Recursos:** Medios

Tiempo

60 minutos

Materiales

- Rotafolios
- Marcadores
- Cinta
- Trozos de papel para todos los participantes
- Planilla de Recursos 16: [Abuso de Alcohol](#)
- Copias suficientes del Folleto 13: [Experiencias y Actitudes Personales con el Alcohol](#) para todos los participantes

Notas del facilitador

Antes de la sesión, es importante identificar servicios y apoyos en la comunidad para hombres que puedan tener problemas con el alcohol. También ayudaría investigar la edad legal mínima para comprar y consumir alcohol.

Pasos

Parte 1 - 30 minutos

1. Entregue a todos los participantes un trozo de papel y pídale que escriban tres maneras en que los hombres pueden divertirse. Indíqueles que estas pueden ser situaciones que hayan experimentado u observado en personas a su alrededor.
2. Pida a los participantes que lean sus tarjetas en voz alta. Escriba las respuestas en papel del rotafolios, y observe las actividades que se prefieren más.
3. Si el grupo no lo ha mencionado, pregúnteles: “¿en cuáles de estas actividades está presente el uso de alcohol o de otra sustancia?”
4. A continuación pregunte: “¿Por qué las personas consumen alcohol?” Escriba las respuestas en otro trozo de papel del rotafolios. Las respuestas posibles podrán incluir “para ser aceptados,” “para divertirse,” “para demostrar quién puede beber más,” o “para no verse mal frente a los amigos.” Todas estas respuestas se relacionan con lo que se espera socialmente de un hombre.

Luego, pida a los participantes que listen los efectos del consumo de alcohol (físicos, mentales, emocionales y de conducta). Escriba las respuestas en otro trozo de papel de rotafolios. Puede aumentar la lista usando información contenida en el siguiente cuadro. Es importante que explique que estos efectos no son los mismos para todos en todas las situaciones. Varían, dependiendo de la cantidad de alcohol consumido, la velocidad o extensión del tiempo en que bebió, el tamaño y peso de la persona, etc.

Efectos del consumo de alcohol			
Físicos	Mentales	Emocionales	De Conducta
Náuseas, vómitos, pérdida del equilibrio, entumecimiento de las piernas, pérdida de coordinación, reducción de los reflejos	Confusión, dificultad para concentrarse, disturbios del pensamiento, pérdida de la memoria de lo que uno hace bajo la influencia del alcohol, juicio alterado, mal recuerdo de experiencias personales, obsesiones, pesadillas	Sensación de bienestar temporario, relajación, estado de exacerbada felicidad/tristeza/disgusto, sensación de ser omnipotente e invencible	Comportamiento violento, deprimido, dificultad para hablar, comportamiento desinhibido, accesos de llanto

6. Divida a los participantes en dos grupos y discuta acerca de cómo el uso de alcohol puede conducir al VIH —es decir, ¿cómo el uso de alcohol y otras sustancias puede conducir a conducta sexual riesgosa, relaciones sexuales sin protección, situaciones de coacción, etc.? Luego, pida a cada grupo que compartan sus conclusiones.

Parte 2 - 30 minutos

1. Explique que los participantes ahora tendrán una oportunidad de reflexionar sobre algunas cuestiones que observan sus experiencias personales y actitudes acerca del alcohol.
2. Distribuya a cada participante una copia del folleto. Deles algunos minutos para pensar en las preguntas y responderlas.
3. Pida a cada participantes que forme una pareja con alguien con quien se sienta cómodo y discutan las preguntas. Explique que tienen libertad para hablar acerca de cualquiera de las preguntas que encuentren interesantes o importantes.
4. Reúna al grupo y redondee la discusión con las siguientes preguntas:
 - ¿Cuáles son las normas culturales en torno al alcohol en su comunidad/país?
 - ¿Cuál es la reacción cuando alguien no desea consumir alcohol?
 - ¿Qué acciones pueden realizar si un amigo abusa del alcohol? (Vea la Planilla de Recursos 16)
 - ¿Cómo pueden ayudar a crear otras formas de diversión y actividad social en las que el alcohol no sea lo más importante?

Cierre

La conexión entre el uso de alcohol y el VIH ha sido confirmada hace tiempo. El uso de sustancias en general se asocia con tasas más elevadas de actividad sexual insegura, ITS, VIH y SIDA. El uso de drogas inyectables representa el 10% de todos los casos de VIH del mundo. Además, en el largo plazo, el abuso de sustancias puede hacer surgir la dependencia y otros diversos problemas de salud (incluyendo la muerte) y puede afectar cada aspecto de la vida de una persona. Los hombres a menudo toman alcohol en mayor medida que las mujeres, porque creen que el uso de alcohol ayuda a probar su virilidad o los ayuda a integrarse con su grupo de pares hombres. Es necesario cuestionar las normas en torno al uso de alcohol y pensar acerca de cómo Usted y otras personas pueden crear formas de diversión y entretenimiento que no coloquen al alcohol en el centro.

Opciones para capacitación

1. Divida a los participantes en tres o cuatro grupos pequeños. A cada uno se le dará una tarea de dibujar un árbol de problemas que examina el abuso de alcohol.
2. Dibuje un tronco de árbol en el centro de un rotafolios y llámelo “Abuso de Alcohol.”
3. Pida al grupo que discuta algunas de las causas del abuso de alcohol. Cada causa deberá ser representada como una de las raíces del árbol de problemas. Después de apuntar cada causa, el grupo deberá pensar acerca de lo que contribuye a esta causa original. Por ejemplo, si una de las causas es “desempleo” entonces el grupo deberá pensar acerca de lo que contribuye al desempleo. Una de las sub-causas podría ser “falta de oportunidades económicas.” Esto entonces se representaría como una sub-raíz de la causa original.
4. El árbol de problemas también examinará los efectos del abuso de alcohol. Esos efectos se representarán como las ramas del árbol de problemas. Como con las causas, los grupos deberán intercambiar ideas acerca de e identificar los resultados o efectos primarios y secundarios. Por ejemplo, la violencia doméstica—que puede derivar en daños graves o incluso en la muerte—es un resultado secundario del abuso de alcohol.

Planilla de Recursos 16: Abuso de Alcohol

Causas: Muchos factores pueden contribuir a las causas del abuso de alcohol. Éstas pueden incluir estrés, depresión, una vida familiar perjudicial, presión de los pares y problemas de trabajo. Quienes tienen antecedentes familiares de alcoholismo pueden haber heredado una sensibilidad al alcohol genéticamente reducida, lo que significa que pueden beber más sin sentir los efectos. Es difícil separar los efectos del ambiente y la herencia como causa del alcoholismo.

Efectos en el corto plazo: Existen cantidades de consecuencias negativas para la salud que derivan del abuso de alcohol. En el corto plazo, el alcohol suprime la parte del cerebro que controla el juicio, lo que deriva en pérdida de las inhibiciones. Esta pérdida de inhibición puede afectar la toma de decisiones sexuales (por ejemplo, tener sexo o no; usar un condón/protección o no). El alcohol también afecta la coordinación física y provoca visión borrosa, arrastrar las palabras y pérdida del equilibrio. Beber una gran cantidad de una vez (irse de juerga) puede derivar en pérdida de la conciencia, en coma y hasta en la muerte. El alcohol está involucrado en una enorme proporción de los accidentes de tránsito fatales, ataques e incidentes de violencia doméstica.

Efectos sobre la salud en el largo plazo: beber en el largo plazo puede aumentar el riesgo de contraer determinadas enfermedades y empeorar otras. Beber en exceso, a lo largo del tiempo se relaciona con: pérdida de células cerebrales, insuficiencia hepática, irritación del recubrimiento estomacal y sangrado de úlceras estomacales, elevada presión arterial (lo que puede provocar una apoplejía), determinados tipos de cáncer, lesión nerviosa, insuficiencia cardíaca y epilepsia. Beber en exceso también se ha vinculado con: deficiencia vitamínica, obesidad, problemas sexuales, infertilidad, trastornos musculares, problemas de piel e inflamación del páncreas.

Los efectos adicionales en el largo plazo (más allá de la salud) incluyen pérdida de oportunidades económicas (por ejemplo, desempleo sobre la base de la incapacidad de rendir, así como malgastar dinero para comprar alcohol que podría usarse para otras cosas), trastornos familiares, y convertirse en una molestia pública, lo que puede ocasionar problemas con la policía.

Intervención: Aunque se define como enfermedad, la sociedad no ha aceptado del todo el hecho de que muchos individuos que abusan del alcohol son adictos, y tienen poco control cuando abusan del alcohol. La mayoría de las personas requieren ayuda y apoyo para reconocer su problema y actúan para atenuar el impacto que el alcohol puede tener sobre sus vidas.

Folleto 13: Actitudes Personales y Experiencias con el Alcohol

	SÍ	NO
Creo que es posible que una persona lleve una vida social placentera sin consumir alcohol		
Me sentiría fuera de lugar en una fiesta si mis amigos me ofrecieran una bebida alcohólica y decidiera no beber nada		
No podría divertirme en una fiesta si no hubiera alcohol		
Si estuviera bebiendo y mi amigo no, lo presionaría para que bebiera		
Vi a personas que quiero perjudicadas debido al abuso de alcohol		
He sido personalmente perjudicado por el abuso de alcohol de otros		
Personalmente he perjudicado a otros debido a mi abuso de alcohol		
He hecho cosas de las que me arrepiento debido al abuso de alcohol		

4.4 Placeres y Riesgos³⁸

Objetivos

1. Reflexionar acerca de los riesgos relacionados con actividades placenteras y discutir estrategias para reducir riesgos y efectos nocivos

Audiencia

Edad: Jóvenes o adultos; **Sexo:** Grupos de hombres o mixtos; **Alfabetismo:** Medio; **Recursos:** Altos

Tiempo

60 minutos

Materiales

- Revistas y periódicos
- Tijeras
- Cola
- Rotafolios
- Planilla de Recursos 17: Tabla Ejemplo de Placeres y Riesgos y Daños Asociados y Factores de Protección

Notas del facilitador

La discusión para esta actividad, como se describe aquí, se enfoca en los riesgos relacionados con el uso de drogas. Sin embargo, las preguntas pueden adaptarse fácilmente a la discusión de los riesgos y factores de protección asociados con otras actividades, incluyendo el sexo.

Pasos

1. Divida a los participantes en dos o tres grupos más pequeños.
2. Entregue a cada grupo un trozo de papel de rotafolios y explique que deben crear un collage de las cosas que les brindan placer. Dígales que pueden crear escribiendo, dibujando y/o pegando imágenes recortadas de revistas y periódicos.
3. Otorgue al grupo 15 minutos para crear los collages.
4. Entregue a cada grupo otro trozo de papel y pídale que lo dividan en tres columnas. Dígales que escriban los siguientes títulos para las columnas: Riesgos/Daño; Placeres; Factores de Protección. En la columna del medio, los grupos deberán escribir lo que les brinda placer. En la columna de la izquierda, los grupos deberán describir riesgos/efectos nocivos relacionados con el placer. En la columna de la derecha, los grupos deberán escribir factores de protección, es decir, lo que pueden hacer para asegurar que la actividad placentera no provoque daños, o cómo pueden minimizar el daño. Vea la Planilla de Recursos 17 para un ejemplo de cómo organizar y completar la tabla. Para los grupos de nivel de alfabetismo bajo, los participantes pueden usar dibujos/collages para identificar riesgos/daños y factores de protección relacionados con el placer que identificaron.

5. Otorgue a los grupos 20 minutos para llenar la tabla.
6. Pida a cada grupo que presente sus collages y tablas a los otros grupos.
7. Use las siguientes preguntas para facilitar una discusión acerca del placer y los riesgos y la reducción de daños:
 - ¿Por qué es importante considerar los riesgos /daños relacionados con lo que nos brinda placer?
 - ¿Por qué es importante considerar los factores de protección relacionados con lo que nos brinda placer?
 - ¿Cuál es la relación entre drogas y placer?
 - ¿Cuál es la relación entre drogas y riesgo/daño?
 - ¿Cuál es la relación entre drogas y factores de protección?
 - ¿Cuál es la relación entre drogas y VIH?
 - ¿Qué información y apoyo creen que las personas necesitan para practicar la reducción de riesgos en sus propias vidas?
 - ¿Cómo pueden involucrar a otras personas de su comunidad para que reflexionen sobre la reducción de riesgos?

Cierre

Muchas de las decisiones en sus vidas llegan con placeres y con riesgos. En términos de drogas, pueden tomar la decisión de beber alcohol o no. La decisión de beber o fumar podrá provocar placeres inmediatos, pero también puede involucrar riesgos. Por ejemplo, el alcohol puede reducir su capacidad de razonar y poder, aumentar sus riesgos de accidentes y lesiones y su vulnerabilidad a la violencia e infección de VIH/ITS, mientras que el uso prolongado o en el largo plazo puede ocasionar graves problemas de salud. Mientras que puede no ser realista pensar que los jóvenes y otros dejarán de usar drogas, es importante que estén al tanto de los riesgos que se asocian al uso de drogas y que se sientan capaces de minimizar el daño que pueden provocar en sus vidas y relaciones.

Planilla de Recursos 17: Tabla Ejemplo de Placeres y Riesgos y Daños Asociados y Factores de Protección

A continuación se presenta un ejemplo de cómo los grupos deben organizar sus tablas. También incluye una descripción de los riesgos y factores de protección asociados con algunos placeres comunes. Si ayuda, el facilitador puede compartirlo con los participantes antes de que creen sus propias tablas.

RIESGOS/DAÑOS	PLACERES	FACTORES DE PROTECCIÓN
Exceso de peso y problemas de salud por comida chatarra y dulces		
Enfermedad por no lavar alimentos que están sucios o comer alimentos vencidos	comer	Lavar bien los alimentos
Seguir una dieta equilibrada		
Conservar bien los alimentos		
Verificar la fecha de vencimiento		
Conducir estando embriagado		
Lesionarse en un accidente		
Exceso de velocidad		
Participar en una colisión	Conducir un carro	No beber alcohol antes de conducir
Usar cinturón de seguridad		
Obedecer las leyes de tránsito		
Fumar demasiados cigarrillos		
Mal aliento		
Prendas con mal olor		
Problemas pulmonares	Fumar	Fumar menos cigarrillos por día/semana
Dejar de Fumar		

4.5 Toma de Decisiones y Uso de Sustancias

Objetivos

1. Reflexionar acerca de la toma de decisiones y la presión de los pares en relación con el uso de sustancias

Audiencia

Edad: Jóvenes o adultos; **Sexo:** Grupos de hombres o mixtos; **Alfabetismo:** Medio; **Recursos:** Medios

Tiempo

60 minutos

Materiales

- Copias suficientes del Folleto 14: Cuestionario Individual: Toma de Decisiones para todos los participantes
- Rotafolios
- Marcadores

Pasos

1. Entregar a cada participante una copia del Folleto 14 y pedirles que lo completen en cinco minutos. Para los grupos de nivel de alfabetismo bajo, lea las preguntas en voz alta y haga que las discutan en pares.
2. Invite a los participantes a compartir sus respuestas entre ellos. Si el grupo es grande, los participantes pueden ser divididos en grupos más pequeños.
3. Después de que los participantes hayan compartido sus respuestas, use las siguientes preguntas para facilitar una discusión.
 - ¿La presión de los pares es un factor importante de que los hombres consuman sustancias?
 - ¿Las mujeres también experimentan la presión de los pares para consumir sustancias?
 - ¿En qué se asemejan estas presiones de los pares? ¿En qué se diferencian?
 - ¿La presión de los pares puede contribuir a las conductas riesgosas? Si lo hace, ¿qué tipo de conductas riesgosas?
 - ¿Cómo influye el alcohol sobre el sexo y las decisiones acerca del sexo? ¿Ayuda/hace daño?
 - ¿Sobre qué otras decisiones o conductas pueden influir el alcohol u otras drogas (por ejemplo, conducir, trabajo, relaciones, violencia)?
 - ¿Cómo pueden cuestionar las presiones de los pares que enfrentan los hombres para consumir sustancias? ¿Cómo pueden cuestionar las presiones de los pares que enfrentan las mujeres para consumir sustancias?
 - ¿Qué han aprendido de este ejercicio? ¿Cómo pueden aplicarlo a sus vidas y relaciones?

Cierre

En varios escenarios, es común que hombres y mujeres consuman sustancias (ej. alcohol) como parte de sus interacciones y reuniones sociales. Es importante para los individuos saber cómo establecer límites respecto del uso de sustancias y respetar los límites de los demás. Por ejemplo, algunas estrategias para beber responsablemente incluyen beber una pequeña cantidad y no mezclar los tragos con otras sustancias. También es necesario crear otras formas de diversión que no se centren en el alcohol ni en otras sustancias, y evitar presionar a quienes no desean consumir sustancias.

Folleto 14:

Cuestionario Individual: Toma de Decisiones

Cuestionario Individual: Toma de Decisiones	Sí	No
1-¿Se sentiría fuera de lugar en una fiesta o reunión con sus amigos si le ofrecieran un trago (con alcohol) y decidiera no tomarlo? Explique		
2-Imagine que se encuentra en una fiesta o reunión social donde sirven alcohol y Usted está bebiendo, pero uno de sus amigos no desea beber. ¿Consideraría a su amigo un bicho raro, una lata o un idiota? Explique		
3- ¿Defendería la decisión de su amigo de no beber ante los demás amigos? Suponiendo que Usted decidió defenderlo/a ¿cómo cree que los demás amigos lo juzgarían? Explique		
4- ¿Cree que para ser aceptado en un grupo debe hacer lo que otras personas del grupo quieren? Explique		
5-¿Cree que es posible que una persona lleve una vida social agradable sin consumir bebidas alcohólicas? Explique		
6-¿Una persona puede sentirse bien consigo misma sin beber? Explique		
7-¿Un hombre puede sentirse aceptado sin beber? Explique		

5. Relaciones Sanas

5.1 Se Trata de Mí: Crear un Anuncio Personal

Objetivos

1. Comprender que las relaciones de pareja sanas comienzan por conocerse y amarse a uno mismo
2. Identificar cualidades que uno puede apreciar acerca de sí mismo

Audiencia

Edad: Jóvenes o Adultos; **Sexo:** Grupos de hombres o mixtos; **Alfabetismo:** Medio; **Recursos:** Medios

Tiempo

60 minutos

Materiales

- Marcadores
- Bolígrafos
- Copias suficientes del Folleto 15: Crear un Anuncio Personal para todos los participantes

Pasos

1. Inicie esta actividad explicando que las relaciones son una calle de doble mano. Muchas personas solteras creen que están listas para una relación, sin embargo, con frecuencia no han averiguado lo suficiente acerca de ellas mismas para estar realmente preparadas para una relación. Las relaciones sanas se tratan de conocerse y amarse primero a uno mismo, y luego, identificar cualidades de otros que nos resulten de interés.
2. Pregunte a los participantes si saben lo que es un anuncio personal. Pida a un voluntario que lo explique, con ejemplos de lo que conocen.
3. Luego, distribuya el folleto y explique que le gustaría que todos trabajaran en su propio anuncio personal, en 25 palabras o menos. Cuando hayan terminado, pídeles que realicen una descripción de una potencial pareja romántica en 25 palabras o menos. Explique que si los participantes ya tienen una relación, igualmente pueden participar describiendo lo que les agrada de su pareja actual o lo que desearían cambiar de sus parejas.
4. Otórgueles 15 minutos para completar ambas partes del folleto. Cuando hayan terminado, haga que formen parejas para compartir sus anuncios personales. Otórgueles 10 minutos para la discusión, y que compartan sus anuncios personales con la otra persona.
5. Cuando terminen, use las siguientes preguntas para una discusión:
 - ¿El ejercicio fue fácil o difícil? ¿Por qué?

- ¿Cómo fue hacer el ejercicio? ¿Divertido? ¿Frustrante?
- ¿Qué características usaron para describirse a Ustedes mismos?
- ¿Qué características son importantes para las relaciones sanas?
- ¿Qué aprendieron de esta actividad?

Cierre

Antes de iniciar una relación, es importante conocerse y amarse a uno mismo y saber qué pueden dar en una relación. Muchas personas solteras consideran estar preparadas para una relación, pero a menudo no han descubierto lo suficiente acerca de ellas mismas para estar verdaderamente listas. Como resultado, pueden verse involucradas en relaciones enfermizas. Las relaciones sanas se tratan de conocerse y amarse a uno mismo primero, y luego, identificar cualidades en otros que nos resulten de interés.

Folleto 15: Crear un Anuncio Personal

Para este ejercicio, debe crear un anuncio personal para un periódico o sitio web. Es necesario que piense en sus atributos positivos y los registre. También deberá pensar en lo que busca en una pareja.

Los siguientes adjetivos pueden resultarle útiles para describirse a Usted mismo/a su pareja:

Físicos:

Bajo/Mediano/Alto
Cabello Corto/Cabello Largo
Raza/Etnia
Mujer/Hombre/Transgénero
Joven/Anciano (coloque su edad real si lo desea)

Personalidad:

Sociable
Tímido
Enérgico
Artístico
Honesto
Sincero
Comunicativo
Optimista

Si lo desea, puede agregar:

Pasatiempos
Intereses
Profesión
Nivel de Educación
Gustos/Aversiones
Afilación política/religión
Experiencia

Deportista
Humorista
Confiable

Anuncio Personal Propio (25 palabras): _____

Anuncio Personal para su Pareja (25 palabras): _____

5.2 Se Trata de Ellos: Definir la Pareja Ideal

Objetivos

1. Ser capaces de nombrar las cualidades personales que los participantes desearían en una pareja
2. Identificar las diferencias entre lo que quieren las mujeres y los hombres de las relaciones de pareja
3. Comprender lo que necesitan los hombres y las mujeres para comunicar mejor lo que quieren del otro en una relación de pareja

Audiencia

Edad: Jóvenes o adultos; **Sexo:** grupos de hombres o mixtos; **Alfabetismo:** Medio; **Recursos:** Medios

Tiempo

60 minutos

Materiales

- Rotafolios
- Papel
- Cinta
- Lápices o bolígrafos

Notas del facilitador

Esta actividad observa los puntos de vista de hombres y mujeres acerca de la pareja ideal. En la mayoría de los casos, los participantes supondrán que esto significa una pareja heterosexual. Pero podrá haber participantes que digan que son gays. Habrá también varios grupos en los cuales uno o más participantes se hayan sentido atraídos sexualmente por, o hayan tenido sexo con alguien de su mismo sexo. Es importante estar abierto ante estas posibilidades. Siendo abierto, puede cuestionar el silencio que rodea a la homosexualidad en cantidad de países de todo el mundo. Este silencio se basa en la homofobia, y ayuda a conservar la homofobia que daña las vidas de hombres y mujeres gays.

Pasos

1. Divida a los participantes en pequeños grupos de alrededor de cinco personas cada uno. Si hay tanto hombres como mujeres en el taller, divida los grupos por sexo, para que los participantes trabajen en grupos del mismo sexo. Si sólo hay una o dos mujeres, que algunos hombres se unan a este grupo y participen de las discusiones como si fueran mujeres. Si no hay mujeres en el taller, pida a uno de los grupos de hombres que haga la actividad como si fueran mujeres.
2. Entregue a cada participante un trozo de papel y un lápiz o bolígrafo. Pídales que escriban todas las cualidades que quisieran en la pareja ideal. Deles cinco minutos. Hable con cada grupo a medida que escriben sus respuestas, y haga sugerencias (ejemplos concretos de cualidades) cuando se aparten del tema. Si los participantes listan sólo características físicas, anímelos a pensar en otras cualidades que les gustarían en una pareja.
3. Cuando termine el tiempo, pida a los participantes que compartan con sus grupos lo escrito. Diga a cada pequeño grupo que decidan cuáles creen que son las tres cualidades más importantes y que las

escriban en una página del rotafolios.

4. Cuando hayan terminado, que cada grupo presente su lista al resto de los participantes. Después de que cada grupo haya presentado su lista, discutan la actividad con las siguientes preguntas:

- ¿Qué similitudes hay entre las cualidades de la pareja ideal entre los pequeños grupos?
- ¿Existen diferencias entre la pareja ideal, según la definen los grupos de hombres y los de mujeres?
- ¿Cuáles son estas diferencias? ¿Cómo las explican? ¿Hubo diferencias positivas? ¿Y diferencias negativas?
- ¿Cuáles son las diferencias entre lo que los hombres y las mujeres quieren en una relación de pareja? ¿Cómo influyen estas diferencias sobre las relaciones de pareja?
- ¿Cuán equivalentes son los roles de hombres y mujeres en las relaciones?
- Si los roles no son equivalentes, ¿por qué sucede esto? ¿Es justo? Si los roles no son equivalentes, ¿cuáles serían algunas de las consecuencias?
- ¿Con cuánta eficacia /deficiencia creen que los hombres y las mujeres se comunican con el otro acerca de lo que quieren en una relación de pareja? ¿Por qué?
- ¿Por qué es importante comunicar lo que queremos del otro en las relaciones de pareja?
- ¿Qué necesitan hombres y mujeres para comunicar mejor lo que quieren del otro en las relaciones de pareja?
- ¿Qué han aprendido de esta actividad? ¿Aprendieron algo que podría aplicarse a sus propias vidas y relaciones?

5. Pida al grupo sugerencias para la acción en apoyo de las mujeres y los hombres en la formación y conservación de mejores relaciones de pareja. Si utiliza el Modelo Ecológico para planificar, escriba una nota sobre estas ideas en el cuadro.

Cierre

Existen cantidades de normas culturales o creencias acerca de los diferentes roles que hombres y mujeres deben ocupar en las relaciones. Algunas de estas normas, como “los hombres deben realizar todas las jugadas en una relación,” pueden reforzar dinámicas de poder desiguales y crear situaciones de vulnerabilidad tanto para hombres como para mujeres. Por ejemplo, esta norma puede llevar a los hombres a suponer que deben tomar todas las decisiones acerca del sexo y la prevención, incluso cuando no tienen los conocimientos adecuados al respecto, y las mujeres podrían no sentirse cómodas tratando de negociar.

Mantener una relación sana y equitativa requiere trabajo de ambos involucrados. Ambos deben trabajar para transmitir sus expectativas, necesidades y deseos y para comprender y escuchar las necesidades y deseos del otro.

5.3 De la Violencia al Respeto en las Relaciones Íntimas

Objetivos

1. Discutir acerca del uso de la violencia en las relaciones íntimas y cómo construir relaciones íntimas basadas en el respeto

Audiencia

Edad: Jóvenes o adultos; **Sexo:** Hombres (con adaptaciones) o grupos mixtos; **Alfabetismo:** Medio; **Recursos:** Medios

Tiempo

90 minutos

Materiales

- Rotafolios
- Marcadores
- Cinta

Notas del facilitador

Es importante entender que los hombres podrán sentir algún tipo de impotencia para responder a la violencia que ven que otros hombres ejercen. Muchos creerán que no deben interferir con los asuntos de otros hombres. En esta actividad, es importante explorar el silencio y la falta de poder que los hombres pueden sentir al presenciar violencia doméstica.

Esta actividad utiliza dramatización con personajes femeninos. Si trabaja con un grupo sólo de hombres, algunos podrán negarse a actuar como personaje femenino. Anime al grupo a que sean flexibles. Por ejemplo, si ninguno de los hombres quiere interpretar el personaje femenino, puede pedirles que describan las escenas utilizando el rotafolios.

Pasos

1. Explique a los participantes que el objetivo de esta actividad es discutir y analizar los diversos tipos de violencia que usamos en ocasiones en nuestras relaciones íntimas, y discutir maneras de demostrar y experimentar relaciones íntimas basadas en el respeto.
2. Divida a los participantes en pequeños grupos y pídale que inventen una breve dramatización o parodia.
3. Pida a los dos grupos que presenten una relación íntima—novio/novia o marido/mujer—que muestre escenas de violencia. Haga énfasis en que la violencia representada en las parodias puede ser física, pero no necesariamente debe serlo. Pídale que traten de ser realistas, utilizando ejemplos de personas e incidentes que han presenciado o de los que han oído en sus comunidades.
4. Pida a los otros grupos que también presenten una relación íntima, pero basada en el respeto mutuo. Podrá haber conflictos o diferencias de opiniones, pero la presentación debe mostrar cómo se ve el respeto en una relación, y no debe incluir violencia. Deles de 15 a 20 minutos para desarrollar la historia

o las escenas, y pídale que las presenten al grupo.

5. Cada grupo tendrá algo de cinco minutos para presentar sus parodias, y los otros grupos podrán realizar preguntas al final.

6. Cuando todos los grupos hayan presentado, haga una lista de lo siguiente en el rotafolios:

- ¿Cuáles son las características de una relación violenta?
- ¿Cuándo se da la violencia generalmente en las relaciones? Anime a los participantes a reflexionar sobre las diversas formas de violencia en las relaciones íntimas (control, coacción, gritos), así como violencia física.
- ¿Por qué ocurre normalmente la violencia en las relaciones?
- ¿Qué características hacen a una relación sana?
- ¿Qué es necesario para lograr una relación basada en el respeto?

7. Discutan las siguientes preguntas:

- ¿Fueron realistas los ejemplos de violencia de las parodias? ¿Ven situaciones similares en su comunidad?
- ¿Cuáles creen que son las causas de la violencia en las relaciones íntimas?
- En las parodias que representan violencia, ¿cómo podrían haber actuado diferente los personajes?
- ¿Por qué consideran que las personas permanecen en relaciones enfermizas? ¿Son diferentes las razones para hombres y mujeres? ¿Por qué?
- ¿Sólo los hombres usan la violencia contra las mujeres, o las mujeres también usan la violencia contra los hombres? ¿Cómo son violentas? ¿Cómo deben reaccionar los hombres ante esta violencia?
- Cuando ven parejas que usan la violencia, ¿qué hacen normalmente? ¿Qué podrían hacer? ¿Dónde pueden recurrir para buscar ayuda?
- ¿Qué rol desempeñan el alcohol y otras drogas cuando se trata de la violencia en las relaciones?
- ¿Cuáles son las consecuencias de la violencia en una relación íntima?
- ¿Cuál es la relación entre violencia y VIH?
- ¿Cuál es la respuesta social/comunitaria a la violencia en las relaciones?
- ¿Cómo es una relación íntima sana? ¿Ven ejemplos de relaciones respetuosas en sus familias y comunidades?
- ¿Qué pueden hacer individualmente para construir una relación íntima sana? ¿Cómo pueden ayudar los amigos y la familia a las personas que tienen relaciones enfermizas?
- ¿Qué pueden hacer en sus comunidades?
- ¿Qué destrezas y apoyo necesitan los hombres para crear relaciones más sanas?

8. Finalice la actividad con una nota acerca de las sugerencias de acción en el Modelo Ecológico.

Cierre

En todas las relaciones hay conflictos. Es la manera en la que manejamos el conflicto lo que hace la diferencia. Aprender cómo tomarse el tiempo para pensar acerca de los sentimientos y expresarse de manera calma y pacífica es una parte de la construcción de relaciones sanas y respetuosas.

En las relaciones sanas, ambos integrantes son felices de estar con la otra persona. En las relaciones nocivas, uno o ambos integrantes son infelices debido a problemas constantes con la relación que no se abordan. El género desempeña un rol en cuanto a quién permanece en las relaciones enfermizas. En general, para las mujeres resulta más difícil abandonar una relación enfermiza que para los hombres. Las mujeres en general ganan menos que los hombres y tienen menor control sobre los recursos económicos (tierra, crédito). Esto hace que muchas mujeres dependan económicamente de sus maridos o parejas. Socialmente, las mujeres están más estigmatizadas por estar divorciadas o separadas. Existe una enorme presión social sobre las mujeres para que conserven su familia.

Como hombres, es importante reflexionar en cómo reaccionan cuando alguien tiene una opinión diferente o cuando alguien hace algo que los enfada. No siempre es fácil, pero es importante tomarse el tiempo para pensar acerca de sus sentimientos ANTES de reaccionar, en especial cuando están frustrados o enfadados. En ocasiones, si no se toman el tiempo para pensar acerca de sus sentimientos, pueden reaccionar de una manera violenta o dañina para otra persona o para Ustedes mismos. Los hombres necesitan destrezas y apoyo para hablar con sus mujeres y novias acerca de crear relaciones más sanas. Existe poco apoyo para que hombres o mujeres construyan relaciones más sanas. Pero las reglas de género para las mujeres les permiten pedir apoyo y hablar sobre sus sentimientos. Las reglas de género para los hombres hacen que les resulte difícil pedir apoyo para asuntos personales o mostrar sus emociones. El primer paso para relaciones más sanas es cuestionar estas reglas de género. Los hombres necesitan más oportunidades y permisos para pedir apoyo. Los hombres también necesitan capacitación especial sobre cómo hablar acerca de sus sentimientos y relaciones.

Vínculos

La actividad **“Expresar Mis Emociones”** ofrece a los hombres una posibilidad de examinar lo fácil o difícil que les resulta expresar ira y otras emociones y reflexionar sobre cómo esto impacta sobre ellos y sus relaciones.

En la actividad **“Quiero...No Quiero...Quiero...No Quiero,”** los hombres pueden practicar cómo resolver desacuerdos en las relaciones íntimas. La actividad está escrita en términos de negociar la abstinencia o el sexo, pero se puede adaptar para ver cómo manejar otras diferencias de opinión o deseo que puedan surgir en una relación.

“Personas y Cosas” anima a los hombres a pensar acerca de relaciones de poder desigual entre hombres y mujeres y las implicaciones para las relaciones y la comunicación.

5.4 Comunicación Eficaz

Objetivo

1. Desarrollar habilidades para comunicarse en forma firme y enérgica

Audiencia

Edad: Jóvenes o adultos; **Sexo:** Grupos de hombres o mixtos; **Alfabetismo:** Medio; **Recursos:** Medios

Tiempo

45 minutos

Materiales

- Rotafolios
- Marcadores

Preparación por adelantado

Antes de la sesión, prepare los siguientes tres rotafolios:

Rotafolios 1:

Comunicación Pasiva
Comunicación Agresiva
Comunicación Enérgica

Rotafolios 2: Comunicación Enérgica

Declaraciones con “Yo”—CLARAS (al punto) y LIMPIAS (sin culpas ni juicios)

Fórmula = ACCIÓN + RESPUESTA + RAZÓN + SUGERENCIAS

La Acción: “Cuando....” Sea específico y acrítico

Mi Respuesta: “ Yo siento....” Según sus propios sentimientos

Razón: “....porque.....” (opcional)

Sugerencias: “Lo que me gustaría es.....” (pida pero no exija)

Rotafolios 2:

¿Qué dicen cuando alguien intenta persuadirlos?

Rechazan: Dicen no en forma clara y firme, y de ser necesario, se retiran

- "No, no, de verdad no"
- "No, gracias"
- No, no—ya me voy"

Posponen: Demoran una decisión hasta que puedan pensar acerca de ella

- "Todavía no estoy preparado"
- "Quizás podamos hablar después"

- "Quisiera hablar con un amigo primero"

Negocian: Tratan de tomar una decisión que ambos puedan aceptar

- "Hagamos.... en cambio"
- "No lo haré, pero quizás podríamos..."
- "¿Qué nos gustaría a ambos?"

Notas del facilitador

Reemplace los nombres de los ejemplos y preguntas por nombres que sean adecuados a su contexto local.

Cuando enseñamos a las personas a ser enérgicas, también debemos enseñarles a evaluar situaciones y a considerar su seguridad personal. En algunas situaciones, decir lo que se piensa y transmitirlo enérgicamente puede resultar peligroso (si alguien tiene un arma, ha estado bebiendo o consumiendo drogas, está muy enfadado, etc.).

Cuando presente el tema de la firmeza, tenga presente que comunicar de manera enérgica y firme, en especial para las mujeres, no se considera la norma en algunas culturas. Las enseñanzas culturales individuales respecto de la firmeza variarán entre los participantes. Algunas provendrán de familias en las que decir lo que uno piensa o negarse a un pedido, especialmente de un adulto u hombre, se considera inapropiado.

Su intención no es alentar a las personas a comportarse de una manera que pueda tener consecuencias desagradables para ellas en sus círculos familiares o culturales. Es importante, sin embargo, que todos los participantes comprendan que existen determinadas situaciones en las que una conducta enérgica y firme con frecuencia arrojará resultados positivos (los ejemplos incluyen resistirse a la presión de las parejas o pares a tener sexo, beber alcohol, o consumir otras drogas, etc.).

Pasos

1. Primero, pida al grupo que describa "comunicación firme y enérgica." Después de algunas respuestas, muestre a los participantes el primer rotafolios y explique que existen tres tipos de comunicación: pasiva, agresiva y enérgica.
2. Diga al grupo que es muy importante evaluar una situación y considerar nuestra seguridad personal antes de usar la comunicación enérgica. Por ejemplo, si alguien consume drogas, está ebrio o tiene un arma quizás no sea el mejor momento de decir lo que piensa. Sin embargo, en las relaciones, en especial en las relaciones de pareja, es importante ser enérgicos.
3. Dígalos a los participantes que una manera de hacer la comunicación más eficaz en situaciones difíciles, es escoger el tipo apropiado de comunicación. Lea en voz alta el siguiente guión:

Kagiso y Nomvula han salido durante tres meses. Durante ese tiempo, nunca tuvieron sexo. Una tarde, Kagiso quería salir para ir al cine, pero Nomvula sugirió pasar tiempo de calidad en casa de Kagiso. Kagiso pensó que Nomvula finalmente estaba lista para tener sexo, y comenzó a hacer proposiciones sexuales. Nomvula dejó en claro que ella no estaba lista para el sexo, pero Kagiso continuó presionándola.

Pida a los participantes que escriban una oración que describa lo que Nomvula debería hacer en esa

situación.

Otorgue alrededor de tres minutos, luego pida a los participantes que formen tres grupos, de acuerdo con los siguientes criterios:

Grupo 1: Se enfada con Kagiso y se va

Grupo 2: Accede a sus proposiciones y tienen sexo

Grupo 3: Explica que no quiere tener sexo pero que sí le gustaría continuar pasando “tiempo de calidad”

4. Cuando se hayan formado los tres grupos, pídale que respondan las siguientes preguntas como grupo:

- ¿Por qué creen que esta respuesta es apropiada?
- ¿Qué resultados sucederán por esta respuesta?

5. Otorgue cinco minutos para cada discusión, luego pida a todos tomar asiento.

6. Pida que un participante de cada grupo comparta las respuestas grupales a las preguntas. Registre los puntos principales en tres columnas separadas en papel de rotafolios.

7. Use el rotafolios 1 y pida a los participantes que hagan coincidir cada término con la lista de resultados para las respuestas.

8. Repase las elecciones de Nomvula por acción una vez más, y ejemplifique por qué la firmeza es normalmente la mejor elección en una situación como esta.

- Respuesta Pasiva: Comportarse pasivamente significa no expresar sus propias necesidades y sentimientos, o expresarlos tan débilmente que no serían oídos.
- Respuesta Agresiva: Comportarse agresivamente es pedir lo que uno quiere o decir cómo se siente de manera amenazante, sarcástica o humillante que puede ofender a la(s) otra(s) persona(s).
- Respuesta firme y enérgica: Comportarse de manera enérgica significa pedir lo que uno quiere o decir cómo se siente de manera respetuosa y honesta, de manera de no violar los derechos de otra persona ni de menospreciar al individuo.

9. Luego, pida dos voluntarios que puedan interpretar el guión en el que Nomvula responde de manera enérgica.

10. Concluya la actividad con los siguientes puntos de discusión:

- ¿Se sorprendieron por alguna de las respuestas en este ejercicio? ¿Por qué o por qué no?
- ¿Cómo se sintió pensar en hablar de manera enérgica y firme?
- ¿Hubiera sido diferente si los roles estuvieran intercambiados (Kagiso no quería tener sexo y Nomvula presionaba a Kagiso)?
- ¿Por qué es tan difícil para algunas personas ponerse firmes?
- ¿Creen que haya diferencias en el género que afecten lo firme que es una persona?
- ¿Cómo puede la falta de comunicación firme poner a las personas en riesgo por sexo no seguro

e infecciones de transmisión sexual?

➤ ¿Qué han aprendido de este ejercicio?

11. Al cerrar esta actividad, repase maneras en que los participantes pueden ser firmes repasando los rotafolios 2 y 3 con ellos.

Cierre

Aunque ser firme puede no venirle de manera natural, es importante pensar en cuándo sería importante para Usted ponerse firme ya que a menudo puede generar importantes beneficios. Sin embargo, debe determinar cuándo ese comportamiento sería más apropiado, y debe asegurarse de estar a salvo. En algunas situaciones, decir lo que uno piensa y comunicarse de manera firme puede resultar peligroso (si alguien tiene un arma, ha bebido o consumido drogas, está muy enfadado, etc.)

Si se siente incómodo siendo firme, puede practicar ponerse en firme en situaciones “simulacro” con personas con las que se sienta seguro, como amigos o familiares.

5.5 Consentimiento Sexual

Objetivos

1. Identificar situaciones en las cuales no se da el consentimiento para la actividad sexual
2. Identificar maneras en que los hombres puedan entender mejor cuándo hay consentimiento sexual

Audiencia

Edad: Jóvenes o adultos; **Sexo:** Grupos de hombres o mixtos; **Alfabetismo:** Cualquier nivel; **Recursos:** bajos

Tiempo

60 minutos

Materiales

- Dos carteles ("Consiento" y "No Consiento"). Repase los guiones que se encuentran a continuación. Escoja los cinco o seis que den pie a la mejor discusión.

Preparación por adelantado

1. Un hombre contrajo matrimonio con una mujer tras pagar su dote. Tuvieron sexo regularmente, pero la mujer le dice a su marido que en esta ocasión no quiere tener sexo. El hombre la fuerza a tener sexo de todas maneras. (No hay consentimiento)
2. Una joven se embriaga durante una fiesta. Coquetea y se besa con un joven. Después de bailar con él, se desmaya en una habitación. El joven tiene sexo con ella mientras ella duerme. (No hay consentimiento)
3. Un hombre y una mujer se besan en una cama, desnudos. Nunca antes tuvieron sexo. El hombre introduce su pene en su vagina, y ella le pide que se detenga. Él no lo hace, ni siquiera después de que ella le pide constantemente que se detenga. (No hay consentimiento)
4. Un hombre y una mujer se besan en una cama, desnudos. Nunca antes tuvieron sexo. El hombre introduce su pene en su vagina, y ella no dice nada. (No hay suficiente información— ¿qué nos hubiera permitido saber que había consentimiento?)
5. Una mujer no quiere tener sexo. Su pareja amenaza con golpearla si no duerme con él. Ella no dice nada cuando su pareja tiene sexo con ella. (No hay consentimiento)
6. Una mujer y un hombre se están besando en una cama, desnudos. Nunca antes tuvieron sexo. El hombre le pregunta si está bien si introduce su pene en su vagina y ella le dice que está bien. Continúan y tienen relaciones. (Consentimiento)

Pasos

1. Antes de que comience la actividad, coloque los dos carteles a los lados de la sala.
2. Refiera a los participantes al ejercicio anterior sobre sexualidad. Explique que el círculo final,

Sexualidad para Controlar a los Demás, a menudo involucra situaciones en las que la actividad sexual no es acordada. Esta actividad explorará cuándo existe y cuándo no existe consentimiento

3. Dígales a los participantes que el grupo discutirá sobre el consentimiento sexual. Repase la definición de consentimiento sexual: “Actividad sexual que dos personas desean y escogen libremente.”

4. Pida al grupo que comparta por qué es importante que todos los seres humanos tengan derecho a consentir o no la actividad sexual.

5. Explíqueles que compartirá algunos guiones en los que el grupo deberá decidir si una persona desea y escoge libremente tener sexo.

6. Lea en voz alta la primera declaración que ha escogido. Pida a los participantes que permanezcan de pie cerca del cartel que dice lo que piensan acerca de la declaración. Luego pida a uno o dos participantes al lado de cada cartel que expliquen por qué están en ese lugar. Pregúnteles por qué sienten eso respecto de la declaración.

7. Después de que algunos participantes han hablado acerca de sus actitudes respecto de la declaración, pregunte si alguno desea cambiar de opinión y pasarse al otro cartel. Después de cada declaración, comparta si el guión realmente demuestra o no consentimiento. La respuesta correcta se encuentra entre paréntesis. Aclare cualquier error de los participantes.

8. Vuelva a reunir el grupo y lea la siguiente declaración. Hágalo para cada una de las declaraciones que ha escogido.

9. Después de discutir todas las declaraciones, realice las preguntas para discutir:

- ¿En qué declaraciones les resultó difícil tomar una postura? ¿Por qué?
- ¿Qué pueden hacer los hombres para lograr un claro entendimiento del consentimiento de sus parejas?
- ¿Cómo puede contribuir a la diseminación del VIH el sexo sin consentimiento?
- ¿Cuáles son los efectos en las mujeres si un hombre las fuerza a tener sexo?
- ¿Qué puede hacer un hombre si no está claro si una mujer desea o no tener sexo con él?
- ¿Qué se puede hacer para mejorar las actitudes, el entendimiento y la aceptación de los hombres, del derecho de la mujer a decir no al sexo?

Cierre

Forzar a alguien a tener sexo contra su voluntad es contra ley, es una violación grave de los derechos humanos, y tiene un efecto devastador sobre la persona que es violada. Es importante recordar que es necesario el consentimiento para cada contacto sexual, incluso si las parejas están casadas o han tenido sexo antes. El respeto y la buena comunicación son las mejores estrategias para garantizar que las relaciones sexuales sean consentidas y agradables para ambos integrantes de la pareja.

5.6 Acoso Sexual

Objetivos

1. Identificar diferentes tipos de acoso sexual
2. Definir los elementos que deben existir para que una conducta sea considerada acoso sexual
3. Aprender acerca de la responsabilidad personal para terminar conductas que podrían constituir acoso sexual

Audiencia

Edad: Jóvenes o adultos; **Sexo:** grupos de hombres o mixtos; **Alfabetismo:** Medio; **Recursos:** Medios

Tiempo

60 minutos

Materiales

- Copias suficientes del Folleto 16: ¿Es esto Acoso Sexual? Para todos los participantes
- Rotafolios
- Marcadores

Preparación por adelantado

Prepare el rotafolios del “Espectro del Acoso Sexual” como se muestra a continuación:

Coquetear y Amistad	En el límite	Acoso por Ambiente Hostil	Acoso “Esto por Eso”	Ataque Sexual
No es Acoso Conducta grata para ambas partes	No es Acoso Cierta nivel de la conducta es poco grato	Acoso Sexual La conducta es poco grata e invasiva	Acoso Sexual La conducta es poco grata y amenazante	Más grave que el Acoso Sexual El contacto es forzado

Pasos

1. Pida a los participantes que definan acoso sexual. Escriba sus sugerencias en la pizarra o papel del rotafolios, y pase dos o tres minutos debatiéndolas. Dígalos que esta sesión los ayudará a ver que el acoso tiene varias definiciones.
2. Explique a los participantes que el acoso sexual está en el ojo del que lo mira. La manera en que el lenguaje o conducta hacen sentir a una persona es cómo se define el acoso. En la mayoría de los casos, el acoso sexual involucra a una persona que utiliza su sexo para ejercer poder o control sobre otra persona, haciéndola sentir incómoda, amenazada o dañada de alguna manera.
3. Explique que por lo general se oye acerca del acoso sexual en ambientes escolares o laborales ya que éstos son los dos lugares principales donde se informa el acoso sexual. Es importante recordar que el

acoso sexual ocurre también en otros lugares, y que jamás es aceptable. De esta manera, el acoso sexual es un asunto bastante similar al racismo. Existe en todos lados, pero los ambientes escolares y laborales pueden cuestionar esta conducta con mayor facilidad.

4. Muestre a los participantes el Espectro del Acoso Sexual:

Coquetear y Amistad	En el límite	Acoso por Ambiente Hostil	Acoso "Esto por Eso"	Ataque Sexual
No es Acoso Conducta grata para ambas partes	No es Acoso Cierta nivel de la conducta es poco grato	Acoso Sexual La conducta es poco grata e invasiva	Acoso Sexual La conducta es poco grata y amenazante	Más Grave que el Acoso Sexual El contacto es forzado

5. Explique que el primer tipo de acoso se denomina acoso por ambiente hostil.

Hay cuatro factores que componen este escenario. El acoso por ambiente hostil es toda conducta, exhibición o lenguaje que (1) resulta inoportuno, (2) resulta invasivo, (3) está relacionado con el género; o que (4) interfiere con la oportunidad de un alumno o trabajador para trabajar. Defina cada uno:

6. *Conducta poco grata* no sólo se refiere a actos ofensivos o desagradables. La ley perdona los accidentes y la falta de sensibilidad. Un patrón de conducta es poco grato si hace sentir a alguien terror, temor, ansiedad, inquietud o tristeza. Si alguien con quien no quieres salir, te invita a tener una cita con él/ella, ¿es una conducta poco grata? ¿Y qué pasa si la persona insiste e insiste después de que le hayan dicho "no"? ¿En qué punto los pedidos dejan de ser gratos? Quizás la cita no es algo deseado, pero la invitación en sí no es necesariamente poco grata o inoportuna en el sentido legal. No necesariamente constituye acoso.

7. *Conducta Invasiva* incluye conducta ofensiva que está cerca todo el tiempo. Hacer una broma de contenido sexualmente explícito no constituye acoso, pero cuando las bromas son consistentemente parte del ambiente, se da acoso sexual. ¿Cuántas veces debe suceder algo para que se convierta en algo invasivo? Conducta invasiva significa que es una parte tan grande del ambiente, que es inevitable.

8. *Conducta relacionada con el género* significa que la conducta ofensiva debe estar basada en el género; es decir, debe incorporar palabras, conductas sexuales o exhibiciones de acciones sexuales. También puede ser una declaración acerca de un género; ej. "Todos los varones son cerdos."

9. *Que interfiere con la oportunidad de estudiar o trabajar* significa que la conducta ofensiva hace que la víctima sienta que el ambiente escolar o laboral son tan incómodos que él o ella no quieren estar allí, evitan determinadas clases o reuniones o no pueden realizar su trabajo.

10. Explique que estos elementos de acoso por ambiente hostil no ocurren de repente; se dan en un período. Pero actos aislados, únicos, escandalosos también pueden caer dentro de esta categoría. Si una acción es tan mala que cualquier persona razonable se ofendería, se puede definir como acoso sexual por ambiente hostil.

11. Explique que el acoso "esto por eso" se da cuando alguien usa su poder para involucrarse en una actividad sexual con alguien más. En general implica extorsión o soborno para forzar a alguien a tener sexo a cambio de un resultado positivo (ej. una mejor nota u otra fecha). También se puede usar para evitar un resultado negativo (ej. Amenazar con revelar el secreto de alguien si se niega a una proposición sexual).

12. Aclare qué no constituye acoso sexual. Las bromas bondadosas, el sarcasmo, la competencia, gustos y aversiones, conflictos y desacuerdos interpersonales son parte de la vida diaria. Estas acciones no necesariamente constituyen acoso sexual. Nadie vive su vida sin sentirse furioso, triste o aterrado en ocasiones. Otros podrán ofenderlo o atemorizarlo, pero estas sensaciones no siempre son provocadas por acoso sexual. Pueden ser el resultado de otras conductas.

13. Distribuya el Folleto 16. Lea en voz alta cada una de las declaraciones, y haga que los participantes determinen si hay acoso en cada situación y, de ser así, qué tipo y por qué. Debata cada situación con el grupo. Siempre que los participantes no estén seguros, recuérdelos acerca de los dos tipos de acoso y qué implica cada uno.

14. Complete la sesión con las siguientes preguntas para debate:

- ¿Por qué a menudo es difícil o imposible para la persona acosada decirle al acosador que se detenga? ¿Qué hace tan difícil decir lo que uno piensa y proteger los propios límites?
- ¿Qué es necesario hacer para eliminar el acoso? ¿Quién es responsable de hacer que esto suceda?

Cierre

A menudo las personas piensan que el acoso sexual involucra sólo contacto físico no deseado. Sin embargo, como ejemplificó esta actividad, el acoso sexual asume diferentes formas. El acoso sexual es una conducta poco grata, invasiva y/o amenazante. El ataque sexual es más extremo que el acoso sexual; implica conducta física indeseada. Si ha sido sexualmente acosado o atacado, es importante contarle a alguien en quien confíe para poder ver qué hacer para obtener ayuda y apoyo.

Folleto 16: ¿Es Acoso Sexual?

1. Thabo da una palmada a Neo por atrás cada vez que se aleja.
2. Tonya le dice a Siphó que si no tiene sexo con ella, se asegurará de que nunca reciba un aumento.
3. Anwar escribe las palabras “quiero tener sexo contigo” en el escritorio de Cheryl en el trabajo.
4. Sello invita a Brenda a salir todos los días, cinco días seguidos, y ella le dice “no” todas las veces.
5. Marlon y Xoliswa siempre se están besando y abrazando durante el horario laboral.
6. Kim siempre recibe comentarios y bromas acerca del tamaño de sus senos.
7. Sheila pasa por la sala de descanso y oye a un grupo de tipos que hablan acerca de que quieren tener sexo con ella.
8. La página desplegable de una revista pornográfica está colgada en la pared de la sala de descanso.
9. Jane dice una broma sexualmente explícita que Carla considera ofensiva.
10. Mike le dice a Obed que luce muy atractivo. Mike siempre se queda mirando a Obed por detrás y le silba cada vez que pasa.
11. Como obsequio de despedida, un grupo de compañeros de trabajo le compran a Linda un pastel de cumpleaños con forma de pene. Mientras comen el pastel, todos bromean acerca de ver a los demás con un pene en la boca.
12. Un supervisor tiene la costumbre de abrazar a sus compañeras todas las mañanas cuando llegan al trabajo.
13. Siempre les piden a los únicos dos empleados de una oficina compuesta principalmente por mujeres que se encarguen de todos los movimientos de muebles, de levantar los objetos pesados o cargas que deben realizarse.

5.7 Relaciones Sanas y Nocivas

Objetivos

1. Ser capaces de identificar conductas sanas y nocivas que existen en las relaciones

Audiencia

Edad: Jóvenes o adultos; **Sexo:** Grupos de hombres o mixtos; **Alfabetismo:** Medio; **Recursos:** Medios

Tiempo

75 minutos

Materiales

- Tres tarjetas "Escala de Relaciones" (vea preparación por adelantado)
- Un grupo de tarjetas "Situación de la Relación" (vea preparación por adelantado)
- Papel de rotafolios, bolígrafos y cinta

Preparación por adelantado

Antes de la actividad, escriba lo siguiente en grandes letras en trozos de papel separados: "Muy Sano," "Muy Nocivo" y "Depende." Escriba también cada una de las siguientes Situaciones de la Relación en una tarjeta separada (o trozo de papel):

- Lo más importante en una relación es el sexo.
- Nunca está en desacuerdo con su pareja.
- Pasa tiempo sin su pareja.
- Se divierte estando con su pareja.
- Su pareja todavía tiene cercanía con su ex-novio o ex-novia.
- Se siente cada vez más unido/a a su pareja a medida que pasa el tiempo.
- Haría cualquier cosa por su pareja.
- No se habla de sexo.
- Una persona normalmente toma todas las decisiones por la pareja.
- Permanece en la relación porque es mejor que estar solo.
- Usted tiene el control y puede hacer todo lo que quiere.
- Una persona le pega a otra para hacerlo/a obedecer.
- Hablan de los problemas cuando surgen en la relación.
- Discuten y pelean con frecuencia.

Si no tienen tarjetas /papel, Usted puede leer en voz alta cada situación a los participantes.

Notas del facilitador

En las relaciones sanas, ambos integrantes son felices de estar con la otra persona. En las relaciones nocivas, uno o ambos integrantes son infelices debido a problemas constantes con la relación que no se abordan. El género desempeña un rol en cuanto a quién permanece en las relaciones enfermizas. En

general, para las mujeres resulta más difícil abandonar una relación nociva que para los hombres. Las mujeres en general ganan menos que los hombres y tienen menor control sobre los recursos económicos (tierra, crédito). Esto hace que muchas mujeres dependan económicamente de sus maridos o parejas. Socialmente, las mujeres están más estigmatizadas por estar divorciadas o separadas. Existe una enorme presión social sobre las mujeres para que conserven su familia.

Los hombres necesitan destrezas y apoyo para hablar con sus mujeres y novias acerca de crear relaciones más sanas. Existe poco apoyo para que hombres o mujeres construyan relaciones más sanas. Pero las reglas de género para las mujeres les permiten pedir apoyo y hablar sobre sus sentimientos. Las reglas de género para los hombres hacen que les resulte difícil pedir apoyo para asuntos personales o mostrar sus emociones. El primer paso para relaciones más sanas es cuestionar estas reglas de género. Los hombres necesitan más oportunidades y permisos para pedir apoyo. Los hombres también necesitan capacitación especial sobre cómo hablar acerca de sus sentimientos y relaciones

Pasos

1. En la pared frente al grupo, coloque el cartel “Muy Nocivo” a la izquierda y el cartel “Muy Sano” a la derecha. Explique que esto es la “Escala de Relaciones” que se utilizará para discutir conductas en las relaciones. Aclare que las relaciones de pareja pueden encontrarse en cualquier punto en esta escala entre sano y nocivo.
2. Divida el grupo en pares. Pida a cada persona que comparta con su compañero un ejemplo de relación sana y relación nociva. Los ejemplos pueden ser de sus propias vidas o de personas que conozcan. Otorgue cinco minutos a cada persona para compartir sus ejemplos.
3. Reúna nuevamente al grupo. Pida al grupo que defina relaciones de pareja sanas y nocivas. Comparta la definición incluida en la sección notas del facilitador. Pida al grupo que intercambien ideas sobre las cualidades de una relación sana. Escríbalas bajo el cartel “Muy Sano”. Enfatice estas cualidades clave: respeto, igualdad, responsabilidad y honestidad. Aclare que las cualidades de una relación nociva son las opuestas de las de una relación sana.
4. A continuación de la Escala de Relaciones coloque otro cartel que diga “Depende”. Luego distribuya las tarjetas de “Situación de Relación” a los participantes. Escoja al azar a uno de los participantes para que lea en voz alta lo que dice su tarjeta. Pídales que digan si la situación es sana o nociva y por qué piensan así. Dígalos que ubiquen la tarjeta en el lugar apropiado en la Escala de Relaciones, o en la categoría “Depende”.
5. Pida al grupo que digan lo que piensan sobre esta ubicación. Otorgue un tiempo para discutir. Si no están de acuerdo, recuérdelos las cualidades de una relación sana (respeto, igualdad, responsabilidad, honestidad). Pregúntelos si la situación muestra estas cualidades.
6. Repita los pasos 4 y 5 para cada una de las tarjetas “Situación de la Relación”. Luego conduzca una discusión general preguntando lo siguiente:
 - ¿Por qué creen que algunas personas permanecen en relaciones nocivas?
 - ¿Los motivos son diferentes para hombres y para mujeres? ¿Por qué?
 - ¿Cómo pueden ayudar los amigos y la familia a las personas que están en relaciones nocivas?
 - ¿Qué habilidades y apoyo necesitan los hombres para crear relaciones más sanas?

Cierre

Las relaciones sanas se basan en la comunicación y el respeto mutuo. Las decisiones se toman en conjunto y ninguna persona domina la relación. Las relaciones nocivas, por otro lado, pueden significar comunicación deficiente y desigualdad en la toma de decisiones, lo que hace que sea extremadamente difícil la charla abierta sobre conducta sexual y anticoncepción, y pone por lo tanto a uno o ambos integrantes de la pareja en mayor riesgo de ITS y VIH.

5.8 Expresar Mis Emociones

Objetivos

1. Reconocer las dificultades que enfrentan los hombres para expresar algunas emociones y las consecuencias para ellos y sus relaciones

Audiencia

Edad: Jóvenes o adultos; **Sexo:** grupos de hombres o mixtos; **Alfabetismo:** Medio; **Recursos:** Medios

Tiempo

90 minutos

Materiales

- Rotafolios
- Marcadores
- Pequeños trozos de papel
- Planilla de recursos 18: [Ejemplo de Clasificación de Emociones](#)

Notas del facilitador

Antes de la sesión, se recomienda que el facilitador repase esta actividad y reflexione acerca de sus propias maneras de expresar emociones.

Pasos

1. Dibuje cinco columnas en papel de rotafolios y escriba las siguientes emociones como encabezados: **Temor, Afecto, Tristeza, Felicidad e Ira** (vea Planilla de recursos 18 para ver un ejemplo de cómo disponer las palabras y la clasificación).
2. Explique a los participantes que pensarán y discutirán acerca de cuán fácil o difícil es para los hombres expresar estas emociones diversas.
3. Entregue a todos los participantes un pequeño trozo de papel y pídale que escriban las cinco emociones en el rotafolios, en el mismo orden. Luego, lea las siguientes instrucciones:

Piensen cuáles de estas emociones expresan con mayor facilidad. Coloquen un número (1) próximo a la emoción que les resulta más fácil expresar. Luego piensen en la siguiente emoción que les resulte más fácil expresar y colóquense el número dos (2) a su lado. Coloquen un número tres (3) próximo a la emoción que sea la tercera más fácil; puede no ser tan difícil, pero también puede no ser tan fácil. Coloquen un número cuatro (4) próximo a la emoción que les resulte todavía más difícil de expresar. Finalmente, coloquen el número cinco (5) al lado de la emoción que les resulte más difícil de expresar.
4. Después de que los participantes hayan terminado de clasificar sus emociones, reúna los papeles y escriba las clasificaciones en las columnas del rotafolios (vea el ejemplo en la Planilla de Recursos 18).
5. Con el grupo completo, reflexione acerca de las similitudes y diferencias entre los participantes. Explíqueles que:

- Las emociones que numeramos con uno y dos son las que a menudo hemos aprendido a expresar de manera exagerada
- Los números cuatro y cinco son las que no hemos aprendido a expresar o que hemos aprendido a reprimir o mantener ocultas
- El número tres representará una emoción que no exageramos ni reprimimos, sino que expresamos en forma natural

Use las siguientes preguntas para facilitar una discusión:

- ¿Han descubierto algo nuevo acerca de ustedes mismos con esta actividad?
- ¿Por qué las personas exageran o reprimen determinadas emociones? ¿Cómo aprenden a hacerlo?
- ¿Cuáles son las consecuencias de exagerar o reprimir emociones?
- ¿Existen similitudes en la manera en que los hombres expresan determinadas emociones?
- ¿Existen diferencias en la manera en que hombres y mujeres expresan las emociones? ¿Cuáles son las diferencias?
- ¿Creen que las mujeres expresan determinadas emociones con mayor facilidad que los hombres? ¿Por qué?
- ¿Cómo influye nuestra manera de expresar nuestras emociones nuestras relaciones con otras personas (parejas, familias, amigos, etc.)? ¿Por qué son importantes las emociones? Ejemplifique: el temor nos ayuda a manejar situaciones peligrosas; la ira nos ayuda a defendernos a nosotros mismos. Pida ejemplos a los participantes.
- ¿Cómo creen que expresar los sentimientos en forma más abierta puede afectar nuestro bienestar? ¿Sus relaciones con otras personas (parejas, familias, amigos, etc.)?
- ¿Qué pueden hacer para expresar sus emociones de manera más abierta? ¿Cómo pueden ser más flexibles al expresar lo que sienten? NOTA: Puede ser interesante hacer que todo el grupo intercambie ideas de diferentes estrategias para abordar las emociones y luego alentar a cada participante a que haga una nota de sus reflexiones personales. Si lo desean, luego podrán compartir sus reflexiones con los demás en pequeños grupos.

Cierre

Las emociones pueden considerarse como una forma de energía que nos permite expresar qué nos oprime o nos molesta. Diferentes emociones reflejan diferentes necesidades, y es mejor aprender cómo lidiar con todas nuestras emociones. Expresarlas, sin dañar a los demás, ayuda a hacernos más fuertes y relacionarnos mejor con el mundo que nos rodea. La manera como cada persona expresa sus emociones varía, y es importante tener en cuenta que los varones exhiben determinadas emociones relacionadas con la manera en que fueron criados. Es común que oculten el temor, la tristeza, hasta la amabilidad y que expresen ira a través de la violencia. Aunque no somos responsables de sentir determinadas emociones, somos responsables por lo que hacemos con lo que sentimos. Es fundamental distinguir entre “sentimiento” y “acción,” para poder encontrar formas de expresión que no causen daño a otros ni a nosotros mismos.

Vínculos:

Puede resultar útil conectar esta actividad con “[De la Violencia a la Coexistencia Pacífica](#),” donde el hombre usa el teatro para practicar alternativas no violentas a lidiar con la ira y los conflictos en las relaciones.

Planilla de Recursos 18: Ejemplo de Clasificación de Emociones

A continuación, un ejemplo de cómo organizar las columnas de emociones y respuestas de participantes. Durante el debate, el facilitador debe ayudar a los participantes a identificar similitudes y diferencias en las clasificaciones. Por ejemplo, la siguiente tabla muestra que hay una separación casi pareja en la cantidad de participantes a quienes les resulta fácil expresar ira y a quienes les resulta difícil. Esto podría llevar a un debate acerca de por qué existen estas diferencias, y si los hombres generalmente encuentran fácil o difícil expresar ira. También podría llevar a un debate sobre cómo esto afecta las relaciones de los hombres con la familia, amigos y parejas. Otro patrón interesante en la tabla es que a la mayoría les resulta difícil expresar temor. Con frecuencia se espera que los hombres sean intrépidos; este ejemplo puede servir de base para un debate acerca de las normas de género y la socialización.

	Temor	Afecto	Tristeza	Felicidad	Ira
Participante #1	5	4	3	2	1
Participante #2	2	3	4	1	5
Participante #3	4	1	3	2	5
Participante #4	4	3	5	2	1
Participante #5	5	1	3	2	4

Nota: Es importante recordar que las clasificaciones de la tabla deben ser anónimas. Es decir, cada línea debe representar la clasificación de un participante sin incluir su nombre. El facilitador puede, en cambio, asignarles un número al que los participantes puedan referirse fácilmente durante el debate.

6. Prevencción de ITS y VIH

6.1 Preguntas Ardientes Acerca de las ITS

Objetivos

1. Entender información básica acerca de las ITS y reconocer maneras en las que los individuos pueden evitar infectarse con ITS

Audiencia

Edad: Jóvenes o adultos; **Sexo:** grupos de hombres o mixtos; **Alfabetismo:** Medio; **Recursos:** Altos

Tiempo

30 minutos

Materiales

- Declaraciones falsas y verdaderas
- Nueve tarjetas grandes marcadas con una X
- Nueve tarjetas grandes marcadas con O
- Copias suficientes del Folleto 17: Preguntas Ardientes Acerca de las ITS para todos los participantes

Notas del facilitador

Para simplificar esta actividad, el facilitador puede pedir a los participantes que respondan las preguntas solos sin usar el folleto para participantes. La ventaja es que no es necesario que haga copias de las preguntas. La desventaja es que los participantes podrán dar respuestas que sean parcialmente correctas, lo que puede causar confusión al determinar si los equipos obtienen crédito por una respuesta correcta.

Pasos

1. Disponga nueve sillas para formar un cuadrado de tres filas de profundidad y tres filas de ancho. Asigne o pida a tres voluntarios que tomen asiento en las nueve sillas. Entregue a cada uno una de las nueve tarjetas con una respuesta verdadera o falsa.
2. Divida a los demás participantes en dos equipos para jugar al Ta Te Ti. Un equipo serán X y el otro serán O. Por turnos, determinarán si las respuestas a las preguntas “Verdadero o Falso” que lee el facilitador son correctas. Si están bien, obtienen su X u O correspondientes en el cuadrado. Si están mal, la X u O del otro equipo va en el cuadrado. El primer equipo que pone tres X u O en una fila, gana. Dibuje un diagrama del tablero de Ta Te Ti para mostrar cómo debe verse después de que gana un equipo :

X	X	■
X	■	X
■	X	■

(En este ejemplo, ganan las O porque tienen tres seguidas diagonalmente.)

3. Lance una moneda para decidir qué equipo va primero. Ese equipo puede decidir qué cuadrado usar primero. El facilitador hará la pregunta a la persona del cuadrado. El equipo decidirá entonces si están de acuerdo o no con la respuesta. Se dará la respuesta correcta, y si el equipo acierta, entonces la persona del cuadrado sostendrá en alto la X u O del equipo. Si el equipo se equivoca, entonces el otro equipo sostendrá en alto su X u O. Túrñense hasta que un equipo logre tres seguidas o hasta que se hayan llenado todos los cuadros.

4. Al final, distribuya el folleto para que los participantes tengan las respuestas a cada pregunta.

Cierre

ITS quiere decir infecciones de transmisión sexual. Las ITS son un grupo de infecciones que se transmiten de persona a persona a través del contacto sexual. Las ITS se transmiten con mayor frecuencia a través del sexo oral, vaginal o anal. Algunas ITS, incluyendo el VIH y la sífilis, pueden transmitirse de la madre al hijo durante el embarazo, el parto o la lactancia. Para que surja una infección, una persona debe estar infectada y transmitir la infección a su pareja. La presencia de otra ITS también puede aumentar el riesgo de contraer o transmitir VIH. Es importante someterse a exámenes de ITS ya que podrán no presentar síntomas de la infección y transmitirla sin saberlo a alguien más.

Folleto 17:

Preguntas Ardientes y Respuestas sobre ITS

Cuadro 1: ¿Qué son las ITS y cómo se contraen?

Respuesta del Cuadro 1: ITS significa infecciones de transmisión sexual. Las ITS son un grupo de infecciones que se transmiten de persona a persona a través del contacto sexual. Las ITS se transmiten con mayor frecuencia a través del sexo oral, vaginal o anal. Algunas ITS, incluyendo VIH y sífilis, pueden ser transmitidas de madre a hijo en el embarazo, parto o amamantamiento. Para que se dé una infección una persona debe estar infectada y transmitir la infección a su pareja.

¿Respuesta Correcta? ¡SÍ!

Cuadro 2: ¿Cuáles son las ITS más graves?

Respuesta del Cuadro 2: La gonorrea es la más grave de todas las ITS. La persona debe recibir tratamiento con antibióticos; si no se trata, la gonorrea puede matar.

¿Respuesta Correcta? ¡NO! La infección del VIH, que provoca el SIDA, es mortal. La sífilis puede ser, pero se puede tratar eficazmente con drogas. La gonorrea y clamidia, si no se tratan, pueden provocar infertilidad tanto en hombres como en mujeres. El virus del papiloma humano (VPH) es una ITS con diferentes cepas. Algunas de ellas producen condilomas, algunos de los cuales pueden provocar cáncer cervical en las mujeres. La presencia de alguna ITS aumenta el riesgo de infectarse con VIH.

Cuadro 3: ¿Cómo sé si tengo una ITS?

Respuesta del Cuadro 3: Los hombres siempre sabrán si tienen alguna ITS porque les arderá al orinar o tendrán ampollas en el pene. Si no existen estos síntomas, entonces el hombre se encuentra bien. Cuando una mujer contrae una ITS, siempre presenta un flujo húmedo.

¿Respuesta Correcta? ¡NO! Muchas personas con ITS no presentan síntomas. Cuando aparecen síntomas, pueden incluir secreción de la vagina o el pene, dolor o ardor al orinar, picazón o irritación de los genitales, inflamaciones o bultos en los genitales, sarpullidos (incluso en las palmas de las manos y plantas de los pies), y dolor pélvico para las mujeres (dolor debajo del ombligo).

Cuadro 4: ¿Cómo puedo protegerme de las ITS durante el sexo?

Respuesta del Cuadro 4: Sólo tenga sexo con una pareja que no esté infectada que sólo tenga sexo con Usted. Si esto no es posible, o si no sabe si su pareja está infectada, use condones siempre que tenga sexo vaginal o anal. Para sexo oral, coloque un condón sobre el pene, o corte para abrir un papel film o condón para cubrir la vagina o el ano. También puede realizar otro tipo de actividad sexual. Esto puede incluir usar la mano para estimular a su pareja (siempre lávese la mano de inmediato después).

¿Respuesta Correcta? ¡SÍ!

Cuadro 5: ¿Alguien sin síntomas de ITS puede ser contagioso igualmente?

Respuesta del Cuadro 5: Sí. Muchas personas con ITS no tienen síntomas. Pero igualmente pueden transmitir la infección a otros. Por ejemplo, muchas personas infectadas con clamidia y gonorrea no presentan síntomas. Los individuos infectados con VIH pueden no presentar signos de infección por muchos años, y aun pueden transmitir el virus.

¿Respuesta Correcta? ¡SÍ!

Cuadro 6: ¿Qué debo hacer si creo tener una ITS?

Respuesta del Cuadro 6: Vaya a una clínica, y que un profesional médico lo revise lo antes posible. No espere que la ITS desaparezca. Si tiene una ITS, es importante decirles a sus parejas recientes, de ser posible, para que también puedan tratarse.

¿Respuesta Correcta? ¡SÍ!

Cuadro 7: Si tengo una ITS, ¿se puede curar?

Respuesta del Cuadro 7: Sí, todas las ITS pueden curarse si va a una clínica.

¿Respuesta Correcta? ¡NO! Muchas ITS pueden tratarse con antibióticos. Sin embargo, los virus como el VIH, la hepatitis B y el herpes genital no pueden curarse. Los condilomas se pueden eliminar, pero pueden regresar.

Cuadro 8: Si ignoro mis síntomas, ¿desaparecerá la ITS?

Respuesta del Cuadro 8: Todos los síntomas siempre desaparecen después de un tiempo. Pero si se trata, desaparecerán más rápido.

¿Respuesta Correcta? ¡NO! En ocasiones los síntomas desaparecen y en ocasiones permanecen. De cualquier manera, la ITS permanece. Si la ITS no se trata, continuará dañando el cuerpo.

Cuadro 9: ¿Por qué tantas personas contraen ITS?

Respuesta del Cuadro 9: Muchas personas infectadas no se dan cuenta de que tienen una ITS. Muchas personas tienen parejas sexuales múltiples, pero no usan condones. Como no siempre hay disponibles diagnóstico y tratamiento para las ITS, muchas personas con ITS permanecen sin tratarse y transmiten la infección a otros.

¿Respuesta Correcta? ¡SÍ!

6.2 Árbol de Problemas de las ITS

Objetivos

1. Para entender las causas y efectos de las ITS

Audiencias

Edad: Jóvenes o adultos; **Sexo:** grupos de hombres o mixtos; **Alfabetismo:** Todos los niveles; **Recursos:** Medios

Tiempo

45 minutos

Materiales

- Rotafolios
- Marcadores
- Trozos de Papel

Pasos

1. Divida a los participantes en tres o cuatro grupos pequeños. Cada grupo dibujará un árbol de problemas.
2. Dibuje el tronco en el centro de un rotafolios.
3. Pida al grupo que intercambien ideas acerca de algunas de las causas de las ITS. Cada una debe representarse como una raíz del árbol de problemas. El grupo entonces deberá discutir qué contribuye a estas causas iniciales. Por ejemplo, si una de las causas es “sexo sin protección,” el grupo debe pensar en lo que causa el sexo sin protección. Una razón puede ser “aversión a los condones,” que entonces deberá dibujarse como sub-raíz de la causa original.
4. El árbol de problemas también representará los efectos de las ITS como las ramas del árbol. Como hicieron con las causas, los grupos deberán intercambiar ideas e identificar los resultados principales y secundarios.
5. Después de que todos los grupos hayan terminado, pídeles que coloquen los rotafolios en la pared. Permita que cada participante se acerque a la pared y observe los árboles.
6. Reúna al grupo nuevamente en círculo y discutan las siguientes preguntas:
 - ¿Los grupos identificaron las mismas causas y efectos? ¿Qué causas deben abordarse con mayor urgencia, para reducir las ITS?
 - ¿Qué han aprendido de este ejercicio? ¿Cómo pueden aplicar esto a sus propias vidas y relaciones?

Cierre

Las ITS son provocadas por cantidades de factores, muchos de los cuales se relacionan con normas de género y las maneras en las que se enseña a hombres y mujeres a comportarse. Por ejemplo, siempre se espera que las mujeres sean pasivas cuando se trata de asuntos sexuales, haciendo difícil que negocien el uso de condón con una pareja y aumentando, por lo tanto, su vulnerabilidad a la infección de ITS. A los hombres, por otro lado, con frecuencia se los cría para que crean que tener parejas múltiples prueba su virilidad, aumentando así el riesgo de estar expuestos a una ITS. Las normas de género también pueden exacerbar las consecuencias de las ITS. Por ejemplo, los hombres podrán dudar o ser reacios a someterse a exámenes de ITS, debido a normas de género que resaltan que los hombres que acuden a servicios de salud son débiles. Esto puede llevar a un hombre a demorar la atención que necesita y a sufrir peores consecuencias para la salud que si hubiera buscado atención antes.

6.3 Mitos y Verdades sobre VIH y SIDA

Objetivos

1. Entender lo básico acerca del VIH y SIDA

Audiencia

Edad: Jóvenes o Adultos; **Sexo:** Grupos de hombres o mixtos; **Alfabetismo:** Cualquier nivel; **Recursos:** Medios

Tiempo

60 minutos

Materiales

- Rotafolios
- Marcador
- Tarjetas de declaraciones (vea Preparación por Adelantado a continuación)
- Copias suficientes del Folleto 18: Verdades Acerca del VIH y SIDA para todos los participantes
- Planilla de Recursos 19: Información sobre VIH

Preparación por adelantado

Antes de comenzar, escriba cada declaración en un trozo de papel separado:

- Puede infectarse con VIH de picaduras de mosquito.
- El sexo anal es la forma más riesgosa de contacto sexual.
- Las personas pueden contraer VIH si le hacen sexo oral a un hombre.
- Cuando se usan consistente y correctamente, los condones pueden reducir el riesgo de transmisión de VIH.
- Los hombres circuncidados no necesitan usar condones.
- El VIH es una enfermedad que afecta sólo a las personas pobres.
- Si permanece sólo con una pareja, no puede contraer VIH.
- Las personas con ITS presentan un riesgo más elevado de infectarse con VIH que las personas que no tienen ITS.
- Un hombre puede transmitir el VIH a su pareja durante el sexo, incluso si se retira antes de eyacular.
- Un hombre puede ser curado de VIH teniendo sexo con una virgen.
- El VIH es transmitido con mayor facilidad por sexo seco que por sexo húmedo.
- No se puede contraer SIDA viviendo en la misma casa que alguien que ha contraído la infección.
- Siempre se puede saber si una persona tiene VIH por su aspecto.
- Los curanderos tradicionales pueden curar el VIH.

- El VIH puede transmitirse de una persona a otra cuando comparten agujas durante el uso de drogas

Pasos

1. Distribuya las tarjetas de declaraciones a los participantes. Dibuje dos columnas en un rotafolios. Escriba “Verdadero” en la parte superior de la columna de la izquierda y “Falso” en la parte superior de la columna de la derecha.
2. Pida a uno de los participantes que lea en voz alta la declaración de su tarjeta. Pregunte si cree que es verdadera o falsa. Haga que la coloque en la columna correcta del rotafolios y que explique sus razones. Luego, pregunte al grupo si están de acuerdo. Debata, usando la información de la Planilla de Recursos 19.
3. Repita el paso 2 para todas las tarjetas. Luego reparta el folleto 18, y si hay tiempo, repase la información con el grupo.

Cierre

VIH significa virus de la inmunodeficiencia humana. Este virus ataca el sistema inmunológico del cuerpo, que es el que protege al cuerpo de las enfermedades. El VIH infecta sólo a humanos. Infectarse con VIH ocasiona un sistema inmune debilitado. Esto hace que una persona que tenga VIH sea vulnerable a un grupo de enfermedades que una persona sana, sin VIH, probablemente no podría contraer.

Una persona infectada con VIH puede permanecer sana por varios años sin signos físicos ni síntomas de la infección. Una persona con el virus pero sin síntomas está “infectada con VIH” o es “VIH positiva.” Después de que una persona ha estado infectada con VIH durante un período (con frecuencia varios años), los síntomas causados por el virus comienzan a desarrollarse. En esta etapa, las personas infectadas con VIH tienden a contraer infecciones oportunistas. Cuando una persona VIH positiva contrae una o más infecciones específicas (incluyendo tuberculosis, cánceres poco frecuentes, y condiciones del sistema nervioso, piel y ojos), se define como que tiene Síndrome de Inmuno Deficiencia Adquirida (SIDA). El VIH se encuentra en la sangre (incluyendo el flujo menstrual), leche, semen y fluidos vaginales de una persona infectada.

Planilla de Recursos 19: Información sobre VIH

¿Qué es el VIH? VIH significa virus de la inmunodeficiencia humana. Este virus ataca el sistema inmunológico del cuerpo, que protege al cuerpo de las enfermedades. El VIH infecta sólo a los humanos.

¿Qué es el SIDA? SIDA significa síndrome de inmunodeficiencia adquirida. Infectarse con VIH ocasiona un sistema inmunológico debilitado. Esto hace que una persona con VIH sea vulnerable a un grupo de enfermedades que una persona sana sin VIH probablemente no contraería.

¿Cuál es la diferencia entre VIH y SIDA? Una persona infectada con VIH puede permanecer sana durante varios años sin signos físicos ni síntomas de la infección. Una persona con el virus, pero sin síntomas, está “infectada con VIH” o es “VIH positiva”. Después de que una persona ha estado infectada durante un período (con frecuencia varios años), comienzan a desarrollarse síntomas causados por el virus. En esta etapa, es probable que las personas con VIH contraigan enfermedades oportunistas. Cuando una persona VIH positiva contrae una o más infecciones específicas (incluyendo tuberculosis, cánceres poco frecuentes, y condiciones del sistema nervioso, piel y ojos), se define como portadora de “SIDA.”

¿De dónde viene el VIH? Nadie sabe de dónde viene el VIH. Nadie sabe exactamente cómo funciona ni cómo curarlo. Cuando apareció el SIDA, las personas lo atribuían a determinados grupos. Con frecuencia, se culpaba a personas de “otros lugares” o a aquéllos que se comportan de manera “diferente”. Esto genera prejuicios. Muchos creen que sólo las personas de esos grupos están en riesgo de la infección del VIH y que “no puede sucederme a mí.” La confusión acerca de de dónde proviene el SIDA y a quién afecta también lleva a muchas personas a negar su existencia.

¿Cómo se transmite el VIH?

- El VIH se encuentra en la sangre (incluyendo el flujo menstrual), leche, semen y fluidos vaginales de una persona infectada. El VIH puede transmitirse de las siguientes maneras:
- Durante el sexo vaginal, oral o anal sin protección. El VIH puede pasar de la sangre, semen o fluidos vaginales de alguien infectado al torrente sanguíneo de otra persona, a través de la delgada piel que cubre el interior de la vagina, la boca o el trasero.
- A través de transfusiones de sangre infectada de VIH o equipo de inyectar contaminado o instrumentos cortantes.
- Durante el embarazo, el parto y el amamantamiento. Alrededor de un tercio de todos los bebés nacidos de madres infectadas con VIH se infectan. Pero puede llevar de 12 a 18 meses hasta saberse si el niño tiene o no VIH.

Folleto 18:

La Realidad Acerca del VIH y SIDA

Puede infectarse con VIH por picaduras de mosquito. - FALSO. Se ha investigado exhaustivamente y se ha probado que el VIH no puede transmitirse de esta manera. En África, donde la malaria es común (y propagada por picaduras de mosquito), las únicas personas infectadas con VIH son hombres y mujeres sexualmente activos, bebés nacidos de madres infectadas con VIH, y personas que se infectaron por transfusiones de sangre o por compartir agujas.

El sexo anal es la forma más riesgosa de contacto sexual. - VERDADERO. El sexo anal tiene un mayor riesgo de transmisión del VIH que otros tipos de contacto sexual. Durante el sexo anal, el pene puede desgarrar la membrana del ano, lo que brinda al virus un punto de entrada al torrente sanguíneo. El sexo vaginal seco también causa desgarro de la membrana mucosa y, por lo tanto, es una conducta de alto riesgo para la transmisión del VIH.

Las personas pueden infectarse con VIH si realizan sexo oral a un hombre. - VERDADERO. El VIH está presente en el semen de los hombres infectados. Por lo tanto, el VIH puede transmitirse si el semen ingresa en la boca de la persona. Un hombre puede reducir el riesgo de transmitir VIH usando un condón y asegurándose de que no ingrese semen en la boca de su pareja

Si se usan correcta y consistentemente, los condones pueden proteger a hombres y mujeres de la infección del VIH. - VERDADERO. Los condones de látex no son 100% eficaces, pero después de la abstinencia, son la manera más eficaz de prevenir las ITS, incluyendo la infección del VIH. Algunos grupos han informado datos no exactos que sugieren que el VIH puede pasar a través de los condones de látex, pero eso no es verdad. En realidad, pruebas estándar indican que las moléculas de agua, que son cinco veces más pequeñas que las moléculas del VIH, no pueden pasar a través de los condones de látex.

Los hombres circuncidados no necesitan usar condones. - FALSO. En el pasado próximo, estudios han indicado que los hombres circuncidados pueden presentar un riesgo menor de transmisión del VIH que aquellos que no están circuncidados. La investigación no es final; sin embargo, parece prometedora. Pero esto no significa que los hombres circuncidados no puedan contraer el VIH. Sólo significa que sus posibilidades de infección son menores. **Aún deben usar condones correctamente cada vez que tienen relaciones sexuales.**

El VIH es una enfermedad que sólo afecta a las personas pobres. - FALSO. Cualquier persona puede infectarse con VIH. El riesgo de una persona de contraer el VIH no se relaciona con el tipo de persona que sea (es decir, si son ricos), sino con la conducta en la que se involucre.

Si permanece sólo con una pareja, no puede infectarse con VIH. - FALSO. Los individuos que son fieles a sus parejas aún pueden estar en riesgo de HIV si su pareja tiene sexo con otras personas. Además, los individuos que tienen sexo sólo con su pareja pueden estar infectados con VIH por alguien más del pasado. Pueden tener la infección sin saberlo, y sin que su pareja actual lo sepa. Sólo una relación fiel de largo plazo con alguien que no haya estado previamente infectado puede considerarse “segura.”

Las personas con ITS están ante un mayor riesgo de infectarse con VIH que las personas que no tienen ITS. - VERDADERO. Las infecciones del área genital proveen al VIH una fácil manera de ingresar al torrente sanguíneo.

Un hombre puede transmitir VIH a su pareja durante el sexo, incluso si se retira antes de la eyaculación.

- VERDADERO. El hecho de eyacular afuera no elimina el riesgo del VIH. El fluido pre-eyaculatorio del pene puede contener el virus, que luego puede ser transmitido a otra persona. Sin embargo, eyacular afuera es mejor que eyacular adentro de la pareja sexual ya que reduce la exposición al semen.

Un hombre puede curarse el VIH teniendo sexo con una muchacha que sea virgen. - FALSO. Esto es un error. Las vírgenes no tienen poder alguno de curar a los individuos infectados con VIH. No hay manera de curar el VIH una vez que la persona se infecta.

El VIH se transmite más fácilmente durante el sexo seco que durante el sexo húmedo. - VERDADERO. El VIH puede ser transmitido con mayor facilidad durante el sexo seco porque la falta de lubricación causa cortes y desgarros de la piel y de las membranas mucosas tanto de genitales de hombres como de mujeres. Estos cortes proveen al virus una fácil manera de entrar en el torrente sanguíneo.

No se puede contraer SIDA sólo viviendo en la misma casa que alguien que tiene la infección. - VERDADERO.

El VIH se transmite durante la exposición a sangre infectada y otras secreciones corporales infectadas. Vivir en la misma casa que alguien infectado con VIH no pone a quienes viven en contacto con él o ella en riesgo, a menos que compartan artículos que hayan sido expuestos a la sangre o secreciones genitales de la persona infectada (ej. compartir cepillos para dientes, hojas de afeitar o equipo de duchas vaginales).

Siempre se puede saber si una persona tiene VIH por su aspecto. - FALSO. La mayoría de las personas infectadas con VIH no muestran signos de la enfermedad durante años. Sin embargo, el virus permanece en su cuerpo y puede transmitirse a otras personas. Las personas con VIH parecen enfermas sólo en las últimas etapas del SIDA, cuando se acercan a la muerte.

Los curanderos tradicionales pueden curar el VIH. - FALSO. A lo largo de los años, muchos curanderos indígenas han proclamado ser capaces de curar el SIDA. Hasta la fecha, ningún tratamiento de curanderos tradicionales ha demostrado curar la infección del VIH. A menudo se oye que han desarrollado una cura para el SIDA. Las personas con VIH son un grupo vulnerable ya que quieren desesperadamente librarse de esta enfermedad que amenaza sus vidas y con frecuencia pagarán enormes cantidades de dinero por lo que creen puede ser una oportunidad de curarse. Muchos ven a estas personas vulnerables como una fuente fácil de dinero y tratan de explotarlas. Las personas con SIDA con frecuencia se sienten mejor y parecen recuperarse algo después de someterse a tratamientos inútiles simplemente porque tienen la esperanza de una vida más extensa. Desafortunadamente, no existe cura al momento para la infección de VIH.

El VIH puede transmitirse de una persona a otra cuando comparten agujas al consumir drogas. -

VERDADERO. Compartir agujas durante el uso de drogas inyectables acarrea un elevado riesgo de transmisión del VIH. La sangre infectada se transmite fácilmente de una persona a otra a través de agujas infectadas o de cualquier equipo utilizado para preparar o inyectar drogas.

6.4 Positivo o Negativo

Objetivos

1. Discutir los factores que hacen a hombres y mujeres vulnerables al VIH y SIDA

Audiencia

Edad: Jóvenes o adultos; **Sexo:** Grupos de hombres o mixtos; **Alfabetismo:** Medio; **Recursos:** Bajos

Tiempo

90 minutos

Materiales

- Pequeños trozos de papel con perfiles seleccionados de la Planilla de Recursos 20: [Perfiles de VIH](#)
- Trozos de papel con símbolos positivos y negativos escritos

Preparación por adelantado

Antes de la sesión, escoja cinco perfiles de la Planilla de Recursos o cree cinco perfiles que se adecuarían mejor al contexto en el que trabaja. Escriba estas frases en pequeños trozos de papel (una por papel).

Nota: El facilitador no debe incluir los resultados de exámenes de VIH y SIDA en estos trozos de papel. Estos resultados son sólo para ser revelados más adelante en la actividad.

Pasos

1. Explique a los participantes que esta actividad es para discutir la vulnerabilidad de hombres y mujeres al VIH y SIDA.
2. Repase con los participantes lo que es el VIH y SIDA y cómo se transmite. Nota: El tiempo necesario para esta revisión se basará en el conocimiento previo del grupo sobre VIH y SIDA. Es importante, sin embargo, que los participantes entiendan de manera clara cómo se transmite el VIH y SIDA antes de que comience esta actividad.
3. Pida cinco voluntarios. Distribuya los perfiles que ha escrito en los pequeños trozos de papel o en el caso de grupos de bajo nivel de alfabetismo, dígame en voz baja un perfil a cada participante. Dígame a los participantes que van a ponerse en el lugar de la persona que figura en el perfil recibido.
4. Pida a cada voluntario que se presente ante el grupo grande, de acuerdo con el perfil recibido. Cada voluntario deberá darle un nombre a su personaje y agregarle a su gusto peculiaridades y conductas a la presentación del personaje.
5. Explique a los demás participantes que deben hacer preguntas para adivinar estos cinco personajes. Remárqueles a los voluntarios que desempeñan los personajes que deben ser creativos al responder las preguntas, teniendo siempre presentes las descripciones del perfil.

6. Después de unos 20/25 minutos de presentaciones y preguntas, el facilitador deberá decir al grupo que estas cinco mujeres se han sometido a las pruebas de VIH y SIDA y están por recibir los resultados. Pregúnteles cuáles creen que serán los resultados de la prueba de cada mujer.
7. Distribuya los resultados de las pruebas a cada participante que interpreta un personaje (deberán estar basados en los resultados provistos en la Planilla de Recursos al lado de cada perfil), y luego compártalos con el grupo mayor.
8. Use las siguientes preguntas para facilitar una discusión acerca de las reacciones del grupo a los resultados y las complejidades de la vulnerabilidad de hombres y mujeres al VIH y SIDA:
 - Para los voluntarios: ¿Cómo se sintieron interpretando estos personajes? ¿Cómo se sintieron cuando recibieron los resultados de la prueba? ¿El resultado era lo que esperaban de acuerdo con la descripción de su personaje? Si no, ¿por qué no?
 - ¿Las experiencias de estas mujeres y hombres son comunes? ¿Alguien conoce situaciones similares?
 - ¿Qué características frecuentemente se asocian con estos hombres y mujeres?
 - ¿Cuáles son algunas explicaciones de los diferentes resultados que recibieron estos hombres y mujeres?
 - ¿Fueron más vulnerables los hombres o las mujeres en las situaciones sexuales debatidas en los estudios de caso?
 - ¿Cómo podrían haber usado su poder y privilegios de manera diferente en los estudios de caso?
 - ¿Qué tipos de factores (sociales, económicos, políticos) hacen a hombres y mujeres más vulnerables a la infección de VIH?
 - ¿Cómo pueden protegerse del VIH hombres y mujeres?
 - Las parejas en general ¿hablan acerca del VIH y SIDA? ¿Por qué o por qué no?
 - ¿Qué factores podrían inhibir a un hombre de hablar con su pareja sobre VIH y SIDA?
 - ¿Qué factores podrían inhibir a una mujer de hablar con su pareja acerca del VIH y SIDA?
 - ¿Qué apoyo necesitan las parejas para protegerse a ellas mismas de las ITS y el VIH? Este tipo de apoyo ¿está disponible en la comunidad?
 - ¿Qué han aprendido de esta actividad? ¿Han aprendido algo que podría aplicarse a sus propias vidas y relaciones?

Cierre

La vulnerabilidad de hombres y mujeres al VIH y SIDA está determinada en gran parte por normas de género sobre la sexualidad. A menudo se supone que “los hombres verdaderos” tienen cantidades de relaciones y que las mujeres deben ser tímidas y pasivas en los asuntos sexuales. Como resultado, las mujeres no siempre tienen el poder y/o las habilidades de comunicar y negociar conductas sexuales y métodos de prevención. Otros factores, como la pobreza, hacen incluso menos probable que los hombres y las mujeres sean capaces de negociar protección o puedan acceder a importante información y servicios de salud. Promover los derechos de las mujeres a ser libres de discriminación, coacción y violencia es un paso importante hacia la reducción de la vulnerabilidad al VIH y SIDA. Igual de importante es involucrar a los hombres en debates sobre el rol de normas de género negativas y alentarlos a discutir sobre prevención de VIH y SIDA con sus parejas.

Planilla de Recursos 20: Perfiles de VIH

Mujer, 30 años, ama de casa. Casada y con una hija de cinco años y un hijo de tres años. Recientemente descubrió que su marido tiene sexo con otras personas.	POSITIVO
Mujer, 18 años, prostituta. Casada.	NEGATIVO
Mujer, 17 años, dejó la escuela a los 12 años. Trabaja para ayudar a la familia a pagar las cuentas. Actualmente sale con un hombre de 26 años.	POSITIVO
Mujer, 15 años, alumna. Le gusta ayudar a su madre, tiene varios amigos, y sale con un muchacho de 17 años. Él es la primera persona con quien ella ha tenido sexo.	POSITIVO
Mujer, 26 años, ama de casa y esposa de un minero. Su marido sólo la visita algunas veces por año. Para ayudar a alimentar a los hijos, comenzó a tener sexo sin protección con un hombre que le trajo alimentos y algo de dinero.	POSITIVO
Hombre, 32 años, minero, trabaja a 300 millas de su hogar rural. Vive en un hostal y ve a su mujer sólo algunas veces por año. Después de vivir alejado de su mujer un tiempo, comienza a tener sexo con mujeres en las ciudades de los alrededores.	NEGATIVO
Hombre, 19 años, vendedor, sólo tiene sexo con hombres.	NEGATIVO
Hombre, 23 años, estudiante, ha estado sexualmente activo con muchachas de su edad y menores, y actualmente tiene una relación monógama con una joven mujer.	NEGATIVO
Hombre, 25 años, maestro de escuela. Casado pero tiene otras parejas sexuales. Recientemente descubrió que tiene una ITS y decide aguardar a que desaparezca antes de acudir a un médico.	POSITIVO

6.5 Niveles de Riesgo de VIH

Objetivos

1. Identificar el nivel de riesgo de contraer el VIH de diversas conductas y conductas sexualmente placenteras

Audiencia

Edad: Jóvenes o adultos; **Sexo:** Grupos de hombres o mixtos; **Alfabetismo:** Medio; **Recursos:** Bajos

Tiempo

60 minutos

Materiales

- Tarjetas "Niveles de Riesgo" ("Riesgo Más Elevado," "Riesgo Medio," "Riesgo Más Bajo," y "Sin Riesgo" –vea las notas del facilitador)
- Tarjetas "Conducta Sexual " (16) – vea notas del facilitador
- Copias suficientes del Folleto 19: Niveles de Riesgo de Infección de VIH para todos los participantes

Notas del facilitador

Con letras grandes, escriba cada uno de los siguientes títulos en tarjetas (o trozos de papel), un título por tarjeta: "Riesgo Más Elevado," "Riesgo Medio," "Riesgo Más Bajo," y "Sin Riesgo."

Con letras grandes, escriba cada una de las siguientes conductas sexuales (u otras conductas que sean relevantes para la población cliente o su área) en tarjetas (o trozos de papel). Escriba una conducta por tarjeta.

- Abstinencia
- Masturbación
- Sexo vaginal sin condón
- Sexo vaginal con condón
- Abrazar a una persona que tiene SIDA
- Fantasear
- Besarse
- Sexo seco sin condón
- Masajes
- Sexo anal con condón
- Realizar sexo oral a un hombre sin condón
- Realizar sexo oral a un hombre con condón
- Realizar sexo oral a una mujer sin protección
- Realizar sexo oral a una mujer con protección
- Amamantar a un bebé con leche de una madre infectada con VIH

- Sexo anal sin condón

Pasos

1. Explique a los participantes que van a realizar una actividad acerca de conductas que llevan riesgo de infección de VIH. Disponga las cuatro tarjetas “Niveles de Riesgo” en una fila en el piso. Comience con “Sin Riesgo”, luego, “Riesgo Menor”, luego “Riesgo Mediano” y finalmente “Riesgo Más Elevado”.
2. Distribuya las tarjetas “Conducta Sexual” a los participantes. Pida a uno de los participantes que lea su tarjeta y la coloque en el piso bajo la categoría que corresponde (“Riesgo Más Elevado,” “Riesgo Medio,” “Riesgo Más Bajo,” o “Sin Riesgo”) respecto de la transmisión del VIH. Pida al participante que explique por qué la ha colocado ahí.
3. Repita el paso 2 hasta que todas las tarjetas hayan sido colocadas sobre el piso. Cuando todas las tarjetas estén en el piso, pida a los participantes que revisen dónde han colocado las tarjetas. Luego pregúnteles si:
 - No están de acuerdo con la ubicación de alguna de las tarjetas
 - No entienden la ubicación de alguna de las tarjetas
 - Tuvieron dificultad para ubicar alguna de las tarjetas
4. Debata la ubicación de las tarjetas que no están claras en términos de riesgos. También debata las tarjetas que claramente se encuentran en el lugar equivocado. Use la información del cierre y del folleto para guiarlos a la ubicación correcta.
5. Pida a los participantes que observen los comportamientos de las categorías “Riesgo Menor” y “Sin Riesgo”. Pida al grupo que identifique otras conductas que podrían adecuarse a estas categorías. Enfatique la idea de que algunas conductas sexualmente placenteras implican bajo riesgo o ningún riesgo.
6. Finalice la actividad enfatizando que los riesgos dependen del contexto de la conducta, y repasen el folleto.

Cierre

El riesgo del VIH depende del contexto de la conducta.

Esto incluye:

- Cuánto VIH tiene en su cuerpo la persona infectada
- Si la persona es la "dadora" o "receptora" de la conducta sexual
- Qué tan débiles se encuentran los sistemas inmunes de las personas involucradas
- La presencia de cortes o aberturas en la piel donde es probable el contacto con el VIH (por ejemplo, como resultado de una ITS)
- La presencia de ampollas o encías ensangrentadas durante el sexo oral
- Lo bien que se utilicen los condones y otras protecciones

Folleto 19:

Niveles de Riesgo de Infección de VIH

Nivel	Conducta
<p>Sin Riesgo=</p> <p>No hay contacto con fluidos corporales infectados. El VIH se transmite en los fluidos corporales. Si no hay contacto con dichos fluidos, no hay riesgo de que el VIH se transmita de una persona infectada a una persona sana</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Abstinencia • Masturbación • Abrazar a una persona que tiene SIDA • Besarse • Fantasear • Masajes
<p>Riesgo Más Bajo=</p> <p>La posibilidad de contacto con el VIH debido a falla de la protección. El uso de condón aún tiene algún riesgo porque ningún método de protección es 100% eficaz</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Sexo vaginal con un condón • Sexo anal con un condón (las posibilidades de ruptura son más elevadas que para el sexo vaginal, por lo que puede colocarse en la siguiente categoría) • Realizar sexo oral a un hombre con un condón • Realizar sexo oral a una mujer con protección
<p>Riesgo Medio=</p> <p>Posibilidad media de transmisión del VIH. Esto puede ser debido a falta de protección en situaciones donde existe alguna posibilidad de que fluidos infectados con VIH ingresen al cuerpo de otra persona (sexo oral con un condón). O puede ser porque se usa protección, pero existe una posibilidad muy alta de que fluidos infectados de VIH ingresen en el cuerpo de otra persona (sexo anal con condón)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Realizar sexo oral a un hombre sin condón • Realizar sexo oral a una mujer sin protección • Amamantamiento de un bebé de una madre infectada con VIH
<p>Riesgo Más Elevado=</p> <p>Elevada posibilidad de transmisión de VIH. Es porque no se usa protección y existe una posibilidad muy alta de que fluidos infectados con VIH ingresen al cuerpo de otra persona.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Sexo vaginal sin condón • Sexo anal sin condón • Sexo seco sin condón

Muchos factores afectan estos niveles de riesgo. El nivel de riesgo para varias de estas conductas variará, sobre la base de una variedad de factores. Éstos incluyen:

- Cuánto VIH tiene la persona infectada en su cuerpo
- Si la persona es la "dadora" o "receptora" de la conducta sexual
- Cuán débiles sean los sistemas inmunes de las personas involucradas
- La presencia de cortes o aberturas en la piel donde es probable el contacto con VIH (por ejemplo como resultado de ITS)
- La presencia de ampollas o encías ensangrentadas durante el sexo oral
- Lo bien que se usen los condones y otras protecciones

6.6 Asumir Riesgos/Enfrentar Riesgos

Objetivos

1. Discutir situaciones que ponen a los hombres en riesgo de ITS, VIH y SIDA, y/o paternidad temprana
2. Identificar fuentes de apoyo para reducir estos riesgos

Audiencia

Edad: Jóvenes o adultos; **Sexo:** Grupos de hombres o mixtos; **Alfabetismo:** Medio; **Recursos:** Bajos

Tiempo

90 minutos

Materiales

- Selección de frases de la Planilla de Recursos 21: Estoy en Riesgo Cuando ... escritas en pequeños trozos de papel
- Copias suficientes de Folleto 20: Asumir Riesgos/Enfrentar Riesgos para todos los participantes

Pasos

1. Comience la sesión pidiendo a los participantes que piensen acerca de las situaciones que podrían ponerlos en riesgo de ITS o VIH. Por ejemplo, si una persona no sabe que tener relaciones sexuales sin un condón aumenta el riesgo de VIH, es más vulnerable a contraer la infección que alguien que cuenta con esta información.
2. Luego, pida a los participantes que se dividan en pares. Entregue a cada uno un trozo de papel con una frase escrita en él de la Planilla de Recursos 21. Cada par debe tener una frase diferente. Cada uno puede recibir más de una frase.
3. Pida a cada par que lea su frase, discutan lo que significa, y decidan si están de acuerdo o en desacuerdo con la declaración y por qué.
4. Cuando hayan terminado, cada par debe leer su frase en voz alta y compartir sus respuestas con el grupo mayor.
5. Distribuya y revise el folleto y luego utilice las segundas preguntas para facilitar una discusión.
 - ¿Cuál es la diferencia entre asumir riesgos y enfrentar riesgos?
 - ¿Quién asume más riesgos con el VIH? ¿Las mujeres o los hombres? ¿Por qué?
 - ¿Quién enfrenta más riesgos de VIH? ¿Las mujeres o los hombres? ¿Por qué?
 - ¿Qué podemos hacer para ayudar a hombres y mujeres a reducir los riesgos que asumen?
 - ¿Cuáles son las alternativas a algunas de las conductas de riesgo más comunes de los hombres?
 - ¿Qué podemos hacer para ayudar a hombres y mujeres a reducir los riesgos que enfrentan?
 - ¿Qué otro tipo de apoyo necesitan hombres y mujeres para protegerse de las ITS y el VIH? ¿Este tipo de apoyo está disponible en la comunidad?

Cierre

Muchas de las conductas sexuales riesgosas de los hombres están arraigadas en gran medida en cómo los niños y los hombres son criados y socializados. Estas conductas a menudo ponen tanto a los hombres como a las mujeres jóvenes en riesgo. Es importante para los hombres estar al tanto de cómo las normas de género influyen sobre las relaciones y conductas y pensar críticamente acerca del impacto de dichas decisiones y conductas.

Planilla de Recursos 21:

¿Estoy en Riesgo Cuando...³⁹?

1. Estoy en riesgo cuando creo que nada me va a suceder.
2. Estoy en riesgo cuando no tengo a nadie con quien contar para ayudarme en tiempos de necesidad.
3. Estoy en riesgo cuando hago algo sólo para agradarle a alguien.
4. Estoy en riesgo cuando hago cualquier cosa para tener sexo.
5. Estoy en riesgo cuando temo mostrar lo que siento.
6. Estoy en riesgo cuando no pienso por mí mismo.
7. Estoy en riesgo cuando no me ocupo de un síntoma de ITS.
8. Estoy en riesgo cuando no asumo la responsabilidad por mi propia conducta sexual.
9. Estoy en riesgo cuando estoy bajo la influencia del alcohol o las drogas.
10. Estoy en riesgo cuando tengo múltiples parejas sexuales.
11. Estoy en riesgo cuando no hablo con mi pareja acerca de cómo prevenir un embarazo no deseado.
12. Estoy en riesgo cuando tengo sexo con alguien que no ha sido sometido a la prueba del VIH y SIDA.
13. Estoy en riesgo cuando no uso condones consistente y correctamente.

³⁹ Frases adaptadas de Serial Album on Adolescence and Vulnerability. Project Trance esta Rede. San Pablo: GTPOS, 1998.

Folleto 20:

Asumir Riesgos/Enfrentar Riesgos

Los roles/normas de género y las inequidades de poder tienen un enorme impacto sobre los riesgos del VIH que asumen hombres y mujeres. Sin embargo, otros factores son importantes también, tales como la edad, riqueza/pobreza, y ubicación (pueblo/ciudad). Puntos clave:

- Las mujeres enfrentan más riesgos que los hombres por el VIH debido a sus anatomías. El semen permanece en la vagina por un largo tiempo después del sexo por penetración. Esto aumenta las posibilidades de las mujeres de contraer una infección a raíz de cualquier acto sexual. También hay más virus en el semen de los hombres que en los fluidos vaginales de las mujeres. El interior de la vagina es delgado. Esto significa que es más vulnerable que la piel ante los cortes y desgarros que pueden ingresar fácilmente el VIH al cuerpo. El pene es menos vulnerable porque está protegido por la piel.
- Las mujeres muy jóvenes son incluso más vulnerables. Esto es porque la cubierta de su vagina no se ha desarrollado completamente. Con una ITS, las mujeres son por lo menos cuatro veces más vulnerables a la infección. Las mujeres con frecuencia no saben que tienen una ITS, ya que a menudo no muestran signos de infección.
- Las mujeres enfrentan más riesgos de VIH que los hombres porque carecen de poder y control sobre sus vidas sexuales. No se supone que las mujeres debatan ni tomen decisiones sobre la sexualidad. El desequilibrio de poder entre hombres y mujeres significa que las mujeres no pueden pedir, ni insistir en, el uso de condones u otras formas de protección. Las mujeres pobres dependen de sus parejas para el sustento. Esto les imposibilita pedir a sus parejas o maridos que usen condones. También dificulta que se nieguen a tener sexo cuando saben que están en riesgo de quedar embarazadas o infectadas con una ITS/VIH.
- Muchas mujeres deben intercambiar sexo por dinero u otro tipo de apoyo. Esto incluye a las mujeres que trabajan como prostitutas. Pero también incluye a las niñas y mujeres que intercambian sexo por pago de cuotas escolares, renta, alimentos u otras formas de estatus y protección.
- La violencia contra las mujeres aumenta el riesgo de éstas de contraer el VIH. En todo el mundo los hombres violan a las mujeres. Este delito se relaciona con el poder de los hombres sobre las mujeres. El sexo forzado aumenta el riesgo de transmisión del VIH por los cortes y hematomas que produce. Otros tipos de violencia física y emocional aumentan el riesgo de las mujeres. Muchas mujeres no les pedirán a sus parejas hombres que usen condones por temor a la reacción violenta de los hombres. Las mujeres que deben decirles a sus parejas acerca de las ITS/VIH pueden sufrir abuso físico, mental o emocional, y hasta el divorcio.
- Los hombres asumen más riesgos con el VIH por cómo han sido criados. Se anima a los hombres a comenzar a tener sexo tempranamente para probarse a sí mismos como hombres. Un signo de virilidad y éxito es tener tantas parejas femeninas como sea posible. Para los hombres casados y solteros, las parejas múltiples están aceptadas culturalmente. En ocasiones se ridiculiza a los hombres si no muestran que se aprovecharán de todas las oportunidades sexuales.
- La competencia es otra característica de vivir como un hombre. Esto aplica a la sexualidad. Los hombres compiten entre ellos por quién es considerado el mejor hombre y el más grande. Un símbolo de virilidad es ser sexualmente atrevido. Esto significa no protegerse a uno mismo con un condón, ya que esto indicaría vulnerabilidad y debilidad. Muchos hombres creen que los condones conducen a la falta de placer o son signo de infidelidad. Usar condones también va en contra del símbolo más importante de la virilidad, que es tener tantos hijos como sea posible.
- Los hombres buscan parejas más jóvenes para evitar la infección. Esto se basa en la creencia de que el sexo con una virgen cura el SIDA y otras infecciones. Por el contrario, se espera que las mujeres tengan relaciones sexuales con o se casen con hombres mayores quienes tienen mayores posibilidades de estar infectados.

6.7 Parejas Sexuales Múltiples, Sexo Trans-Generacional y Sexo Transaccional

Objetivos

1. Definir parejas sexuales múltiples concurrentes, sexo trans-generacional y transaccional
2. Explorar cómo las normas de género rígidas impulsan estas conductas sexuales de alto riesgo
3. Identificar riesgos y costos asociados con estas conductas sexuales

Audiencia

Edad: Jóvenes o adultos; **Sexo:** grupos de hombres o mixtos; **Alfabetismo:** Medio; **Recursos:** Bajos

Tiempo

60 minutos

Materiales

- Hojas de papel en blanco
- Bolígrafos/lápices

Pasos

1. Explique que esta sesión explorará tres temas relacionados con género y actividad sexual: 1) hombres con parejas sexuales múltiples concurrentes, 2) hombres que se involucran en sexo trans-generacional, y 3) hombres que se involucran en sexo transaccional.
2. Divida a los participantes en tres grupos y asigne uno de los siguientes temas a cada uno.
 - Grupo 1: Parejas Sexuales Múltiples Concurrentes
 - Grupo 2: Sexo Trans-Generacional
 - Grupo 3: Hombres que se Involucran en Sexo Transaccional
3. Pida a cada grupo que dé una definición de su término. Si lo prefieren, simplemente pueden dar un ejemplo de su término.
4. Pida a alguien de cada grupo que comparta su definición y/o ejemplo. A medida que cada grupo presenta su definición, pida a los participantes que den ejemplos adicionales. Las definiciones deben ser similares a las siguientes:
 - Parejas Sexuales Múltiples Concurrentes—Esto significa que una persona está involucrada en más de una relación sexual al mismo tiempo (por ejemplo, un hombre que es sexualmente activo con su mujer, pero también tiene una novia con quien tiene sexo).
 - Sexo Trans-Generacional—Se refiere a dos individuos sexualmente involucrados con por lo menos una diferencia de 10 años en sus edades (por ejemplo, un hombre de 30 años que tiene una relación sexual con una niña de 15 años).
 - Sexo Transaccional—Se refiere a una relación sexual o acto sexual donde el intercambio de obsequios, servicios o dinero es un importante factor (por ejemplo, un hombre mayor le compra a una niña menor un teléfono celular o paga sus cuotas escolares a cambio de sexo).

5. Después de que hayan escrito sus definiciones, pida a cada grupo que debata la siguiente pregunta:

- ¿Por qué el tema que les tocó pone a hombres, mujeres y sus comunidades en riesgo de VIH?

6. Cuando estén listos, haga que alguien de cada grupo comparta su respuesta a la pregunta. Asegúrese de incluir los siguientes puntos, si no se mencionan:

- **Parejas Sexuales Múltiples Concurrentes** —Una persona tiene muchas más probabilidades de transmitir el VIH si tiene más de una pareja. Es más fácil transmitir el VIH cuando una persona recién se infecta. Por lo tanto, si alguien es infectado por una persona, y tiene sexo sin protección enseguida con una segunda persona, esa segunda persona probablemente se infecte también.

- **Sexo Trans-Generacional** —Cuando un hombre tiene sexo con una persona que tiene por lo menos 10 años menos que él, existe un mayor desequilibrio en el poder. Como resultado, la persona más joven hallará difícil decir no a la actividad sexual y puede ser incapaz de negociar sexo seguro.

- **Sexo Transaccional** —Una persona que recibe dinero, obsequios o servicios puede hallar difícil decir que no a la actividad sexual y puede ser incapaz de negociar sexo seguro.

7. Después de discutir los factores de riesgo, pida a los participantes que regresen a sus grupos. Recuérdeles acerca de la caja “Actúa Como un Hombre” que se debatió anteriormente en el taller. Pida a cada grupo que explore de qué manera los mensajes sociales acerca de la masculinidad perpetúan el tema que están investigando.

8. Pida a alguien de cada grupo que comparta sus respuestas. Permita que otros participantes hagan comentarios adicionales.

9. Concluya la actividad con las siguientes preguntas para discusión:

- ¿Por qué creen que es más probable que los hombres tengan parejas sexuales múltiples que las mujeres?
- ¿Por qué creen que es más probable que los hombres se involucren con parejas sexuales por lo menos 10 años más jóvenes que ellos que las mujeres?
- ¿Por qué creen que es más probable que los hombres den obsequios, servicios o dinero por sexo que las mujeres?
- ¿Cuáles son los costos y resultados negativos que surgen de los hombres que se involucran en parejas sexuales múltiples, sexo trans-generacional y sexo transaccional?
- ¿Cómo pueden los hombres desafiar a otros hombres a que dejen de involucrarse en parejas sexuales múltiples, sexo trans-generacional y sexo transaccional?
- ¿Qué aprendieron de esta actividad?

Cierre

Normas de género rígidas a menudo conducen a la epidemia del VIH facilitando conductas no seguras como parejas sexuales múltiples concurrentes, sexo trans-generacional y sexo transaccional. Es importante tanto para hombres como para mujeres darse cuenta de esto e identificar maneras en que se pueden cambiar y/o tratar estas normas.

6.8 Alfabetos de Prevencción

Objetivos

1. Explorar diferentes opciones de prevencción del VIH y SIDA

Audiencia

Edad: Jóvenes o adultos; **Sexo:** Grupos de hombres o mixtos; **Alfabetismo:** Medio; **Recursos:** Medios

Tiempo

60 minutos

Materiales

- Rotafolios
- Marcadores

Preparación por adelantado

Escriba lo siguiente en un rotafolios:

- A - Absténgase, demore el debut sexual, diga que no al sexo
- B - Sea fiel, reduzca la cantidad de parejas
- C - Uso del Condón
- D - Hágalo Usted mismo (masturbación)
- E - Averigüe si su pareja se ha sometido a pruebas de VIH
- F- Encuentre otra manera de dar y recibir placer sexual
- G - Sométase a las pruebas

Pasos

1. Comience preguntando a todos en el grupo si han oído acerca del ABC de la prevencción del VIH. Haga que expliquen lo que saben acerca de la abstinencia, la fidelidad y los condones.
2. Explique que muchas personas consideran que el ABC es una buena estrategia, pero que puede no ser suficiente. Pregunte si alguien puede pensar en significados adicionales para D, E, F y G.
3. Después de que algunas personas hayan compartido sus ideas, muéstreles el rotafolios que preparó antes de la sesión.
4. Debata cada “letra” y sus componentes clave como grupo.
5. Divida al grupo en siete equipos y haga que desarrollen un “comercial” de un minuto que publicita su forma del Alfabeto de Prevencción. Deles 10 minutos a los grupos para prepararse y luego pida a cada grupo que interprete su comercial.
6. Debata las siguientes preguntas con todo el grupo:

- Los mensajes sobre género y masculinidad, ¿cómo hacen difícil para los hombres llevar adelante

- estas estrategias?
- Los mensajes sobre género y masculinidad ¿cómo hacen difícil para las mujeres llevar adelante estas estrategias?
 - ¿Qué otros factores (ej.: clase económica, estado civil, creencias religiosas) dificultan llevar adelante estas estrategias?
 - ¿Cómo pueden hombres y mujeres ser empoderados para llevar adelante la prevención del VIH en sus vidas y relaciones?
 - ¿Qué han aprendido de esta actividad? ¿Han aprendido algo que pueda aplicarse a sus propias vidas y relaciones?

Cierre

Muchos hombres se exponen a situaciones de riesgo porque sienten la presión de ser “hombres verdaderos.” Sienten que tienen que ser masculinos y no pueden expresar sus verdaderas emociones y sentimientos. De igual manera, las mujeres pueden enfrentar situaciones de riesgo debidas a las normas sociales de que sean pasivas, o debido a acceso inadecuado a la información y servicios. Tanto hombres como mujeres necesitan oportunidades de debates abiertos y honestos acerca del VIH y SIDA y estrategias de prevención, así como apoyos sociales que se extienden más allá de la mera provisión de información.

6.9 Prevencción de la Transmisión del VIH a Bebés y Niños Pequeños⁴⁰

Objetivos

1. Entender qué puede hacerse para prevenir la transmisión del VIH a bebés y niños pequeños
2. Explorar los obstáculos que se presentan para la eficacia de los programas de prevención de la transmisión de madre a hijo (PMTCT, por sus siglas en inglés)

Audiencia

Edad: Jóvenes o adultos; **Sexo:** Grupos de hombres o mixtos; **Alfabetismo:** Medio; **Recursos:** Medios

Tiempo

90 minutos

Materiales

- Papel de rotafolios
- Bolígrafos
- Cinta
- Copias suficientes del Folleto 21: Prevenir la Transmisión del VIH a Bebés y Niños Pequeños

Pasos

1. Pida a los participantes que identifiquen maneras en que se puede prevenir el VIH de la madre al hijo. Una vez que las personas hayan dado sus sugerencias, explique que un enfoque integral para prevenir el VIH en bebés y niños pequeños implica:
 - Evitar la infección del VIH en todas las mujeres
 - Prevenir los embarazos no deseados en las mujeres infectadas con VIH
 - Prevenir la transmisión a bebés y niños pequeños de mujeres embarazadas infectadas con VIH
 - Brindar atención y apoyo a las mujeres infectadas con VIH, sus bebés y sus familias
2. Explique a los participantes que ahora conocemos muchas maneras para reducir el riesgo de transmitir el VIH de una madre a su hijo. Distribuya copias del Folleto 21 a todos los participantes, y aclare todas las preguntas que puedan tener.
3. Una vez que hayan revisado el folleto, divida a los participantes en grupos de cuatro. Pida a cada grupo que identifique maneras en que se puede involucrar a los hombres para que apoyen las cuatro estrategias listadas para prevenir el VIH en bebés y niños pequeños. Después de 20 minutos, pida a cada grupo que comparta sus estrategias.
4. Debata el feedback y luego explore la siguiente pregunta con todo el grupo:

⁴⁰ Organización Mundial de la Salud. 2002. Prevencción del VIH en bebés y niños pequeños: revisión de evidencia y actividades de la OMS. Ginebra, Suiza y Organización Mundial de la Salud. 2003. HIV and infant feeding. Ginebra, Suiza.

- ¿Qué pueden hacer Ustedes o sus organizaciones para llegar a los hombres, en especial para llevar adelante las cuatro estrategias?

5. Debata el feedback de los grupos con las siguientes preguntas:

- ¿Qué se puede hacer para ayudar a los hombres a que sean más compasivos y abiertos ante el hecho de saber que su pareja embarazada es VIH positiva?

6. Concluya la actividad debatiendo las siguientes preguntas:

- ¿Qué aprendieron en esta actividad?
- ¿Qué planean hacer específicamente para ayudar a prevenir la transmisión del VIH a bebés y niños?

Cierre

Muchas personas creen que prevenir el VIH en bebés y niños es prevenir la transmisión de VIH de madre a hijo. Aunque eso es muy importante, es igualmente importante pensar en prevenir la transmisión del VIH en bebés y niños de una manera más exhaustiva. Esto incluiría prevención primaria de la infección de VIH; prevención de embarazos no deseados entre mujeres infectadas con VIH; prevención de transmisión de VIH de mujeres infectadas a sus bebés; y provisión de atención y apoyo a mujeres infectadas con VIH, sus bebés y familias. En cada una de estas áreas, los hombres pueden desempeñar un rol crítico asegurando apoyo a sus parejas e hijos y ocupándose de su propia salud.

Folleto 21:

Prevenir la Infección de VIH en Bebés y Niños Pequeños

Un enfoque exhaustivo para prevenir la infección del VIH en bebés y niños pequeños incluye:

1. Prevención primaria de infección del VIH

- Evitar la infección en todas las mujeres y sus parejas
- Como las infecciones primarias del VIH durante el embarazo y amamantamiento son una mayor amenaza para la transmisión de madre a hijo, los esfuerzos de prevención del VIH también deberían abordar las necesidades de las mujeres embarazadas y que amamantan, especialmente en áreas de alta prevalencia

2. Prevención de embarazos no deseados entre las mujeres infectadas con VIH

- Garantizar que las mujeres y sus parejas estén al tanto de su estado respecto del VIH
- Hacer que la planificación familiar esté disponible para que hombres y mujeres puedan evitar embarazos no deseados

3. Prevención de la transmisión del VIH de mujeres infectadas con VIH a sus bebés

Hay tres momentos diferentes en los que una mujer puede transmitir el VIH a su hijo:

- Antes del parto, cuando el bebé se encuentra aún creciendo en el útero
- Durante el parto
- Durante el amamantamiento

Las intervenciones para prevenir la transmisión del VIH de una madre infectada a su hijo implica el uso de drogas antirretrovirales ARV, prácticas de parto más seguras y asesoramiento y apoyo para amamantamiento del bebé, de la siguiente manera:

- Algunos regímenes de ARV han demostrado ser eficaces en la reducción de la transmisión del VIH de madre a hijo. La elección de ARV debe realizarse localmente según la disponibilidad, eficacia y costo.
- La Cesárea opcional puede ayudar a reducir la transmisión del VIH de madre a hijo. Ésta podrá o no ser apropiada en ambientes con recursos limitados debido a la disponibilidad limitada o el riesgo de sufrir complicaciones. Los procedimientos invasivos tales como la episiotomía aumentan el riesgo de transmisión del VIH al bebé. Sólo deberán realizarse en casos de absoluta necesidad.
- Dar de mamar puede aumentar el riesgo de transmitir el VIH al bebé un 10-20%. El hecho de no dar de mamar, sin embargo, puede acarrear un mayor riesgo de malnutrición o enfermedades infecciosas diferentes del VIH. Todas las madres infectadas con VIH y sus parejas deben recibir asesoramiento que destaque los riesgos y beneficios de diversas opciones de alimentación del bebé, y orientación para seleccionar la opción más adecuada para su situación. Cuando la alimentación de reemplazo es aceptable, factible, asequible, sostenible y segura, se recomienda que las madres infectadas con VIH eviten amamantar.

4. Provisión de atención y apoyo a mujeres infectadas con VIH, sus bebés y familias

- Los servicios para mujeres infectadas con VIH, sus bebés y su familia pueden incluir servicios y tratamiento de infecciones oportunistas, el uso de ARV, apoyo psicológico y nutricional y atención de la salud reproductiva, incluyendo planificación familiar. Los niños se beneficiarán con mejoras en la supervivencia y calidad de vida de la madre.
- El acceso a la atención y el apoyo también aumentará el apoyo comunitario de programas que prevengan la transmisión de madre a hijo y aumentará el consumo de intervenciones críticas, como las pruebas de VIH.

6.10 Definir Abstinencia

Objetivos

1. Definir la abstinencia e identificar estrategias para los individuos que deseen practicar la abstinencia

Audiencia

Edad: Jóvenes o adultos; **Sexo:** Grupos de hombres o mixtos; **Alfabetismo:** Medio; **Recursos:** Medios

Tiempo

45 minutos

Materiales

- Rotafolios
- Marcadores
- Cinta

Preparación por adelantado

Prepare un rotafolios de conductas sexuales y de abstinencia que incluya lo siguiente:

- Pensar acerca de las conductas sexuales
- Soñar acerca de conductas sexuales
- Hablar acerca de conductas sexuales
- Coquetear
- Tomarse de las manos
- Besarse
- Besarse intensamente
- Masajes con la vestimenta puesta
- Masajes sin camisa/blusa
- Ducharse juntos
- Frotarse los cuerpos con ropa
- Frotarse los cuerpos sin ropa
- Las manos en los genitales de la pareja
- Masturbación
- Masturbación mutua
- Tener sexo oral
- Tener sexo anal
- Tener sexo vaginal
- Llegar al orgasmo

Pasos

1. Presente la actividad señalando que el hecho de no tomar buenas decisiones acerca del sexo es una de las razones por las que los individuos se infectan con VIH u otras ITS y/o experimentan un embarazo no deseado. Explique que una decisión que las personas pueden tomar respecto del sexo es no tenerlo—abstenerse hasta un momento más apropiado, en especial para la gente joven. Comience por escribir la palabra abstinencia en el rotafolios.
2. Pregunte si tienen ideas acerca de lo que significa la abstinencia. Aclare que está hablando de abstinencia sexual.
3. Cuando las personas hayan dado respuestas, pida a los participantes que escriban sus definiciones de abstinencia.
4. Deles dos o tres minutos para hacerlo. Cuando hayan terminado, pídale que compartan su respuesta con la persona que está sentada a su lado.
5. Una vez que lo hayan esto, haga que formen grupos de cinco a seis personas y creen una definición común para el grupo. Deles de cinco a ocho minutos para preparar la definición grupal. [Nota: Esto podrá resultar difícil, dadas sus varias definiciones, entonces presiónelos para que obtengan una definición.]
6. Cuelgue la lista de conductas (el rotafolios que preparó anteriormente) en la pared y pida a los grupos que lo usen para ayudarlos con sus definiciones. Deles alrededor de cinco minutos para discutir qué conductas de la lista aplicarían a sus definiciones y qué conductas no.
7. Pida a cada grupo que comparta su definición—si la consiguieron—y cómo llegaron a ella.
8. Continúe con estas preguntas:
 - ¿Qué les resultó difícil de este ejercicio?
 - ¿Se sorprendieron por algo o por la respuesta de alguien?
 - ¿Por qué es difícil definir abstinencia?
 - ¿Creen que es importante definir abstinencia?
 - ¿Es más difícil para los hombres o para las mujeres abstenerse? ¿Por qué?
 - ¿Por qué realizamos este ejercicio?
 - ¿Qué podemos hacer para ayudar a otros a abstenerse?
 - ¿Aprendieron algo? ¿Qué?

Cierre

Abstinencia sexual significa cosas diferentes para personas diferentes. Lo que es correcto para Usted puede no serlo para otro. La decisión de tener una relación sexual o de abstenerse es una decisión personal que se toma reiteradamente en la vida. No es una decisión permanente, de una única vez, ni es una decisión que pueda imponerse a otros. Como la anticoncepción, la abstinencia sexual sólo es eficaz cuando se practica correcta y consistentemente. Requiere planificación, compromiso, y la habilidad de ser firme y enérgico. Es sumamente importante el conocimiento de las opciones de anticoncepción y cómo protegerse a uno mismo, incluso para alguien que se abstiene sexualmente y planifica seguir así para el futuro próximo. También es importante tener en cuenta que incluso si alguien elige abstenerse del sexo, podrán ser presionados o forzados a tener actividad sexual no deseada. Por lo tanto, un ambiente en el cual se respetan los derechos y elecciones sexuales de cada uno—sean cuales fueran—es el mejor ambiente para alentar la abstinencia sexual.

6.11 Aprender acerca de los Condones

Objetivos

1. Discutir mitos y verdades acerca de los condones y dar información básica acerca del uso correcto de condones

Audiencia

Edad: Jóvenes o adultos; **Sexo:** Grupos de hombres o mixtos; **Alfabetismo:** Medio; **Recursos:** Altos

Tiempo

60 minutos

Materiales

- Pequeños trozos de papel
- Bolígrafos/lápices
- Caja o canasto
- Maqueta de un Pene
- Condones femeninos y masculinos (si hay disponibles)
- Planilla de Recursos 22: [Mitos y Verdades Acerca de los Condones](#) y Planilla de Recursos 23: [Condones Masculinos y Femeninos](#)
- Las siguientes declaraciones escritas en un trozo de papel separado (un papel por declaración):

1. Hable acerca del uso del condón.
2. Compre o consiga condones.
3. Conserve los condones en un lugar fresco y seco.
4. Verifique la fecha de vencimiento.
5. El hombre tiene una erección.
6. Establezca el consentimiento y la buena disposición para el sexo.
7. Abra el envase del condón.
8. Desenrolle el condón levemente para asegurarse de que da en la dirección correcta sobre el pene.
9. Coloque el condón en el extremo del pene. **Consejo:** Si el condón inicialmente es colocado en el pene al revés, no lo dé vuelta; descártelo y comience con uno nuevo.
10. Presione para eliminar todo el aire del extremo del condón, pero deje un poco de espacio.
11. Deslice el condón por la base del pene mientras sostiene el extremo del condón.
12. El hombre introduce su pene para el coito.
13. El hombre eyacula.
14. Después de la eyaculación, sostenga el condón en la base del pene mientras sigue erecto. El hombre quita su pene de su pareja con cuidado.
15. Quítese el condón y átelo para evitar derrames
16. Elimine el condón.

Preparación por adelantado

Si es posible, trate de llevar un par de condones femeninos y masculinos a la sesión para que los hombres puedan ver cómo se ven y cómo se sienten. También puede darles a los participantes información de dónde conseguir condones en la comunidad.

Pasos

Parte 1 – Mitos y Verdades Sobre los Condones (Una hora)

1. Entregue a los participantes varios trozos de papel y pídales que escriban una declaración (o frase o idea) que se les ocurra acerca de los condones en cada tarjeta. Anímelos a pensar tanto frases negativas como positivas.
2. Pida a cada participante que coloque su(s) papel(es) en la caja o canasto, que estará frente al grupo. Luego, pida a cada participante que se acerque, tome un trozo de papel de la caja, lea en voz alta su declaración y diga si la declaración es un mito o una verdad.
3. Mientras se leen las declaraciones, use las Planillas de Recursos 22 y 23 para complementar o corregir la información dada por cada participante. Asegúrese de hablar acerca del condón femenino como alternativa al embarazo y como prevención de ITS/VIH.
4. Deles la oportunidad de tocar los condones femeninos y masculinos, si los hay disponibles. Refuerce la importancia del uso correcto y consistente del condón durante la relación sexual.
5. Abra la discusión al grupo mayor con las siguientes preguntas:

- ¿Los condones están fácilmente disponibles en la comunidad? ¿Por qué o por qué no?
- ¿Cuáles son los motivos que llevan a los hombres, incluyendo aquellos que saben la importancia del uso del condón, a no usarlos?
- ¿Qué piensan acerca del condón femenino (vea Planilla de Recursos)? ¿Creen que los hombres deberían estar interesados en usarlos? ¿Por qué o por qué no?
- ¿Cómo pueden ayudar a disipar algunos de los mitos entre los hombres y la comunidad acerca del uso del condón?
- ¿Cómo pueden apoyar el uso de condones en su comunidad?

Parte 2 – Uso Correcto del Condón

1. Entregue un condón en su envase a cada participante. Pida a los participantes que verifiquen si el condón no ha superado su fecha de vencimiento. Luego pídales que abran el envase y saquen el condón. Anímelos a estirarlo y a jugar con el condón.
2. Divida a los participantes en pares. Pida a un miembro de cada par que coloque un condón sobre la mano. (¡Dígalos que tengan cuidado con las uñas afiladas!) Luego, dígalos que cierren los ojos y que pidan a sus compañeros que les toquen el puño con un dedo. Pregunte a los participantes que usan los condones:
 - ¿Pueden sentir el dedo de la otra persona que los toca?

- ¿Cuánto pueden sentir a través del condón?
- ¿Cuán grueso creen que es el condón ahora?

3. Haga que los participantes estiren el condón tanto como puedan sin romperlo. Pregunte si pueden estirarlo sobre los brazos o pies o inflarlo. Pregunte a los participantes:

- ¿Cuánto se extendió el condón en largo?
- ¿Cuánto se extendió el condón en ancho?
- ¿Qué sucedió con el condón cuando fue estirado? ¿Se rompió?

4. Pida a los participantes que resuman lo que han aprendido jugando con los condones. Enfatique dos puntos clave: El condón es sumamente fuerte y a la vez delicado al tacto. Esto lo convierte en una buena forma de protección contra las ITS (incluyendo el VIH) sin quitar el placer del sexo.

5. Explique que ahora quiere hablar acerca de los pasos correctos para usar un condón. Distribuya al azar las tarjetas “Pasos del Uso del Condón”. Luego, pida a los participantes que se pongan de pie y se dispongan en el orden de pasos correcto. Debata estas preguntas:

- ¿Que fue desafiante de esta actividad?
- ¿Dudaron del orden de algunos pasos? ¿Por qué? ¿Algunos de los pasos podrían haber ido en más de un lugar? ¿Se podrían haber intercambiado algunos de los pasos?
- ¿Creen que la mayoría de las personas que usan condones siguen estos pasos? ¿Por qué o por qué no?

6. Entregue a los participantes condones nuevos y pídales que traten de colocarlos en la maqueta del pene por sí solos. Si tiene tiempo cuando los participantes hayan terminado, pida a un voluntario que demuestre el uso correcto de un condón en la maqueta del pene. Cuando lo haya hecho, pida a los participantes que comenten si la demostración se hizo o no correctamente.

7. Recuerde a los participantes que los condones siempre deben almacenarse en un sitio fresco y seco. Usar un lubricante con base de agua como el gel K-Y disminuirá la posibilidad de ruptura del condón y podrá hacer que los coitos sean más placenteros. Los lubricantes con base de aceite como Vaselina, cremas o aceites pueden hacer que el condón se rompa y no deben usarse.

Cierre

Saber simplemente que los condones pueden ayudar a evitar un embarazo y las ITS/VIH no es suficiente. Es importante que también sepan cómo usarlos correctamente y que entiendan la importancia del uso consistente. Además deben ser capaces de involucrar a sus parejas en debates acerca de las ventajas y desventajas del coito, incluyendo la importancia de abstenerse antes de casarse. Si Usted y su pareja deciden tener relaciones sexuales, entonces deben discutir juntos la mejor manera de protegerse del embarazo no deseado o infección de ITS/VIH, incluyendo el uso de condón

Planilla de Recursos 22

Mitos y Verdades Acerca de los Condones

MITO: Los condones tienen pequeños hoyos invisibles a través de los cuales pueden pasar tanto el esperma como el VIH.

VERDAD: Los condones se prueban por defectos antes de envasarse y venderse. No es posible que el VIH atraviese el condón de manera alguna. Si alguien usa un condón, y aún así contrae el VIH o queda embarazada, esto casi exclusivamente se debe a un error humano, como el uso de lubricantes con base de aceite; el uso de condones viejos, vencidos; haber dejado el condón al sol o en un sitio caliente (como en un bolsillo); o haberlo desgarrado con las uñas y dientes a medida que intentaba sacarlo del envase.

MITO: Si un condón se sale durante el acto sexual, se puede perder dentro del cuerpo de la mujer (útero).

VERDAD: Debido a su tamaño, un condón es demasiado grande para pasar por el cérvix (la apertura al útero desde la vagina).

MITO: Los condones eliminan los placeres del sexo.

VERDAD: Usar condones no reduce el placer ni la capacidad de un hombre o una mujer de llegar al orgasmo.

MITO: Usar dos condones a la vez significa que está mejor protegido.

VERDAD: Usar dos condones puede crear mucha fricción, lo que puede hacer que los condones se rompan con mayor facilidad. Las personas deben usar sólo un condón de látex lubricado para el coito.

MITO: Una mujer que lleva un condón en su bolso es “fácil” o promiscua.

VERDAD: Una mujer que lleva un condón actúa de manera responsable y protegiéndose a sí misma de un embarazo no deseado, ITS y VIH y SIDA

Planilla de Recursos 23:

Condomes Femeninos y Masculinos

Información de los condones: los condones siempre deben conservarse en un sitio fresco y seco. Usar un lubricante con base de agua como el gel K-Y disminuirá la posibilidad de que el condón se rompa y hará el coito más placentero. Los lubricantes con base de aceite como la Vaselina, cremas o aceites harán que el condón se rompa y no deben usarse. Los condones femeninos son más costosos que los masculinos. Es poco probable que pueda obtener condones femeninos para todo el grupo.

Diferencias entre el condón femenino y el masculino: El condón femenino es un nuevo método anticonceptivo. Todavía no está disponible en algunos países. Pero puede comprarlos en algunas farmacias. Se espera que los condones femeninos estén disponibles en las clínicas de todo el mundo en el futuro cercano. Los condones femeninos están hechos de un plástico especial llamado poliuretano. Pero los condones masculinos están hechos de látex. Como el condón femenino está hecho de poliuretano y no de látex (como muchos condones masculinos), se puede usar un lubricante con base de aceite con él.

Los condones femeninos vienen lubricados por dentro. El condón femenino puede insertarse antes del sexo. El condón masculino sólo puede usarse cuando el pene está erecto.

Ventajas del condón femenino: en varios lugares, las mujeres no tienen voz ni voto en los asuntos sexuales y les resulta difícil insistir que sus parejas hombres usen condones masculinos. El condón femenino es un método que da a la mujer algún control sobre sus cuerpos. Usa un método de barrera que puede protegerla de ITS, incluyendo el VIH, y puede evitar que quede embarazada. El condón femenino se introduce en la vagina antes del sexo vaginal. Por lo que no debe detenerse durante los juegos previos para usarlo. No depende de la erección masculina, y no requiere que se lo retire de inmediato después de la eyaculación.⁴¹

Usar el condón femenino: el anillo interior del condón femenino se usa para introducir el condón y ayuda a mantenerlo en su sitio. El anillo interior se desliza a su sitio detrás del hueso púbico. El anillo externo es suave y permanece en el exterior de la vagina durante el sexo vaginal. Este anillo cubre el área alrededor de la apertura de la vagina.

⁴¹ UNAIDS y la Organización Mundial de la Salud. 1997. El condón femenino: paquete de información. Ginebra, Suiza.

6.12 Hablar acerca de Usar Condones

Objetivos

1. Entender los desafíos de hablar con las parejas acerca del sexo y construir habilidades relacionadas con la comunicación acerca del uso del condón

Audiencia

Edad: Jóvenes o adultos; **Sexo:** Grupos de hombres o mixtos; **Alfabetismo:** Cualquier nivel; **Recursos:** Medios

Tiempo

60 minutos

Materiales

- Rotafolios
- Marcadores

Notas del facilitador

En ocasiones los participantes son reacios a participar en dramatizaciones. Una manera de tratar esto es que Usted interprete un personaje y que deje que los participantes interpreten el otro. Puede comenzar la dramatización con una declaración. Luego, cualquiera del grupo puede responder a su declaración. Otra manera de realizar esta actividad más fácilmente es hacer que un grupo de tres o cuatro participantes permanezca detrás de cada persona que interpreta un personaje. Esto posibilita que las personas que están detrás den consejos a quien interpreta el papel acerca de qué decir.

Algunas declaraciones contra el uso de condones incluyen:

- "Pero sé que no estoy infectado con ninguna enfermedad."
- "¿Sugieres que te engaño?"
- "Pero nunca hemos usado condones."
- "Usar un condón me hace perder toda la sensación...."
- "Si quieres que use un condón, buscaré sexo en algún otro lado."
- "Mi pene es demasiado grande para un condón."

Pasos

1. Pida a los participantes que intercambien ideas acerca de todas las cosas que un hombre puede decir cuando no quiere usar un condón. Escribalas en papel de rotafolios. Agrégueles las declaraciones de las notas del facilitador.
2. Divida a los participantes en grupos de tres personas cada uno. Explique que hay tres roles en cada grupo:
 - La persona A es el hombre que no quiere usar condones.
 - La persona B es su pareja sexual.

- La persona C es un observador.

3. Explique que la persona A en cada grupo usará una de las declaraciones de la lista y que la persona B, la pareja, quiere usar un condón, y deberá tratar de responder a la declaración que hace la persona A.

“Pero sé que no tengo ninguna infección.”

“¿Sugieres que te estoy engañando?”

“Pero nunca usamos condones.”

“Usar un condón me hace perder toda la sensación ...”

“Si quieres que use un condón, tendré que buscar sexo en otro lado.”

“Mi pene es demasiado grande para un condón.”

“ Los condones tienen esa sustancia pegajosa que esparce enfermedades— ¡¡no quiero usarlos!!”

“Los condones son anti-románticos.”

“Los condones son un fastidio.”

4. Indique a las A y B que continúen su discusión tanto como quieran. La persona C debe escuchar atentamente la conversación y anotar los argumentos que se usan a favor y en contra de los condones. Cuando terminen, pida a las personas de cada grupo que intercambien roles y que prueben con otra declaración de la lista. Haga saber a los grupos que tendrán alrededor de 15 minutos para esto.

5. Una vez que finalicen las dramatizaciones, haga las siguientes preguntas:

- Cuando eran la persona C, ¿qué anotaron acerca de los argumentos que se usaron contra los condones?
- ¿Cuáles son los mejores argumentos usados a favor de los condones?
- ¿Cómo se sintió ser la persona (B) que quería usar condón y tenía que persuadir a su pareja (A)?
- ¿Cómo se sintió ser la persona (A) que no quería usar condón?
- Si una pareja decide tener sexo, ¿cuáles son las ventajas y desventajas de usar condón?
- ¿Cuándo una pareja debe discutir el uso de condón?
- ¿Qué sucede si una mujer no desea usar condón?
- ¿Qué sucede si una mujer le pide a su pareja que use un condón y él no quiere hacerlo? ¿Qué debería hacer la mujer?
- ¿Quién debe sugerir el uso de condón? ¿Qué pensarían acerca de una mujer que lleva condones con ella?
- ¿Cuáles son las maneras de superar estas dificultades para discutir el uso de condón con una pareja?

Cierre

Puede ser difícil negociar el uso de condón con una pareja debido a una diversidad de factores, incluyendo el temor de que su pareja sienta que no confía en él o ella. Es por esto que es importante conocer los beneficios del uso de condón y estar preparados para discutir estos beneficios con su pareja.

Es importante también pensar en los argumentos que él o ella puedan dar contra el uso de condón y cómo se puede responder a ellos.

Vínculos

La actividad “**Quiero... No Quiero... Quiero... No Quiero**” también puede adaptarse para practicar la negociación del uso de condones en las relaciones íntimas.

6.13 Hacerse la prueba del VIH

Objetivos

1. Tratar la importancia de la orientación y pruebas de VIH y SIDA y los beneficios y desafíos relacionados

Audiencia

Edad: Jóvenes o adultos; **Sexo:** Grupos de hombres o mixtos; **Alfabetismo:** Cualquier nivel; **Recursos:** Medios

Tiempo

60 minutos

Materiales

- Papel
- Tijeras
- Marcadores
- Cinta

Preparación por adelantado

Antes de la sesión, reúna información en centros locales de orientación y pruebas voluntarias (VCT) y, de ser posible, disponga que un miembro del personal participe en esta sesión y/o que los hombres visiten el centro por sí mismos. También es importante estar al tanto de políticas y servicios relacionados con la provisión de antirretrovirales (ARV) para personas que tienen VIH y SIDA.

Pasos

1. Pida que dos voluntarios hagan una dramatización de un hombre que llega a un centro de salud para realizarse una prueba de VIH y un consejero que ayuda al hombre. Los participantes deberán decidir cómo es la escena, la expresión en el rostro del hombre, su conducta y el aspecto del consejero. Explique que lleva algún tiempo recibir el resultado de la prueba de VIH y que éste es el primer contacto del hombre con el centro de salud. El consejero debe ser amigable y crear una relación de comunicación con el hombre. Cuando lo considere apropiado, detenga la escena con una orden (ej. "¡Alto!").
2. Luego, discuta con los participantes las siguientes preguntas:
 - ¿Qué creen que hizo que el hombre se quiera hacer la prueba?
 - ¿Cuánto creen que le tomó decidirse a hacerse la prueba?
 - ¿Cómo creen que lidiará con el resultado?
 - ¿Cómo se siente? ¿Tiene miedo? ¿Se siente seguro? ¿Por qué?
 - ¿Creen que su familia o amigos saben lo que vino a hacer?
3. Después de discutir estas preguntas, pida a otro par que interprete la misma escena, pero esta vez deben comenzar justo cuando se entrega el resultado. Asigne un resultado positivo a un par y uno negativo al otro, y que cada uno interprete al consejero dándoles el resultado y el joven que reacciona. No deje saber a los demás participantes qué par actuará los resultados positivos y cuál los negativos.

4. Provoque al grupo con preguntas acerca de las dos dramatizaciones:

- ¿Cómo recibió el hombre la noticia de ser positivo/negativo?
- ¿Quién creen que será la primera persona con la que hable?
- ¿Por qué creen que el resultado de la prueba fue positivo/negativo?
- ¿Qué está pensando hacer ahora que sabe que tiene/no tiene el virus?

5. Haga que el grupo discuta las realidades de cada una de las dramatizaciones.

6. Finalmente, pida a dos pares más que interpreten qué le depara el futuro al hombre que recibe el resultado positivo y al hombre que recibe el resultado negativo.

7. Después, provoque una discusión grupal con preguntas sobre las dramatizaciones:

- ¿Qué iniciativas deberían tomar los hombres VIH positivos/VIH negativos?
- ¿Cuáles son sus expectativas sobre el futuro?

8. Cierre la discusión con las siguientes preguntas.

- ¿Las personas de su comunidad saben dónde recurrir por orientación sobre VIH y pruebas?
¿Confían en que se hará de manera segura y anónima?
- ¿Cómo creen que se trata a las personas cuando buscan orientación sobre VIH y pruebas?
- ¿Cómo creen que deben ser tratadas?
- ¿Creen que es más probable que los hombres o las mujeres busquen orientación y someterse a pruebas? ¿Por qué?
- ¿Cuáles creen que son los principales factores que evitan que los hombres busquen orientación y someterse a pruebas de VIH?
- ¿Qué puede hacerse para abordar estos factores?
- ¿Qué debe hacer un hombre si el resultado de su prueba es positivo?
- ¿Qué debe hacer un hombre si el resultado de su prueba es negativo?
- ¿Cómo pueden alentar a más hombres en su comunidad a someterse a pruebas?

Cierre

Los hombres tienen menor tendencia que las mujeres a buscar servicios sanitarios, incluyendo orientación y pruebas de VIH, ya que con frecuencia se ven a ellos mismos como invulnerables a las enfermedades o riesgos, o sólo porque quieren “aguantarse” cuando están enfermos. Sin embargo, como ya se ha debatido, los hombres enfrentan muchos riesgos, y la prueba de VIH es una parte importante de cuidar de ellos mismos y de sus parejas. Es importante para los hombres saber dónde en sus comunidades pueden obtener estos servicios y recurrir a ellos, cuando sea apropiado. Los participantes deben pensar juntos en cómo apoyar a estos hombres con resultado negativo para que continúen protegiéndose y en cómo animar a los que tienen resultado positivo para que vivan positivamente, es decir, que busque servicios apropiados y se protejan a ellos y a sus parejas de la re-infección.

Opciones de capacitación

Invite al grupo a desarrollar una dramatización que muestre a dos hombres que se encuentran y hablan antes y después de recibir los resultados.

6.14 La Circuncisión Masculina como Estrategia de Prevención del VIH

Objetivos

1. Ayudar a comprender los beneficios para la salud de la circuncisión masculina para un hombre y su mujer
2. Discutir los medios y mensajes para promover la circuncisión masculina

Audiencia

Edad: Jóvenes o adultos; **Sexo:** Grupos de hombres o mixtos; **Alfabetismo:** Medio; **Recursos:** Medios

Tiempo

45 minutos

Materiales

- Papel de rotafolios
- Marcadores
- Cinta

Preparación por adelantado

1. Prepare un trozo de papel de rotafolios con la siguiente definición:
La extirpación del prepucio que cubre la cabeza del pene
2. Cubra la definición con un trozo de papel de rotafolios en blanco.
3. Escriba lo siguiente en hojas de papel de rotafolios:

Mecanismos de protección del VIH/ITS:

- Efecto anatómico/queratinización (la piel en la cabeza del pene se vuelve menos vulnerable a la infección.)
- Reducción en las células diana de VIH
- Reducción de úlcera genital

Otros beneficios:

- Menor porcentaje de infecciones del tracto urinario en bebés varones
- Prevención de inflamación de glande (balanitis) y prepucio (postitis)
- Prevención de problemas de salud relacionados con el prepucio, como la fimosis (una incapacidad de retraer el prepucio) y parafimosis (inflamación del prepucio retraído, lo que genera la incapacidad del prepucio de regresar a su posición normal)
- A los hombres circuncidados les es más fácil mantener la higiene del pene.
- Dos estudios sugieren en la actualidad que las parejas mujeres de hombres circuncidados tienen menor riesgo de cáncer de cérvix.
- La circuncisión se relaciona con menor riesgo de cáncer de pene.
- Los hombres circuncidados experimentan menor incidencia de infecciones de transmisión sexual, en especial, las enfermedades ulcerativas como chancroide y sífilis

Pasos

1. Escriba el término “Circuncisión Masculina” en el papel en blanco del rotafolios y pregunte a los participantes si saben lo que significa. Después de algunas respuestas, quite el papel en blanco y revele la definición que se encuentra debajo.

2. Explique que no existe límite de edad para la circuncisión masculina. Todos los hombres pueden ser circuncidados como bebés, niños, hombres jóvenes o adultos. “Use el rotafolios que preparó por adelantado que lista los mecanismos de protección de la circuncisión”:

- Efecto anatómico/queratinización (la piel en la cabeza del pene se vuelve menos vulnerable a la infección.)
- Reducción de las células diana de VIH
- Reducción de úlcera genital

3. Hay investigaciones que también indican que extirpar el prepucio se asocia con otra diversidad de beneficios para la salud, incluyendo: (Use el rotafolios que preparó por adelantado que lista los otros beneficios de la circuncisión:)

- Menor porcentaje de infecciones del tracto urinario en bebés varones circuncidados
- Prevención de inflamación de glande (balanitis) y prepucio (postitis)
- Prevención de problemas de salud relacionados con el prepucio, como la fimosis (una incapacidad de retraer el prepucio) y parafimosis (inflamación del prepucio retraído, lo que genera la incapacidad del prepucio de regresar a su posición normal)
- A los hombres circuncidados les es más fácil mantener la higiene del pene. Las secreciones pueden acumularse fácilmente en el espacio entre el prepucio y el glande, haciendo necesario para un hombre no circuncidado retraer y limpiar el prepucio regularmente.
- Dos estudios sugieren en la actualidad que las parejas mujeres de hombres circuncidados tienen menor riesgo de contraer cáncer de cérvix, causado por infección persistente con cepas de alto riesgo oncológico (que inducen cáncer) del virus del papiloma humano.
- La circuncisión se relaciona con menor riesgo de cáncer de pene.
- Los hombres circuncidados experimentan menor incidencia de infecciones de transmisión sexual, en especial, las enfermedades ulcerativas como chancroide y sífilis

4. Explique que si un hombre se circuncida, debe esperar de seis a ocho semanas antes de que pueda reanudar la actividad sexual. De no hacerlo, puede incrementar su riesgo de infección con ITS, incluyendo el VIH, y transmitir con mayor facilidad el VIH o ITS a una pareja.

5. Reitere que mientras que la circuncisión masculina reduce el riesgo de transmisión del VIH de mujer a hombre, no elimina ese riesgo. (Se cree que la circuncisión ofrece sólo un 60% de efecto protector contra la transmisión del VIH.) Por lo tanto, los hombres circuncidados aún deben usar condones.

6. En algunas comunidades, la circuncisión masculina es una parte de un ritual de virilidad. Se realiza frecuentemente fuera de un ámbito clínico, durante un período en que los niños están “convirtiéndose en hombres.” En algunas de estas comunidades, si un hombre no es circuncidado en este ritual, nunca se lo considerará un “hombre.” A veces, las circuncisiones se realizan en condiciones anti-higiénicas. Cuando sea posible, es importante promover la “circuncisión médica.”

7. Concluya la actividad discutiendo las siguientes preguntas:

- ¿Creen que es importante promover la circuncisión masculina como estrategia de prevención del VIH—¿por qué o por qué no?
- ¿Creen que los hombres entenderán que incluso si están circuncidados de todas maneras necesitan usar condones?
- ¿Saben dónde puede recurrir un hombre para que lo circunciden?
- ¿Qué han aprendido del ejercicio?
- ¿Qué pueden hacer los hombres para animar a otros hombres a pensar en la circuncisión?

Cierre

La circuncisión masculina es una importante estrategia para la prevención del VIH. Sin embargo, incluso aunque reduce el riesgo de transmisión heterosexual del VIH de mujer a hombre, no elimina ese riesgo. Por lo tanto, los **hombres circuncidados deben usar condones**.

7. Vivir con VIH

7.1 Vida en Positivo

Objetivos

1. Entender mejor los impactos personales del VIH y el SIDA
2. Poder identificar roles que los hombres pueden desempeñar para reducir el impacto del VIH y SIDA

Audiencia

Edad: Jóvenes o Adultos; **Sexo:** Grupos de hombres o mixtos; **Alfabetismo:** Medio; **Recursos:** Bajos

Tiempo

75 minutos

Materiales

- Copias suficientes del Folleto 22: Preguntas de la Vida General para todos los participantes

Notas del facilitador

Antes de la sesión, investigue las leyes y políticas locales y/o nacionales en relación con los derechos de las personas que viven con VIH/SIDA (PLWHA, por sus siglas en inglés), redes de apoyo existentes y la información de avanzada acerca de parejas sexuales entre personas con VIH discordante (cuando una persona es VIH positiva y la otra no) y el asunto de las PLWHA que quieren tener hijos (qué implicaciones y riesgos están en juego).

Podría ser interesante invitar a alguien que viva con VIH y SIDA a venir a la sesión y compartir sus experiencias con los participantes. Si alguien puede hacerlo, sería importante ayudar a mediar la discusión entre el invitado y los participantes, haciéndolos sentir lo más confortables posible para que hagan preguntas. Otra idea es mostrar y discutir alguna película que se trate de experiencias de las PLWHA.

Esta actividad puede ser muy personal y emocional. Podrá haber participantes en el grupo que sean VIH positivos. Otros, podrán tener amigos cercanos o familiares que viven con VIH y SIDA. Recuerde al grupo que está bien saltar una pregunta. Aliente a los participantes a compartir sólo la información que les resulta cómodo compartir.

Puede que los participantes no se sientan cómodos hablando de esto en pares. Una opción es decir a los individuos que piensen el primer grupo de preguntas solos y luego pasar al paso 3.

Recuerde que las experiencias de hombres y mujeres del VIH y SIDA también se verán afectadas por edad, clase, casta, etnia y otros factores.

Pasos

1. Divida a los participantes en pares. Distribuya el folleto y pida a cada persona del par que responda la siguiente pregunta en dos minutos:

- ¿Si tuviera VIH, de qué maneras cambiaría mi vida?

Explique a los participantes que deben referirse a las preguntas del folleto al pensar acerca de cómo cambiarían sus vidas si tuvieran VIH.

2. Luego pida a los pares que respondan por turno las siguientes preguntas, dejando cuatro minutos a cada persona para hacerlo:

- ¿Cuál sería la peor parte de estar infectado con VIH? ¿Por qué?
- ¿Qué cambios desearía hacer en mis relaciones íntimas y de pareja?

3. Vuelva a reunirlos y genere una discusión general con las siguientes preguntas:

- ¿Con qué ideas dieron las personas?
- ¿Cómo se sintieron respondiendo las preguntas?
- Las personas que Ustedes conocen o sobre las que oyeron que son VIH positivas, ¿cómo lidian con el virus?
- ¿Qué piensan las personas de las que Ustedes no conocen el estado de VIH acerca de cómo sería la vida si estuvieran infectadas?

4. Explique que quiere observar más detalladamente las diferencias entre los impactos del VIH y SIDA en mujeres y en hombres. Divida a los participantes en dos grupos. Pida al primer grupo que debata cómo es para una mujer vivir con VIH y SIDA. Pida al segundo grupo que debata acerca de cómo se ven afectados los hombres por el VIH y SIDA.

5. Deje 30 minutos para este trabajo grupal y pida luego a cada grupo que presente los puntos destacados de su debate. Luego genere una discusión con las siguientes preguntas:

- ¿Cuáles son las diferencias principales entre mujeres y hombres en términos de vivir con VIH y SIDA?
- ¿Cuáles son las diferencias principales entre hombres y mujeres en términos de ser afectados por el VIH y SIDA?
- ¿Cuáles son las diferencias principales en términos de cuidar de alguien con VIH y SIDA?
- ¿A quién pueden recurrir jóvenes mujeres u hombres VIH positivos por ayuda? ¿Existe alguna red de apoyo para PLWHA en su comunidad o región?
- ¿Cómo pueden los hombres involucrarse más en el cuidado de las personas que viven con VIH y SIDA?
- ¿Qué otros roles pueden desempeñar los hombres para reducir el impacto del VIH y SIDA en las mujeres y en otros hombres?
- ¿Qué impacto tiene el VIH y SIDA en la comunidad en general?
- ¿Cómo podemos aceptar más a las personas de la comunidad que viven con VIH y SIDA?

6. Haga una nota sobre toda acción sugerida en el Modelo Ecológico y redondee la discusión, asegurándose de que se cubrieron los puntos clave del cierre.

Cierre

En la actualidad, con avances en medicina y recursos farmacológicos y una mayor comprensión del VIH y del SIDA, la calidad de vida de las personas con VIH y SIDA ha aumentado considerablemente. Esto significa que las PLWHA pueden vivir vidas similares al resto de la sociedad. Por ejemplo, pueden continuar saliendo en citas, casándose, teniendo vida sexual activa, teniendo hijos y trabajo.

Sin embargo, las PLWHA a menudo sufren prejuicios y discriminación de la sociedad y requieren tratamientos de salud y medicaciones especiales. Por sobre todo, requieren y necesitan respeto y dignidad.

Hay más y más personas que han estado infectadas por un largo tiempo y quienes llevan vidas activas y productivas (intente encontrar ejemplos en su comunidad, país o región.)

Son prueba de que una vida con VIH y SIDA no es una que está “terminada,” sino una vida que “continúa.” Para ello, es fundamental que Usted y otras personas hagan su parte para ayudar a construir una comunidad justa y compasiva con todas las personas, incluyendo a quienes viven con VIH y SIDA.

Las mujeres son más fuertemente afectadas por el VIH y SIDA que los hombres. La atención sanitaria de los familiares es sólo una de las muchas responsabilidades de las mujeres. Esta atención es gratuita, ¡pero tiene un costo! Si están enfermas ellas mismas o cuidando a personas enfermas, las mujeres no pueden hacer su otro trabajo. Esto tiene un grave impacto en el bienestar del hogar en el largo plazo. Las mujeres cargan con la culpa, temiendo la posibilidad de infectar a sus hijos. Vivir con discriminación y estigma provoca estrés. La atención no termina con la muerte de la persona con SIDA. Con frecuencia las mujeres son acusadas por no haber cuidado lo suficiente del marido.

Algunas hasta de ser brujas. La atención de los huérfanos recae sobre abuelas y tías. Las mujeres cuidadoras con frecuencia son ellas mismas VIH positivas.

Los roles de género afectan la manera en que los hombres lidian con el VIH y SIDA. Los roles de género pueden dañar la salud y el bienestar de los hombres que viven con VIH. Hay investigaciones que han demostrado que los hombres escogen no participar de actividades de atención y apoyo por temor de ser ridiculizados por hacer trabajo de mujeres.⁴² En forma similar, los roles de género animan a los hombres a ver el hecho de buscar ayuda como un signo de debilidad. Esto evita que los hombres pidan orientación y apoyo cuando están infectados y/o enfermos. Esta creencia también impide que los hombres se apoyen los unos a los otros para tratar el VIH y SIDA. Estos mismos roles de género también aumentan las probabilidades de que los hombres consuman alcohol, drogas o sexo para aliviar sentimientos de desesperación y temor.

Los hombres pueden desempeñar un rol mayor en la reducción del impacto del VIH y SIDA.

Necesitamos ayudar y desafiar a los hombres a participar más en las actividades de atención y apoyo. Los hombres también pueden hablar con las mujeres de sus vidas acerca de compartir las tareas en la familia u hogar más equitativamente. Esto reduciría la carga en las mujeres. Los hombres tienen un rol esencial que desempeñar en el apoyo de otros hombres con VIH y SIDA, tanto emocional como prácticamente.

Folleto 22:

Preguntas de Vida General

En casa:

1. ¿Cuántas personas viven juntas en su hogar?
2. ¿Usted hace alguna tarea del hogar?
3. ¿Cómo es el ambiente en su hogar?
4. ¿Cómo se relaciona con las personas que viven en su hogar?

En la escuela:

1. ¿Va a la escuela?
2. ¿Dónde estudia?
3. ¿A qué hora?
4. ¿Cuántas horas por día?
5. ¿Qué es lo que más le gusta en la escuela?
6. ¿Qué es lo que menos le gusta en la escuela?

Citas:

1. ¿Tiene novia/novio (mujer/marido)?
2. ¿Cuánto tiempo hace que salen?
3. ¿Por lo general se ven todos los días?
4. ¿Adónde van?
5. ¿Qué hacen juntos?
6. ¿Qué es lo que más le gusta de ella/él?
7. ¿Qué es lo que menos le gusta de su relación?

En el trabajo:

1. ¿Trabaja?
2. ¿Qué hace?
3. ¿Cuántas horas por día? ¿Cuál es su horario laboral?
4. ¿Cómo se lleva con sus compañeros?
5. ¿Qué espera de su trabajo?

Con amigos:

1. ¿Cuándo se reúne con sus amigos (por la mañana, tarde, noche)?
2. ¿Qué hacen juntos?
3. ¿Tienen un lugar preferido para ir (playa, bar, club, calle, la casa de alguien)?
4. ¿Practican algún deporte juntos?
5. ¿Qué hacen para divertirse?

Tiempo Libre:

1. ¿Cuáles son sus actividades de tiempo libre?
2. ¿Pasa tiempo solo? ¿Cuánto? ¿Qué hace generalmente en este período?
3. ¿Hace algunas actividades solo? ¿Qué? ¿Con qué frecuencia?

7.2 Vivir en Positivo – Historias Digitales

Objetivos

1. Escuchar historias de PLWHA respecto de la vida en positivo con VIH y SIDA

Audiencia

Edad: Jóvenes o adultos; **Sexo:** Grupos de hombres o mixtos; **Alfabetismo:** Cualquier nivel; **Recursos:** Altos

Tiempo

45 minutos

Materiales

- Rotafolios
- Marcadores
- DVD de Historias Digitales de EngenderHealth/ South Africa MAP
- Reproductor de DVD y sistema de sonido

Preparación por adelantado

Antes de facilitar esta sesión con las historias digitales, asegúrese de ver Usted las historias para estar familiarizado con el contenido. También debe revisar las preguntas para discutir, así como mensajes claves que los narradores están transmitiendo.

Notas del facilitador

Si no tiene copia de las historias digitales, están disponibles en línea en www.engenderhealth.org.

Hay historias digitales adicionales del MAP que se enfocan en la vida en positivo con VIH y SIDA. Asegúrese de revisar las historias de Azola, Thami y Msekeli para ver si pueden ser más apropiadas para su audiencia.

Pasos

1. Abra esta sesión explicando que le gustaría compartir dos historias digitales acerca de hombres que están viviendo en positivo con VIH. Estos dos hombres han decidido revelar su estado, con la esperanza de reducir el estigma y ayudar a otros hombres a someterse a las pruebas y lidiar con sus infecciones. Explique que cada historia dura alrededor de tres minutos y que habrá un pequeño debate después de cada una.
2. Comience compartiendo la historia de Jason. Cuando haya finalizado, comience una discusión con las siguientes preguntas, y concluya con los puntos clave que Jason expone en su historia:

Preguntas para Discutir Después de Ver la Historia de Jason:

- ¿Qué creen que Jason está diciendo en su historia?

- ¿Cómo los hizo sentir la historia de Jason?
- ¿Por qué creen que Jason se sentía avergonzado?
- ¿Alguna vez se sintieron aislados, solos o rechazados?
- ¿Qué hicieron para superar esos sentimientos?
- ¿Por qué creen que las personas con VIH y SIDA son con frecuencia estigmatizadas?
- ¿Qué pueden hacer para poner fin al estigma contra las personas que viven con VIH y SIDA?
¿Qué pueden hacer para apoyar la prevención del HIV?

Puntos clave que Jason expone en su historia *(para compartir después de la discusión):*

- Las personas que viven con VIH y SIDA sufren una gran discriminación y estigmatización, así como odio a sí mismos, ira y frustración.
- Esta discriminación carece de fundamentos y debe terminar.
- Las PLWHA no necesitan ser definidas por el VIH; son sólo personas que viven con el virus. Las PLWHA tienen el poder de definir sus propias vidas.

3. Luego, comparta la historia de Bonile. Al terminar, use las siguientes preguntas y puntos clave para discutir:

Preguntas para Discutir Después de Ver la Historia de Bonile:

- ¿Qué está diciendo Bonile en su historia?
- ¿Cómo se sintieron cuando dijo que odiaba a las mujeres? ¿Por qué creen que se sentía así?
¿Alguno se sintió así antes? ¿Cómo lidiaron con ello?
- ¿Por qué creen que las personas chismorreean y juzgan a las PLWHA?
- ¿Qué pueden hacer para detener el chismorreo y los juicios?
- ¿Qué creen que quiere decir Bonile cuando dice que ahora él es responsable?
- ¿Adónde pueden ir para informarse más acerca del VIH y SIDA?

Puntos clave que Bonile expone en su historia *(para compartir después de la discusión):*

- Estar herido, decepcionado y enfadado puede retrasar a las personas. No creces y no llevas una vida feliz.
- Ser herido por una persona (ej.: su novia) no significa que todos vayan a herirte. Bonile se formó la opinión de que las mujeres no eran de confianza, lo que es un estereotipo de género nocivo.
- Es importante saber todo lo que se puede acerca del VIH y SIDA, incluyendo cómo protegerse a uno mismo. Es igualmente importante conocer nuestro estado de VIH y someternos a las pruebas si no lo hemos hecho aún. La ignorancia puede dañar y matar.
- Porque una persona viva con VIH y SIDA no significa que él o ella no puedan disfrutar relaciones sanas, amorosas y lograr sus sueños y objetivos en la vida.

Cierre

Como muestran estas historias, muchas personas que viven con VIH y/o SIDA enfrentan tremendos estigmas y discriminación. Este estigma y discriminación tiene consecuencias nocivas para estos individuos, sus familias y sus comunidades y es importante que terminen.

Las PLWHA no deberían definirse por el hecho de que tienen VIH; son simplemente personas que viven con el virus. Las PLWHA tienen el poder de definir sus propias vidas y, como cualquier otra persona, aspiran tener relaciones sanas, amorosas y pueden lograr sueños y objetivos. Como individuos que viven en comunidades donde hay VIH y SIDA, necesitamos identificar maneras en que podamos apoyar a quienes están viviendo VIH y SIDA y ayudar a reducir el estigma y la discriminación.

7.3 Hombres que Viven en Positivo

Objetivos

1. Entender los desafíos que enfrentan los hombres que viven con VIH e identificar maneras de apoyarlos

Audiencia

Edad: Jóvenes o adultos; **Sexo:** Hombres; **Alfabetismo:** Cualquier nivel; **Recursos:** Medios

Tiempo

90 minutos

Materiales

- Rotafolios
- Marcadores
- Cinta
- Planilla de Recursos 24: [Orientación sobre Cómo Lidar con la Revelación](#)

Preparación por adelantado

Esta actividad podrá resultar difícil para algunos participantes que hayan dado positivo en la prueba o que conozcan a alguien que haya dado positivo. Asegúrese de seguir el Paso 1 para presentar la actividad a los participantes. También puede resultar útil recordarle al grupo la importancia de seguir las reglas básicas. Esto ayudará a los participantes a sentirse más cómodos para hablar abiertamente acerca de sus experiencias y sentimientos.

Durante esta actividad, algunos participantes podrán revelar que son VIH positivos. Vea la Planilla de Recursos 24: [Orientación sobre Cómo Lidar con la Revelación](#) por orientación acerca de cómo lidiar con la revelación de los participantes de su propio estado VIH positivo.

Antes de la actividad, asegúrese de identificar una lista de recursos (locales y nacionales) que pueden ayudar a los hombres a vivir en positivo con VIH y SIDA. Esto incluye organizaciones, materiales escritos, audio/video y capacitaciones.

Pasos

1. Comience por decir que el tema de obtener un resultado positivo en la prueba de VIH es un tema delicado para tratar en un taller. Explique que puede haber participantes en el taller que hayan dado positivo. Podrá haber otros que tengan amigos y/o familiares que hayan dado positivo. Explique que hacer esta actividad podrá resultar molesto por cantidad de razones. Recuerde a los participantes que quiere que ellos cuiden de sí mismos y que está bien si prefieren excluirse de la actividad.
2. Diga a cada participante que imagine que un amigo recién le dijo que es VIH positivo. Pida a cada participante que escriba algunas de las cosas que dirían a su amigo para ayudarlo a vivir en positivo.
3. Divida el grupo en pares. Diga a cada par que por turnos compartan los consejos que le darían a un

amigo VIH positivo. Cada persona debe hablar durante no más de cinco minutos, mientras el compañero lo escucha. Explique que después de cinco minutos, batirá las palmas— señal de que deberán intercambiar los roles y deberá hablar la otra persona.

4. Cuando hayan terminado los pares, vuelva a reunir al grupo. Comience una discusión con las siguientes preguntas:

- ¿Qué significa para Ustedes vivir en positivo?
- ¿Cuál es el mejor consejo que le darían a su amigo acerca de vivir en positivo?
- ¿Qué hace difícil para los hombres pedir consejo y obtener apoyo?
- ¿Qué haría más fácil para los hombres pedir consejo y obtener apoyo?

5. Divida a los participantes en cinco grupos. Pida a cada participante que escoja una de las siguientes áreas:

Vida Familiar; Amigos; Trabajo; Juegos/Deportes; Sexualidad

Pida a cada grupo que debata qué desafíos enfrentan en esta área los hombres que viven en positivo con VIH y SIDA. Pida a cada uno que identifique maneras de apoyar a los hombres para que puedan vivir más positivamente en esta área.

6. Otorgue 20 minutos para este trabajo grupal. Luego, vuelva a reunir a todos. Dé a cada pequeño grupo cinco minutos para informar sobre su debate y responder preguntas de los demás participantes.

Finalice la actividad presentando al grupo una lista de recursos (locales y nacionales) que pueden ayudar a los hombres a vivir en positivo con VIH y SIDA. Esto puede incluir organizaciones, así como materiales escritos, materiales en audio/video y capacitaciones.

Cierre

Las reglas de género pueden hacer difícil para los hombres que viven con VIH y SIDA pedir consejos y apoyo, ya que puede verse como signo de debilidad. Los hombres que tratan de vivir en positivo con VIH y SIDA enfrentan cantidad de desafíos. Varían desde lo práctico (como perder un trabajo) a lo profundamente emocional (sentirse suicida). Pueden ser crisis de corto plazo o condiciones de largo plazo. Para los hombres puede ser más duro arreglárselas en áreas que están más vinculadas con sus identidades como hombres, como la sexualidad. El sexo, por lo tanto, puede ser uno de los temas más difíciles con los que luchan los hombres. Existen muchos posibles recursos que los hombres pueden usar para ayudarlos a vivir más positivamente con VIH y SIDA. Incluyen grupos de autoayuda, servicios para hombres y modelos de hombres que viven en positivo y abiertamente con VIH y SIDA.

Planilla de Recursos 24: Orientación sobre Cómo Manejar la Revelación

El aumento de la cantidad de personas que se someten a las pruebas y que saben que están infectadas con VIH, significa que muchos más participantes de los talleres de PM saben que son VIH positivos. Esto hace que la revelación del estado de VIH en un taller sea un tema mucho más inmediato que antes.

El estigma y la discriminación hacia las personas que viven con VIH y SIDA (PLWHA, en inglés) es todavía un gran problema en muchas partes del mundo. Los costos de revelar que uno es VIH positivo siguen siendo muy altos. Las PLWHA han perdido trabajos, amigos, hasta la protección de sus familias, al revelarse su estado de VIH. Algunas PLWHA han sido asesinadas como resultado de decirles a otros que tienen VIH.

Existen muchos desafíos emocionales y prácticos que pueden aparecer en talleres de PM como resultado de la revelación. Estos desafíos se relacionan con las diferentes razones por las que una persona podrá o no revelarse. A continuación se presenta una guía para manejar la revelación.

Crear el ambiente correcto

La primera tarea es crear un ambiente seguro y compasivo dentro del taller. Esto permitirá que los participantes que deseen revelar su estado de VIH puedan hacerlo. Crear un ambiente así comienza con la invitación a participar en el taller, que explícitamente debe alentar la participación de PLWHA. Las reglas básicas también desempeñan un importante rol en el establecimiento del ambiente, así como el facilitador, quien debe garantizar que se sigan las reglas básicas.

Proveer apoyo

Algunos participantes pueden elegir revelar su estado porque quieren apoyo del grupo o del programa. Muchas PLWHA se sienten muy aisladas, temerosas de decirles a quienes están más cerca de ellos acerca de su estado, por temor al rechazo. La revelación es una manera de romper este aislamiento y de que las PLWHA compartan sus historias. No siempre habrá tiempo en un ajetreado taller para que los participantes digan demasiado acerca de sus experiencias con el VIH y SIDA. Pero es importante alentarlos a compartir breves historias personales y ofrecerles la posibilidad de tiempo adicional después del taller.

Lidiar con las crisis

Algunos participantes revelarán su estado de VIH porque están en crisis y necesitan ayuda con urgencia. En esta situación, un facilitador deberá evaluar la urgencia con que se necesita la ayuda y dónde podrá ir el participante para obtenerla. Como se indicó, es muy importante que los facilitadores de PM conozcan los servicios de apoyo disponibles en su área local. Podrá ser necesario que el facilitador aborde la crisis durante un descanso o durante el mismo taller, en los casos más graves. Esto implicará evaluar la situación del participante, derivarlo o llevar al participante directamente al servicio.

Auto-revelación

Algunos facilitadores sabrán que son VIH positivos. Deberán decidir por adelantado cuándo revelar su propio estado contribuirá a los objetivos de aprendizaje del taller.

7.4 Árbol de Problemas del Estigma

Objetivos

1. Identificar algunas de las causas de origen del estigma, diferentes formas de estigma y cómo el estigma afecta a las personas

Audiencia

Edad: Jóvenes o adultos; **Sexo:** grupos de hombres o mixtos; **Alfabetismo:** Medio; **Recursos:** Medio

Tiempo

45 minutos

Materiales

- Rotafolios
- Marcadores

Preparación por adelantado

En un rotafolios, dibuje un árbol simple con raíces, un tronco y hojas /ramas. Escriba “causas” cerca de las raíces, “formas” cerca del tronco y “efectos” cerca de las hojas/ ramas.

Notas del facilitador

A continuación presentamos una lista de causas, formas y efectos potenciales del estigma:

Efectos o Consecuencias

Vergüenza. Negación. Aislamiento. Soledad. Pérdida de esperanza. Culparse a uno mismo. Sentir lástima de uno mismo. Odiarse a uno mismo. Depresión. Alcoholismo. Ira. Violencia. Suicidio. Morir solo sin amor. Sentirse inútil/no contribuir. Conflicto familiar. Peleas en la familia por quién es responsable y quién cuidará a las PLWHA enfermas. Divorcio. Ser echado de una familia. Despedido del trabajo. Dejar la escuela. Huérfanos y chicos de la calle por el SIDA. Abuso. Mal trato de familiares. Privados de atención sanitaria (personal sanitario argumenta que es un “desperdicio de recursos”). Dejar de usar clínicas, orientación voluntaria y programas de pruebas (VCT), y programas de apoyo y atención sanitaria domiciliaria. Renuencia a tomar la medicación. Falta de tratamiento. Diseminación de la infección.

Formas del Estigma

Insultar. Señalar. Etiquetar. Culpar. Avergonzar. Juzgar. Esparcir rumores. Chismorrear. Descuidar. Rechazar. Aislar. Separar. No compartir utensilios. Ocultar. Permanecer a distancia. Violencia física. Abuso. Auto-estigma, (culparse y aislarse uno mismo). Estigma por asociación (familia o amigos también afectados por el estigma). Estigma por aspecto/apariencia.

Causas

Moralidad (la opinión de que las PLWHA son pecadoras, promiscuas). Creencias religiosas. Miedo de infección, a lo desconocido, a la muerte. Ignorancia que hace a las personas temer el contacto físico con las PLWHA. Género (las mujeres están más estigmatizadas que los hombres). Presión de pares. Exageraciones de los medios.

Pasos

1. Forme cinco grupos. Pídales que dibujen un árbol similar al que ha preparado en el rotafolios.
2. Pídales que consideren lo siguiente:
 - ¿Por qué estigmatizan las personas (ej. falta de conocimiento)? Liste sus respuestas como las raíces (o causas).
 - ¿Qué hacen las personas cuando estigmatizan a las personas (ej. insultos)? Liste sus respuestas como el tronco (o formas).
 - ¿Cómo afectan estas causas a la persona que se estigmatiza (ej. aislamiento)? Liste sus respuestas como las ramas/hojas.
3. Cuando hayan completado la actividad, que cada grupo comparta sus ideas. Busque en las notas del facilitador causas, formas o efectos adicionales que no hayan sido mencionados.
4. Concluya con las siguientes preguntas:
 - ¿Creen que enfocamos más de nuestros esfuerzos de reducción del estigma en arreglar las causas, formas o efectos? ¿Por qué?
 - ¿Qué se puede hacer para abordar las causas del estigma relacionado con el VIH, y por lo tanto reducirlas?

Cierre

El estigma relacionado con el VIH es un factor principal que hace que las personas averigüen su estado de VIH. El estigma es causado por diversos factores, incluyendo falta de conocimiento, miedo a la muerte, vergüenza/ culpa relacionadas con enfermedades de transmisión sexual y el juicio moral de los otros. El estigma presenta efectos graves que pueden comprometer la vida de una persona infectada con VIH. Sin embargo, a través de la educación y la revelación, se puede reducir el estigma.

7.5 Dramatizaciones sobre la Revelación

Objetivos

1. Practicar brindar apoyo a los pares para revelar su estado VIH positivo
2. Entender los beneficios potenciales de revelar a un par el estado VIH positivo de uno mismo
3. Desarrollar empatía por alguien que revela su estado de VIH

Audiencia

Edad: Jóvenes o adultos; **Sexo:** grupos de hombres o mixtos; **Alfabetismo:** Cualquier nivel; **Recursos:** Medios

Tiempo

60 minutos

Materiales

- Rotafolios
- Marcadores

Pasos

1. Explique que esta actividad permitirá a los participantes explorar el proceso de revelación y entender las ventajas y desafíos que puede aportar. Explique que en esta actividad, se supondrá que todos son VIH positivos. En realidad, podemos no saber el estado de los demás. Eso es algo que uno tiene derecho a mantener confidencial. Sin embargo, esta actividad nos ayudará a sentirnos más cómodos acerca de hablar abiertamente de ser VIH positivos.
2. Pida a los participantes que se dividan en grupos de tres.
3. Explique que en esta actividad, se turnarán para que cada persona interprete a una persona VIH positiva que revela su estado.
4. Explique que la primera dramatización será de una persona que revela su estado a un amigo cercano. La tercera persona del grupo observará.
5. Tras cinco minutos, pida que un nuevo participante interprete a la persona que revela. En este caso, el participante revelará su estado a un familiar. La tercera persona del grupo observará.
6. Tras cinco minutos, pida al tercer miembro del grupo que interprete a la persona que revela su estado. En esta dramatización, el participante revelará su estado a su pareja. La tercera persona del grupo observará.
7. Después de que terminen todas las dramatizaciones, vuelva a reunir al grupo para discutir las siguientes preguntas:
 - ¿Cómo fue esta actividad para Ustedes? ¿Cómo se sintió la actividad? ¿Creen que es más sencillo revelar el estado a algunas personas que a otras? ¿Por qué?

- ¿Cómo fue que alguien se revelara ante Ustedes? ¿Cómo reaccionaron?
- ¿Si estuvieran en esta situación, se revelarían? ¿Por qué o por qué no?
- ¿Cuáles son las ventajas y desventajas de revelarse?
- ¿Cuáles estrategias se pueden usar para revelar a alguien su estado?
- ¿Qué cosas importantes se deben considerar cuando alguien se revela ante ustedes?
- ¿Cómo pueden alentar a las personas a someterse a las pruebas?
- ¿Qué han aprendido de estas actividades? ¿Aprendieron algo que puedan aplicar a sus propias vidas y relaciones? ¿Harán algún cambio como resultado de esta actividad?

8. Después de hacer estas preguntas, explique que esto fue sólo un ejercicio y que no refleja el verdadero estado de VIH de los participantes. Los participantes deben ser alentados a salir del papel. Al cerrar, asegúrese de que se trataron estos puntos:

Cierre

Conocer su estado de VIH es una parte clave de ser capaz de protegerse a uno mismo y a sus parejas. Cuando conoce su estado serológico respecto del VIH, puede revelarlo a sus parejas y tomar las medidas necesarias para protegerse a usted mismo y a sus parejas de la infección, o en caso de que usted o su pareja sean VIH positivos, protegerse de la re-infección. Es importante que sepa dónde se puede hacer las pruebas en su comunidad y que comparta esta información con otros.

7.6 Trazar el Mapa de los Servicios Existentes para PLWHA

Objetivos

1. Identificar qué servicios públicos existen para las PLWHA y trazar el mapa y listar los servicios para personas con VIH en el área local

Audiencia

Edad: Jóvenes o adultos; **Sexo:** Grupos de hombres o mixtos; **Alfabetismo:** Cualquier nivel; **Recursos:** Medios

Tiempo

30 a 45 minutos

Materiales

- Rotafolios
- Papel
- Lápices

Pasos

1. Pida al grupo que intercambien ideas sobre los servicios locales que son parte de la atención y el apoyo constantes para las personas que viven con VIH. La siguiente lista de recursos puede ser útil para los participantes:

- Hospitales/clínicas para tratamiento de VIH de Gobierno
- centros sanitarios de ONG que proveen atención para personas con VIH
- Hospital privado (atención) para personas con VIH
- Médico privado que trate el VIH
- Otras instituciones de gobierno que aborden las necesidades de las PLWHA
- Instituciones de ONG que aborden las necesidades de las PLWHA
- Hospital privado (casa de reposo) que aborde las necesidades de las PLWHA
- ONG que asistan a huérfanos y niños vulnerables
- Farmacias que ofrecen ARV
- Servicios de laboratorio (ej.: recuento de CD4, carga viral)
- Centros de tratamiento de TB/terapia de observación directa (DOT, en inglés)
- Centro de Difusión de ARV
- Pediatras que se especializan en tratamiento de VIH
- Centros de pruebas (VCT) y orientación voluntaria de VIH
- Centros de Prevención de la Transmisión de Padres-a-Hijos (con Servicios de ARV PPTCT)
- Centros de apoyo nutricional
- Instituciones educativas que proveen servicios para niños infectados/afectados por el VIH
- Casa de acogida para PLWHA

- Centros de Desintoxicación
- Servicios legales para PLWHA
- Centros de hospitalidad
- Otros

2. Agregue ejemplos a la lista de participantes que hayan sido pasados por alto. Asigne un número/punto de color a cada tipo de punto de provisión de servicios de la lista.

3. Los participantes ahora dibujarán un mapa con los servicios en sus comunidades respectivas. Pídales que dibujen un mapa de su comunidad y que indiquen las calles relevantes, cuadras, etc. Dibuje un mapa de demostración a medida que da estas instrucciones. No es necesario que el mapa sea perfecto. Sobre la base de lo que conocen de los servicios disponibles en su área, pida a los participantes que coloquen un número/punto de color correspondiente a cada tipo de punto de provisión de servicios (de los números asignados al final del Paso 1) en el punto de provisión de servicios de su distrito. Por ejemplo: Escriba “12” cerca del pueblo/ciudad donde se encuentra un centro de difusión de ARV. Repita el mismo proceso para todos los tipos de servicios disponibles en su área.

4. Los participantes ahora deben ser animados a repetir el ejercicio con participantes del distrito vecino, ya que podrán tener que derivar personas a servicios en otros distritos.

5. Debata, haciendo las siguientes preguntas. Diga a los participantes que aunque estas preguntas se enfocan en Tratamiento Antirretroviral (ART), pueden usarlas para discutir cualquier servicio para PLWHA:

- ¿Dónde se proveen servicios de ARV localmente?
- ¿Cuál es el costo para que las personas viajen hasta estos servicios?
- ¿Cuál es el proceso para acceder a esos servicios? ¿Para registrarse? ¿Cuánto tiempo debe esperar?
- ¿Cuáles son los criterios para que alguien reciba ART? Por ejemplo, si soy una persona a quien han diagnosticado recientemente infección de VIH, y tengo un recuento de CD4 de 150, ¿cuál es la probabilidad de que reciba ART en estos sitios?
- ¿Deberé pagar por el tratamiento? Si es así, ¿qué hago si no cuento con recursos económicos?
- ¿Cómo se vinculan estos servicios?
- ¿Cómo contacto a estos servicios? ¿Quiénes son las personas de contacto?
- Siendo que la demanda es más elevada que la oferta, ¿cómo deciden los programas quién obtiene acceso a los ART primero?

6. Concluya la sesión explicando que los participantes pueden usar el ejercicio de trazar mapas que han finalizado como lista de verificación de referencia en su lugar de trabajo, y un ejercicio similar de trazado de mapas para su vecindario también.

Cierre

Existen en la actualidad cantidad de lugares comunitarios que proveen servicios para quienes viven con VIH y SIDA. Si no sabe cómo acceder a ellos, pregunte a un representante del gobierno local, proveedor(es) sanitario(s) y/u ONG o representantes de organizaciones comunitarias locales (CBO), quienes podrán dirigirlo a servicios disponibles.

7.7 Los Hechos: Entender los ARV desde Alguien que los Recibe

Objetivo

1. Entender los conceptos básicos acerca de los ARV

Audiencia

Edad: Jóvenes o adultos; **Sexo:** grupos de hombres o mixtos; **Alfabetismo:** Medio; **Recursos:** bajos

Tiempo

60 minutos

Preparación por adelantado

Esta sesión implica invitar a la capacitación a un orador. Específicamente, deberá identificar a una persona que actualmente viva con VIH y reciba ARV. Si no conoce a nadie, pregunte en una institución de tratamiento de ARV local si pueden sugerirle a alguien. Los folletos ofrecidos en esta sesión cubren muchos temas importantes y sería bueno ofrecerlos al orador invitado con varios días de anticipación, para que se prepare para esta sesión. El día de la sesión, asegúrese de confirmar que el orador venga y sepa adónde ir.

Notas del facilitador

Esta sesión puede ser muy poderosa, con la persona correcta. Es importante, sin embargo, que el invitado sea un facilitador/orador capacitado y no simplemente una PLWHA que desea hablar. Hay varios temas relacionados con confidencialidad y revelación que pueden resultar desafiantes para algunas PLWHA.

Pasos

1. Asegúrese de que el invitado llegue a tiempo.
2. Después de una presentación, otorgue al invitado 30 minutos para contar su historia en relación con el VIH y SIDA, enfocándose en su propio consumo de ARV. El invitado debe cubrir temas como acceso, cantidades, efectos secundarios y derivaciones a otros servicios.
3. Una vez que el invitado finalice, abra la discusión y permita que los participantes hagan preguntas.
4. Concluya su actividad agradeciendo al orador invitado.

Cierre

En los países del mundo, los ARV se están haciendo más accesibles y cada vez más personas los toman. Sin embargo, existen muchos errores y mitos acerca de los ARV, que hacen que las personas no quieran tomarlos. Es importante asegurarse de que Usted y los demás tengan información completa acerca de lo que son los ARV, cuándo se toman, con qué frecuencia, los efectos secundarios y dónde acudir en caso de necesitar ayuda. Incluso si Usted mismo no tiene VIH y SIDA, tener información precisa sobre los ARV puede ayudarlo a apoyar a familiares, amigos y otros en su comunidad que vivan con VIH y SIDA.

7.8 Hechos: Entender los ARVs

Objetivos

1. Entender cómo la terapia antirretroviral (ART, en inglés) demora la progresión de la infección de VIH
2. Considerar las ventajas y desafíos de los ART
3. Entender las implicaciones de los ART para combatir la epidemia de VIH y SIDA

Audiencia

Edad: Jóvenes o adultos; **Sexo:** grupos de hombres o mixtos; **Alfabetismo:** Medio; **Recursos:** Medios

Tiempo

90 minutos

Materiales

- Rotafolios
- Marcadores
- Copias suficientes del Folleto 23: Terapia antirretroviral para todos los participantes
- Copias suficientes del Folleto 24: Aspectos específicos de los ART para todos los participantes
- Rotafolios sobre ventajas /rotafolios sobre desafíos (vea a continuación)

Pasos

1. Explique que el grupo ahora hablará más acerca de cómo las personas VIH positivas pueden mantenerse sanas. Pida al grupo que intercambie ideas acerca de conductas que ayudarán a las personas VIH positivas a vivir más tiempo (ej.: comer bien, tomar los ARV cuando corresponda, reducir el estrés, disminuir el consumo de alcohol, dejar de fumar.)
2. Revise la lista y marque con un círculo los comentarios que involucren a los ART. Diga a los participantes que van a hablar más acerca de los ART en esta sesión. Antes de comenzar, destaque los siguientes puntos:
 - Hay muchas cosas importantes que las personas VIH positivas pueden hacer, tanto antes como después de recibir ART.
 - Las conductas saludables como una buena dieta, ejercicio, descanso adecuado y abstenerse de drogas, cigarrillo, alcohol son hábitos importantes para adoptar antes de comenzar el ART y pueden ayudar a demorar la necesidad de tomar la medicación del ART.
 - Sólo porque una persona sea VIH positiva no significa que necesite ART de inmediato. Sin embargo, con el tiempo, el VIH disminuye la capacidad de una persona de combatir las infecciones. Cuando esto ocurre, la persona debe comenzar a tomar ART por el resto de su vida.
3. Explique que va a ayudar a los participantes a entender los ART mediante una discusión con un conjunto de folletos. Distribuya los Folletos 23 y 24 y discuta cada página con los participantes.

4. Después de discutir los folletos, divida el grupo en dos equipos. Explique que comenzar el ART es una decisión importante y los grupos deberán pensar en lo que las personas deben considerar al tomar la decisión acerca de si comenzar con el ART. Entregue a cada grupo una hoja de papel de rotafolios. Pida al Grupo Uno que identifique las ventajas de comenzar con el ART. Pida al Grupo Dos que identifique los desafíos de comenzar con el ART. Otorgue a los grupos 10 minutos para discutir y escribir sus respuestas. Vuelva a reunir los grupos y revise sus respuestas. Asegúrese de que se incluyan las siguientes respuestas:

Ventajas:

- Puede vivir más tiempo y tener una mejor calidad de vida.
- No se enfermará con tanta frecuencia.
- Tendrá más tiempo para lograr sus sueños y objetivos.
- Si tiene hijos, los verá crecer y experimentar la vida.
- Tendrá la oportunidad de continuar ganando su sustento porque se siente bien.
- Tendrá más tiempo de hacer lo que agrada.

Desafíos:

- El ART es un tratamiento de por vida que debe tomar todos los días a la misma hora y de la misma manera.
- Al comienzo, el ART parece complicado.
- En ocasiones debe ajustar lo que come y cuándo lo come, de acuerdo con las drogas que toma.
- Algunos tipos de ART requieren que tome varias píldoras por día.
- Algunos tipos de ART pueden ser nocivos si se toman en conjunto con otras drogas o durante el embarazo.
- El ART puede tener efectos secundarios. Algunos desaparecen después de las primeras semanas, mientras que otros deberán ser tratados por el trabajador de la salud.
- Si no toma su ART regularmente, la medicina dejará de funcionar. Esto significa que tendrá menos opciones de ART en el futuro.
- Es difícil comenzar a tomar ART cuando uno tiene TB.
- Sólo hay disponibles regímenes limitados en la difusión del gobierno en algunas áreas.
- Existe falta de claridad acerca de cuándo empezar la medicación de ARV y si el médico o la persona que los toma es quien tomará la decisión.

5. Concluya la sesión haciendo la siguiente pregunta para discutir:

- Sabemos que los ART pueden prolongar la vida de una persona y mejorar la calidad de vida de una persona. ¿Qué otros beneficios aportan los ART a las familias y comunidades?

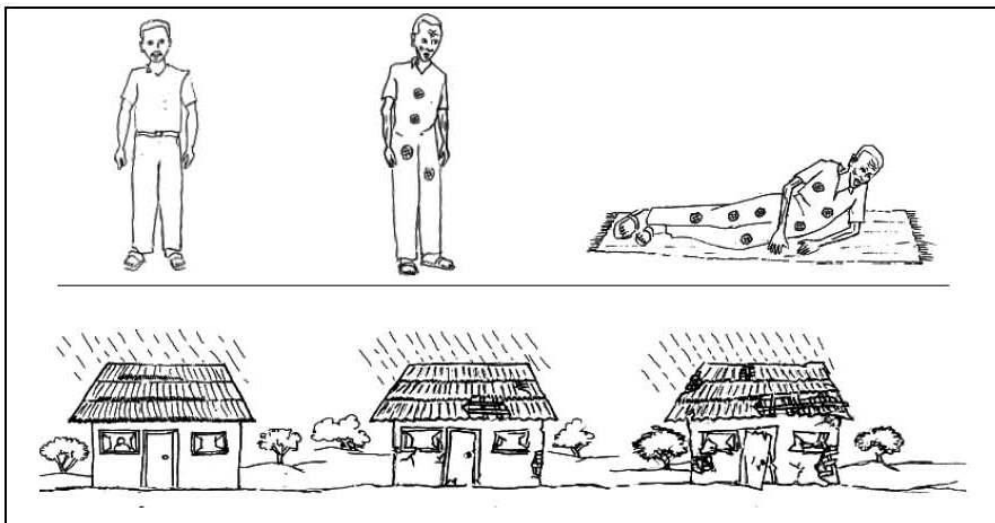
6. Mencione los puntos listados en el cierre si es que no lo hacen.

Cierre

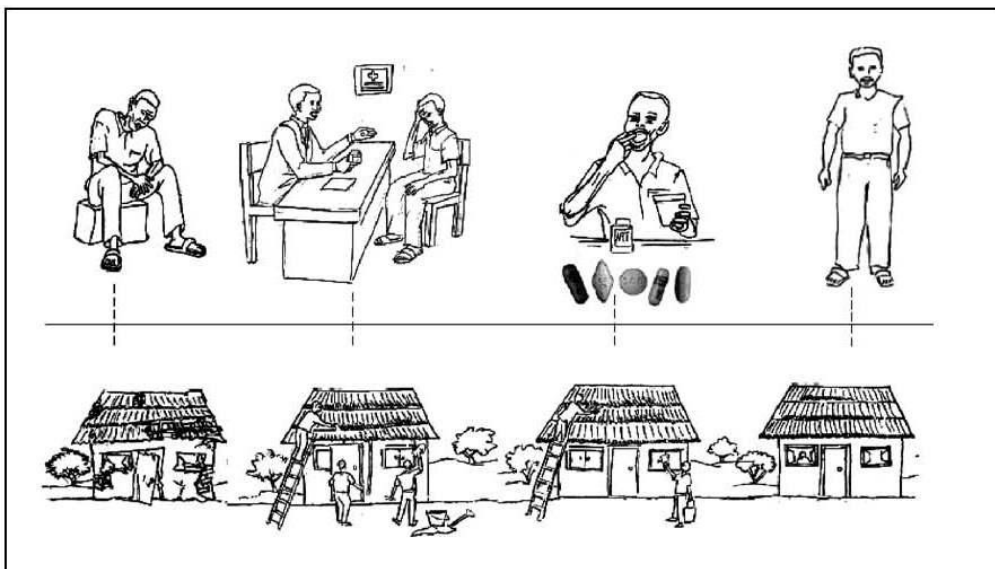
Los ART pueden aportar muchos beneficios a los individuos, las familias y comunidades. Estos incluyen:

- Los hogares permanecen intactos
- Menor cantidad de huérfanos
- Menor transmisión del VIH de madre a hijo
- Mayor cantidad de personas que aceptan las pruebas y la orientación de VIH
- Mayor concientización en la comunidad ya que muchas personas se someten a las pruebas
- Menos estigma entorno a la infección de VIH, ya que hay tratamiento disponible
- Menos dinero gastado para tratar infecciones oportunistas y para proveer cuidados paliativos
- Mayor motivación de los trabajadores sanitarios, ya que sienten poder hacer más por las personas VIH positivas
- Los negocios pueden permanecer intactos

Folleto 23: Tratamiento Antirretroviral (ART)⁴³

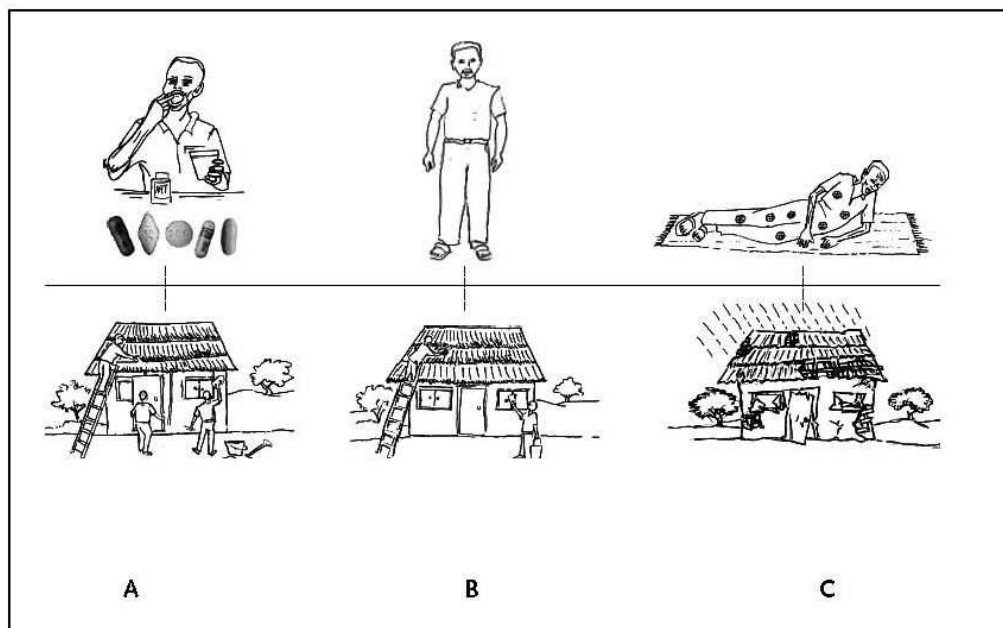


Nuestro cuerpo tiene un sistema inmune que nos protege de enfermarnos, como una casa nos protege del frío y la lluvia. Si se deja sin tratar a lo largo del tiempo, el virus del VIH tomará el control del sistema inmune del cuerpo, dejando a la persona enferma con infecciones oportunistas, así como una casa que se deja descuidada.



⁴³ Source: Family Health International (FHI): Rotafolios con principios básicos del ART

Si una persona está enferma de VIH, puede comenzar a tomar medicinas denominadas tratamiento antirretroviral. Estos medicamentos reducen la cantidad de VIH en el cuerpo. Como resultado, el sistema inmune del cuerpo puede comenzar a combatir la enfermedad y la persona puede estar saludable nuevamente. Por lo tanto, tomar ART es como reparar una casa. Sobre la base de diversos factores, incluyendo el recuento de CD4, un médico prescribe ART a estas personas. Es una opción, sin embargo, para los individuos decidir si quieren tomar ART. Existen muchos beneficios positivos; sin embargo, puede haber efectos secundarios. Es importante que los individuos reciban toda la información.



A. El ART son varios medicamentos diferentes. Una persona debe tomarlos a todos, cada vez, cada día, por el resto de su vida para que el tratamiento resulte eficaz.

B. El ART no cura el VIH. Por lo tanto, el cuerpo necesitará los medicamentos todos los días para permanecer sano. Estar sin medicamentos, incluso durante un tiempo breve, es como no reparar la casa.

C. Si una persona no toma sus medicamentos, el VIH se multiplicará en el cuerpo y continuará dañando el sistema inmune—y tomar ART en el futuro no podrá detenerlo.

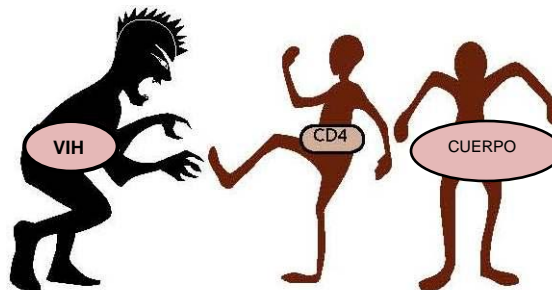
Folleto 24: Cuestiones específicas del ART⁴⁴

CÓMO EL VIH ATACA NUESTRA SALUD

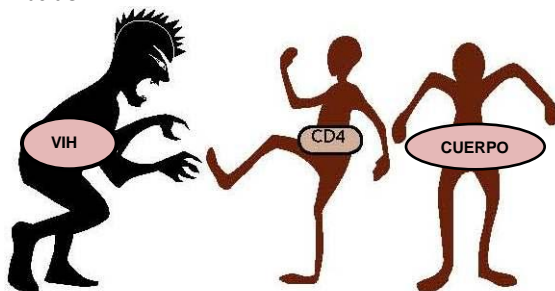
1. Las células CD4 son tipos de glóbulos blancos. Las células CD4 son amigas de nuestro cuerpo, porque nos protegen de la infección y de enfermedades como neumonía o gripe



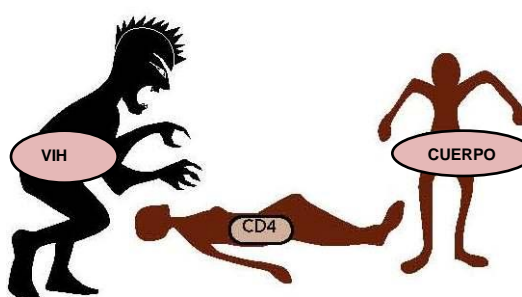
2. Cuando una persona se contagia el virus del VIH, éste comienza a atacar las células CD4.



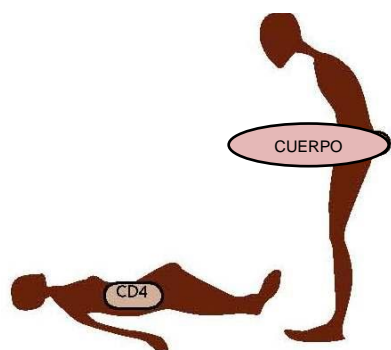
3. Las células CD4 tienen dificultades para combatir el virus del VIH.



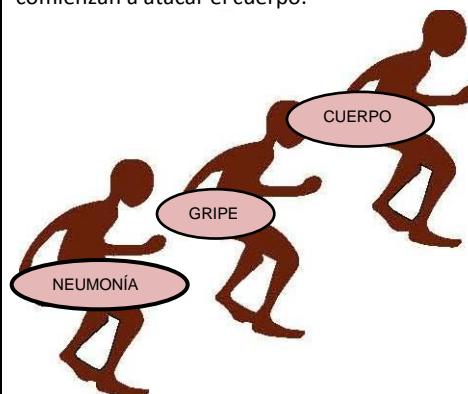
4. Pronto, la CD 4 pierde su fuerza contra el VIH



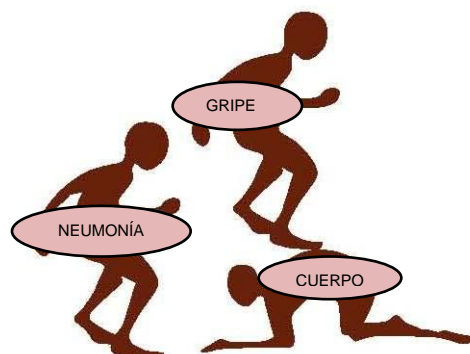
5. Las células CD4 pierden la pelea. El cuerpo permanece sin sistema de defensa para combatir la infección y las enfermedades.



6. Ahora, el cuerpo está solo, sin sistema de defensa. Todo tipo de enfermedades, como neumonía o gripe comienzan a atacar el cuerpo.



7. Al final, el cuerpo está tan débil que la infección y las enfermedades pueden atacarlo sin dificultad.



7.9 El Tratamiento del VIH Como un Derecho Humano

Objetivos

1. Entender que el acceso al tratamiento para VIH y SIDA es un derecho humano básico
2. Identificar estrategias para promover y proteger este derecho al tratamiento

Audiencia

Edad: Jóvenes o adultos; **Sexo:** Grupos de hombres o mixtos; **Alfabetismo:** Medio; **Recursos:** Medios

Tiempo

120 minutos

Materiales

- Papel de rotafolios
- Marcadores

Notas del facilitador

Los debates pueden volverse muy animados. En ocasiones los participantes pierden la noción del tiempo durante un debate. Existe un riesgo real de quedarse sin tiempo. Es importante que ayude al grupo a mantenerse dentro del límite de tiempo para asegurarse de que cada debate recibe la misma atención.

Asegúrese de reemplazar el nombre del país con el del país donde está realizando la capacitación en las declaraciones del Paso 1. También debe garantizar que las declaraciones sean aplicables al país en el que se realiza la capacitación. Debe pensar también en agregar otras declaraciones relacionadas con el tratamiento que sean aplicables al país en el cual está realizando la capacitación.

En los pasos, usamos Namibia como ejemplo. Por favor, reemplácelo con el nombre del país donde se realiza la capacitación.

Preparación por adelantado

Prepare los siguientes mensajes en papel de rotafolios (cada uno en un trozo de papel separado):

- Namibia es un país pobre. No puede afrontar el pago del tratamiento del VIH para sus ciudadanos.
- Namibia se está recuperando aún de años de sub-inversión en sus instituciones sanitarias. No tiene la capacidad en el sector de salud para proveer a sus ciudadanos con tratamiento de VIH.
- La epidemia aún arde. La prioridad debe ser la prevención, no el tratamiento.

1. Explique que desea realizar un debate acerca del tratamiento del VIH en Namibia. Diga al grupo que van a considerar tres argumentos contra el tratamiento para VIH. Explique que quiere que algunos participantes apoyen estos argumentos y que algunos los rechacen. Recuerde al grupo que es una actividad que apunta a los temas involucrados. No se trata de las propias opiniones de los participantes sobre el tratamiento del VIH.

2. Divida a los participantes en tres grupos. Entregue a cada grupo uno de los papeles del rotafolio que

preparó antes y haga que lo lean. Ahora, pida a cada grupo que se divida en dos lados: A y B. El lado A argumentará en favor de la declaración. El lado B argumentará en contra de la declaración. Recuerde a todos que este es un debate acerca de los temas y no acerca de sus propias opiniones. Dígalos a los grupos que cuentan con 10 minutos para preparar sus argumentos. Luego, llevarán el debate frente a todo el grupo.

3. Cuando se termine el tiempo, vuelva a reunir los grupos. Llame al primer grupo de debate. Explique que cada lado tendrá cinco minutos para presentar su argumento. Luego tendrán dos minutos para responder puntos realizados por el otro lado en su argumento de apertura. Explique que luego lo abrirá al resto de los participantes para que hagan preguntas durante seis minutos más. En este punto, el debate finalizará.

4. Comience el primer debate. Todo el proceso deberá durar unos 20 minutos. Luego comience el segundo debate y el tercero, siguiendo el mismo proceso.

5. Cuando terminen los debates, inicie un debate general con estas preguntas:

- ¿Cómo fue presentar un argumento con el que no estaban de acuerdo?
- ¿Cómo fue presentar un argumento con el que estaban de acuerdo?
- ¿Cuáles fueron los argumentos más fuertes? ¿Por qué?
- ¿Por qué es tan importante debatir sobre el tratamiento del VIH como un derecho y no sólo una necesidad?
- ¿Cuáles son los diferentes roles que desempeñan los hombres al argumentar por el tratamiento como un derecho humano?

6. Use los puntos clave en el cierre para resumir el debate.

Cierre

El tratamiento del VIH es un derecho y no sólo una necesidad. El VIH y SIDA están devastando las vidas individuales, las familias y las comunidades. La salud es uno de los derechos humanos más básicos, y el SIDA representa una de las mayores amenazas para la salud de las personas. El tratamiento del VIH es una manera crítica de proteger el derecho de las personas a la salud. Por lo tanto, el acceso a dicho tratamiento es un derecho y no sólo una necesidad. Definir el tratamiento como un derecho resalta la responsabilidad del gobierno de proveer dicho tratamiento. También traslada el énfasis de probar una necesidad a reafirmar un derecho. Éste es un énfasis empoderante porque otorga a las personas desempoderadas una manera de afirmar su reclamo sobre el tratamiento del VIH sobre la base de su humanidad y no sólo de su situación individual.

Los hombres pueden desempeñar diversos roles en la promoción del derecho al tratamiento del VIH.

Los hombres VIH positivos continúan desempeñando un importante rol en la defensa y promoción del derecho al tratamiento del VIH. Los roles de liderazgo de los hombres en la comunidad, el lugar de trabajo y el gobierno los colocan en una posición en la que pueden provocar cambios en políticas para expandir el acceso al tratamiento. Como primeras figuras en los negocios y los medios, los hombres pueden hacer que la opinión pública apoye el derecho al tratamiento del VIH. En el nivel de la comunidad, los hombres pueden participar de organizar esfuerzos para exigir el derecho al tratamiento.

7.10 Hombres, Mujeres y Provisión de Cuidados

Objetivos

1. Aumentar la concientización acerca de las divisiones tradicionales de género en la provisión de cuidados.
2. Promover la mayor participación de los hombres en la provisión de cuidados en sus hogares, relaciones y comunidades

Audiencia

Edad: Jóvenes o adultos; **Sexo:** grupos de hombres o mixtos; **Alfabetismo:** Medio; **Recursos:** Altos

Tiempo

90 minutos

Materiales

- Dos cajas vacías (una caja de zapatos, por ejemplo)
- Muecas
- Fotografías o dibujos de personas, animales, plantas y otras cosas de las que hombres y mujeres se ocupan
- Planilla de Recursos 25: [VIH y Provisión de Cuidados](#)
- Copias suficientes del Folleto 25: [La Historia de Tshepo](#) para todos los participantes

Pasos

Parte 1 - 45 minutos

1. Antes de la sesión, el facilitador deberá preparar hasta 10 imágenes (dibujadas o recortadas de periódicos o revistas) de bebés, personas ancianas, animales grandes y pequeños, plantas, casas, carros, prendas, pañales, herramientas del jardín y otras personas/objetos de las que hombres y mujeres “se ocupan”. De ser posible, el facilitador puede traer algunos de los objetos en sí mismos a la sesión. Está bien tener copias múltiples de determinadas imágenes u objetos. Al trabajar con grupos escolares, las figuras pueden ser reemplazadas por palabras, pero el uso de imágenes, incluso en estos grupos, enriquece la actividad.
2. Al comienzo de la sesión, presente las dos cajas a los participantes, diciendo que una de las cajas será para un hombre y la otra para una mujer.
3. Presente las imágenes y objetos a los participantes y pídales que coloquen las imágenes y objetos de los que las mujeres saben cómo ocuparse o de los que se ocupan mejor que los hombres.
4. En la caja para el hombre, pida a los participantes que coloquen las imágenes y objetos de los que los hombres saben cómo ocuparse o de los que se ocupan mejor que las mujeres.
5. Después de que lo hayan hecho, saque las imágenes y objetos de la caja, uno por uno, mostrándoselos al grupo.

6. Luego, intente explorar cómo agruparon los hombres las imágenes y objetos, utilizando las siguientes preguntas:

- ¿Por qué algunos tipos de imágenes y objetos se encuentran sólo en la caja del hombre?
- ¿Por qué algunos tipos de imágenes y objetos se encuentran sólo en la caja de la mujer?
- ¿Por qué algunas imágenes y objetos aparecen en ambas cajas?
- Observando las imágenes y objetos de la caja para mujeres, ¿creen que un hombre podría cuidar en forma adecuada de estas cosas?
- Observando las imágenes y objetos de la caja para hombres, ¿creen que una mujer podría cuidar en forma adecuada de estas cosas?

7. Escriba las palabras “cuidadora” y “protector” en papel de rotafolios. Pregunte a los participantes cuáles son las diferencias entre ser un “cuidador” y ser un “protector.”

Use la información en la Planilla de Recursos 25 para explicar esta diferencia y su impacto en las mujeres.

8. Pregunte a los participantes qué saben acerca de la carga de la atención y cuidado del SIDA que prestan las mujeres. Busque y comparta información sobre esto en la Planilla de Recursos 25. Plantee que el SIDA hace más importante que nunca que los hombres compartan la carga de la atención y el cuidado.

9. Explique que desea considerar las presiones que impiden a los hombres involucrarse más en el cuidado de otros. Divida a los participantes en tres grupos. Pida al primer grupo que debata las presiones sociales que hacen que sea difícil para los hombres asumir el rol del “cuidador.” Pida al segundo grupo que debata las presiones económicas que hacen difícil para los hombres asumir el rol del “cuidador.” Pida al tercer grupo que debata las presiones psicológicas que hacen difícil para los hombres asumir el rol del “cuidador.” Pida a cada grupo que debata maneras de reducir estas presiones, para que más hombres puedan convertirse en cuidadores.

10. Otorgue de 20 a 30 minutos para este trabajo grupal. Luego, vuelva a reunir los grupos. Pídales que por turnos informen a los otros dos grupos. Permita algunos minutos para preguntas al final de cada informe. Cuando todos lo hayan hecho, inicie una discusión con estas dos preguntas:

- ¿Qué presiones (sociales, económicas, psicológicas) causan el mayor impacto para impedir que los hombres sean cuidadores?
- ¿Qué oportunidades hay para que los hombres se involucren más en el cuidado de otros?
- ¿Qué acciones son necesarias para apoyar a los hombres en su rol de cuidadores?

Parte 2 - 45 minutos

1. Divida a los participantes en tres grupos más pequeños. Distribuya el folleto y pida a cada grupo que lea y debata el conjunto de preguntas luego.

2. Vuelva a reunir a los participantes y pídale que compartan algunos de los asuntos que debatieron en sus pequeños grupos.

3. Concluya la sesión con las siguientes preguntas:

- ¿Creen que los hombres de su comunidad enfrentan desafíos similares a Tshepo? ¿Por qué o por qué no?
- ¿Qué se puede hacer en su comunidad para ayudar a los hombres a desempeñar un rol mayor en la atención y cuidado y el apoyo de las personas que viven con VIH y SIDA?

Después de considerar las agrupaciones específicas, (¿qué agrupaciones?) abra la discusión con las siguientes preguntas:

- ¿Pueden hombres y mujeres aprender a cuidar de las cosas de diferentes maneras? O, ¿la manera en que cuidamos de las cosas es parte de nuestra cultura o nuestra biología?
- ¿Los hombres cuidan de sí mismos? ¿Por qué o por qué no?
- ¿Las mujeres cuidan de sí mismas? ¿Por qué o por qué no?
- Además de los hijos, ¿de quién más se ocupan los hombres y mujeres (hermanos, abuelos, etc.)? ¿Quién, en general, se ocupa más de estas personas, los hombres o las mujeres? ¿Por qué?
- ¿Hay hombres en sus familias o comunidades que sean buenos proveedores de cuidados? ¿Qué piensan de estos hombres otras personas de su familia o comunidad?
- ¿Hay hombres en sus familias o comunidades que sean buenos proveedores de cuidados para PLWA? ¿De qué manera?
- ¿Alguna vez se han ocupado de una persona u objeto? ¿Qué se sintió ser un proveedor de cuidados? ¿Qué pensaron otros de ustedes en este rol?
- De lo que han escuchado en esta discusión, ¿hay algún cambio que les gustaría realizar en su vida respecto de la provisión de cuidados?

Cierre

Es común asignar la tarea de ocuparse de personas, animales y plantas, así como los quehaceres diarios, a las mujeres. Por otro lado, se espera que los hombres se ocupen de objetos, como carros, trabajos de electricidad en la casa, pintar las paredes, reparar el techo, etc. (dependiendo de la cultura local). Es importante acentuar que muchas de estas ideas acerca de la provisión de cuidados surgen como resultado de conductas aprendidas. Por ejemplo, se alienta a las niñas, desde una edad temprana, a jugar con muñecas, practicar lo que supuestamente les espera en el futuro: la vida doméstica y el cuidado de familiares. Por otro lado, en general se disuade a los niños de que jueguen con muñecas o ayuden con las tareas domésticas. Esta falta de participación masculina en la provisión de cuidados significa que las mujeres soportan una pesada carga y que los hombres se saltan muchos de los placeres que implica el cuidado de los niños. Al pensar en promover la equidad entre hombres y mujeres en sus comunidades, es importante comenzar en el hogar y pensar en cómo ustedes, como hombres, pueden participar más en tareas de provisión de cuidados en su familia, así como en cómo pueden alentar a otros hombres a hacer lo mismo en sus hogares.

Folleto 25: La Historia de Tshepo

Tshepo es un hombre de 23 años. Se matriculó hace cinco años, y ahora hace trabajos de construcción. Tshepo vive en casa con su madre, su hermana mayor Thembi y los tres hijos pequeños de ésta, de 2, 6 y 12. Thembi vive con SIDA, y ha sufrido graves problemas de salud los últimos años. Muchos días, está muy débil como para salir de la cama. El marido de Thembi murió de una infección relacionada con el SIDA el año pasado. La madre de Tshepo es diabética, y por lo tanto, tiene sus propios problemas de salud. Sin embargo, continúa trabajando como criada, y pasa todo su tiempo libre atendiendo a sus tres nietos. El hijo más pequeño de Thembi, Vusi, es VIH positivo, y por lo tanto con frecuencia requiere atención especial.

Tshepo ha notado la tensión que las enfermedades de Thembi y Vusi han generado en el resto de su familia. Su madre está tan ocupada que no descansa lo suficiente, complicando aún más su lucha contra la diabetes. Entre tanto, la hija mayor de Thembi ha abandonado la escuela para ayudar a cuidar al resto de la familia. Tshepo se ha sentido obligado a hacer su parte, e inicialmente intentó ayudar en la casa. Tshepo trató de ayudar a su madre y sobrina a cuidar de Thembi y Vusi, pero se ha encontrado con muchos desafíos. Tshepo nunca había aprendido a cocinar ni a limpiar, y se dio cuenta de que no tenía las habilidades para hacerlo. Se sentía avergonzado de preguntar. Cuando intentó lavar la ropa, su madre le reclamó que lo hacía en forma incorrecta, diciendo, “¡los hombres son inútiles en estos asuntos!” Tshepo encontró poco apoyo de sus pares. Sus amigos lo molestan por lavar y se enfadan cuando no los acompaña a beber los fines de semana. Con frecuencia le dicen: “¿Por qué haces trabajo de mujeres? ¡Es la tarea de tu madre!”

Preguntas para Discutir

- ¿Qué desafíos enfrenta Tshepo cuando intenta desempeñar un rol en el cuidado y apoyo de su familia? ¿Qué otros desafíos creen que puede enfrentar?
- ¿Qué podría hacer Tshepo para superar estos desafíos?
- ¿Cómo pueden los amigos y la familia de Tshepo ayudarlo a superar estos desafíos?

Planilla de Recursos 25: VIH y Provisión de Cuidados

Las mujeres cargan con la peor parte del cuidado del SIDA: Estudios en varios países demuestran que la mayoría de los cuidadores de personas con SIDA son mujeres o niñas—muchas menores de 18 años. Las niñas en edad escolar cada vez más deben abandonar la escuela para cuidar de los enfermos y para asumir responsabilidades del hogar previamente realizadas por sus madres. En el otro extremo de las edades, a las mujeres ancianas se les requiere con frecuencia que cuiden a los niños huérfanos debido al SIDA, lo que emocional y físicamente las agota por ser tareas que normalmente realizan mujeres mucho más jóvenes.

La carga soportada por mujeres en áreas sin acceso a agua corriente es enorme. Hay estudios que indican que uno de cada seis individuos enfermos de SIDA en los hogares no pueden controlar sus intestinos y casi la misma cantidad no pueden controlar sus vejigas. Cuidar de una persona enferma con SIDA requiere 24 baldes de agua por día para limpiar la diarrea y el vómito, preparar varios baños por día y cocinar. Esta es una carga insostenible para muchas mujeres que deben caminar millas para obtener agua, y aún así realizan todas las demás tareas que deben hacerse.

Presiones sociales sobre los hombres: Los estrictos roles de género que sostienen que los “hombres verdaderos” no hacen tareas del hogar dificultan que puedan compartir la carga de cuidar de los enfermos de SIDA con sus esposas. Los hombres que intentan compartir la carga pueden enfrentar burlas de otros hombres y mujeres.

Presiones económicas: Continúa siendo verdad que los hombres típicamente ganan más que las mujeres por hacer el mismo tipo de trabajo. Este mayor potencial para ganar dinero significa que puede tener sentido, económicamente hablando, para los hombres enfocarse en su trabajo pago y dejar el trabajo impago de cuidadoras a las mujeres. Sin embargo, el mundo del trabajo está cambiando. Cada vez, más nuevos trabajos son tomados por mujeres y crece el desempleo de los hombres. En esta situación, tiene sentido económicamente que el hombre asuma el rol de cuidador en la casa.

Presiones psicológicas sobre los hombres: Estas presiones provienen del propio sentido que los hombres tienen de sí mismos y sus actitudes acerca de lo que es apropiado que haga un hombre. Estas actitudes se basan en los roles de género anteriormente tratados. Son la expresión interna de la presión externa de las ideas de la sociedad acerca de la diferencia entre ser un hombre y ser una mujer.

Acciones para aumentar el rol de los hombres en el cuidado del SIDA: Existen muchas maneras para involucrar a más hombres en el cuidado del SIDA. Dichas acciones deben cambiar las actitudes de los hombres, construir las habilidades de provisión de cuidados, y crear un ambiente que apoye más la opinión pública y las políticas para los hombres como “cuidadores”.

8. Paternidad

8.1 Roles de género: División de Tareas y Cuidado de los Hijos en el Hogar

Objetivos

1. Examinar las tareas diarias del hogar y los estereotipos de género a menudo asociados con ellas, así como los beneficios de los hombres que comparten las responsabilidades en el hogar

Audiencia

Edad: Jóvenes o adultos; **Sexo:** grupos de hombres o mixtos; **Alfabetismo:** Cualquier nivel; **Recursos:** Medios

Tiempo

45 a 60 minutos

Materiales

- Rotafolios
- Marcadores
- Papel
- Lápices y bolígrafos

Pasos

1. Pida a los participantes que nombren tareas típicas del hogar que se realizan regularmente. Para ayudar, dígalos que piensen en lo que es necesario hacer en un hogar desde que se levantan hasta que se acuestan. Liste todas las actividades en un rotafolios, colocando un número (comenzando por 1) al lado de cada actividad. La lista de actividades debe incluir algunas de las siguientes:

1. Cocinar
2. Mantenimiento, incluyendo reparar objetos del hogar
3. Comprar alimentos, prendas y artículos para el hogar
4. Limpiar y lavar
5. Cuidar a los hijos
6. Cuidar a los ancianos
7. Seguridad
8. Actividades relacionadas con la escuela (transporte, tareas, reuniones en la escuela, etc.)
9. Pagar facturas

Agréguelas a la lista, si los participantes no las mencionan.

2. Distribuya hojas de papel en blanco al grupo. Pida a los participantes que observen las actividades de la lista e identifiquen si en sus hogares normalmente las realiza una mujer, un hombre o ambos por igual. Los participantes simplemente pueden escribir “mujer,” “hombre,” o “ambos” al lado del número correspondiente en su hoja.
3. Pida a los participantes que lleven la cuenta de la cantidad de actividades que las mujeres, hombres y ambos sexos realizan normalmente. Pídales que compartan sus resultados y listen el total en un nuevo rotafolios.
4. Facilite una discusión con las siguientes preguntas:
 - ¿El recuento de las actividades que hacen mujeres y hombres en el hogar los sorprendió? ¿Por qué o por qué no?
 - ¿Hubo mucha variación entre los participantes? ¿Por qué creen que es así?
 - ¿Qué factores contribuyen a que los hombres no participen en el cuidado de los hijos?
 - ¿Creen que la división de tareas entre hombres y mujeres en el hogar está cambiando o sigue igual? ¿Por qué?
 - ¿Cómo afectó a la división de quehaceres domésticos entre hombres y mujeres la necesidad de proveer cuidados en el hogar adicionales, a familiares que viven con VIH?
 - ¿Cuáles son algunos de los beneficios que se obtienen del hecho de que los hombres tengan un rol activo en las tareas del hogar?
 - ¿Qué se puede hacer para promover una distribución más equitativa de las tareas en los hogares?
 - ¿Qué han aprendido de esta actividad? ¿Han aprendido algo que puedan aplicar a sus propias vidas y relaciones?

Cierre

Si, y cómo, un padre está involucrado en el cuidado de los hijos no se vincula exclusivamente con características biológicas, sino que depende más de si hombres y mujeres fueron criados para creer que los hombres también pueden ocuparse de los hijos. Aunque niñas y mujeres con frecuencia son criadas desde pequeñas para que cuiden de los hijos, los hombres también pueden aprender a cuidar de un hijo y aprender a hacerlo bien. Cuestionar los roles de género es parte del proceso de desafiar las inequidades de género que aumentan la vulnerabilidad al VIH y SIDA.

8.2 Pensar Acerca de la Paternidad

Objetivos

1. Discutir valores y opiniones acerca del rol de un padre.

Audiencia

Edad: Jóvenes o adultos; **Sexo:** grupos de hombres o mixtos; **Alfabetismo:** Cualquier nivel; **Recursos:** Medios

Tiempo

60 minutos

Materiales

- Rotafolios
- Marcadores
- Papel
- Lápices y bolígrafos

Notas del facilitador

Ésta puede ser una actividad difícil porque implica compartir mucha información personal. Como facilitador, será importante que comparta su propia información personal para que los participantes se sientan cómodos haciendo lo mismo. Explique que todos tienen el derecho de decir tan poco o tanto como quieran. No se obliga a nadie a revelar su historia y todos tienen el derecho de no hacerlo. La actividad pide a los participantes que piensen en sus relaciones con otros hombres, particularmente sus propios padres. Esto ayuda al grupo a pensar en el significado de la paternidad. Muchos hombres con los que estará trabajando no tuvieron una relación cercana con sus padres. Esto podrá hacer más difícil para ellos ser padres amorosos con sus hijos, aunque quieran serlo. Al mismo tiempo, es importante que no suponga que todos los participantes tuvieron relaciones poco afectuosas con sus padres. Si algunos hombres comienzan a expresar muchos sentimientos negativos acerca de sus padres o de otros adultos durante esta actividad, recuérdelos que son sobrevivientes. El hecho de que hayan llegado tan lejos es un testimonio de su fortaleza y resiliencia.

Si están trabajando con un grupo de género mixto, será mejor trabajar en pequeños grupos del mismo género. Esto ayudará a crear mayor seguridad para que los participantes sean abiertos acerca de sus experiencias y sentimientos. También ayudará a mirar más de cerca la experiencia de las mujeres y sus relaciones con sus padres.

Preparación por adelantado

Antes de la sesión escriba las siguientes preguntas en un trozo de papel de rotafolios:

Nosotros y nuestros padres

- ¿Qué edad tiene?
- ¿Cuáles son los nombres y edades de sus hijos?
- ¿Quién lo crió?

- ¿Cuántos hijos había en la familia?
- ¿Cómo se describiría a Usted mismo como niño?
- ¿Qué tipo de padre era su padre?
- ¿Qué aprendió de su padre acerca de ser padre?
- ¿En qué le gustaría ser un tipo de padre diferente de su padre?

Pasos

1. Coloque el rotafolios preparado en “Nosotros y Nuestros Padres.” Diga a los participantes que se tomen unos minutos para que respondan ellos mismos estas preguntas. Explique que pueden anotar si lo desean.
2. Pida a los participantes que encuentren otras dos personas para formar grupos de tres. Explique que cada persona cuenta con seis minutos para discutir sus respuestas con las otras dos personas. Pida a sus compañeros que sólo escuchen y no interrumpen. Diga a los participantes que llevarán el tiempo estrictamente para que todos tengan el mismo tiempo para hablar. Explique que batirá las manos cuando sea el momento de que la siguiente persona comparta sus respuestas.
3. Cuando cada grupo de tres haya terminado, vuelva a reunir a todos. Inicie una discusión general con las siguientes preguntas:
 - ¿Cuáles son los desafíos de ser padre? ¿Cómo se pueden tratar estos desafíos?
 - ¿Cuál es el lado positivo de ser padre? ¿Cuáles son los beneficios de ser padre?
 - ¿Cuáles son los beneficios para un hijo que tiene un padre activo en su vida?
 - ¿Cuáles son los beneficios de un hombre que tiene una buena relación con la madre de su hijo?
 - ¿Qué necesitan los hombres para ser mejores padres?
 - ¿Hay modelos de conducta positiva de padres en su comunidad? ¿Qué se puede aprender de ellos?

Cierre

Los hombres que son más activos en el cuidado de sus hijos informan más satisfacción en sus relaciones con sus parejas y en sus vidas cotidianas. Es importante considerar que si los niños interactúan con hombres (padres, tíos, amigos de la familia, etc.) en una situación de provisión de cuidados, es más probable que consideren la provisión de cuidado de parte de los hombres como parte del rol masculino. También serán alentados a cuestionar la desigualdad de géneros en su hogar. En otras palabras, una mayor participación en el cuidado de los hijos podrá tener un impacto dinámico en las relaciones de género, ya que los niños podrán observar la conducta de sus padres y aprender un concepto más amplio de lo que significa ser hombres y mujeres.

8.3 Vas a Ser Padre

Objetivo

1. Explorar la decisión de un hombre de asumir la paternidad

Audiencia

Edad: Jóvenes o adultos; **Sexo:** Grupos de hombres o mixtos; **Alfabetismo:** Medio; **Recursos:** Medios

Tiempo

60 minutos

Materiales

- Papel
- Bolígrafos
- Tijeras
- Una caja pequeña
- Planilla de Recursos 26: [Mensajes](#)

Notas del facilitador

Es fundamental que los facilitadores escriban los mensajes con su propia letra para hacer que la actividad sea más “realista.” Los mensajes pueden adaptarse a diferentes experiencias culturales, siempre que se mantenga la misma línea de razonamiento o argumento en cada uno. Las historias incluyen:

- (1) personas con una relación de larga data, en la cual el embarazo es no deseado;
- (2) una pareja con amigos en común que tuvieron un embarazo no deseado como resultado de un rollo de una noche y
- (3) una pareja que quiere tener un hijo y se enteran de que van a ser padres.

Si el grupo tiene dificultades para leer, el facilitador puede leer en voz alta los mensajes a cada grupo.

Preparación por adelantado

Antes de comenzar la actividad, escriba, con su propia letra, tres mensajes (de acuerdo con el modelo de la Planilla de Recursos 26). Recorte los tres mensajes, pliéguelos, y colóquelos en una pequeña caja.

Pasos

1. Divida a los participantes en tres grupos.
2. Distribuya un mensaje a cada grupo.
3. Indique a los grupos que interpreten una breve dramatización que cubra al menos tres elementos: (a) el lugar donde se entregó el mensaje; (b) ¿quién lo entregó? (c) la reacción de la persona que lo recibe.
4. Cada pequeño grupo debe presentar su dramatización al resto del grupo.
5. Abra la discusión, explorando las similitudes y diferencias entre las escenas.
 - ¿En qué se parecen las tres historias? ¿En qué se diferencian?

- ¿Hay alguna diferencia entre un embarazo que ocurre en una relación de larga data y uno que ocurre como resultado de sexo ocasional?
- ¿Qué significa para un hombre asumir la paternidad? ¿Es suficiente contribuir económicamente?
- Para ser padre, ¿es necesario ser marido? ¿Por qué, o por qué no?
- ¿Qué han aprendido de esta actividad? ¿Aprendieron algo que puedan aplicar en sus propias vidas y relaciones?

Cierre

Hay ciertos sentimientos y expectativas que un hombre puede tener acerca de convertirse en padre. Muchos de éstos podrán estar influidos por normas de género existentes. A menudo, los hombres creen que ser padres significa ser un proveedor, es decir, asumir la responsabilidad económica. Sin embargo, ser un padre también significa ser cuidador—participar en el cuidado pre-natal, cambiar pañales, ayudar con la tarea, etc. Es importante recordar que un hombre puede y debe involucrarse en la provisión de cuidados, incluso si no está casado ni involucrado sentimentalmente con la madre.

Planilla de Recursos 26:

Mensajes

#1

¡Hola! ¿Cómo estás?

Soy Bette. ¿Me recuerdas?

Nos conocimos hace tres meses en una fiesta del club. Fue una noche inolvidable, incluso aunque no recuerde muy bien lo sucedido. Lo único que sé es que yo, o mejor dicho nosotros, tuvimos un pequeño problema y quisiera hablar de ello contigo. Mi padre siempre me dijo que tomar demasiado es para tontos. No le creía, ¡pero ahora mira lo que sucedió! Bueno, no debería haber tenido sexo en esos días. Estaba ovulando. Fue un gusto conocerte. Nuestros cuerpos hablaron el mismo idioma desde el principio. Hasta comencé a pensar que el “amor a primera vista” realmente existe. No quiero decir que te amo, ¡pero fue genial conocerte y entendernos tan bien en la cama! Pero deberíamos haber usado algún anticonceptivo, ¿no crees? ¡Fuimos estúpidos!! ¡Y ahora estoy embarazada! Me hice las pruebas y no hay dudas. Espero que no creas que te estoy presionando, pero me tomé la libertad de enviarte esta nota a través de Paula. Me gustaría que nos encontráramos el lunes para poder hablar personalmente. ¿Qué crees que debemos hacer?

Cariños, Bette

#2

¡Hola, querido!

No podía enfrentar el hecho de hablarte en persona, entonces decidí escribirte esta nota. La semana pasada comencé a sentirme algo rara, un poco descompuesta con una sensación de que algo sucedía. Cuando me dejaste en casa después de nuestra fiesta para celebrar nuestros dos años juntos, casi te llamo, pensando que había sucedido un accidente o algo así. Me sentía paranoica. ¡No sé! Me sentía algo loca. Bueno, ahora sé el motivo de esto. Al menos me siento más aliviada. No quiero asustarte pero iré directo al grano. Me hice algunas pruebas y ahora sé que estoy embarazada. Como mi período a veces no es regular, al principio creí que era falsa alarma, y no te dije nada. Intentar eyacular afuera era seguro que llevaría a esto. No intento culparte, pero estoy muy confundida. No sé qué hacer ahora. Estoy hecha un lío. Eres la primera persona con la que hablo de esto, ¡y a través de una nota! Sé que no es la mejor manera, pero no sabía cómo decírtelo en persona. ¿Qué crees que debemos hacer? ¡Te amo tanto!

Marcia

#3

Hola, amor

Espero que estés disfrutando el viaje.

Tengo buenas noticias. Fui al médico. ¡Lo hicimos! Ya no somos dos. Somos tres.

Me tengo que ir. ¡Te veo esta noche!

Te amo, Rita

8.4 Paternidad (Historias Digitales)

Objetivo

1. Escuchar historias de PLWHA en relación con la paternidad

Audiencia

Edad: Jóvenes o adultos; **Sexo:** grupos de hombres o mixtos; **Alfabetismo:** Cualquier nivel; **Recursos:** altos

Tiempo

45 minutos

Materiales

- Rotafolios
- Marcadores
- DVD de Historias Digitales de EngenderHealth/South Africa MAP
- Reproductor de DVD y sistema de sonido

Notas del facilitador

Antes de facilitar esta sesión con las historias digitales, asegúrese de ver Usted mismo las historias para estar familiarizado con el contenido. También debe revisar las preguntas para discutir, así como los mensajes clave que transmiten los narradores. Historias adicionales que se enfocan en la paternidad y la masculinidad incluyen las de Jeffrey, Lillo, Msekeli y Nkonzo.

Pasos

1. Abra esta sesión explicando que le gustaría compartir tres historias digitales acerca de la paternidad, y cómo algunos activistas del MAP han aprendido de sus propios padres y abuelos. Algunas de las historias explican cómo estos activistas pudieron superar algunos de los impactos negativos que sus padres tuvieron sobre ellos. Otros, hablan acerca de cómo otros modelos de conducta masculinos positivos los ayudaron a ser mejores hombres y mujeres.
2. Comience compartiendo la Historia de Andre. Cuando haya finalizado, realice una discusión con las siguientes preguntas, y concluya con los puntos clave que Andre expresa en su historia:

Preguntas para discutir después de ver la historia de Andre:

- ¿Cuáles creen que son los mensajes en la historia de Andre?
- ¿Cómo los hizo sentir esta historia? ¿Alguien se sintió triste? ¿Alguien se sintió enfadado?
- ¿Por qué creen que la mamá de Andre eligió estar tanto tiempo con su padre a pesar de que bebía y era violento?
- ¿Por qué tan a menudo actuamos como nuestros padres cuando crecemos?
- ¿Cuáles son algunas buenas cualidades de un buen padre?
- Si Ustedes son padres, ¿qué pueden hacer para ser mejores padres?
- Si no son padres, ¿qué sugerencias tienen para los padres?

Puntos clave que expresa Andre en su historia (para compartir después de la discusión):

- En la vida tienes que elegir. No eres responsable por los errores de tus padres, ni tienes que repetirlos.
- Los padres también pueden tomar la decisión de vivir sus propias vidas. Pueden estar atrapados en matrimonios nocivos, y en ocasiones, el divorcio es la mejor solución.
- La mayoría de los padres tienen buenas cualidades, y estas cualidades son de las que nosotros, como sus hijos, nos beneficiamos emulando.

3. Luego, comparta la Historia de Thoko. Al finalizar, use las siguientes preguntas y puntos clave para discutir:

Preguntas para discutir después de ver la Historia de Thoko:

- ¿Cuáles son los mensajes en la historia de Thoko?
- ¿Alguien se sintió enfadado después de ver esta historia? ¿Alguien se sintió bien con esta historia?
- ¿Por qué algunos hombres se aprovechan de niñas pequeñas como ésta? ¿Por qué Thoko no estaba protegida?
- ¿Cuáles son las cualidades de un buen padre? ¿Por qué es tan difícil para algunos hombres ser buenos padres?
- ¿Qué pueden hacer para ser buenos padres?
- ¿Qué pueden hacer para ayudar a personas que están en la situación de Thoko?

Puntos clave que Thoko expresa en su historia (para compartir después de la discusión):

- Los hombres tienen que entender lo que significa la paternidad y asumir la responsabilidad por la vida que crean. La paternidad no se trata sólo de proveer apoyo económico. Incluye muchas otras cosas, como estar presentes, ser parte de la vida de los hijos, incluso cuando se hayan separado/divorciado de la madre de los hijos.
- Hay muchos padres modelo de conducta por ahí (ej. El abuelo de Thoko demostraba amor incondicional).
- La violación y el abuso sexual pueden destruir las vidas de las personas, en especial cuando un niño es violado. Sin embargo, con apoyo, quienes sobreviven a una violación pueden volverse fuertes (ej.: convertirse en activistas de PM) y ayudar a otros a manifestarse en contra de las violaciones y reducir su impacto.
- Los hombres deben dejar de violar (ej.: de eso se trata PM).

4. Finalmente, comparta la historia de Thami, seguida de estas preguntas y puntos clave:

Preguntas para discutir después de ver la Historia de Thami:

- ¿Qué está diciendo Thami en esta historia?

- ¿Cómo los hizo sentir la historia de Thami? ¿Alguien se sintió triste? ¿Alguien se sintió empoderado?
- ¿Por qué creen que algunas personas y familias están malditas?
- ¿Por qué es tan difícil hablar del VIH en la familia de cada uno?
- ¿Qué pueden hacer para reducir el estigma del VIH?

Puntos clave que expresa Thami en su historia *(para compartir después de la discusión):*

- Muchas familias lidian con el impacto del VIH (ej.: personas que mueren, pérdida de sostén económico, etc.) El VIH no es una maldición; todos podemos tomar decisiones individuales para prevenir el VIH.
- Cuando las personas tienen matrimonios infelices, se divorcian o se involucran en conductas sexuales nocivas, hay importantes consecuencias para sus hijos.
- Debemos hablar más del VIH, la violencia basada en el género y las relaciones sexuales nocivas (ej.: el padre de Thami que engaña a su madre; el tío de Thami y su novia que tienen sexo sin protección). Debemos romper el silencio, porque el silencio puede llevar a la muerte.
- Los jóvenes no tienen que seguir los ejemplos negativos de sus padres. Es nuestra elección auto-definirnos y procurar no ser estigmatizados por la conducta de nuestros padres.
- La juventud puede ser una parte de la reconstrucción social: tomar lo bueno de lo que hizo la generación de nuestros padres, y descartar lo negativo. La juventud puede conducir a desarrollar un espíritu de individuos que se ayudan unos a otros. Es ahí donde comienza el cambio social.

Cierre

Los hombres deben entender lo que significa la paternidad y asumir la responsabilidad por la vida que crean. La paternidad no se trata sólo de proveer apoyo económico. También significa proveer apoyo emocional y estar presente para sus hijos. Incluso si su padre no fue un buen modelo de conducta, hay muchos modelos de conducta por ahí cuyas cualidades puede emular.

Además, muchos padres tienen buenas cualidades, y estas cualidades son las que, como sus hijos, deberíamos adoptar y transmitir a nuestros hijos. Como individuos, podemos tomar nuestras propias decisiones positivas. No tenemos que repetir los errores de nuestros padres. El cambio social puede comenzar tomando lo bueno de lo que hizo la generación de nuestros padres y descartando lo negativo.

8.5 Cuidado Familiar

Objetivos

1. Reflexionar sobre conceptos actuales de familia y destacar la importancia de diferentes figuras que nos cuidan en nuestras vidas

Audiencia

Edad: Jóvenes o adultos; **Sexo:** Grupos de hombres o mixtos; **Alfabetismo:** Cualquier nivel; **Recursos:** Bajos

Tiempo

60 minutos

Materiales

Ninguno

Notas del facilitador

En esta actividad, los participantes se dividirán en grupos de tres excepto por un participante que ayudará a facilitar esta actividad. La cantidad de tríos podrá variar de acuerdo con el tamaño del grupo. Esta actividad se puede usar en grupos grandes de 40 participantes, aunque en dichos casos se recomienda la presencia de un facilitador adicional. En términos generales, esta actividad es popular entre los jóvenes, desde el momento que incluye movimiento físico y un juego. La atmósfera en el grupo durante la actividad es relajada, y por lo tanto esta actividad se recomienda para situaciones en las que el grupo se reunirá sólo una vez. Se recomienda en el comienzo incluir algo de música.

Pasos

1. Divida el grupo en tríos: dos serán las paredes de una casa, uno frente al otro, las manos alzadas, las palmas de las manos juntas, formando el techo de la casa. El tercero será el ocupante (quien permanecerá de pie entre las paredes).
2. Se invitará a una persona más que permanezca afuera. Esta persona no será ni una pared ni el ocupante. Indique a esta persona que grite “casa,” “ocupante,” o “casa y ocupante.”
 - a) Cuando grite casa, las paredes se moverán y tomarán su posición alrededor de otro ocupante.
 - b) Cuando grite ocupante, las paredes permanecerán estáticas y los ocupantes cambiarán de casa.
 - c) Si la persona grita casa y ocupante, todos deben cambiar de lugar al mismo tiempo.
 - d) La persona que grita debe correr y ocupar un lugar disponible. Quien queda “afuera” debe dar una nueva orden (gritar) y tratar de ocupar un lugar, etcétera.

Al final, explore las siguientes preguntas con el grupo:

- ¿Todos los hogares son iguales?
- ¿De qué manera las familias son iguales?
- Además de sus padres, ¿a quién más recuerdan que los cuidara?
- ¿De qué manera las familias son similares, y de qué maneras son diferentes?
- ¿Qué es la familia para ustedes?
- ¿Quiénes forman sus familias?
- ¿La familia sólo se compone por lazos de sangre?
- ¿Cómo están constituidas las familias que conoce?
- ¿Existe algún tipo de familia que sea mejor para un niño?
- ¿Existe algún tipo de familia que sea mala para un niño?
- ¿Qué han aprendido de esta actividad? ¿Aprendieron algo que puedan aplicar a sus propias vidas y relaciones?

Cierre

No existe un modelo único de familia, y aunque nuestro modelo cultural asocia la familia con las relaciones entre padre, hijo y madre, existen diferentes tipos de estructuras familiares que pueden proveer a un niño con un desarrollo igualmente sano. En principio, no existen modelos de familia que sean mejores que otros—sólo diferentes entre sí.

9. Violencia

9.1 ¿Qué es la Violencia?

Objetivo

1. Identificar diferentes tipos de violencia que pueden ocurrir en relaciones íntimas y comunidades

Audiencia

Edad: Jóvenes o adultos; **Sexo:** Grupos de hombres o mixtos; **Alfabetismo:** Medio; **Recursos:** Medios

Tiempo

90 minutos

Materiales

- Rotafolios
- Marcadores, bolígrafos
- Planilla de Recursos 27: Estudios de Caso sobre Violencia y Planilla de Recursos 28: ¿Qué es la Violencia Basada en el Género?

Notas del facilitador

Antes de las sesiones sobre violencia, es importante investigar la información localmente relevante en relación con la violencia, incluyendo leyes y apoyos sociales existentes para quienes causan y/ o sufren la violencia. También es importante estar preparado para derivar a los participantes a los servicios apropiados si revelan ser víctimas de la violencia o de abuso.

Como el facilitador, puede asistir al grupo en este debate:

- Explicando que este no es un grupo de apoyo, pero que Usted puede hablar con quien quiera después para contarles acerca de los servicios de apoyo que conoce.
- Prestando atención a las reacciones y al lenguaje del cuerpo de las personas y recordando al grupo la importancia de que las personas se cuiden (ej.: está bien tomar un descanso).
- Explicando que mantener una confidencialidad absoluta es, por lo general, muy difícil y que los participantes que quieran contar su propia experiencia, pero que no quieran que otros fuera del grupo sepan acerca de esto, pueden elegir hablar de la violencia que “personas como ellos” experimentan.
- Desafiando a los participantes que intentan negar o disminuir el significado de la violencia, en particular la violencia contra mujeres y niños.

Los estudios de caso incluidos en la Planilla de Recursos 27 describen ejemplos diversos de violencia, incluyendo el uso de la violencia emocional, sexual y física de los hombres contra las mujeres en las relaciones íntimas (estudios de caso #1, 2, y 3); el uso de la violencia física de los hombres contra las mujeres fuera del contexto de una relación íntima (estudio de caso #3); violencia física entre hombres

(estudio de caso #4); y violencia en el nivel de la comunidad o institucional contra individuos o grupos de personas (estudio de caso #5). De ser necesario, puede adaptar estos estudios de caso o crear nuevos para abordar otros tipos de violencia que también ocurren en las relaciones íntimas, familias o comunidades.

Pasos

Parte 1 - ¿Qué Significa para Nosotros la Violencia? (30 minutos)

1. Pida al grupo que se sienten en un círculo y que piensen en silencio por algunos momentos acerca de qué significa la violencia para ellos.
2. Usando el bastón de mando, invite a cada participante a compartir con el grupo qué significa la violencia para ellos. Escriba las respuestas en papel de rotafolios.
3. Discuta algunos de los puntos comunes en sus respuestas, así como algunos de los puntos exclusivos. Revise las siguientes definiciones de violencia y diga a los participantes que no siempre hay una definición simple o clara de violencia y que durante la segunda parte del ejercicio, leerá una serie de estudios de caso para ayudarlos a pensar en los diferentes significados y tipos de violencia.

Violencia física: Usar la fuerza física como golpear, abofetear o empujar.

Violencia emocional/psicológica: a menudo la forma de violencia más difícil de identificar. Puede incluir humillar, amenazar, insultar, presionar y expresar celos o posesión (ej.: controlando las decisiones y actividades).

Violencia sexual: presionar o forzar a alguien a realizar actos sexuales (desde besar hasta el sexo) contra su voluntad, o haciendo comentarios sexuales que hacen que alguien se sienta humillado o incómodo. No importa si hubo consentimiento de conducta sexual.

Parte 2 – Discusión sobre Diferentes Tipos de Violencia (una hora)

1. Lea los estudios de caso sobre violencia y siga cada uno con las siguientes preguntas, usando el bastón de mando.
 - ¿Qué tipos de violencia ocurren con más frecuencia en las relaciones íntimas entre hombres y mujeres? ¿Qué provoca esta violencia? (los ejemplos pueden incluir violencia física, emocional y/o violencia sexual que los hombres usan contra las novias o mujeres, así como violencia que las mujeres usan contra los novios o maridos.)
 - ¿Qué tipos de violencia ocurren con más frecuencia en las familias? ¿Qué causa esta violencia? (los ejemplos pueden incluir el uso que los padres hacen de la violencia física, emocional o sexual contra los hijos u otros tipos de violencia entre miembros de la familia.)
 - ¿Qué tipos de violencia ocurren con más frecuencia fuera de las relaciones y familias? ¿Qué provoca esta violencia? (los ejemplos pueden incluir violencia física entre hombres, pandillas o violencia relacionada con guerra, violación de parte de extraños y violencia emocional o estigmatizar a determinados individuos o grupos en la comunidad)
 - ¿Algunos actos de violencia se relacionan con el sexo de una persona? ¿Cuál es el tipo más común de violencia que se practica contra las mujeres? (Vea la Planilla de Recursos 28: ¿Qué es la Violencia Basada en el Género?) ¿Contra los hombres?
 - ¿Sólo los hombres son violentos, o también las mujeres son violentas? ¿Cuál es el tipo más común de violencia que los hombres usan contra otros? ¿Cuál es el tipo más común de violencia que las mujeres usan contra otros?
 - ¿Un hombre o una mujer alguna vez “merecen” ser golpeados o sufrir violencia?

- ¿Cuáles son las consecuencias de la violencia en los individuos? ¿En las relaciones? ¿En las comunidades?
- ¿Cuáles son las consecuencias de la violencia, en relación con el uso de condón? ¿En relación con la transmisión del VIH?
- ¿Qué pueden hacer ustedes y otros hombres para detener la violencia en su comunidad?

Cierre

La violencia puede definirse como el uso de fuerza (o la amenaza de fuerza) de un individuo contra otro. La violencia a menudo se usa como una forma de controlar a otra persona, de tener poder sobre ella. Sucede en todo el mundo y, a menudo, surge a partir de la manera en que los individuos, especialmente los hombres, son criados para lidiar con la ira y el conflicto. Comúnmente se supone que la violencia es una parte “natural” o “normal” de ser un hombre. Sin embargo, la violencia es una conducta aprendida, y en ese sentido, puede des-aprenderse y evitarse. Como se debatió en otras sesiones, los hombres a menudo son socializados para reprimir sus emociones, y la ira es, en ocasiones, una de las pocas maneras socialmente aceptables de que los hombres expresen sus sentimientos. Además, en ocasiones los hombres son criados para creer que tienen el “derecho” a esperar determinadas cosas de las mujeres (tareas domésticas o sexo, por ejemplo), y el derecho de usar el abuso físico o verbal si las mujeres no proveen estas cosas. Los hombres también recurren a la violencia para afirmar sus opiniones o decisiones, haciendo así la comunicación entre parejas acerca del uso del condón, el sexo y el VIH casi imposible. Es importante pensar en cómo estos rígidos roles de género relacionados con cómo los hombres deben expresar sus emociones y cómo deben interactuar con las mujeres son nocivos para los hombres y sus relaciones. En nuestras vidas cotidianas, es fundamental que ustedes, como hombres piensen en lo que pueden hacer para manifestarse contra el uso de la violencia de otros hombres.

Vínculos:

Esta actividad también puede relacionarse con la anterior “Expresar mis Emociones” y con una discusión acerca de cómo manejar la ira.

Planilla de Recursos 27:

Estudios de Caso sobre la Violencia

Estudio de Caso #1

Mtiti y Latifa están casados. La familia de Mtiti va a cenar a la casa de ellos. Él está muy ansioso por que lo pasen bien, y también quiere mostrarles que su mujer es muy buena cocinera. Pero cuando él llega a casa esa noche, no hay nada preparado. Latifa no se ha sentido muy bien, y todavía no comenzó a preparar la cena. Mtiti está muy enfadado. No quiere que su familia piense que no puede controlar a su mujer. Comienzan a discutir y se gritan. La pelea crece rápidamente, y Mtiti golpea a su mujer.

- ¿Creen que Mtiti estuvo bien al golpear a Latifa?
- ¿Cómo debería reaccionar Latifa?
- ¿Mtiti podría haber reaccionado de manera diferente en este situación?

Estudio de Caso #2

Está bailando con un grupo de amigos en la disco. Cuando está por marcharse, ve a una pareja (presuntamente novio y novia) que discuten en la entrada. Él la llama perra y le pregunta por qué estaba coqueteando con otro tipo. Ella responde: “No lo estaba mirando... y si lo hubiera estado mirando, ¿no estoy contigo acaso?” Él vuelve a gritarle. Finalmente, ella le dice: “No tienes derecho de tratarme así.” Él la llama despreciable y le dice que desaparezca de su vista, que no puede soportar mirarla. Luego la golpea, y ella se cae. Le grita, diciendo que no tiene derecho de hacer eso.

- ¿Qué harían? ¿Se marcharían? ¿Dirían algo? ¿Por qué o por qué no?
- ¿Sería diferente si fuera un tipo que golpea a otro tipo?
- ¿Qué pueden hacer en situaciones como esta? ¿Cuáles son sus opciones?
- ¿Cuál es su responsabilidad para evitar que otros usen la violencia?

Estudio de Caso #3

Michael es un muchacho mayor que proviene de una familia adinerada. Conoce a Pili un día en su camino de regreso de la escuela y charlan un rato. Al día siguiente, se vuelven a encontrar. Continúan así hasta que un día le dice a Pili que le agrada mucho. Comienzan a besarse, y Michael empieza a tocar a Pili bajo su blusa. Pero entonces Pili lo detiene y dice que no quiere seguir. Michael está furioso. Le dice que han pasado mucho tiempo juntos y le pregunta: “¿Qué van a decir mis amigos?” La presiona para que cambie de opinión. Primero, intenta ser seductor, luego le grita lleno de frustración. Comienza a tironear de ella a la fuerza, empujándola. Luego la fuerza a tener sexo, aunque ella continúa diciendo: “¡No, detente!”

- ¿Es esto un tipo de violencia? ¿Por qué o por qué no?
- ¿Qué creen que debería haber hecho Michael?
- ¿Qué creen que debería haber hecho Pili?

Estudio de Caso #4

Un grupo de amigos sale a bailar. Uno de ellos, John, ve que un muchacho observa a su novia. John se acerca hasta el muchacho, lo empuja y comienza una pelea.

- ¿Por qué John reaccionó así? ¿Creen que estuvo bien al empujar al otro muchacho?
- ¿De qué otra manera pudo haber reaccionado?
- ¿Qué deberían haber hecho sus amigos?

Estudio de Caso #5

En muchas comunidades, las personas que viven con VIH y SIDA son rechazadas. Son insultadas. En ocasiones no se permite que sus hijos vayan a la escuela.

- ¿Es este un tipo de violencia?
- ¿Creen que este tipo de discriminación hiere a las personas que viven con VIH y SIDA?
- ¿Qué se puede hacer para que dejen de suceder estas cosas?

Planilla de Recursos 28: ¿Qué es la Violencia Basada en el Género?

En muchos escenarios, la mayoría de las políticas y leyes emplean “violencia familiar” o “violencia doméstica” para indicar actos de violencia contra mujeres y niños de parte de una pareja íntima, normalmente un hombre. Sin embargo, se ha producido un creciente cambio hacia el uso de “violencia basada en el género” o “violencia contra las mujeres” para abarcar la amplia gama de actos de violencia que sufren las mujeres de parejas íntimas, familiares y otros individuos fuera de la familia. Estos términos también se enfocan en el hecho de que las normas y dinámicas de género están intrínsecamente vinculadas al uso de la violencia contra las mujeres⁴⁵.

A continuación se presenta una definición de violencia basada en el género y violencia contra las mujeres basada en la Declaración sobre la Eliminación de la Violencia contra las Mujeres de la Asamblea General de las Naciones Unidas de 1994:

... todo acto que deriva en, o que es probable que derive en, daño o sufrimiento físico, sexual o psicológico de las mujeres incluyendo amenazas de dichos actos, coacción o privación arbitraria de la libertad, ya sea que ocurra en la vida privada o en público.

...deberá entenderse como que abarca, de manera descriptiva pero no limitativa, lo siguiente:

- a. Violencia física, sexual y psicológica que ocurre en la familia, incluyendo apaleo, explotación sexual, abuso sexual de niños en el hogar, violencia relacionada con dote, violación marital, mutilación de genitales femeninos y otras prácticas tradicionales nocivas para las mujeres, violencia no conyugal y violencia relacionada con explotación
- b. Violencia física, sexual y psicológica que ocurre dentro de la comunidad general, incluyendo violación, abuso sexual, acoso sexual e intimidación en el trabajo, en instituciones educativas y en cualquier otro ámbito, tráfico de mujeres y prostitución forzada
- c. Violencia física, sexual y psicológica perpetrada o condonada por el Estado y las instituciones, donde sea que ocurra.

9.2 La Violencia Sexual en la Rutina Cotidiana

Objetivos

1. Entender mejor las muchas maneras en que las vidas de mujeres (y hombres) son limitadas por la violencia masculina, en especial la violencia sexual

Audiencia

Edad: Jóvenes o adultos; **Sexo:** Hombres (con adaptación) o grupos mixtos; **Alfabetismo:** Cualquier nivel; **Recursos:** Medios

Tiempo

60 minutos

Materiales

- Rotafolios
- Marcadores

Notas del facilitador

Esta actividad es esencial para ajustar y establecer un claro entendimiento de la medida y el impacto de la violencia de los hombres contra las mujeres. ¡Asegúrese de otorgar bastante tiempo! Esta actividad funciona mejor en grupos mixtos donde la proporción de mujeres y hombres está razonablemente equilibrada. Pero se la puede incluir en cualquier taller.

Si los hombres están a la defensiva, asegúrese de observar de cerca sus reacciones. Aclare que no está acusando a nadie en la sala de haber creado ese clima de temor. Recuerde al grupo que está intentando mostrar lo común y devastadora que es la violencia contra las mujeres.

Algunas personas tienen reacciones emocionales fuertes ante esta actividad. Estas reacciones pueden incluir ira, indignación, asombro, vergüenza, y reacciones defensivas. Como participantes del taller déjelos mostrar sus sentimientos, déjeles saber que su reacción es normal y apropiada. Muchas personas se horrorizan y se enfadan al enterarse de la medida y el impacto de la violencia contra las mujeres. Recuérdeles que la ira puede ser una fuerza motivadora para el cambio. Anímelos a identificar maneras para identificar y usar su ira y asombro en forma útil para evitar la violencia y promover la igualdad de género.

Tenga presente que algunos hombres pueden pensar que deben proteger a las mujeres de la violencia. Si algunos hombres del grupo lo dicen, recuerde al grupo que es importante para cada uno de nosotros trabajar para crear un mundo de menos violencia. Hombres y mujeres deben trabajar juntos como aliados en este esfuerzo. El peligro de decir que depende de los hombres la protección de las mujeres es que les quitamos el poder a las mujeres para auto-protegerse.

Pasos

1. Dibuje una línea en el centro de un papel de rotafolios desde arriba hasta abajo. En un lado dibuje un hombre y en el otro, una mujer. Haga saber a los participantes que quiere que reflexionen sobre una pregunta durante un momento en silencio. Dígalos que les dará mucho tiempo para compartir las respuestas una vez que hayan reflexionado en silencio. Haga la pregunta:

- ¿“Qué hacen a diario para auto-protegerse de la violencia sexual?”
2. Pida a los hombres del grupo que compartan sus respuestas a la pregunta. Muy probablemente, ninguno de los hombres identificará hacer nada para auto-protegerse. Si un hombre identifica algo, asegúrese de que sea una respuesta seria antes de anotarla. Deje la columna en blanco, a menos que reciba una respuesta convincente de un hombre. Señale que la columna está vacía o casi vacía porque los hombres normalmente ni siquiera piensan en tener que protegerse de la violencia sexual.
 3. Si hay mujeres en el grupo, hágales la misma pregunta. Si no hay mujeres, pida a los hombres que piensen en sus mujeres, novias, hermanas, sobrinas y madres e imaginen qué hacen estas mujeres a diario para auto-protegerse de la violencia sexual.
 4. Una vez que haya captado TODAS las maneras en las que las mujeres limitan sus vidas para auto-protegerse de la violencia sexual, divida el grupo en pares y diga a cada par que se hagan entre sí la siguiente pregunta. Cada persona tiene cinco minutos para responder:
 - ¿Cómo se siente ver todas las maneras en que las mujeres limitan sus vidas por su temor y experiencia de la violencia de los hombres?
 5. Vuelva a reunir los pares tras 10 minutos y pida a los participantes que compartan sus respuestas y sensaciones. Deje mucho tiempo para este debate, ya que muchas veces puede ser emotivo. Luego indique a cada par que encuentre otros dos pares (para formar grupos de seis personas) y debatan las siguientes preguntas durante 15 minutos:
 - ¿Cuánto ya sabían realmente acerca del impacto de la violencia de los hombres en las vidas de las mujeres?
 - ¿Qué se siente no haber sabido mucho al respecto desde antes? ¿Cómo creen que pudieron no darse cuenta de esto, dado su enorme impacto en las mujeres?
 - ¿Cómo daña las vidas de los mismos hombres la violencia de los hombres?
 - ¿Cuáles son las consecuencias de la violencia sexual en relación con el VIH?
 - ¿Qué creen que pueden hacer para cambiar esta tendencia y crear un mundo en el cual las mujeres no vivan con temor de la violencia de los hombres?
 6. Vuelva a reunir a los pequeños grupos después de 15 minutos y pida a cada grupo que informe acerca de su discusión. Resuma la discusión, asegurándose de que se cubran todos los puntos del cierre.

Cierre

La violencia sexual y la amenaza de violencia es un hecho de todos los días para las mujeres. Como los hombres no viven con la amenaza diaria de la violencia sexual, no se dan cuenta de la magnitud del problema que enfrentan las mujeres. Los hombres en general no comprenden cómo la violencia sexual—real y las amenazas de violencia—es una característica tan regular de las vidas diarias de las mujeres. Sin embargo, las vidas de los hombres también son dañadas por la violencia sexual contra las mujeres. Son las hermanas, madres, hijas, primas y colegas de los hombres a quienes apunta esta violencia—mujeres por quienes los hombres se preocupan de que sean dañadas por la violencia sexual todos los días. La aceptación social de esta violencia contra las mujeres da a los hombres permiso de tratar a las mujeres como desiguales y hace que sea más difícil para los hombres ser vulnerables con sus parejas, mujeres y amigas. La violencia sexual hace que resulte imposible para una mujer negociar el uso de condones y elimina todo elemento de elección en relación con la decisión de si tener sexo o no. Además, como se mencionó en otras actividades, el desgarrar de tejidos durante una violación aumenta drásticamente el riesgo de transmisión de VIH. Por lo tanto, la prevención de la violencia sexual es clave en la reducción del VIH.

9.3 Los Hombres Como Víctimas de la Violencia

Objetivos

1. Explorar temas y desafíos que enfrentan los hombres que son víctimas de violencia

Audiencia

Edad: Jóvenes o adultos; **Sexo:** Grupos de hombres o mixtos; **Alfabetismo:** Cualquier nivel; **Recursos:** Medios

Tiempo

45 minutos

Materiales

- Rotafolios
- Marcadores

Pasos

1. Abra la sesión pidiendo a los participantes que encuentren un compañero y discutan la siguiente pregunta:

- ¿Qué ejemplos pueden mencionar en los que los hombres puedan ser víctimas de violencia?

2. Una vez que los grupos hayan discutido, liste sus ideas en papel de rotafolios.

Luego, pida a los participantes que formen grupos de cinco a seis personas y que discutan las siguientes preguntas:

- ¿Por qué sería difícil para los hombres hablar acerca de ser víctimas de violencia?
- ¿Qué efectos tendrían estas experiencias en los hombres?
- ¿Qué recursos hay disponibles en la comunidad para ayudar a los hombres que son víctimas de la violencia?

3. Después de que los grupos hayan debatido las preguntas durante unos 15 minutos, haga que presenten sus ideas al grupo entero. Resuma la discusión, asegurándose de haber cubierto todos los puntos del cierre.

Cierre

Hombres y niños con frecuencia son víctimas de violencia física. Sin embargo, los hombres son socializados para ignorar el dolor y no mostrar debilidad. Entonces, los hombres que son víctimas rara vez hablan de sus problemas con otros. Hombres y niños también pueden ser víctimas de violencia sexual, lo que los estigmatiza. Sin embargo, existen pocos recursos para ayudarlos. Es fundamental que hombres y niños reciban la oportunidad de compartir sus experiencias y superar lo que sienten.

9.4 Entender el Ciclo de la Violencia

Objetivos

1. Discutir la relación entre la violencia que sufren los hombres y la violencia que usan contra otros

Audiencia

Edad: Jóvenes o Adultos; **Sexo:** Grupos de hombres o mixtos; **Alfabetismo:** Medio; **Recursos:** Medios

Tiempo

120 minutos

Materiales

- Rotafolios
- Marcadores
- Bolígrafos/lápices
- Cinco pequeños trozos de papel para cada participante

Notas del facilitador

Durante esta actividad, podrá notar que es más fácil para los participantes hablar de la violencia sufrida fuera de sus hogares que de la violencia que sufrieron dentro de sus hogares, o de la violencia usada contra otros. Quizás no quieran entrar en detalle acerca de estas experiencias, y es importante que no insista en que lo hagan.

Ser víctima de la violencia interpersonal se relaciona con cometer actos de violencia más adelante en la vida. Además, al hablar de la violencia que han cometido, los participantes podrán buscar justificarse, culpando a la otra persona de ser el agresor. Ayudar a los hombres a entender esta conexión y pensar en el dolor que la violencia les ha causado es una forma potencial de interrumpir el ciclo de violencia víctima-a-agresor. De ser necesario, esta actividad puede extenderse a dos sesiones.

Antes de la sesión, consulte las leyes locales y nacionales en cuanto a los procedimientos de información obligatorios en caso de que un menor (o individuo menor de determinada edad) revele que sufre de violencia o abuso. Es también importante aclarar con su organización todo aspecto ético o legal relacionado con cómo manejar situaciones que podrían surgir durante los debates sobre violencia.

Preparación por adelantado

Antes de la sesión, pegue con cinta cinco papeles de rotafolios en una pared. En cada papel, escriba una de las siguientes categorías

- Violencia usada en mi contra
- Violencia que uso contra otros
- Violencia que presencié
- Cómo me siento cuando uso la violencia
- Como me siento cuando usan la violencia en mi contra

Pasos

1. Al comienzo de la sesión, explique a los participantes que el objetivo de esta actividad es hablar de la violencia en nuestras vidas y comunidades. Revise el rotafolios con los significados de violencia de la actividad previa.
2. Entregue a cada participante cinco hojas de papel.
3. Pida a los participantes que reflexionen un momento acerca de las cinco categorías anteriores y que luego escriban una breve respuesta a cada una en los trozos de papel que recibieron. Deben escribir una respuesta por papel, y no deben colocar su nombre en el papel.
4. Otorgue unos 10 minutos para esta tarea. Explíqueles que no deben escribir demasiado, sólo unas palabras o una frase, y luego pegarlas en el papel de rotafolios correspondiente.
5. Después de pegar sus papeles en el rotafolios, lea en voz alta algunas respuestas de cada categoría.
6. Abra la discusión con las siguientes preguntas. Use el bastón de mando, si corresponde.
 - ¿Cuál es el tipo más común de violencia usada en nuestra contra?
 - ¿Cómo se sienten siendo víctimas de este tipo de violencia?
 - ¿Cuál es el tipo de violencia más común que usamos contra otros?
 - ¿Cómo sabemos si realmente usamos violencia contra alguien?
 - ¿Cómo nos sentimos cuando usamos violencia en contra de otros?
 - ¿Existe alguna conexión entre la violencia que usamos y la violencia que se usa en nuestra contra?
 - ¿Dónde aprendemos violencia?
 - ¿Algún tipo de violencia es peor que otros?
 - ¿Existe alguna relación entre violencia y poder? Explique. (Vea Opción de Capacitación para explorar otras causas de violencia)
 - En general, cuando somos violentos o cuando sufrimos violencia, ¿hablamos de ello? ¿Lo informamos? ¿Hablamos de cómo nos sentimos? Si no lo hacemos, ¿por qué no?
 - ¿Cómo describen la violencia los medios (música, radio, películas, etc.)?
 - ¿Cuál es la relación entre violencia en nuestras familias y relaciones y otra violencia que vemos en nuestras comunidades?
 - Algunos investigadores sostienen que la violencia es como un ciclo, es decir, alguien que es víctima de la violencia, es más probable que cometa actos de violencia más adelante. Si es verdad, ¿cómo podemos interrumpir el ciclo de violencia?

Después de la discusión, pregunte al grupo cómo fue para ellos hablar de la violencia que han sufrido. Si alguien del grupo indica la necesidad de atención especial debido a un acto de violencia sufrido, debe considerar derivar al individuo a servicios apropiados y tratar el asunto con otro miembro del personal de su organización.

Cierre

Cuando las personas hablan de violencia, principalmente piensan en agresión física. Es importante pensar en otras formas de violencia además de la física. Es también importante pensar en actos de violencia que ustedes, como hombres, puedan perpetrar, porque con frecuencia los hombres creen que sólo los demás son violentos, no ellos mismos. Es importante recordar también que la violencia no se trata de una agresión natural y que tiene varias causas. Todas las formas de violencia comparten las mismas causas fundamentales: el uso de violencia para mantener o reclamar el poder y el control. Los problemas económicos y sociales actuales también son un importante contexto para entender por qué

sucede la violencia, quién la sufre y quién la causa. Sin embargo, por más que el contexto se utilice para ayudar a explicar la violencia, no debe utilizarse para excusarla. Las personas, mayormente los hombres, hacen una elección cuando usan la violencia. Las personas deben ser consideradas responsables por la decisión de usar la violencia y por el sufrimiento que causan.

El propósito de esta sesión es ayudar a pensar acerca de cómo aprenden y expresan la violencia de diferentes maneras y cómo pueden detener el ciclo de violencia en sus vidas y comunidades

Opción de capacitación

Este paso está diseñado para ayudar a los participantes a pensar más ampliamente y en profundidad acerca de las causas de la violencia.

1. Divida a los participantes en pequeños grupos de cuatro personas. Pida a cada grupo que elija una forma diferente de violencia (ej.: violencia doméstica, violación, abuso sexual de menores) y que la escriban (o dibujen) en el centro de una hoja grande de papel de rotafolios.
2. Diga a cada grupo que se pregunten: “¿Pero, por qué sucede esto?” y escriban algunas de las respuestas a esta pregunta alrededor del círculo en el centro del papel. Dibuje un círculo alrededor de cada respuesta.
4. Mire la primera de estas preguntas y pregunte: “¿Pero por qué sucede esto?” Luego, escriba cada una de las respuestas a esta nueva pregunta alrededor del círculo que contiene la pregunta original. Dibuje un círculo alrededor de cada respuesta.
5. Repita este paso para cada una de las respuestas a la pregunta original. Siga preguntando: “¿pero por qué sucede esto?” hasta que los grupos ya no puedan pensar más respuestas o hasta que se acabe el tiempo.
6. Vuelva a reunir los grupos para compartir diagramas y puntos destacados de sus debates. Observe similitudes y diferencias entre las causas de la violencia identificadas por los grupos.
7. Pida a los participantes que agrupen las causas de la violencia en categorías. Luego, pídeles que coloquen sus respuestas bajo uno de los siguientes encabezados, que responden a la pregunta: “¿Qué causas de la violencia se relacionan con ...”
 - Conocimientos, actitudes y habilidades Individuales?
 - Normas y condiciones comunitarias?
 - Disponibilidad de y accesibilidad a servicios?
 - Prácticas organizacionales?
 - Leyes y políticas?
8. Para cada una de estas categorías, intercambien ideas de acciones que el grupo o individuos puedan realizar para tratar estas causas. Intercambien ideas de acciones que otros deberían realizar para tratar estas causas. Escriba estas sugerencias en el Cuadro Ecológico.

9.5 Qué Hago Cuando Me Enfado

Objetivos

1. Ayudar a los participantes a identificar cuándo se enfadan y cómo expresar su ira de manera constructiva y no-constructiva

Audiencia

Edad: Jóvenes o adultos; **Sexo:** Hombres; **Alfabetismo:** Medio; **Recursos:** Medios

Tiempo

60 minutos

Materiales

- Rotafolios
- Papel
- Bolígrafos
- Cinta
- Copias suficientes de Folleto 26: [Hoja de Reflexión](#) para todos los participantes

Pasos

1. Explique al grupo que el propósito de esta actividad es discutir cómo los individuos expresan la ira. Muchos hombres confunden ira y violencia, creyendo que son lo mismo. La ira es una emoción, una emoción natural y normal que todos los seres humanos sienten en algún momento de sus vidas, mientras que la emoción es una manera de expresar la ira. Pero existen muchas otras maneras de expresar ira, maneras mejores y más positivas.
2. Distribuya el folleto. Lea en voz alta cada pregunta y pida a los participantes que respondan las preguntas individualmente, dejando dos o tres minutos para cada pregunta. Para los grupos de bajo nivel de alfabetismo, lea las preguntas en voz alta y haga que los participantes debatan en pares o hagan un dibujo.
3. Después de completar la hoja, divida a todos en grupos de cuatro o cinco participantes como máximo. Pídales que comenten brevemente acerca de lo que escribieron a los demás del grupo. Otorgue 20 minutos para este trabajo grupal.
4. Con los grupos pequeños, entregue un rotafolios y pídale que hagan una lista de:
 - Maneras negativas de reaccionar cuando estamos enfadados
 - Maneras positivas de reaccionar cuando estamos enfadados
5. Otorgue 15 minutos para que hagan las listas y luego pida a cada grupo que presente sus respuestas al grupo completo.
6. Es muy probable que la lista de “Maneras Positivas” incluya: (1) Tomar un poco de aire fresco, o contar hasta 10 y (2) usar palabras para expresar lo que sentimos sin ofender. Es importante acentuar que “tomar un poco de aire fresco” no significa salir y meterse en el carro (si es el caso) y conducir a alta velocidad, exponiéndose a un riesgo, ni irse a un bar y llenarse de alcohol. Si estas dos tácticas no figuran en ninguna de las listas, explíquelas al grupo. Resumiendo: Tomar un poco de aire fresco

es simplemente salir de la situación de conflicto e ira, alejarse de la persona hacia quien uno siente ira. Se puede contar hasta 10, respirar hondamente, caminar un poco o hacer algún otro tipo de actividad física, intentando enfriarse y mantener la calma. Generalmente, es importante para la persona enfadada explicarle a la otra persona que va a ir a tomarse un descanso porque se siente enfadado, algo así como: “Estoy realmente harto de ti y necesito tomar aire. Necesito hacer algo como salir a caminar, para no sentirme violento ni empezar a gritar. Cuando me enfríe y esté más calmado, podremos conversar.” Usar palabras sin ofender es aprender a expresar dos cosas: (1) Decir a la otra persona por qué está tan enfadado, y (2) decir lo que desea de la otra persona, sin ofender ni insultar. Por ejemplo:

Dé un ejemplo para el grupo

Si su novia llega tarde a una cita, puede reaccionar gritándole: “Eres una perra, siempre es lo mismo, yo aquí, esperándote a ti.”

O puede buscar palabras que no ofendan, como:

“Mira, estoy enfadado contigo porque llegaste tarde. Me gustaría que llegaras a horario; de otra manera, déjame saber que vas a llegar tarde.”

7. Discuta las siguientes preguntas.

- En general, ¿es difícil para los hombres expresar su ira, sin usar la violencia? ¿Por qué?
- A menudo sabemos cómo evitar un conflicto o una pelea, sin usar la violencia, pero no lo hacemos. ¿Por qué?
- ¿Es posible “tomar un poco de aire fresco” para reducir conflictos? ¿Tenemos experiencia con esta actividad? ¿Cómo resultó?
- ¿Es posible “usar palabras sin ofender?”
- ¿Qué han aprendido de esta actividad? ¿Cómo pueden aplicar esto a sus vidas y relaciones?

Cierre

La ira es una emoción normal que todos los seres humanos sienten en algún momento. El problema es que algunas personas confunden ira con violencia, pensando que son lo mismo y que la violencia es una manera aceptable de expresar ira. Sin embargo, existen otras muchas maneras de expresar ira, maneras mejores y más positivas. Aprender a expresar nuestra ira cuando la sentimos es mejor que guardarla adentro. Cuando permitimos que se acumule nuestra ira, tendemos a explotar.

Opción de capacitación

Si hay tiempo, una manera interesante de concluir esta actividad es pedir al grupo que realice algunas dramatizaciones o piense en otras situaciones o frases que ejemplifiquen la diferencia entre gritar o usar palabras ofensivas y usar palabras que no ofendan.

Folleto 26:

Hoja de Reflexión

Qué hago cuando me enfado:

1. Piense en una situación reciente cuando se haya enfadado. ¿Qué sucedió? Escriba una breve descripción de los incidentes aquí (en una o dos oraciones).

2. Piense en este incidente y trate de recordar qué pensaba y qué sentía. Liste una o dos cosas que sintió en su cuerpo cuando estaba enfadado:

3. A menudo reaccionamos con violencia cuando nos enfadamos. Esto puede suceder incluso antes de nos demos cuenta de que estamos enfadados. Algunos hombres reaccionan de inmediato, gritando, arrojando algo al piso o golpeando a alguien o algo. En ocasiones, hasta podemos deprimirnos, quedarnos en silencio e introspectivos. ¿Cómo demostró su ira durante este incidente? ¿Cómo se comportó? (Escriba una oración o algunas palabras acerca de cómo reaccionó y qué hizo cuando estaba enfadado).

9.6 Reducir el Impacto de la Violencia en Nuestras Comunidades

Objetivos

1. Determinar recursos disponibles en la comunidad para sobrevivientes de violencia y examinar maneras en que los participantes pueden ayudar a los sobrevivientes de violencia

Audiencia

Edad: Jóvenes o adultos; **Sexo:** grupos de hombres o mixtos; **Alfabetismo:** Cualquier nivel; **Recursos:** Medios

Tiempo

45 minutos

Materiales

- Rotafolios
- Marcadores

Notas del facilitador

Si los participantes vienen de comunidades diferentes, forme grupos de personas de las mismas comunidades. Si las personas están solas, forme pares para que trabajen juntos y desarrollen mapas de servicios de sus propias comunidades (cada persona haría su propio mapa de servicios pero se pueden ayudar uno al otro a intercambiar ideas acerca de los diferentes tipos de servicios que puede haber disponibles.)

Pasos

1. Comience esta sesión preguntando a los participantes adónde acudirían en sus comunidades si ellos o un amigo/familiar fueran víctimas de la violencia. Pídales que piensen en los recursos disponibles en su comunidad.
2. Luego, divida a los participantes en tres grupos, y pídales que dibujen un mapa físico de su comunidad. Pídales que piensen detenidamente en recursos específicos disponibles para sobrevivientes de violencia. Deben ser creativos y “mapear” todos los resultados que apliquen.
3. Dé a cada grupo 15 minutos para mapear los resultados, y luego haga que cada grupo comparta sus mapas. Para ahorrar tiempo, pida al segundo y tercer grupo no repetir servicios mencionados por el primer grupo.
4. Concluya esta sesión con las siguientes preguntas:
 - ¿Cuán accesibles son estos recursos?
 - ¿Cómo afectan estos recursos la clase, raza o edad de cada uno?
 - ¿Existen redes sociales (ej.: familias, amigos, comunidades de fe, etc.) que también podrían resultar útiles para ayudar?

- ¿Cómo pueden involucrarse más y ser una parte de estos servicios?

Cierre

Puede resultar muy difícil para los individuos que sufren violencia manifestarse y pedir ayuda. Por ejemplo, algunas mujeres temen que sus parejas tomen revancha si buscan ayuda o que intenten abandonarlas. Otras podrán sentir que necesitan permanecer en una relación de abuso, en especial si están casadas y /o si hay hijos involucrados. Para algunos, las consecuencias económicas de abandonar a una pareja íntima masculina son mayores que el sufrimiento emocional o físico. Existen diversos factores que pueden influir la respuesta de una mujer a la violencia. Es importante no juzgar a los individuos que no abandonan relaciones en las que experimentan violencia, sino tratar de pensar en cómo se los puede apoyar para entender las consecuencias de la violencia y buscar la ayuda que necesitan. Además, es igualmente importante pensar en maneras de crear comunidades donde hombres y mujeres puedan vivir sus vidas sin violencia.

10. Generar el Cambio, Actuar

10.1 El Rol de los Hombres en la Promoción de la Salud

Objetivos

1. Identificar roles clave que los hombres pueden desempeñar en la promoción de la salud

Audiencia

Edad: Jóvenes o adultos; **Sexo:** Grupos de hombres o mixtos; **Alfabetismo:** Cualquier nivel; **Recursos:** Medios

Tiempo

60 minutos

Materiales

- Rotafolios
- Marcadores

Preparación por adelantado

En papel de rotafolios, escriba seis roles que los hombres desempeñen en la vida social y económica, de la siguiente manera:

- Pareja o Marido o Novio
- Hermano o Primo
- Padre o Tío
- Amigo o Colega
- Gerente o Supervisor
- Líder Comunitario

Pasos

1. Explique que esta actividad observa lo que los hombres pueden hacer en cada uno de estos roles para promover la salud y, lo más importante, cómo pueden ayudar a prevenir embarazos no deseados y VIH/ITS, incluyendo la prevención de la transmisión de madre a hijo—PMTCT (por sus siglas en inglés).
2. Comience la sesión dibujando un árbol de problemas. Explique que le gustaría observar las causas y consecuencias del hecho de que los hombres no apoyen los servicios de salud sexual y reproductiva. Una vez que se hayan tratado las causas y consecuencias, enfoque la atención del grupo en lo que los hombres pueden hacer para afectar esas causas.
3. Divida el grupo en seis grupos. Dé a cada grupo uno de los siguientes roles:

- Pareja o Marido o Novio
- Hermano o Primo
- Padre o Tío
- Amigo o Colega
- Gerente o Supervisor
- Líder Comunitario

4. Pida a cada grupo que discuta qué podrían hacer los hombres en su rol específico para prevenir los embarazos no deseados y las infecciones de ITS/VIH. Otorgue 15 minutos para este pequeño trabajo de grupo. Pida a los grupos que escriban esta lista de posibles acciones en una hoja de papel de rotafolios.

5. Vuelva a reunir a todos. Pida a cada pequeño grupo que pegue su papel e informe su discusión. Después de cada informe, otorgue algunos minutos para que el resto del grupo haga preguntas y realice comentarios.

6. Discuta las acciones recomendadas por los pequeños grupos, utilizando las siguientes preguntas y la información del cierre para discutir las respuestas:

- ¿Cómo pueden los hombres usar mejor su privilegio y poder para promover la salud y prevenir el VIH?
- ¿Qué pueden hacer los hombres para estar más involucrados en el cuidado de las familias y los amigos que viven con VIH y SIDA (ej.: cuidado y apoyo con base en el hogar)?
- ¿Cómo se relacionan los roles de los hombres en la promoción de la salud y la prevención con la igualdad de género?

7. Haga una nota de las sugerencias del grupo para la acción sobre los roles de los hombres en la prevención del VIH en el Modelo Ecológico.

Cierre

Los hombres pueden usar su privilegio y poder de diversas maneras para prevenir el VIH y las ITS y los embarazos no deseados. El rol más inmediato que tienen los hombres en la salud sexual es en sus propias vidas sexuales. El privilegio que se otorga a los hombres por su género les da poder sobre las mujeres en la toma de decisiones sexuales. Con el poder viene la responsabilidad. Los hombres pueden usar esta responsabilidad para auto-protegerse y para proteger a sus parejas sexuales del VIH. Pero los hombres también tienen poder en la familia, la comunidad y el lugar de trabajo. Pueden usar este poder para promover la prevención del VIH y apoyar la igualdad de género para reducir la vulnerabilidad sexual de las mujeres.

Promover la igualdad de género debe ser algo central para los roles de los hombres en la prevención del VIH. Actuando en sus roles en la familia y comunidad, una de las mayores contribuciones que pueden hacer los hombres para la prevención del VIH, es promover la igualdad de género. El menor poder político, social y económico de las mujeres es la base de su mayor vulnerabilidad ante el VIH. Cada vez más, el VIH y SIDA se están convirtiendo en una enfermedad de las mujeres en África. Al actuar respecto del VIH los hombres deben escuchar a las mujeres, actuar como aliados más que como protectores y cuestionar las actitudes, conductas y políticas sexistas.

10.2 Nuevos Tipos de Coraje

Objetivos

1. Identificar y alentar estrategias que promuevan relaciones sanas
2. Entender maneras de desarrollar prácticas sexuales responsables y justas
3. Entender maneras de cuestionar y asumir la responsabilidad por la violencia de los hombres contra las mujeres

Audiencia

Edad: Jóvenes o adultos; **Sexo:** Hombres; **Alfabetismo:** Medio; **Recursos:** Medios

Tiempo

75 minutos

Materiales

- Conjunto de Planillas de Acción
- Carteles con "Menos Coraje" y "Más Coraje"
- Cinta
- Marcadores
- Rotafolios

Guiones para las planillas de acción:

- Ignore una disputa doméstica que ocurre en la calle frente a su casa
- Diga a un amigo que le preocupa que su pareja lo hiera
- Diga a un hombre a quien no conoce demasiado que no le agrada que haga bromas acerca de los cuerpos de las mujeres
- Diga a un amigo que no le agrada cuando todos cuentan bromas acerca de gays y lesbianas
- Camine hacia una pareja que discute para ver si alguien necesita ayuda
- Llame a la policía si escucha peleas en la casa de un vecino
- Cuénteles a su pareja acerca de su estado de VIH positivo
- Aliente a su hijo que sigue una carrera de enfermería
- No haga nada cuando escuche bromas que excusan o promueven la violencia contra las mujeres
- Defienda los derechos de los gays cuando se encuentra con sus amigos en un bar
- Acérquese a un grupo de hombres y dígales que dejen de acosar a las muchachas cuando pasan
- Dígale a un colega que considera que él acosa sexualmente a las compañeras de trabajo
- Deje que su pareja tenga la última palabra en una discusión
- Rodee con el brazo a un amigo hombre que está enfadado
- Aliente a su hijo a tratar siempre a las mujeres con respeto
- Anime a su hija a seguir la carrera que desee

- Hable con su primo acerca del uso de condones
- Dígale a un amigo varón que admira la manera en que cuida de sus hijos
- Cocine para su pareja e hijos después de una extensa semana de trabajo
- Participe en una marcha de hombres que protestan contra la violencia hacia mujeres y niños
- Dígale a su hijo que está bien si llora
- Llore en público cuando sienta que tiene ganas de llorar
- Anime a un vecino a buscar orientación para su conducta abusiva
- Dígale a una pareja sexual que no está listo para tener sexo
- Insista en usar un condón incluso cuando su pareja sexual no quiera

Preparación por adelantado

Antes de que comience la sesión, cree un “Espectro de Coraje” en una pared en la sala de Capacitación colocando el cartel de “Menos Coraje” a la izquierda de la sala y el cartel de “Más Coraje” a la derecha.

Pasos

1. Para comenzar, pregunte a los participantes por qué piensan que los hombres deberían interesarse en la violencia contra mujeres y niños. Durante la discusión, revise los puntos clave y asegúrese de que se cubran.
2. Luego, pida al grupo que desarrolle una breve lista de acciones que los hombres pueden realizar para evitar la violencia, en especial contra mujeres y niños, y para promover la equidad de género en sus propias relaciones y en la comunidad en general. Escríbalas en un rotafolios.
3. Distribuya las tarjetas a los participantes.
4. Pida a los participantes que examinen las siguientes situaciones y determinen dónde se encuentran en el espectro “Menos Coraje-Más Coraje” pegado en la pared.
5. Después de que se hayan pegado en la pared todas las tarjetas, revise cada una y debata con todo el grupo si están de acuerdo o no con la ubicación de las tarjetas.
6. Divida a los participantes en grupos de seis a siete personas. Distribuya de tres a cuatro tarjetas y pida a cada grupo que creen una dramatización que describa una de estas situaciones. Pídeles que sean claros acerca de lo que dirían y harían para promover la igualdad de género, el respeto por los demás y las relaciones sanas.
7. Una vez que cada grupo haya presentado su dramatización, discutan las estrategias utilizadas y las acciones realizadas para evitar la violencia.
8. Resuma, preguntando primero a los participantes lo que aprendieron de la sesión, y si creen que pueden actuar para poner fin a la violencia. Finalice la sesión repasando los puntos clave.

Cierre

Los hombres pueden desempeñar un rol fundamental en establecer un ejemplo positivo para otros hombres tratando a todos los demás con respeto y cuestionando las actitudes y conductas opresivas de otros hombres.

La mayoría de los hombres se preocupan profundamente por las mujeres y niñas de sus vidas, ya sea que se trate de sus esposas, novias, hijas, primas, otros familiares o amigas, colegas, feligreses o vecinas.

Cuando alguien comete actos de violencia, se hace más difícil para las mujeres confiar en los hombres. En otras palabras, como resultado de las acciones de algunos hombres, todos los hombres son considerados potenciales violadores y perpetradores. Los hombres cometen la mayor parte de la violencia doméstica y sexual y por lo tanto tienen una responsabilidad especial en poner fin a la violencia. Es, en otras palabras, tarea de los hombres poner fin a la violencia cometida por los hombres.

10.3 No Te Quedes Esperando, Actúa

Objetivos

1. Identificar los roles que los hombres pueden desempeñar como espectadores para detener la violencia de los hombres
2. Identificar el apoyo que ayudará a los hombres a asumir estos roles como espectadores activos

Audiencia

Edad: Jóvenes o adultos; **Sexo:** Hombres; **Alfabetismo:** Medio; **Recursos:** Medios

Tiempo

75 minutos

Materiales

- Rotafolios
- Marcadores
- Copias suficientes del Folleto 27: Lo que Pueden Hacer los Hombres Como Espectadores Activos y el Folleto 28: Guiones para todos los participantes

Notas del facilitador

Preste atención a las reacciones de los participantes a esta actividad. Puede recordar a algunas personas de experiencias en sus propias vidas—cuando eran objeto de violencia y los espectadores no hicieron lo suficiente para detener la violencia, o cuando eran un espectador y no hicieron lo suficiente para detener la violencia. Recuerde a los participantes que está bien abandonar la actividad para cuidar de ellos mismos. Esté disponible al final de la sesión por si alguien necesita apoyo.

Tenga en claro que el objetivo de esta actividad no es hacer sentir a nadie culpable por no haber hecho lo suficiente en el pasado para detener la violencia. En cambio, es mirar hacia el futuro y ver qué más podemos hacer para ayudar a detener la violencia en nuestras comunidades.

Pasos

1. Presente la idea del “Espectador activo.” Use la definición del Folleto 27, de ser necesario. Pida a los participantes que compartan ejemplos de personas que asumen el rol de ser un espectador activo y pregunte:
 - ¿Qué hicieron estos espectadores activos?
 - ¿Por qué fue importante que realizaran algún tipo de acción?
2. Pregunte al grupo por qué es tan importante que los hombres realicen más acciones como espectadores activos para tratar de detener la violencia de los hombres (vea Folleto 27).
3. Intercambie ideas con el grupo acerca de algunas de las cosas que podrían hacer los hombres como espectadores activos en su comunidad para detener la violencia (vea Folleto 27).
4. Explique que uno de los desafíos de los hombres que asumen el rol de espectadores activos es que

este rol se puede confundir con la idea sexista de que se supone que los hombres deben proteger a las mujeres. Pregunte al grupo y use la información del Folleto 28 para discutir sus ideas:

- ¿Qué problemas ven con la idea de que se supone que los hombres deben proteger a las mujeres?

5. Intercambie ideas con el grupo acerca de algunas de las principales razones que dan los hombres para no ser más activos como un espectador y no intentar detener la violencia de los hombres (vea el ejemplo en el Folleto 28).

6. Distribuya el Folleto 28. Divida a los participantes en grupos más pequeños y asigne a cada grupo un guión del Folleto 28, para preparar como una dramatización breve. Cada dramatización ilustra una conversación entre un espectador reticente y un amigo que lo convence de ser activo y actuar.

7. Realicen las dramatizaciones y luego intercambien impresiones, usando estas preguntas:

- En las dramatizaciones, ¿qué funcionó bien y qué no funcionó tan bien cuando hubo que convencer a la persona que se convirtiera en espectador activo?
- ¿Cómo podemos convencer a más personas para que sean espectadores activos?
- ¿Qué detiene a los hombres para ser espectadores más activos?
- ¿Qué se necesita para que los hombres sean espectadores más activos?

8. Pida a los participantes que regresen a sus pequeños grupos y entregue a cada grupo uno de los guiones para discutir 15 minutos.

9. Vuelva a reunir los grupos para compartir los puntos destacados de la discusión y sus respuestas a las preguntas.

10. Resuma la discusión destacando la necesidad de que los hombres sean espectadores más activos, qué tipo de acción pueden realizar esos hombres y el apoyo que los hombres necesitarían para hacerlo.

Cierre

La violencia ocurre todos los días, pero muchas personas prefieren ignorarla o negarla, en especial la violencia de los hombres contra las mujeres. Un espectador activo es alguien que elige no quedarse sin hacer nada y dejar que continúe la violencia, sino que realiza alguna acción para ayudar a detener la violencia.

Reducir el nivel de violencia en la sociedad requerirá que muchos hombres se ofrezcan como espectadores activos. La mayoría de los casos de violencia son cometidos por hombres, y muchos hombres tienen más probabilidades de escuchar lo que dice otro hombre que una mujer. Estos dos hechos hacen fundamental que más hombres participen como espectadores activos que intervengan para evitar que otros hombres sean violentos. Es también importante movilizar a los hombres con poder, incluidos el gobierno, la comunidad y líderes empresariales, así como los hacedores de políticas, para que piensen en sí mismos como espectadores activos en el esfuerzo para detener la violencia. Con frecuencia, no es fácil dar pasos como espectador activo, especialmente para los hombres que están actuando para detener la violencia de otros hombres. Es importante que los hombres identifiquen maneras en las que puedan apoyarse unos a otros en sus esfuerzos para ser espectadores más activos. Las normas de género sexistas esperan que los hombres sean protectores de las mujeres. Un peligro del enfoque del espectador activo es que algunos hombres pensarán que su rol como espectador activo es proteger a las mujeres. Pero el rol de protector sólo termina fortaleciendo el des-empoderamiento de las mujeres, que es el objetivo de la violencia de los hombres en primer lugar. Un principio central del enfoque del espectador activo es que debe fortalecer más que debilitar el empoderamiento de quienes son el objeto de la violencia.

Folleto 27:

Qué Pueden Hacer los Hombres Como Espectadores Activos⁴⁶

Existen muchas maneras en que los espectadores pueden evitar, interrumpir o intervenir en conductas abusivas y violentas y la mayoría implican escaso o ningún riesgo de confrontación física. Dado que estas intervenciones no son siempre aparentes para las personas, el trabajo con los hombres como espectadores activos debería introducir tantas opciones no-violentas, no-amenazantes como sea posible. Un elemento clave del enfoque del Espectador Activo es facilitar un debate de opciones que los espectadores tienen en una diversidad de escenarios realistas.

Aquí se presentan algunos ejemplos de opciones no-violentas de acciones de espectadores:

- Hable con un amigo que es verbal o físicamente abusivo hacia su pareja en un momento calmo, privado, más que en público o directamente después de un incidente abusivo.
- Hable con un grupo de amigos del perpetrador y arme una estrategia de intervención grupal de algún tipo. (La cantidad suma fortaleza.)
- Si ha presenciado a un colega o amigo abusar de su pareja, hable con un grupo de los amigos de la víctima y arme una estrategia de respuesta grupal.
- Si es un alumno de la escuela o de la universidad, acérquese a un maestro, profesor, trabajador social o profesional médico en quien confíe. Cuénteles lo que ha observado y pídeles que hagan algo, o pídeles orientación acerca de cómo podría proceder.

Ejemplo: Razones dadas por no ser un espectador activo

“Es un asunto privado—no es mi problema.”

“Mis amigos no me tomarán en serio si me manifiesto en contra de la violencia.”

“Podré salir lastimado si me involucro.”

“Es trabajo de la policía.”

Folleto 28: Guiones

Guión 1 Los Hombres Son Hombres

Camina por una calle y ve a un grupo de hombres que trabajan en una construcción, acosando verbalmente a una mujer.

Preguntas para que debata el grupo:

- ¿Qué puede hacer en esta situación?
- ¿Qué consecuencias posibles le pueden suceder? ¿Y a la mujer? ¿A los hombres?
- ¿Podría hacerse algo para evitar esta situación?

Guión 2 Vecindad

Sus vecinos son una pareja casada. A menudo los oye discutir. Una noche, está dormido y se despierta por los ruidos de su vecina, que grita como si la lastimaran, y su marido que le grita.

Preguntas para debatir en grupo:

- ¿Qué puede hacer en esta situación?
- ¿Qué consecuencias posibles le pueden suceder? ¿Y a la mujer? ¿Al hombre?
- ¿Podría hacerse algo para evitar esta situación?

Guión 3 Fiesta

Se encuentra con amigos en una fiesta. Uno de sus amigos siempre habla de que tiene “chicas calientes”. Escuchó comentarios de otras personas que sostienen que él no siempre trata a las mujeres con respeto. Nota que una de sus amigas está muy ebria y que este tipo la está engatusando. Los ve abandonar la fiesta y va afuera.

Preguntas para debatir en grupo:

- ¿Qué puede hacer en esta situación?
- ¿Qué consecuencias posibles le pueden suceder? ¿Y a la mujer? ¿Al hombre?
- ¿Podría hacerse algo para evitar esta situación?

Guión 4 Cruzando la Calle

Está en la casa de un amigo viendo televisión. Escucha la voz de una mujer que grita pidiendo ayuda. Usted y sus amigos corren afuera y ven a un hombre que fuerza a una mujer a tener sexo en el parque cruzando la calle. No está seguro de si tiene un arma o no.

Preguntas para debatir en grupo:

- ¿Qué puede hacer en esta situación?
- ¿Qué consecuencias posibles le pueden suceder? ¿Y a la mujer? ¿Al hombre?
- ¿Podría hacerse algo para evitar esta situación?

10.4 Hombres que Se Responsabilizan

Objetivos

Identificar maneras en las cuales los hombres puedan responsabilizarse por ser equitativos respecto del género

Audiencia

Edad: Jóvenes o adultos; **Sexo:** grupos de hombres o mixtos; **Alfabetismo:** Medio; **Recursos:** Medios

Tiempo

60 minutos

Materiales

- Rotafolios
- Marcadores
- Copias suficientes del Folleto 29: Estudios de Caso para todos los participantes

Pasos

1. Comience formulando a los participantes la siguiente pregunta:
 - ¿Qué significa para los hombres ser equitativos respecto del género?
2. Pida a los participantes que piensen acerca de esto solos, durante dos minutos y luego debatan la pregunta con su vecino.
3. Tras unos cinco minutos, pida a los voluntarios que compartan lo que debatieron y registren las respuestas en un rotafolios.
4. Luego, explique que esta lista es un ideal y que con frecuencia es desafiante cumplir con este ideal. Una buena manera, sin embargo, para afectar este cambio es que los individuos se responsabilicen.
5. Divida a los participantes en cuatro grupos y distribuya el folleto. Asigne a cada grupo un estudio de caso del folleto y pídale que debatan la situación y lleguen a soluciones/respuestas a las preguntas.
6. Haga que los grupos informen los resultados y concluya con las siguientes preguntas:
 - ¿Qué pueden hacer los hombres para responsabilizarse?
 - ¿Les resultó útil esta sesión?
 - ¿Qué aprendieron de esta sesión?
 - ¿Creen que es posible que los hombres desarrollen “códigos de conducta” individuales para ellos mismos?
 - ¿Cuáles serían los componentes de este código de conducta?
 - ¿Cómo podría aplicarse el código?

Si el tiempo lo permite, otorgue a los participantes alrededor de 20 minutos para desarrollar los códigos de conducta. Cuando hayan terminado, pueden compartir en pares.

Cierre

Cambiar las actitudes y conductas no siempre es fácil. Es importante tener esto presente y pensar acerca de cómo se pueden apoyar unos a otros para realizar estos cambios en sus vidas y relaciones. Trate también de pensar en cómo puede compartir la información que aprendió en estas actividades con otros hombres en su comunidad, e involucrarlos en el tipo de cuestionarios y debates que tuvo aquí. Recuerde, todos tenemos un rol por desempeñar, para construir comunidades más equitativas y pacíficas – un importante primer paso es comenzar con nuestras vidas y relaciones.

Folleto 29:

Estudios de Caso

Estudio de Caso 1

Thabiso es educador de MAP (los Hombres Como Socios) y en ocasiones viaja para realizar talleres. Ha estado saliendo con Mpho durante los dos años pasados y tienen una buena relación. Cada tanto, cuando Thabiso está trabajando, tiene sexo con otras personas. Considera que esto es inofensivo porque sus encuentros son “rollos de una sola noche” y él es honesto con la otra persona acerca de que él está involucrado con alguien (normalmente después de tener sexo con ellas).

Mpho cree que la relación de ellos es monógama y está orgullosa de estar saliendo con Thabiso porque es un tipo muy bueno. Usted es amigo de ambos, Mpho y Thabiso. Sabe lo que está haciendo Thabiso y no está seguro de si siempre usa protección. ¿Qué debe hacer en esta situación?

Estudio de Caso 2

Mike es facilitador de PM. Mike está casado con Precious y tienen dos hijos. Mike es un tipo muy amable, muy buen mozo y encantador. Recientemente, comenzó a salir con otra mujer y tuvo otro hijo con ella. Esta es la segunda vez que hace algo semejante— y ahora tiene cuatro hijos—dos con Precious y uno con cada una de estas otras dos mujeres. Recientemente, Mike golpeó a Precious cuando discutían acerca de sus actividades con otras mujeres. Mike se disculpó con ella, pero no era la primera vez.

Usted es amigo de Mike. En un taller reciente de MAP, escuchó que algunos participantes que conocen a Mike chismeaban acerca de él y se preguntaban cómo podía presentarse como facilitador de MAP cuando su vida personal no va tan bien. ¿Qué debería hacer Usted en esta situación?

Estudio de Caso 3

Hudson es pastor de los jóvenes. Es soltero y le agrada salir con amigos, jugar snooker y beber. Todos los fines de semana, se embriaga y tiende a irse a su casa con una mujer diferente. Dice que está bien porque siempre usa condones. Usted es su amigo y miembro de la misma iglesia. ¿Qué debería hacer Usted en esta situación?

Estudio de Caso 4

Kenneth es pasante de contabilidad. Tiene una novia desde hace mucho tiempo que vive lejos en la universidad. Están muy enamorados y confían el uno en el otro. Kenneth disfruta de salir a las discotecas y estar con sus amigos. Cada tanto, coquetea con otras mujeres y cuando le preguntan, niega tener novia. Le crees a Kenneth cuando dice que jamás ha engañado a su novia, pero lo has visto besando a algunas mujeres. Desde el punto de vista de Kenneth, todo es inofensivo, y él no tiene sexo con estas mujeres. Cuando las otras mujeres presionan, desiste y no les devuelve las llamadas.

10.5 Movimientos para Terminar con la Violencia

Objetivos

1. Aprender con ejemplos acerca de la participación de los hombres en acciones colectivas para detener la violencia de los hombres
2. Ayudar a los participantes a identificar maneras para que puedan participar más en los movimientos para poner fin a la violencia de los hombres

Audiencia

Edad: Jóvenes o adultos; **Sexo:** grupos de hombres o mixtos; **Alfabetismo:** Medio; **Recursos:** Medios

Tiempo

60 minutos

Materiales

- Rotafolios
- Marcadores
- Copias suficientes del Folleto 30: Estudios de Casos de Movimientos para Terminar con la Violencia Basada en el Género para todos los participantes

Notas del facilitador

Recuerde que el fin de esta actividad es alentar a los hombres a involucrarse más en movimientos para terminar con la violencia provocada por los hombres, no avergonzarlos por lo que no han hecho. Ponga el énfasis en los cambios positivos que pueden hacer en sus propias vidas. Que los hombres den pasos pequeños y concretos para participar más es mejor que el hecho de que los hombres tengan grandes ideas poco prácticas acerca de lo que pudieran hacer como parte de un movimiento para terminar con la violencia. Es importante que sepa lo que está sucediendo localmente en términos de movimientos contra la violencia de los hombres. Esto lo ayudará a hablar específicamente acerca de lo que pueden hacer los hombres para involucrarse más, así como lo ayudará a vincular a los participantes con contactos para esos esfuerzos. Si es muy poco lo que se hace localmente, entonces puede preguntarle al grupo lo que les gustaría ver que sucede y qué pueden hacer para que esto suceda.

Pasos

1. Explique que debido a que el problema de la violencia está esparcido tan ampliamente, es importante pensar en la acción y participación colectiva de los hombres en movimientos para terminar con la violencia.
2. Divida a los participantes en pequeños grupos de alrededor de tres a cuatro personas. Distribuya el folleto y entregue a la mitad de los grupos el primer estudio de caso, y a la otra mitad el segundo estudio de caso. Pida a los grupos que lean el estudio de caso en voz alta uno al otro y luego debatan las preguntas.
3. Otorgue alrededor de 30 minutos para este trabajo grupal, y luego vuelva a reunir los grupos para compartir lo destacado de los debates y las respuestas a las preguntas.

4. Desde la discusión de estos estudios de caso, resuma los dos roles principales de los hombres en los movimientos para poner fin a la violencia como (1) buenos ejemplos para otros hombres, y como (2) aliados de las mujeres. Discuta estos roles, usando las siguientes preguntas:

- ¿Qué es necesario para que los hombres sean un buen ejemplo para otros hombres en movimientos para terminar con la violencia de los hombres?
- ¿Qué es necesario para que los hombres sean buenos aliados de las mujeres en los movimientos para terminar con la violencia de los hombres?

5. Use la información del Cierre para generar una discusión sobre estas preguntas.

6. Pida a los participantes que formen pares y debatan la pregunta: ¿Qué me ayudaría a involucrarme más en acciones colectivas para terminar con la violencia de los hombres? Explique que cada persona debe responder a la pregunta por turnos, y que el rol del compañero es sólo escuchar. Explique también que cuando los participantes regresan al grupo más grande, invitará a las personas a compartir lo que se discutió, si así lo desean.

7. Otorgue algo más de 10 minutos para el trabajo en pares, y luego vuelva a reunir a los participantes. Pida que algunos voluntarios compartan los contenidos de la discusión con su compañero.

8. Finalice la actividad pidiendo al grupo que nombre las maneras en que los hombres pueden apoyarse unos a otros para involucrarse más en acciones colectivas para terminar con la violencia de los hombres.

Cierre

Ser un ejemplo positivo para otros hombres en esfuerzos para terminar con la violencia de los hombres incluye:

- Practicar lo que decimos: ser conscientes de y responsabilizarnos por nuestras propias conductas y actitudes, y estar abiertos a modificarlas sobre la base del feedback que recibimos
- Ser pacientes y persistentes: las actitudes sexistas y las normas de género nocivas no cambiarán de un día para el otro. Han permanecido con nosotros por muchos años. Para poder trabajar por el cambio que deseamos ver, es importante que seamos tanto pacientes como persistentes.
- Ser humildes: cuando asumimos el rol de ser un ejemplo positivo para otros, puede existir la tentación de ser rectos, de vernos a nosotros mismos como correctos y a los demás como equivocados. Esto dejará de lado a muchas personas. Un ejemplo positivo es también un ejemplo humilde.

Ser aliados de las mujeres en esfuerzos para terminar con la violencia de los hombres: como los hombres tienen privilegios que vienen con el hecho de ser hombres en una sociedad que otorga a los hombres más poder económico, político y social que a las mujeres, la mejor manera de que los hombres trabajen como aliados de las mujeres es usar sus privilegios de género de la manera que puedan, para evitar la violencia. En particular, pueden tratar de cambiar políticas y condiciones que contribuyen a la violencia basada en el género y a la opresión de las mujeres.

Los hombres que trabajan como aliados de esta manera, ven los beneficios de la igualdad social y de género en sus propias vidas y las vidas de las mujeres alrededor de ellos. Ser un aliado también significa ser responsable ante las mujeres y reconocer el liderazgo de las mujeres en el área de la prevención de la violencia. Como a quienes apunta con mayor frecuencia la violencia basada en el género, las mujeres deben continuar liderando en este campo y en el movimiento por la justicia de género. Es fundamental

para los hombres, como aliados, escuchar y aprender de las mujeres y responsabilizarse por cómo usan sus privilegios.

La violencia basada en el género apunta a los hombres gays, bisexuales y transgénero. En esta situación, los hombres heterosexuales tienen privilegios que vienen con su identidad heterosexual—y así pueden ser importantes aliados en terminar con la violencia y homofobia experimentada por los hombres gay, bisexuales y transgénero.

¿Qué hace un aliado?⁴⁷

- Un aliado escucha. Preste atención, crea y respete lo que la persona que necesita ayuda dice.
- Un aliado está presente. Apoye a la persona—siendo un amigo, manteniendo su palabra, y dejándole saber a la otra persona cuando no puede estar presente.
- Un aliado abre puertas. Ayude a la persona a explorar las opciones, recursos y apoyo disponibles. Brinde información útil y comparta sus recursos y conexiones.
- Un aliado toma las oportunidades. En ocasiones no nos acercamos porque tememos cometer un error o decir algo incorrecto. Un aliado es osado. Si se equivoca, lo corrige e intenta nuevamente. Siempre es importante tomar una oportunidad y acercarse.
- Un aliado busca ayuda. Cuando ayuda a alguien, recuerde cuidar de Usted mismo. No haga todo solo. Por encima de todo, un aliado es un conciliador.

Folleto 30:

Estudios de Caso de Movimientos para Terminar con la violencia Basada en el Género

Estudio de Caso 1. Campaña White Ribbon (del Lazo Blanco)

En 1991, algunos hombres en Canadá decidieron que tenían la responsabilidad de instar a los hombres a proclamarse contra la violencia hacia las mujeres. Decidieron que llevar un lazo blanco sería un símbolo de la oposición de los hombres contra la violencia de los hombres hacia las mujeres. Sólo después de seis semanas de preparación, cien mil hombres en todo Canadá llevaban un lazo blanco. Muchos otros fueron atraídos al debate acerca del problema de la violencia de los hombres.

En la actualidad, la Campaña del Lazo Blanco (WRC, por sus siglas en inglés) es el mayor esfuerzo en el mundo de hombres que trabajan para terminar con la violencia de los hombres hacia las mujeres. Depende del apoyo de voluntarios y de las contribuciones económicas de individuos y organizaciones.

Cada año, la WRC insta a hombres y niños a llevar un lazo blanco durante una o dos semanas, comenzando el 25 de noviembre, el Día Internacional de la Eliminación de la Violencia Contra las Mujeres.

Llevar un lazo blanco es una promesa personal de jamás cometer, condonar ni permanecer en silencio acerca de la violencia en contra de las mujeres. Durante el año, la WRC anima a los hombres a:

- Realizar trabajos educativos en las escuelas, lugares de trabajo y comunidades
- Apoyar grupos locales de mujeres
- Reunir dinero para esfuerzos educativos internacionales de la WRC

Preguntas:

- ¿Cuáles son los roles de los hombres en este esfuerzo colectivo?
[Ser un ejemplo positivo para otros hombres]
- ¿Qué ayudó a los hombres a involucrarse?
[Mensaje simple, fácil para actuar, enfocado únicamente en la violencia hacia las mujeres]

Estudio de Caso 2 Los Hombres Como Socios (MAP, en inglés)-Campaña One in Nine (Uno Cada Nueve)

La Red los Hombres Como Socios (MAP, en inglés) en Sudáfrica anima a los hombres a tomar una postura contra la violencia sexual, tanto en sus vidas como en las vidas de otros hombres. MAP se enfoca en dar a los hombres una plataforma para unirse a las mujeres en la oposición a la violencia, cuestionando estereotipos que sostienen que los hombres son el problema, y para ayudar a los hombres a ser parte de la solución.

En 2006, se presentó un cargo por violación contra el ex vice presidente Jacob Zuma. Cuando comenzó el juicio, muchos de los que apoyaban a Jacob Zuma que veían este cargo por violación como táctica de difamación de adversarios políticos, comenzaron a tratar al demandante con desprecio. Muchos hombres involucrados en la red MAP leían artículos de periódicos y veían informes televisivos acerca de cómo la mujer demandante era públicamente condenada, y decidieron mostrar solidaridad con la mujer y quienes la apoyaban asistiendo a su causa a diario y uniéndose a la Campaña One in Nine (Uno Cada Nueve). Los colegas de MAP reconocieron que se debería permitir que la ley siguiera su curso sin victimización del demandante ni del demandado; jamenazar e intimidar al demandante y quienes lo apoyan se consideraba como una violación

grave de los derechos humanos!

La Campaña Uno en Nueve se inició como respuesta directa al abuso de la demandante, reconociendo la necesidad de apoyo coordinado del sector a Khwezi⁴⁸ (la demandante). La campaña tomó su nombre de la investigación realizada por el Consejo de Investigación Médica de Sudáfrica, que halló que sólo un caso de violación cada nueve era informado en Sudáfrica. La Campaña One in Nine trata de movilizar apoyo para sobrevivientes de la violencia sexual, educar y modificar actitudes acerca de la violencia sexual, y controlar el sistema de justicia penal y los procesos del tribunal en casos de violación. La campaña reconoce que los sobrevivientes de violencia sexual a menudo se enfrentan con acusación de la víctima, victimización secundaria y estigma social cuando dicen lo que piensan. El apoyo a los sobrevivientes es fundamental para garantizar que puedan decir lo que piensan de manera segura, y para disminuir el impacto de la victimización secundaria y la acusación de la víctima que muy probablemente experimenten cuando dicen lo que piensan.

Los colegas de MAP asistieron al juicio hasta que la corte dio el veredicto final. Se designó a un miembro para ser el vocero para los medios por la campaña, representando los puntos de vista de los hombres sobre el caso. De muchas maneras, las acciones de estos hombres demostraron que se preocupan acerca del abuso en todas sus formas, pero también que el género (¿debería ser “violencia basada en el género”?) no tiene que ver con las mujeres, sino que es un problema que afecta a todos los ciudadanos.

Preguntas:

- ¿Cuáles son los roles de los hombres en este esfuerzo colectivo?
- ¿Qué ayudó a los hombres a involucrarse?

⁴⁶ No es su verdadero nombre

10.6 Realizar Cambios en Nuestras Vidas y en Nuestras Comunidades

Objetivos

Tener una oportunidad para reflexionar acerca de lo que los participantes aprendieron en todos los talleres y cómo eso puede ayudarlos a realizar cambios en sus vidas y comunidades

Audiencia

Edad: Jóvenes o adultos; **Sexo:** grupos de hombres o mixtos; **Alfabetismo:** Medio; **Recursos:** Medios

Tiempo

90 minutos

Materiales

- Papel
- Bolígrafos
- Marcadores
- Rotafolios
- Copias suficientes del Folleto 31: Desarrollar un Proyecto Comunitario para todos los participantes

Notas del facilitador

La Parte 2 de esta actividad implica que los participantes desarrollen un proyecto comunitario para generar conciencia acerca de un asunto social importante en sus comunidades. Depende del facilitador decidir si el grupo está preparado para realizar una actividad de este tipo, particularmente en términos de tiempo y recursos. Podrá también existir la necesidad de que los colaboradores ayuden a realizarla. Algunas organizaciones y facilitadores están en posición de implementar un proyecto comunitario, otras no. Aunque es importante involucrar a los participantes en este tipo de ejercicio, es también necesario ser realistas. Un buen punto de comienzo podría ser reunir ejemplos de personas que se han auto-movilizado para promover la concientización y el cambio en sus comunidades y discutir con los participantes las posibilidades de hacer algo similar en su comunidad.

Para garantizar que los esfuerzos del proyecto se sostengan durante un determinado período, puede valer la pena hacer esta actividad al inicio de los talleres grupales de manera que el facilitador puede brindar apoyo y realizar seguimiento, por lo menos en las etapas iniciales del proyecto. En ese caso, la última sesión puede incluir la Parte 1 – Reflexiones Personales, así como una discusión acerca de cómo ha progresado el proyecto y cómo se puede sostener.

Pasos

Parte 1 – Reflexiones Personales (30 minutos)

1. Pida a los participantes que reflexionen individualmente acerca de lo que han aprendido en los talleres y cómo los ayudará a realizar cambios positivos en sus vidas y relaciones.
2. Explique que deben crear un collage, un ensayo breve, un poema, o un dibujo sobre la base del problema que han identificado, cómo afecta de manera diferente a hombres y mujeres, y cómo los afecta, si lo hace, en sus vidas cotidianas.
3. Otorgue 15 minutos para que los participantes completen esta tarea.
4. Invite a cada participante a presentar brevemente sus reflexiones (en unos dos minutos) y su medio de representación.
5. Abra la discusión al grupo grande con las siguientes preguntas:
 - ¿Cuáles serán algunos de los obstáculos que podrían enfrentar al realizar estos cambios?
 - ¿Cuáles serán algunos beneficios?
 - ¿Cómo pueden apoyarse unos a otros para realizar estos cambios?

Parte 2 – Desarrollar un Proyecto Comunitario (60 minutos)

1. Explique a los participantes que ahora van a pensar acerca de los cambios que pueden intentar hacer más allá de sus propias vidas y relaciones.
2. Pida a los participantes que piensen en los problemas sociales más apremiantes en su comunidad y en cómo se relacionan con lo que debatieron en las sesiones.
3. Como grupo, pídeles que seleccionen uno de estos problemas como el foco de su proyecto.
4. Divídalos en pequeños grupos para intercambiar ideas acerca de lo que pueden hacer con otros hombres jóvenes de su comunidad o escuela acerca del problema social que decidieron abordar. Pídeles que escriban o bosquejen sus ideas en un papel del rotafolios. Dígalos que las ideas no tienen que estar terminadas; simplemente deben listar algunas primeras ideas, no importa cuán “crudas” estén. Otorgue unos 30 minutos para el trabajo de grupo.
5. Invite a cada grupo a presentar sus ideas.
6. Pida a los participantes que ayuden a identificar los principales tipos de ideas presentadas, dividiéndolas en categorías, por ejemplo: (1) acción de apoyo y defensa/política, (2) campañas de concientización en la comunidad, (3) desarrollo de materiales educativos e información, e 4) implementación de un plan local en sus escuelas y comunidades, etc.
7. Use las preguntas del Folleto para ayudar al grupo a enfocar y priorizar sus ideas preguntándoles cuáles consideran las más interesantes y fáciles de implementar. Recuerde que es importante dejarles a ellos la decisión final.
8. Cuando se haya terminado la idea, revise el Folleto 31 y trabaje con el grupo para responder a las preguntas y determinar un tiempo apropiado para implementar el plan. En otros casos, el grupo podrá desear reunirse por sí mismo para finalizar la planificación. Lo importante para el facilitador es ayudar a los participantes a desarrollar un plan viable para que tengan una sensación de haber finalizado algo y no de frustración.

Folleto 31:

Crear un Proyecto Comunitario

1. Descripción (en dos o tres frases, describa su plan)

2. Colaboración

- ¿A quién necesita que colabore para poder poner este plan en funcionamiento?
- ¿Cómo puede obtener este apoyo y colaboración?

3. Materiales/Recursos

- ¿Qué recursos necesita para llevar adelante su plan?
- ¿Dónde y cómo puede obtener esos recursos?

4. Calendario

- ¿Por cuánto tiempo necesita ejecutar el plan?

Liste en orden los pasos requeridos para llevar adelante la planificación.

5. Evaluación

- ¿Cómo sabe si su plan está funcionando?
- ¿Qué expectativas tiene acerca del resultado de su actividad?

6. Riesgos

- ¿Qué podría salir mal?

Apéndice 1: Herramienta de Observación y Feedback para Facilitadores de Talleres de PM

En la siguiente página hay una copia de un formulario de observación y feedback. Ésta es una herramienta que se utiliza cuando se capacita a los facilitadores de PM acerca de cómo realizar actividades educativas de PM. Para capacitar a los facilitadores de PM, los capacitadores primero deben orientar a los facilitadores hacia el manual de PM y a las actividades que en él se encuentran. Una vez que los capacitadores hacen esto, los facilitadores deben tener una oportunidad de ver las actividades modeladas por un capacitador experimentado. Las actividades pueden ser modeladas con el facilitador actuando como un participante o un observador. Cuando la actividad haya sido modelada por el facilitador, el capacitador debe dar al facilitador una oportunidad de realizar la actividad frente a un grupo.

Nota: Es importante dar al facilitador mucho tiempo para actuar y prepararse para la actividad. El capacitador debe ser un recurso para el nuevo facilitador cuando planifica la sesión. Cuando el facilitador realice esta nueva actividad, el capacitador y otros facilitadores deben dar feedback sobre el desempeño del facilitador usando el siguiente formulario de observación y feedback. El formulario da al facilitador feedback valioso sobre lo que hizo bien y cómo mejorar.

Formulario de Observación y Feedback

Presentador _____

Observador _____

Componentes de Destrezas

Calificaciones: 1=bajo; 5=alto

Uso de la voz para comunicar

(pronunciación, proyección, velocidad)

1 2 3 4 5

Comentarios:

Conducta con la Audiencia

(humor, sinceridad, energía, entusiasmo)

1 2 3 4 5

Comentarios:

Uso del Cuerpo para Comunicar

(expresiones faciales, contacto visual, movimientos del cuerpo, gestos)

1 2 3 4 5

Comentarios:

Dar Instrucciones

(concisas, claras, simples, elección de lenguaje; verifica la comprensión de los participantes)

1 2 3 4 5

Comentarios:

Destrezas para el Proceso

(usa preguntas con final abierto, valida a los participantes, busca opiniones, anima la interacción grupal)

1 2 3 4 5

Comentarios:

Manejo del Grupo

(controla las interrupciones, hace participar a los más silenciosos, no permite que uno o dos controlen el grupo)

1 2 3 4 5

Comentarios:

Manejo de las Parcialidades

(no muestra parcialidades respecto de: género, etnicidad, orientación sexual, otros; trata las parcialidades de los participantes apropiadamente)

1 2 3 4 5

Comentarios:

¿Qué hizo este presentador que le resultara particularmente útil? _____

¿Qué sugerencias puede dar? _____

Apéndice 2: CUESTIONARIO PRE y POST CAPACITACIÓN

Notas del Facilitador: Este cuestionario lo ayudará a evaluar el impacto de su capacitación. Idealmente, debe realizarse antes y después de la capacitación. Si Usted puede realizar seguimiento de los participantes, debe realizar el cuestionario post-capacitación varios meses después del final de la capacitación. Esto le permitirá evaluar si su capacitación tuvo un impacto sostenible en el conocimiento, actitudes y conductas de los participantes.

Si no puede realizar el cuestionario post-evaluación varios meses después de la capacitación, entonces puede realizar el cuestionario antes de la capacitación e inmediatamente después de la misma. Si está realizando las sesiones a lo largo de un tiempo, el cuestionario le permitirá de todas maneras ver si hubo algún cambio en las conductas, conocimiento y actitudes de los participantes. Si está realizando las sesiones a lo largo de varios días, le permitirá evaluar conocimiento y actitudes, pero no el impacto sobre las conductas, ya que no habrá transcurrido el tiempo suficiente entre el comienzo y el fin de las capacitaciones para exhibir un cambio en las conductas.

Dependiendo de los participantes que asisten a la capacitación, será necesario que adapte el cuestionario para adecuarse a sus niveles de alfabetismo y educación. Si adapta el cuestionario, debe anotar meticulosamente todos los cambios realizados para garantizar que se usen las mismas preguntas para los cuestionarios post-capacitación. Si sus participantes son analfabetos, debe considerar que alguien les haga las preguntas para obtener sus respuestas.

Al realizar los cuestionarios, es importante obtener el consentimiento informado de los participantes y garantizarles que todas sus respuestas se mantendrán en confidencia. Por lo tanto, no pedirá sus nombres en los cuestionarios.

Cuestionario sobre Conocimientos, Actitudes y Prácticas

Instrucciones: Todas sus respuestas son confidenciales. Los resultados de este cuestionario se usarán para adaptar el contenido de la capacitación y para evaluar la eficacia general de la capacitación. Responda todas las preguntas como mejor pueda. No deje respuestas en blanco. No hay respuestas “correctas”-desearíamos sus respuestas honestas a las preguntas. Si tiene dudas acerca del cuestionario, consulte con el capacitador

PARTE 1 – ANTECEDENTES

Por favor, responda las siguientes preguntas acerca de sus antecedentes:

1. ¿Qué edad tiene?

años

2. ¿Tiene hijos?

- 1 Sí
2 No (Pase a la Pregunta 4)
3 No sabe (Pase a la Pregunta 4)

3. ¿Cuántos hijos tiene?

Hijos

4. ¿Cuál es su religión?

- 1 Cristiana
2 Islámica
3 Otra _____
4 No tiene religión (Pasar a la Pregunta 6)

5. ¿Se considera practicante de esta religión?

- 1 Sí
2 No
3 No sabe

6. ¿Trabaja?

- 1 Sí
2 No

7. ¿Actualmente asiste a la escuela?

- 1 Sí
2 No

PARTE 2 – ACTITUDES ACERCA DE LOS ROLES DE GÉNERO

Por favor, lea las siguientes declaraciones y decida si está de acuerdo, parcialmente de acuerdo o en desacuerdo con cada una. Marque la respuesta que más se acerque a su opinión sobre la declaración.

8. Cambiar pañales, bañar a los niños y darles de comer son responsabilidades sólo de una mujer.

- 1 De acuerdo
2 Parcialmente de acuerdo
3 En desacuerdo

9. Si una mujer engaña a un hombre, éste puede golpearla.

- 1 De acuerdo
2 Parcialmente de acuerdo
3 En desacuerdo

10. Un hombre debe tener muchas novias antes de casarse.

- 1 De acuerdo
2 Parcialmente de acuerdo
3 En desacuerdo

11. Los hombres necesitan más sexo que las mujeres.

- 1 De acuerdo
2 Parcialmente de acuerdo
3 En desacuerdo

12. Las mujeres que llevan condones son “fáciles”.

- 1 De acuerdo
2 Parcialmente de acuerdo
3 En desacuerdo

13. Los hombres verdaderos no necesitan ir al médico cuando están enfermos.

- 1 De acuerdo
2 Parcialmente de acuerdo
3 En desacuerdo

14. Si alguien me insulta, defenderé mi reputación, incluso si significa que debo usar la violencia.

- 1 De acuerdo
2 Parcialmente de acuerdo
3 En desacuerdo

15. Está bien que un hombre golpee a su mujer si ella no tendrá sexo con él.

- 1 De acuerdo
2 Parcialmente de acuerdo
3 En desacuerdo

16. Es responsabilidad de las mujeres evitar quedar embarazadas.

- 1 De acuerdo
2 Parcialmente de acuerdo
3 En desacuerdo

PARTE 3 – RELACIONES ÍNTIMAS Y DE FAMILIA

Por favor, lea las siguientes preguntas y elija las respuestas que reflejen mejor sus acciones. Recuerde, todas estas respuestas se mantendrán en confidencia.

17. En los últimos tres meses, ¿ayudó a alguna mujer de su familia con los quehaceres domésticos?

- 1 Sí
2 No
3 No recuerda

18. ¿Tiene pareja⁴⁹ actualmente?

- 1 Sí, tengo novia
2 Sí, tengo esposa
3 No (*Pase a la Pregunta 27*)

19. En los últimos tres meses, ¿ha golpeado a su pareja?

- 1 Sí
2 No (*Pase a la Pregunta 21*)
3 No recuerda (*Pase a la Pregunta 21*)

20. ¿Cuántas veces golpeó a su pareja?

- 1 Una vez
2 Dos o tres veces
3 Más de tres veces
4 No recuerda

⁴⁹ En algunos contextos, el término pareja puede no entenderse, por lo que deberá cambiarlo por uno que resulte apropiado, como esposa, novia, etc.

21. ¿Usted y su pareja tienen relaciones sexuales?

- 1 Sí
2 No (*Pase a la Pregunta 25*)

22. ¿Usó un condón la última vez que tuvo sexo con su pareja?

- 1 Sí
2 No
3 No recuerda

23. En los últimos tres meses, ¿hubo algún momento en que quisiera tener sexo con su pareja pero su pareja no quería?

- 1 Sí
2 No (*Pase a la Pregunta 25*)
3 No recuerda (*Pase a la Pregunta 25*)

24. ¿Qué ocurrió la última vez que se dio esta situación?

- 1 No tuvimos sexo
2 La forcé a tener sexo conmigo
3 Otro _____

25. En los últimos tres meses, ¿Usted y su pareja hablaron de la prueba de VIH?

- 1 Sí
2 No (*Pase a la Pregunta 27*)
3 No recuerda (*Pase a la Pregunta 27*)

26. La última vez que habló del VIH y SIDA con su pareja, ¿quién comenzó la conversación?

- 1 Usted
2 Su novia/esposa
3 No recuerda

27. ¿Alguna vez se hizo una prueba de VIH?

- 1 Sí
2 No
3 No recuerda

PARTE 4 – CONOCIMIENTOS Y ACTITUDES ACERCA DEL VIH y SIDA

Por favor, lea las siguientes declaraciones y decida si la declaración es verdadera o falsa. Marque la respuesta que más se acerque a su opinión sobre la declaración.

28. Una persona que ya tiene una infección de transmisión sexual (ITS) tiene mayor riesgo de contraer VIH y SIDA que alguien que no.

- 1 Verdadero
2 Falso
3 No sabe/recuerda

29. Si sé que alguien que conozco tiene VIH y SIDA, lo/la evitaría

- 1 Sí
2 No
3 No sabe

30. Las personas que viven con VIH y SIDA siempre son escuálidas y parecen muy enfermas.

- 1 Verdadero
2 No Falso
3 No sabe/recuerda

Apéndice 3: Violencia Basada en el Género

Recursos

Sudáfrica

South Africa Medical Research Council Gender and Health Research Unit

<http://www.mrc.ac.za/gender/gender.htm>

Rape Outcry

<http://www.rapeoutcry.co.za/>

Internacional

UNIFEM (Violence Against Women)

http://www.unifem.org/gender_issues/violence_against_women/

United Nations Global Campaign for Violence Prevention

http://www.who.int/violence_injury_prevention/violence/global_campaign/en/index.html

White Ribbon Campaign

<http://www.whiteribbon.ca/>

Stop Violence Against Women (Amnesty International)

<http://web.amnesty.org/actforwomen/index-eng>

16 Days of Activism Against Gender Violence

<http://www.cwgl.rutgers.edu/16days/home.html>

XY Men Masculinities and Gender Politics

<http://www.xyonline.net/>

Estados Unidos

Family Violence Prevention Fund

<http://www.endabuse.org/>

National Resource Center on Domestic Violence

<http://www.nrcdv.org/>

National Coalition for the Prevention of Domestic Violence

<http://www.ncadv.org/>

American Psychological Association - Controlling Anger

<http://www.apa.org/topics/controlanger.html#manage>

Men Can Stop Rape

<http://www.mencanstoprape.org/>

Publicaciones

Violence Against Women and HIV and AIDS Information Sheet, WHO (Planilla de Información sobre VIH y SIDA y Violencia contra las Mujeres, OMS)

<http://www.who.int/gender/en/infosheetvawandhiv.pdf>

Violence Against Women and HIV and AIDS: Critical Intersections, Information Bulletin Series, WHO (Violencia contra las Mujeres y VIH y SIDA: Intersecciones Críticas, Serie Boletín Informativo, OMS)

<http://www.who.int/gender/violence/en/vawinformationbrief.pdf>

Best Practices of Youth Violence Prevention: A Sourcebook for Community Action (Mejores Prácticas de Prevención de la Violencia Juvenil: Libro de Consulta para la Acción Comunitaria)

<http://www.cdc.gov/ncipc/dvp/bestpractices/Introduction.pdf>

The Physician's Guide to Intimate Partner Abuse (La Guía del Médico hacia el Abuso de la Pareja Sexual)

http://www.preventioninstitute.org/pdf/FINAL_Before%20It%20Occurs_scanned%20and%20formatted.pdf

Stepping Stones Training Manual (Manual de Capacitación Escalones)

<http://www.steppingstonesfeedback.org/index.htm>

Soul City Violence Against Women Materials (Materiales de Violencia contra las Mujeres de Soul City)

<http://www.soulcity.org.za/programmes/materials-training/the-violence-against-women-training-materials>

Best Practice in Violence Prevention Work with Men (Mejores Prácticas en Trabajo de Prevención de la Violencia con Hombres)

http://www.daphne-toolkit.org/DOCUMENTS/Bibliography/xy-Michael-Flood/Flood_Violence_prev_Home_Truth.pdf

