

Guía para
♥

EDUCADORES VOLUNTARIOS

FACILITACION Y CAJA HERRAMIENTAS





CONTENIDOS

MÓDULO 4: ROMPE EL MOLDE

Propósitos generales	4
TALLERES	5
TALLER 24: La Danza del equilibrio	6
TALLER 25: ¿Ayudas o te haces responsable?	9
TALLER 26: Permiso para recargar	13
TALLER 27: Bajo el mismo cielo	18
TALLER 28: No pierdas tu tiempo buscando tu hombría, busca tu humanidad	22
TALLER 29: Rumbo nuevo	26
TALLER 30: Todo final marca un inicio	29

CAJA DE HERRAMIENTAS

NOMBRE DE LA SESIÓN 25: ¿AYUDAS O TE HACES RESPONSABLE?	31
NOMBRE DE LA SESIÓN 27: BAJO EL MISMO CIELO	32

ROMPE EL MOLDE

Propósitos generales

- Profundizar en la comprensión crítica de los roles de género tradicionales y explorar nuevas formas de relacionarnos desde la igualdad.
- Cerrar el proceso reflexivo del club proponiendo acciones concretas que impulsen cambios positivos en el hogar, la escuela, la comunidad y otros espacios donde convivimos.

Contribución al objetivo general del Club Entre Jóvenes #Cambia-el-rumbo

- Motivar a las y los participantes a convertirse en **agentes de cambio**, promoviendo relaciones más igualitarias, respetuosas y libres de violencia, tanto en su vida personal como en los espacios donde se desenvuelven.





N°	TALLERES	PROPÓSITOS
24	La danza del equilibrio	- Identificar las diferencias en las tareas del hogar que realizan mujeres y hombres como resultado de estereotipos de género. - Reflexionar sobre cómo la distribución desigual del trabajo doméstico y de cuidado afecta principalmente a las mujeres.
25	¿Ayudas o te haces responsable?	- Explorar el concepto de corresponsabilidad en el hogar desde una masculinidad más consciente y equitativa. - Reflexionar sobre los desafíos y beneficios de compartir de forma justa las tareas domésticas y familiares.
26	Permiso para recargar	- Sensibilizar sobre el impacto emocional y físico del síndrome de la persona cuidadora. - Reconocer la importancia de cuidar de una/o misma/o mientras también se cuida a otras personas, valorando el descanso y las actividades recreativas.
27	Bajo el mismo cielo	- Cuestionar los estereotipos de género que perpetúan el acoso callejero. - Promover actitudes y comportamientos más respetuosos y empáticos entre mujeres y hombres.
28	No pierdas tu tiempo buscando tu hombría, busca tu humanidad	Reflexionar sobre la necesidad de construir formas de vivir la masculinidad más humanas, libres de violencia y que contribuyan a la igualdad de género.
29	¡Rumbo nuevo!	Proponer cambios a los roles de género tradicionales utilizando el teatro foro como herramienta de transformación social.
30	Todo final marca un inicio	Cerrar el Club Entre Jóvenes con una reflexión colectiva sobre los aprendizajes y transformaciones vividas en torno a las relaciones de género.



TALLER 24: LA DANZA DEL EQUILIBRIO

GENERALIDADES

PROPÓSITO

- Identificar las diferencias en las tareas del hogar que realizan mujeres y hombres como resultado de estereotipos de género.
- Reflexionar sobre cómo la distribución desigual del trabajo doméstico y de cuidado afecta principalmente a las mujeres.

TIEMPO

60 minutos.

MATERIALES QUE NECESITARÁS

- Pliegos de papel o pizarras blancas.
- Marcadores o rotuladores.
- Notas adhesivas (post-it).

SUGERENCIAS PARA LA FACILITACIÓN

Propicia un ambiente cálido y respetuoso que invite a todas las personas a expresarse libremente, especialmente a los hombres, sin miedo a ser juzgadas. Anímalas a compartir sus ideas, cuestionarse y atreverse a pensar de manera diferente. Escuchar diferentes puntos de vista puede ser el primer paso hacia el cambio.

LO QUE TIENES QUE SABER

La **división sexual del trabajo** es la forma en que cada sociedad organiza quién hace qué tareas, asignando ciertas actividades a mujeres y otras a hombres, según los roles de género tradicionales que se consideran “apropiados” para cada sexo. Esta forma de organizar el trabajo **no tiene**

base científica y suele reforzar **estereotipos** que limitan el desarrollo y las oportunidades de las personas.

Se suele distinguir entre dos tipos de trabajo: Trabajo productivo y trabajo reproductivo.

Trabajo productivo: Son las actividades que generan bienes o servicios con valor económico, y por lo general, son **remuneradas**. Incluyen labores agrícolas, comerciales, industriales o de servicios.

Trabajo reproductivo: Son las actividades necesarias para garantizar el bienestar y supervivencia de las personas que componen el hogar. Este se divide en dos niveles:

- **Reproducción biológica:** que tiene que ver con la gestación, parto y lactancia.
- **Reproducción social:** todo lo relacionado con el mantenimiento del hogar, la crianza, la educación, la alimentación, la atención y el cuidado de niñas, niños, personas enfermas o adultas mayores. También incluye la transmisión de normas, valores y costumbres de una comunidad.

Aunque el trabajo reproductivo es esencial para el funcionamiento de la sociedad, no suele ser remunerado ni reconocido como trabajo, ya que tradicionalmente se espera que lo hagan las mujeres “por amor” o “porque es lo natural”.

¿COMO SE ORIGINAN ESTAS DESIGUALDADES?

Históricamente, a las mujeres se les asignó el rol de cuidadoras del hogar, y a los hombres el de proveedores. Estas ideas se reforzaron a través de la religión, la ley y el sistema educativo, perpetuando la creencia de que las tareas domésticas y de cuidado eran exclusivas de las mujeres.

Desde la infancia, se enseña a niñas y niños lo que “les corresponde” hacer, ya sea de manera directa o sutil. Por ejemplo:

- A las **niñas** se les dan juguetes como muñecas o cocinitas, fomentando la idea del cuidado.
- A los **niños**, se les dan autos o herramientas, incentivando habilidades técnicas o de liderazgo.

El resultado es que son las mujeres quienes acomodan sus tiempos para realizar el trabajo doméstico y de cuidado no remunerado que, generalmente, representa para ellas más del doble del tiempo que para los hombres.

La sobrecarga de trabajo que tienen las mujeres, y su aportación al bienestar general, no es reconocida y representa una escasez de tiempo que limita sus oportunidades educativas, de capacitación, laborales, de tiempo libre y descanso, algo que también impacta en su salud física y emocional.

AGENDA

Núm. de Actividad	Actividad	
1	Activación: acuerdo o desacuerdo.	5 min.
2	Experimentación: la danza del equilibrio.	45 min.
3	Algo me llevo, algo deajo	10 min.

DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES

ACTIVACIÓN: ACUERDO O DESACUERDO

Materiales:

No se requieren.

Paso a paso:

1. Comienza saludando y dando la bienvenida a la sesión.
2. Explica que iniciarán con una breve dinámica para reflexionar sobre ideas comunes (y equivocadas) acerca de los roles de género en el hogar.
3. Lee en voz alta cada una de las siguientes afirmaciones. Pide que las y los participantes levanten la mano o se coloquen a un lado del salón según si están de acuerdo o en desacuerdo, y luego invítalos a explicar brevemente por qué piensan así:
 - a. “Las mujeres son naturalmente más cuidadosas y mejores en las tareas del hogar.”
 - b. “Los hombres son torpes y desorganizados en la cocina.”
 - c. “Los hombres no saben cuidar bebés o niños pequeños.”
 - d. “Los hombres no pueden hacer varias tareas domésticas al mismo tiempo.”
 - e. “Las tareas de mantenimiento del hogar son cosa de hombres.”
4. Deja unos minutos para que se expresen libremente y finaliza explicando el concepto de división sexual del trabajo, cómo se relaciona con los estereotipos de género, y por qué esto ha llevado a una distribución desigual de las responsabilidades en el hogar.

EXPERIMENTACION: LA DANZA DEL EQUILIBRIO

 45 minutos

MATERIALES:

- Cartulinas o papeles grandes.
- Rotuladores de colores.
- Tarjetas con tareas del hogar escritas (una tarea por tarjeta).
- Cinta adhesiva.

PASO A PASO:

1. Antes de comenzar, prepara tarjetas con tareas del hogar (por ejemplo: lavar platos, cuidar hermanas/os, limpiar, sacar la basura, preparar comida, hacer compras, ayudar con tareas escolares, etc.).
2. Coloca todas las tarjetas visibles en el centro del salón o en una mesa.
3. Explica que harán una dinámica llamada “La danza del equilibrio” para reflexionar sobre cómo se reparten estas tareas en la vida real.
4. Divide al grupo en equipos de 4 a 6 personas.
5. Cada grupo elige una o un “líder de danza” para facilitar su trabajo en equipo.
6. Entrega a cada grupo una cartulina y marcadores.
7. Pídeles que dibujen una balanza con dos lados: uno para “mujeres” y otro para “hombres”.
8. Luego, deben distribuir las tarjetas según cómo se reparten las tareas en sus casas actualmente y pegarlas con cinta adhesiva.
9. Una vez colocadas las tarjetas, invítalas a observar si su balanza está equilibrada o inclinada hacia un lado. Invítalas a observar:
 - ¿Está equilibrada su balanza?
 - ¿Quién tiene más carga de tareas?

10. En grupo grande, facilita un diálogo con preguntas como:

- ¿Qué notaron sobre la distribución de tareas en sus hogares?
- ¿Cómo se sintieron al ver sus balanzas?
- ¿Qué podrían hacer para lograr un reparto más justo en casa?

11. Cierra explicando que lograr un equilibrio en las tareas del hogar promueve bienestar, respeto y oportunidades para todas las personas.

TOMA EN CUENTA QUE:

- El equilibrio en las tareas no significa repartir todo igual, sino hacerlo con base en el tiempo, capacidades y necesidades de cada persona
- Esto ayuda a evitar la sobrecarga, mejora la convivencia y promueve el respeto.
- **Los estereotipos de género afectan:**
 - **Relaciones personales:** generando desigualdad y conflictos.
 - **Autoestima:** hombres que se sienten menos capaces si creen que no pueden cumplir con estas tareas y mujeres que se sienten atrapadas en roles limitantes.
 - **El desarrollo profesional,** ya que las mujeres pueden enfrentar dificultades para equilibrar las demandas del hogar y el trabajo, lo cual afecta su crecimiento profesional.

ALGO ME LLEVO, ALGO DEJO

MATERIALES:

- Tarjetas o pedacitos de papel.
- Lápices.

PASO A PASO:

1. Pide a cada persona que piense en una acción concreta que podría comenzar a hacer (o dejar de hacer) en casa para contribuir a una distribución más justa de las tareas.
2. Invítales a escribir esa acción en una tarjeta.
3. Quienes quieran, pueden compartirla en voz alta con el grupo.
4. Anímalos a llevar esa reflexión a sus casas y **compartirla con sus familias como parte del compromiso del club.**
5. Cierra con un mensaje positivo y un **gran aplauso colectivo**, celebrando su participación y las propuestas de cambio que han surgido.

TALLER 25:



¿AYUDAS O TE HACES RESPONSABLE?

GENERALIDADES

PROPÓSITO

- Explorar el concepto de **corresponsabilidad en el hogar** desde una masculinidad más consciente y equitativa.
- Reflexionar sobre los desafíos y beneficios de compartir de forma justa las tareas domésticas y familiares..

TIEMPO

60 minutos.

MATERIALES QUE NECESITARÁS

Texto “El despertar de Pedro” y preguntas para el debate (ver Caja de Herramientas).

SUGERENCIAS PARA LA FACILITACIÓN

Este taller requiere crear un **espacio seguro, respetuoso y sin juicios**, especialmente para los participantes hombres. Es importante que se sientan libres para reflexionar sobre su masculinidad y su rol en las tareas del hogar, sin temor a ser criticados por sus compañeras o compañeros.

- Fomenta el diálogo abierto y la escucha activa.
- Valida todas las experiencias sin imponer una sola forma de ser hombre.
- Recuerda que el cambio empieza con la reflexión individual.

LO QUE TIENES QUE SABER

Durante mucho tiempo, las tareas domésticas y de cuidado han sido vistas como “naturales” o exclusivas de las mujeres. Sin embargo, una **masculinidad más consciente y actual** reconoce que el hogar y el cuidado también son responsabilidad de los hombres.

Una masculinidad más equitativa:

- **Cuestiona los roles tradicionales de género** al asumir tareas domésticas y de cuidado que históricamente se atribuían solo a las mujeres.
- **Fomenta la igualdad**, demostrando que tanto hombres como mujeres pueden —y deben— compartir la responsabilidad del hogar y el cuidado de sus familias.
- **Incorpora habilidades emocionales y de cuidado**, como expresar sentimientos, escuchar y acompañar, no solo proveer. Modela nuevas formas de ser hombre, que inspiran a otros a adoptar actitudes más responsables y empáticas.
- **Contribuye a hogares más equilibrados y menos estresantes**, donde las responsabilidades se comparten y todas las personas aportan.
- **Fortalece los vínculos familiares**, al reducir tensiones y fomentar el trabajo en equipo.
- **Desarrolla habilidades útiles para la vida diaria**, como cocinar, organizar, cuidar y colaborar.
- **Fortalece la autonomía y confianza de los hombres**, al reconocer que también son capaces de sostener, cuidar, y acompañar a otras personas.

AGENDA

Núm. de Actividad	Actividad	
1	Activación	10 min.
2	Experimentación: debate “El despertar”.	45 min.
3	Algo me llevo, algo dejo.	10 min.

DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES

ACTIVACIÓN:

Materiales:

- Pizarrón o pliegos de papel.
- Marcadores.

Paso a paso:

1. Saluda y da la bienvenida a la sesión y crea un ambiente de apertura y confianza.
2. Coméntales que hoy vamos a conversar sobre algo que sucede en casi todos los hogares: cómo se reparten las tareas. Lo haremos desde una mirada crítica y constructiva, para imaginar formas más justas de organizarnos.
3. Dibuja dos columnas en el pizarrón o en papelógrafos. Titula una columna “Ayudar” y la otra “Hacerse responsable”.
4. Invita al grupo a compartir ejemplos reales o comunes en los que alguien “ayuda” en el hogar y otras en las que alguien “asume responsabilidad”. Ve escribiendo sus ideas en la columna correspondiente. Puedes usar preguntas como:
 - ¿Qué significa para ustedes cuando alguien dice que ‘ayuda’ en la casa?

- ¿Qué tipo de cosas hacemos cuando nos hacemos responsables en el hogar?
5. Revisa la lista y cuando hayan varios ejemplos en ambas columnas, promueve un diálogo guiado por estas preguntas y frases clave:
- ¿Qué diferencia hay entre ayudar y hacerse responsable?
 - ¿Qué diferencia notan entre ayudar y hacerse responsable?
 - ¿Por qué creen que es más común escuchar que alguien ‘ayuda’ en lugar de decir que es su responsabilidad?
 - ¿Quién suele ‘ayudar’? ¿Quién asume la carga de las responsabilidades?
 - ¿Cómo se sentirían si todas las personas del hogar compartieran las tareas como una responsabilidad mutua?

FRASES CLAVES:

Recuerda que en este ejercicio no hay respuestas correctas o incorrectas, **pero** sí hay oportunidades para profundizar en la reflexión y cuestionar creencias normalizadas. **Acá te compartimos algunas frases guía para enriquecer la reflexión:**

- “Cuando decimos que alguien ‘ayuda’, muchas veces asumimos que la tarea es de otra persona, usualmente una mujer.”
- “Ayudar es opcional. Hacerse responsable es comprometerse de manera constante y consciente.”
- “Una masculinidad más justa no ‘ayuda’ de vez en cuando: se involucra activamente en el cuidado y la vida del hogar.”
- “Compartir responsabilidades mejora las relaciones y el bienestar de todas las personas del hogar.”

EXPERIMENTACIÓN: EL DESPERTAR

 45 minutos

MATERIALES:

- Texto “El despertar de Pedro” y preguntas para el debate (ver Caja de Herramientas).

PASO A PASO:

1. Anuncia que harán un debate a partir de una historia que toca temas importantes sobre los roles de género y el cambio de actitudes.
2. Explica los objetivos del debate y las reglas básicas para una discusión respetuosa.
3. Lee (o entrega para lectura individual o en voz alta) el caso “El despertar de Pedro”.
4. Divide al grupo en pequeños equipos y entrégales preguntas orientadoras para discutir.
5. Cada grupo debe elegir una persona portavoz para compartir un resumen de su conversación.
6. Después del tiempo de discusión, cada portavoz presenta lo trabajado. Abre el espacio a preguntas o comentarios del resto del grupo.
7. Facilita un cierre grupal con las siguientes preguntas:
 - ¿Cómo puede la equidad en la distribución de las tareas del hogar cambiar la percepción de que lo que entendemos por masculinidad?
 - ¿Qué obstáculos podrían encontrar si comienzan a asumir más responsabilidades en el hogar y cómo podrían superarlos?

TOMA EN CUENTA QUE:

Las barreras para que los hombres adopten una masculinidad consciente en el trabajo doméstico y del cuidado son diversas y pueden ser estructurales, culturales, sociales y personales. Las principales barreras se relacionan con:

- **Expectativas sociales:** se asocia el trabajo doméstico y de cuidado con las mujeres, no con los hombres.
- **Presión de pares:** los hombres enfrentan presión social para evitar comportamientos considerados femeninos.
- **Roles de género desde la infancia:** los niños son instruidos para evitar tareas de cuidado y las niñas, para desempeñar tareas domésticas y de servicio hacia sus familiares varones.
- **Modelos de rol:** falta de modelos masculinos en roles de cuidado. Modelos femeninos que instruyen o refuerzan la continuidad de los roles aprendidos,
- **Falta de habilidades:** inseguridad por no haber aprendido a realizar tareas domésticas.
- **Ideas equivocadas sobre la masculinidad** que asocian el cuidado con debilidad

Reconocer estas barreras es el primer paso para desmontarlas.

ALGO ME LLEVO, ALGO DEJO

 5 minutos

MATERIALES:

- Tarjetas o pedacitos de papel
- Lápices o bolígrafos

PASO A PASO:

1. Entrega a cada participante una tarjeta o papel. Explica que escribirán una acción concreta que pueden asumir como responsabilidad en su hogar, no como ayuda ocasional, sino como un compromiso regular.
Puedes decir: “Hemos reflexionado sobre la diferencia entre ayudar y hacerse responsable. Ahora pensemos: ¿Qué tarea o cuidado puedo asumir de forma constante en mi casa como muestra de responsabilidad compartida?”
2. Dales 2 o 3 minutos para que escriban su compromiso. Anímales a que sea algo realista, que se ajuste a su realidad, edad y tiempo disponible.
3. Quienes quieran, pueden leer su compromiso en voz alta. Esto puede inspirar a otras personas.
4. Agradece la sinceridad y el compromiso del grupo.
5. Finaliza con un aplauso grupal y agradece su participación.



TALLER 26:

PERMISO PARA RECARGAR

GENERALIDADES

PROPÓSITO

- Sensibilizar sobre el impacto emocional y físico del síndrome de la persona cuidadora.
- Reconocer la importancia de cuidar de una/o misma/o mientras también se cuida a otras personas, valorando el descanso y las actividades recreativas.

TIEMPO

60 minutos.

MATERIALES QUE NECESITARÁS

- Tarjetas con roles de cuidado (por ejemplo, "hermano mayor", "hermana mayor", "amigo o amiga de un compañero enfermo", "hijo o hija que cuida de un padre", "voluntario o voluntaria de un asilo de personas adultas mayores", etcétera).
- Hojas de papel.
- Lápices o bolígrafos

SUGERENCIAS PARA LA FACILITACIÓN

Antes de iniciar la actividad, explora si las y los adolescentes del grupo ya tienen responsabilidades de cuidado en sus hogares. En caso de que no sea así, invítalos a hacer un ejercicio de empatía: que piensen en alguna persona cercana (madre, abuela, hermano mayor, etc.) que asuma esas tareas, e imaginen cómo se siente.

Recuerda que este tema puede tocar experiencias personales. **Valida todas las emociones** y aclara que aprender sobre el cuidado es importante para el presente y el futuro.

CLUB ENTRE JÓVENES

LO QUE TIENES QUE SABER

El **síndrome de la persona cuidadora** no afecta únicamente a personas adultas. Adolescentes y jóvenes también pueden sentir **estrés y agotamiento** cuando asumen responsabilidades de cuidado en sus hogares.

Este síndrome se refiere al **cansancio físico, emocional y mental** que experimentan quienes cuidan a familiares con enfermedades crónicas, discapacidades o necesidades especiales de cualquier tipo. Para abordar este tema con adolescentes y jóvenes, es importante reconocer cómo afecta sus vidas y ofrecerles estrategias y apoyo.

Ejemplos comunes en la adolescencia:

- Cuidado de hermanas/os menores, especialmente si tienen alguna necesidad especial.
- Apoyo emocional constante a amigas/os con problemas de salud mental.
- Acompañamiento a personas adultas mayores o familiares enfermos.

El cuidado constante, sin acompañamiento, puede afectar la salud de las y los adolescentes con síntomas como:

- Fatiga constantes y falta de energía
- Ansiedad, estrés o sensación de estar "abrumado"
- Bajo rendimiento escolar o problemas para concentrarse
- Aislamiento y pérdida de interés en actividades recreativas
- Sentimientos de culpa, frustración o inutilidad
- Problemas de salud física, como dolores de cabeza o trastornos del sueño.

Hay factores que agravan el malestar: falta de apoyo o reconocimiento, sobrecarga de responsabilidades, dificultades para equilibrar el cuidado con estudios y vida social, y expectativas culturales o familiares sobre el rol de la persona cuidadora.

¿Qué podemos hacer? Es importante conocer estrategias para manejar el síndrome de la persona cuidadora, por ejemplo:

Buscar apoyo:

- Habla con personas adultas de confianza dentro o fuera de casa.
- Comparte responsabilidades con otros miembros de la familia o amistades.

Establecer límites:

- Aprende a decir “no” cuando algo te sobrepasa
- Organiza un horario que incluya tiempo para ti.

Cuidarte también es prioridad:

- Come bien, duerme lo suficiente, haz ejercicio regularmente
- Practica técnicas de relajación: respiración, meditación.

Disfrutar tiempo libre:

- Retoma pasatiempos, pasa tiempo con con amistades, descansa sin culpa.

Comunicación asertiva:

- Aprende a expresar tus necesidades de forma clara y respetuosa.

El cuidado es valioso, pero no debe ser una carga que anule tu bienestar. Reconocer el agotamiento y pedir apoyo es un acto de responsabilidad y amor propio. **Cuidar también es cuidarte.**

AGENDA

Núm. de Actividad	Actividad	
1	Activación: cadena de cuidado.	15 min.
2	Experimentación: crónica de una persona cuidadora.	40 min.
3	Algo me llevo, algo dejo	5 min.

DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES

ACTIVACIÓN: CADENA DE CUIDADO

 15 minutos

Materiales:

Tarjetas con roles de cuidado (uno por participante), por ejemplo:

- Hermano mayor que cuida a su hermanito
- Hija que acompaña a su abuela al médico
- Hijo que cuida de su padre
- Amigo que escucha a alguien con ansiedad
- Adolescente que ayuda a su mamá a cocinar y limpiar
- Voluntario que visita a personas mayores

Paso a paso:

1. Da la bienvenida al grupo e introduce brevemente el tema de los cuidados.
2. Reparte una tarjeta al azar a cada persona y pídeles que no la muestren a nadie. Explícales que su misión es adivinar qué rol de cuidado tienen los demás, ¡como detectives!

3. Indica que deben caminar por el espacio, haciendo preguntas cerradas (sí/no) a las demás personas para adivinar su rol. Ejemplos de preguntas:

- ¿Cuidas a una persona menor que tú?

Materiales:

Tarjetas con roles de cuidado (uno por participante), por ejemplo:

- Hermano mayor que cuida a su hermanito
- Hija que acompaña a su abuela al médico
- Hijo que cuida de su padre
- Amigo que escucha a alguien con ansiedad
- Adolescente que ayuda a su mamá a cocinar y limpiar
- Voluntario que visita a personas mayores

Paso a paso:

1. Da la bienvenida al grupo e introduce brevemente el tema de los cuidados.

2. Reparte una tarjeta al azar a cada persona y pídeles que no la muestren a nadie. Explícales que su misión es adivinar qué rol de cuidado tienen los demás, ¡como detectives!

3. Indica que deben caminar por el espacio, haciendo preguntas cerradas (sí/no) a las demás personas para adivinar su rol. Ejemplos de preguntas:

- ¿Cuidas a una persona menor que tú?
- ¿Tu rol incluye tareas físicas?
- ¿Tu cuidado es emocional?
- ¿Cuidas a alguien mayor que tú?
- ¿Tú ayudas en la casa?
- ¿Tu rol tiene que ver con escuchar?
- ¿Tu cuidado es físico, como acompañar o ayudar a moverse?

4. Una vez que varias personas adivinen su rol o se acabe el tiempo,

reúne al grupo y reflexionen juntas:

- ¿Qué tipo de cuidados aparecieron en el ejercicio?
- ¿Alguno se sintió identificado con el rol que le tocó?
- ¿Conocían que cuidar a otra persona podía tener tantas formas?
- ¿Cómo creen que se siente alguien que cuida mucho a otras personas?

5. Explica brevemente: “Cuidar a alguien puede ser muy bonito, pero también puede cansar mucho. Hay personas —incluso jóvenes— que cuidan tanto a otros que se olvidan de sí mismas. A eso se le llama el síndrome de la persona cuidadora. Vamos a seguir hablando de eso y qué podemos hacer para cuidarnos también a nosotros mismos”.



EXPERIMENTACIÓN:

CRÓNICA DE UNA PERSONA CUIDADORA

 40 minutos

MATERIALES:

- Hojas de papel.
- Lápices o bolígrafos

PASO A PASO:

1. Esta actividad puede realizarse en pequeños grupos o de manera individual, según la dinámica de grupo que se quiera generar.

2. Explica que van a escribir una historia a partir del punto de vista de una adolescente que asume un rol de cuidadora.

3. Lee o presenta el inicio de la historia:

María es una adolescente de 16 años que vive con su madre y su hermano menor, Lucas, quien tiene necesidades especiales. Su madre trabaja largas horas y María cuida de él cada tarde, prepara la comida y lo ayuda con las tareas. Aunque María ama a su hermano, últimamente se ha sentido muy cansada y abrumada. Le cuesta concentrarse en sus estudios y ha dejado de salir con sus amigos. Un día recibe un mensaje de su mejor amiga para ir a una fiesta, pero no sabe si puede permitírselo...”

4. Pide que continúen la historia. Puedes sugerir que respondan estas preguntas para guiar el desarrollo:

- ¿Cómo responde María al mensaje de su amiga?
- ¿Qué sentimientos y pensamientos tiene María sobre su situación?

- ¿Busca ayuda? ¿Quién le da apoyo?
- ¿Logra encontrar un equilibrio entre el cuidado de su hermano y su bienestar?
- ¿Cómo termina su historia?

5. Anima a que utilicen la creatividad y exploren los sentimientos y pensamientos de los personajes.

6. Recuérdales que no hay respuestas incorrectas y que la historia puede tomar cualquier dirección que consideren apropiada.

7. Da tiempo para que escriban. Luego, quienes quieran pueden compartir sus historias o leer fragmentos.

8. Facilita una discusión con preguntas como:

- ¿Cómo se sintieron al escribir sobre este tema?
- ¿Qué retos enfrentó el personaje? ¿Les resultaron familiares?
- ¿Qué soluciones aparecieron en las historias?
- ¿Aprendieron algo nuevo sobre las personas que cuidan a otras?

9. Concluye reforzando que cuidar es importante, pero también lo es cuidarse uno mismo. Habla sobre la importancia del apoyo mutuo, los límites y las estrategias para prevenir el agotamiento. Considera lo expuesto en el apartado siguiente “toma en cuenta que”



TOMA EN CUENTA QUE

En la conclusión del ejercicio es importante que refuerces la idea de que cuidar puede ser gratificante, pero también agotador. El autocuidado y el apoyo mutuo son fundamentales para las personas que asumen roles de cuidadoras debido a los significativos desafíos físicos, emocionales y mentales que conlleva esta responsabilidad. Pon énfasis en las estrategias para manejar los síntomas y prevención del síndrome de la persona cuidadora.

ALGO ME LLEVO, ALGO DEJO

 5 minutos

MATERIALES:

- Hojas o tarjetas en blanco (pueden tener forma de hoja de receta si se desea)
- Lápices o bolígrafos

PASO A PASO:

1. Introduce la actividad diciendo algo como: *"Hoy reflexionamos sobre el valor de cuidar a otras personas, pero también sobre lo importante que es cuidarse uno mismo. Para cerrar, vamos a escribir nuestra "receta personal para el autocuidado"*
2. Entrega a cada participante una hoja o tarjeta y pide que completen una receta simbólica que les ayude a mantener su bienestar cuando estén agotados, tristes o sobrecargados. Puedes dar este ejemplo para guiar la estructura:

Receta para cuidarme cuando me siento cansado o abrumado:

- 2 cucharadas de dormir temprano
- 1 paseo con mi perro

- 3 llamadas a mis amigas/os
- 1 hora sin celular
- 2 abrazos largos
- Un poco de silencio

3. Invita a que decoren la hoja si lo desean.
4. Pide que algunas personas voluntarias lean su receta al grupo (si lo desean).
5. Cierra diciendo algo como: "Así como necesitamos recetas para cocinar, también necesitamos nuestras propias recetas para recargarnos. El cuidado empieza por casa, y casa somos nosotros mismos. Que esta receta les acompañe cuando más lo necesiten."

Puedes invitarles a guardar la receta en su cuaderno o mochila, como recordatorio de que su bienestar también es una prioridad.



SESIÓN 27:

BAJO EL MISMO CIELO

GENERALIDADES

PROPÓSITO

- Cuestionar los estereotipos de género que perpetúan el acoso callejero.
- Promover actitudes y comportamientos más respetuosos y empáticos entre mujeres y hombres.

TIEMPO

60 minutos.

MATERIALES QUE NECESITARÁS

Tarjetas con diferentes escenarios de acoso callejero (ver Caja de Herramientas).

SUGERENCIAS PARA LA FACILITACIÓN

- Facilita una discusión abierta y respetuosa sobre el acoso callejero desde la perspectiva femenina y desde la perspectiva masculina.
- Enfócate principalmente en la importancia de la responsabilidad y el papel activo que pueden tener los hombres en la lucha contra el acoso callejero y en la promoción de conductas respetuosas.
- Fomenta la escucha activa y el respeto entre mujeres y hombres durante los intercambios de ideas, experiencias y reflexiones.
- Promueve la búsqueda de estrategias y soluciones para poner fin al acoso callejero, desde la perspectiva de la masculinidad consciente y hombres aliados

LO QUE TIENES QUE SABER

El acoso callejero es cualquier conducta no deseada que se da en espacios públicos y que hace que una persona —casi siempre mujeres— se sienta incómoda, asustada o insegura. Esto incluye cosas como comentarios sexuales, silbidos, miradas insistentes, tocar sin permiso, seguir a alguien o mostrar partes íntimas en público.

El acoso callejero no ocurre por casualidad. Tiene mucho que ver con las ideas que nos enseñan desde pequeños sobre cómo deben comportarse los hombres y las mujeres:

Desigualdad de poder: los roles de género tradicionales han situado a los hombres en posiciones de poder y dominación, mientras que las mujeres y las personas de género diverso a menudo se ven relegadas a roles de sumisión y pasividad. El acoso callejero es una manifestación de esta desigualdad, donde el agresor busca reafirmar su poder y control sobre la víctima.

Expectativas de comportamiento: la socialización de género enseña a los hombres a ser asertivos, dominantes y a ver a las mujeres como objetos sexuales. Estas expectativas contribuyen a que algunos hombres sientan que tienen derecho a hacer comentarios sexuales o a invadir el espacio personal de las mujeres. Por otro lado, las mujeres son socializadas para ser complacientes, evitar confrontaciones y aceptar la atención no deseada como parte de su experiencia cotidiana, lo que puede llevar a la normalización y minimización del acoso.

Normas culturales: en muchas culturas, existe una creencia de que los hombres deben "probar" su masculinidad a través de comportamientos agresivos y sexualmente explícitos, lo cual se traduce en acoso callejero. Estas normas culturales perpetúan la idea de que el acoso es una forma aceptable de interacción.



Representación en redes y medios: los medios de comunicación a menudo refuerzan estereotipos de género mostrando a los hombres como conquistadores y a las mujeres como objetos de deseo. Estas representaciones pueden influir en el comportamiento de las personas en la vida real, normalizando el acoso callejero.

El acoso callejero tiene impactos en las víctimas y en los agresores de la siguiente manera:

Para quienes lo sufren (víctimas):

- Ansiedad, miedo o baja autoestima.
- Cambios en su vida diaria: evitar lugares, dejar de salir, cambiar su forma de vestir por miedo.
- En casos extremos, puede haber daño físico.

Para quienes lo hacen (agresores):

- Aprenden a relacionarse desde la violencia o la falta de respeto.
- Se acostumbran a actuar sin pensar en cómo se sienten los demás.
- Pueden tener dificultades para construir relaciones sanas y respetuosas.

AGENDA

Núm. de Actividad	Actividad	
1	Activación: en nuestros caminos cotidianos.	10 min.
2	Experimentación: hombres aliados.	40 min.
3	Algo me llevo, algo dejo	10 min.

DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES

ACTIVACIÓN:

EN NUESTROS CAMINOS COTIDIANOS

 10 minutos

Materiales:

- No se requieren.

Paso a paso:

1. Da la bienvenida con calidez. Puedes comenzar diciendo algo como: *“Hoy vamos a hablar de algo que muchas personas han vivido o presenciado, pero que a veces no se habla lo suficiente: el acoso en los espacios públicos y cómo eso nos afecta a todas y todos.*
2. Comienza preguntando ¿Qué significa para ustedes sentirse seguras o seguros en la calle, en el parque, en el bus? Escucha sus respuestas y valida sus ideas. Luego puedes guiar la conversación con preguntas como:
 - ¿Creen que todas las personas se sienten igual de libres para caminar por la calle?
 - ¿Qué creen que limita esa libertad, especialmente en el caso de las mujeres?
 - ¿Por qué, si todos vivimos bajo el mismo cielo, algunas personas tienen que vivir con miedo de ser acosadas?
3. Asegúrate de dar espacio tanto a las chicas como a los chicos para expresar sus opiniones. Puedes decir: *“Queremos escuchar diferentes puntos de vista. ¿Alguien quiere compartir si ha visto una situación de acoso o ha sentido incomodidad en un lugar público?”*
Si notas silencio o timidez, puedes ofrecer ejemplos hipotéticos para que el grupo reflexione sin tener que hablar de experiencias personales si no lo desean.
4. Finaliza definiendo qué es el acoso callejero y proporciona ejemplos claros (**comentarios sexuales, tocamientos, miradas incómodas, seguir a alguien**). Explica cómo el acoso callejero puede estar relacionado con los roles de género y la presión social para demostrar una masculinidad dañina a través de la dominación y el control.



EXPERIMENTACIÓN: HOMBRES ALIADOS

 40 minutos

MATERIALES:

- Tarjetas con diferentes escenarios de acoso callejero para discutir (ver Caja de Herramientas).

PASO A PASO:

1. Divide a las personas participantes en dos grupos mixtos. Si existe suficiente confianza en el grupo, puedes proponer dividir por género solo para un momento breve de reflexión, pero sin forzarlo.
2. Distribuye a cada grupo tarjetas con diferentes escenarios de acoso callejero para discutir (ver Caja de Herramientas). Pide que discutan:
 - ¿Cómo se siente la persona acosada?
 - ¿Qué crees que piensa la persona que acosa?
 - ¿Qué harías tú si presencias algo así?
3. Con mucho tacto, invítalos a compartir experiencias o sentimientos relacionados con el acoso callejero. Usa preguntas como:
 - ¿Alguna vez te has sentido incómoda o incómodo en la calle?
 - ¿Han visto a alguien vivir una situación así? ¿Cómo reaccionaron?

Recuérdales que no es obligatorio compartir experiencias personales y que lo importante es el respeto y la empatía.

4. Luego de la discusión por grupos, invítalos a compartir ideas

principales. Después, lanza algunas de estas preguntas guía al grupo grande:

- ¿Por qué creen que algunas personas, en su mayoría hombres, acosan?
 - ¿Cómo creen que los estereotipos de masculinidad pueden influir en el acoso callejero?
 - ¿Cómo se sienten las personas que lo viven?
 - ¿Qué podemos hacer para que los espacios públicos sean más seguros?
 - ¿Qué pueden hacer los hombres para ser parte de la solución?
- 5. Asegúrate de que las personas participantes comprendan la importancia de escuchar y respetar las perspectivas de género opuestas.
- 6. Al finalizar los diálogos de grupo, reúnelos a ambos y pide que compartan las ideas principales y sus conclusiones.

TOMA EN CUENTA QUE:

El acoso callejero está relacionado con los roles de género y la presión social para demostrar una masculinidad dañina a través de la dominación y el control. Es importante enfocar la actividad en la responsabilidad y el papel activo que pueden tener los hombres en la lucha contra el acoso callejero y en la promoción de una masculinidad positiva, responsable y de conductas respetuosas.

Mujeres y hombres compartimos los mismos espacios y debemos trabajar juntos para hacerlos más seguros y respetuosos para todas las personas, sin distinción.



ALGO ME LLEVO, ALGO DEJO

 10 minutos

MATERIALES:

- No se requieren.

PASO A PASO:

1. Facilita una breve ronda para que cuatro o cinco personas se expresen sobre las lecciones aprendidas durante el taller y cómo pueden aplicarse en la vida diaria.
2. Cierra felicitándoles por la participación y pídeles un gran aplauso.

TALLER 28:

NO PIERDAS TU TIEMPO BUSCANDO TU HOMBRÍA, BUSCA TU HUMANIDAD

GENERALIDADES

PROPÓSITO

- Reflexionar sobre la necesidad de construir formas de vivir la masculinidad más humanas, libres de violencia y que contribuyan a la igualdad de género

TIEMPO

60 minutos.

MATERIALES QUE NECESITARÁS

- Pliegos de papel.
- Marcadores.

SUGERENCIAS PARA LA FACILITACIÓN

Antes de este taller, dedica unos minutos a reflexionar sobre el tema con una mente abierta. Recuerda: hablar de nuevas formas de ser hombre puede ser un reto para algunos adolescentes. Tu papel es crear un espacio seguro y respetuoso, donde se sientan con confianza para expresarse sin miedo a ser juzgados.

Usa preguntas provocadoras para romper el hielo, como:

- “¿Qué creen que significa ser un ‘hombre de verdad’?”
- “¿Piensan que los hombres siempre tienen que ser fuertes o está bien que muestren tristeza?”
- “¿Ser valiente es pelear o puede ser también hablar de tus emociones?”

LO QUE TIENES QUE SABER MASCULINIDADES ALTERNATIVAS

La filósofa francesa *Élisabeth Badinter* nos recuerda que **no existe una única manera de ser hombre**. Ella rechaza la idea de una masculinidad hegemónica y universal, válida para todas las épocas y culturas. Según Badinter, la masculinidad no es una esencia fija, sino una construcción social y cultural que puede transformarse.

La masculinidad tradicional enseña a muchos hombres a ser fuertes, dominantes y a no mostrar emociones, pero eso puede causar mucho sufrimiento: ansiedad, soledad y hasta violencia.

Por eso hoy se habla de **masculinidades alternativas**: formas de ser hombre más humanas, libres y respetuosas, donde se valore a las personas por lo que son, no por estereotipos.

¿Cómo es una masculinidad positiva y consciente?

Un hombre que construye una masculinidad alternativa:

- Reconoce que es vulnerable y que no siempre tiene que ser “el fuerte”.
- Se permite expresar lo que siente (miedo, tristeza, alegría).
- Pide ayuda cuando la necesita.
- Resuelve conflictos con diálogo, no con violencia.
- Participa en el cuidado de su familia y el hogar.
- Acepta lo diferente y respeta a otras personas, sin imponer su poder.

AGENDA

Núm. de Actividad	Actividad	
1	Activación: ¿qué significa para ti ser hombre?	5 min.
2	Experimentación: la vida es cambio.	45 min.
3	Algo me llevo, algo dejo	10 min.

DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES

ACTIVACIÓN: ¿QUÉ SIGNIFICA PARA TI SER HOMBRE?

 5 minutos

Materiales:

- No se requieren.

Paso a paso:

1. Saluda y da la bienvenida a la nueva sesión.
2. Comenta que hoy iniciarán dedicando unos minutos a reflexionar sobre lo que significa ser un hombre consciente en nuestra sociedad, ahora que ya saben más sobre el tema.
3. Toma unos minutos para recordar lo aprendido sobre los estereotipos de género y cómo pueden afectar a los hombres en su vida diaria. Señala que la masculinidad consciente implica desafiar esos estereotipos y ser consciente de cómo se define y se practica la masculinidad y el rol de las mujeres en esas transformaciones.
4. Pide a los hombres participantes que se tomen unos minutos para reflexionar en silencio sobre las siguientes preguntas:
 - a. ¿Qué significa para ti ser un hombre?

b. ¿Alguna vez han sentido que tenían que actuar de cierta manera solo 'porque son hombres'?

c. ¿Han visto a algún amigo o familiar burlarse de alguien por ser sensible o por ayudar en la casa?

d. ¿Cómo creen que sería el mundo si todos los hombres se sintieran libres de ser como realmente son, sin miedo a ser juzgados?

e. ¿Cómo podrías practicar una masculinidad más consciente en tu vida diaria?

5. Pasados unos minutos, solicita que compartan sus reflexiones y anima un diálogo breve.
6. Mientras, pide a las mujeres participantes que también reflexionen sobre su idea de lo que significa ser hombre y cómo ellas refuerzan los estereotipos masculinos. Solicita que escuchen a los hombres sin interrumpir ni juzgar; es decir, que practiquen la escucha activa.
7. Cierra explicando brevemente las características de la definición de la nueva masculinidad, que hoy en día se va extendiendo cada vez más, y el rol de las mujeres en las transformaciones.



EXPERIMENTACION: LA VIDA ES CAMBIO

 45 minutos

MATERIALES:

- Pliegos de papel.
- Marcadores.

PASO A PASO:

1. Saluda y da la bienvenida al taller.
2. Inicia con una pregunta reflexiva: ¿Qué creen que significa la frase: “Lo único constante en la vida es el cambio”? ¿Han sentido miedo o resistencia a cambiar alguna vez? ¿Por qué?”

Deja unos minutos para escuchar opiniones y valida todas las respuestas.

3. Explica que en esta actividad se espera que entre todos y todas identifiquen las cualidades que podría tener la masculinidad consciente y alternativa, en el marco de la igualdad y las resistencias a cambiar. Explica que las nuevas masculinidades no están construidas, las podemos construir nosotras y nosotros con nuestras nuevas formas de comportarnos, más respetuosos e igualitarios. Resalta que mujeres y hombres tienen un papel importante para construir nuevas formas de relacionarse, más sanas y empáticas.
4. Conformar cuatro grupos de trabajo, dos sólo de mujeres y dos sólo de hombres. **Si el grupo es pequeño, haz sólo dos equipos, uno de cada género).**
5. Entrega a cada uno un pliego de papel y marcadores.
6. Pide a los grupos que escriban, de manera creativa, frases cortas que describan las características ideales que les gustaría que

tuviera el “nuevo hombre” en el marco de la igualdad de género; un hombre que sea opuesto a la masculinidad hegemónica o tradicional.

Ejemplos: “Un hombre que sabe cuidar”, “Un hombre que escucha sin juzgar”, “Un hombre que comparte responsabilidades en casa”.

7. Explica que los equipos femeninos escribirán desde su punto de vista como mujeres y los equipos masculinos desde su perspectiva como hombres.
8. Da 15 minutos para trabajar. Motiva a los equipos a usar colores, dibujos o símbolos si lo desean.
9. Abre el pleno para que cada grupo comparta sus ideas en máximo 3 minutos.
10. Anota palabras clave en la pizarra para reforzar los mensajes positivos.
11. A continuación, anima un diálogo alrededor de las siguientes preguntas:
 - a. ¿Qué pueden hacer las mujeres para apoyar a los hombres a poner en práctica estas nuevas características?
 - b. ¿Qué pueden hacer los hombres para asumirlas y vivirlas día a día?
 - c. ¿Qué cosas nos pueden frenar a cambiar (internas o externas)?
12. Finaliza la actividad retomando las principales ideas expuestas y reforzando que es importante renunciar a las actitudes y comportamientos machistas y darse permiso para sentir, pensar y actuar de otra manera, así como el rol de las mujeres en el cambio. Recuérdales que las mujeres también contribuimos a reforzar el machismo.



TOMA EN CUENTA QUE:

Posiblemente las mujeres tenemos que dar el permiso a los hombres de ser vulnerables, de no ser siempre los fuertes, valientes y no burlarnos de ellos, sino comprenderlos y reconfortarnos. Posiblemente, el camino sea que los hombres tienen que decidir renunciar a esas actitudes y comportamientos machistas y darse el permiso de poder:

1. Ser vulnerables. Es decir, reconocer que, al igual que las mujeres, los hombres pueden sufrir algún daño físico, moral o emocional. Por ejemplo, si me expongo a una situación con riesgo de que me lastime física, moral o emocionalmente, poder optar por no hacerlo.
2. Expresar sus emociones.
3. Aprender a pedir apoyo.
4. Aprender métodos no violentos para resolver conflictos.
5. Aprender y aceptar actitudes y comportamientos tradicionalmente etiquetados como femeninos y reconocerlos como elementos necesarios para un desarrollo humano integral. Un ejemplo es practicar el autocuidado físico, mental, emocional y espiritual.
6. Participar activamente de la crianza de las hijas e hijos, que significa no sólo la presencia física, sino también la dedicación de tiempo para compartir sin realizar otras actividades. Esto fortalece la conexión genuina entre familiares.
7. No tener que demostrar constantemente que es el mejor, incluso poniendo en peligro la integridad física y psicológica.
8. Construir un modelo de relación familiar y social basado en compartir el poder y no querer tenerlo solo para él.
9. Aceptación de la diversidad humana. Así como hay personas negras y blancas, también hay personas con una orientación sexual o atracción sexual a personas de ambos sexos o del mismo sexo, y eso también es parte de la diversidad humana.

ALGO ME LLEVO, ALGO DEJO

 10 minutos

MATERIALES:

- Tarjetas o papel.
- Lápices o bolígrafos

PASO A PASO:

1. Pide a las y los jóvenes que se coloquen en círculo y entrega una tarjeta o papel a cada participante.
2. Solicita que, de manera individual, escriban una actitud o comportamiento al que renuncian porque promueve la masculinidad tradicional. Ejemplo: renuncio a burlarme cuando un hombre muestra miedo ante algo.
3. Deja unos minutos y pide que escriban una actitud o comportamiento que se da permiso de practicar porque promueve las masculinidades alternativas; es decir, más sanas. Por ejemplo: me doy permiso de aceptar la vulnerabilidad que pueda mostrar un hombre, sin pensar que eso lo hace menos hombre.
4. Manteniendo la posición en círculo, invita a que, de manera voluntaria, expresen a qué se dieron permiso (a aceptar la vulnerabilidad en los hombres, a expresar sus emociones, etcétera).
5. Finaliza agradeciendo la presencia, felicítalos por el esfuerzo y participación y solicita un gran aplauso.



TALLER 29: RUMBO NUEVO

GENERALIDADES

PROPÓSITO

- Proponer cambios a los roles de género tradicionales utilizando el teatro foro como herramienta de transformación social.

TIEMPO

60 minutos.

MATERIALES QUE NECESITARÁS

- Papel y lápices o bolígrafos para los guiones.
- Disfraces y accesorios simples para la dramatización (opcional).
- Espacio amplio para la actuación y la audiencia.

SUGERENCIAS PARA LA FACILITACIÓN

Esta actividad se desarrollará en dos talleres. En el primero elaborarán guiones y ensayarán sus dramatizaciones; en el segundo, las representarán ante el resto de los grupos y, si es posible, ante un público invitado de docentes, compañeras y compañeros del centro educativo y familiares. Toma en cuenta:

- A lo largo de los talleres, asegúrate de que todas las personas participantes se sientan seguras y respetadas.
- Anima a que todas las personas participantes contribuyan, especialmente aquellas que pueden ser más tímidas o reacias a hablar en público.
- Mantén siempre la disposición a adaptar la actividad según las necesidades y dinámicas del grupo.

LO QUE TIENES QUE SABER

El teatro foro es una forma de teatro participativo que busca promover el diálogo, la reflexión y la acción sobre temas sociales relevantes para la comunidad.

Sus características son las siguientes:

1. **Interacción con la audiencia:** a diferencia del teatro convencional, donde los actores representan una historia de manera unidireccional, en el teatro foro la audiencia tiene un papel activo. Pueden intervenir directamente en la acción, cambiar el curso de la historia y proponer alternativas a los conflictos presentados.
2. **Exploración de temas sociales:** el teatro foro se centra en temas sociales como la discriminación, la desigualdad, los derechos humanos, la justicia social, entre otros. Busca provocar reflexiones profundas y generar conciencia sobre problemas contemporáneos.
3. **Dramatización de situaciones problemáticas:** las escenas representadas suelen mostrar situaciones cotidianas o conflictos específicos que afectan a la comunidad. Estas situaciones pueden ser injusticias, abusos de poder, discriminación, etc.
4. **Foro para la discusión:** después de la representación de cada escena, se abre un espacio de discusión llamado “el foro”. En este momento, las personas espectadoras pueden intervenir, tomar el lugar de los personajes (llamados espect-actores) y proponer soluciones o alternativas al conflicto planteado.
5. **Promoción del cambio social:** el teatro foro no solo busca reflexionar, sino también motivar a las personas a actuar en la vida real. Es una herramienta poderosa para imaginar soluciones colectivas y fortalecer el compromiso con un mundo más justo y equitativo.

AGENDA

Núm. de Actividad	Actividad	
1	Activación: el teatro foro como herramienta para el cambio social.	5 min.
2	Experimentación: manos a la obra.	45 min.
3	Algo me llevo, algo dejo	10 min.

DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES

ACTIVACIÓN: ¿QUÉ ES EL TEATRO FORO?

Materiales:

- No se requieren.

Paso a paso:

1. Saluda y da la bienvenida.
2. Indica que en este taller y el próximo van a realizar un teatro foro para explorar y cuestionar los roles de género que limitan nuestras vidas.
3. Explica el significado del teatro foro y sus características. Puedes apoyarte del siguiente material que encontrarás en este enlace: <https://www.youtube.com/watch?v=N6JTIq-b-HE>

EXPERIMENTACIÓN: MANOS A LA OBRA

 50 minutos

MATERIALES:

- Hojas de papel.
- Lápices o bolígrafos.

PASO A PASO:

1. Divide al grupo en equipos de 4 a 6 personas.
2. Pide que cada grupo seleccione un tema relacionado con los estereotipos y roles de género que les gustaría explorar. Puedes dar estos ejemplos para inspirarlos:
 - ¿Quién limpia la casa? (division Desigual de tareas domésticas)
 - “Los hombres no lloran” (Cómo se juzga a los hombres cuando expresan emociones)
 - “Las niñas tienen que verse perfectas” (presión sobre la apariencia)
 - ¿Quién manda? (Actitudes hacia mujeres y hombres en roles de liderazgo)
 - Experiencias de acoso callejero y sus efectos.
3. Indica que cada grupo debe inventar una mini escena (máximo 5 minutos) que
 - a. Muestre una situación donde un estereotipo de género crea un problema
 - b. Demuestre una forma diferente y positiva de actuar para transformar esa situación.

La escena debe mostrar claramente los roles de género y las creencias limitantes. Recuérdales que las creencias limitantes son las ideas preconcebidas sobre cómo deben comportarse, sentirse y actuar las personas en función de su género. Estas creencias pueden ser dañinas porque restringen el potencial y las oportunidades de individuos basándose únicamente en su género.

4. Asegúrate de que cada grupo tome un tema diferente, para que haya variedad y la reflexión final sea más rica.
5. Da 30-35 minutos para que escriban su guion y ensayen su escena.

Recuérdales que no es necesario que actúen perfecto, lo importante es mostrar sus ideas y ser creativos (pueden usar humor, drama, o lo que les guste).

Apóyales con preguntas guía si se bloquean:

- ¿Qué pasa en la escena?
 - ¿Quiénes son los personajes y qué sienten?
 - ¿Qué conflicto surge debido a los estereotipos?
 - ¿Qué podría cambiar para que la situación sea mejor?
6. Explica que **en el próximo taller** van a presentar las escenas para inspirar a otras personas a reflexionar sobre estos temas.

TOMA EN CUENTA QUE:

Es importante que sus escenas muestren situaciones donde los estereotipos de género son visibles y generan conflictos emocionales, interpersonales o hacen daño a uno mismo o a una misma y a las demás personas.

ALGO ME LLEVO, ALGO DEJO

 5 minutos

MATERIALES:

- No se requieren.

PASO A PASO:

1. Cierra el taller recordando que en la siguiente sesión presentarán sus escenas y que pueden utilizar disfraces.
2. Anima para que ensayen en su tiempo libre antes del siguiente taller.
3. Si se considera, recuerda enviar invitaciones a familiares para que asistan a la obra en la siguiente sesión.



TALLER 30: TODO FINAL MARCA UN INICIO

GENERALIDADES

PROPÓSITO

Cerrar el Club Entre Jóvenes con una reflexión colectiva sobre los aprendizajes y transformaciones vividas en torno a las relaciones de género.

TIEMPO

60 minutos.

MATERIALES QUE NECESITARÁS

Espacio para presentar las dramatizaciones.

SUGERENCIAS PARA LA FACILITACIÓN

Propicia un ambiente cálido y respetuoso que invite a todas las personas a expresarse libremente, especialmente a los hombres, sin miedo a ser juzgadas. Anímalas a compartir sus ideas, cuestionarse y atreverse a pensar de manera diferente. Escuchar diferentes puntos de vista puede ser el primer paso hacia el cambio.

LO QUE TIENES QUE SABER

- Promueve la interacción con el público para proponer cambios y alternativas de solución a los problemas planteados en las dramatizaciones.
- Recuerda que el éxito del Club es contrastar que adolescentes y jóvenes participantes están en mejores condiciones para cuestionar y transformar las relaciones de género, que actúan como limitantes y factores de riesgo en nuestras sociedades.

LO QUE TIENES QUE SABER

Recuerda que el propósito del Club Entre Jóvenes “#CambiaElRumbo” es promover nuevas formas de relacionarse entre mujeres y hombres basadas en el respeto y la igualdad real, libres de prejuicios y estereotipos que actúan como limitantes en las vidas de adolescentes y jóvenes y, por ende, como factor de riesgo para su desarrollo físico, emocional y mental.

AGENDA

Núm. de Actividad	Actividad	
1	Activación: las reglas del juego.	5 min.
2	Experimentación: ¡comienza la función!	50 min.
3	Algo me llevo, algo dejo	5 min.

DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES

ACTIVACIÓN: LAS REGLAS DEL JUEGO

 5 minutos

Materiales:

- No se requieren.

Paso a paso:

1. Saluda y da la bienvenida.
2. Prepara a los grupos y el espacio para la representación.
3. Dedicar unos minutos a explicar cómo funcionará la sesión, tanto como si hay público externo como si no lo hay:

- Cada grupo presenta su escena al resto de los participantes (y al público, si lo hay). La audiencia observa y toma notas sobre los aspectos que les llamen la atención.
- Después de cada actuación se abrirá el espacio para el teatro foro, donde el público podrá intervenir en la escena: pueden proponer cambios en el comportamiento de los personajes, sugerir alternativas a las acciones realizadas y reflexionar sobre cómo cambiarían la situación para promover la equidad de género.



EXPERIMENTACIÓN: ¡COMIENZA LA FUNCIÓN!

 50 minutos

MATERIALES:

- No se requieren.

PASO A PASO:

1. Comienza la rueda de presentaciones. Recuerda que son entre 5 y 7 minutos (máximo) por presentación.
2. Después de cada actuación, invita al público a intervenir en la escena con sus propuestas de cambio de comportamiento de los personajes y sugerir alternativas.
3. Las y los actores toman nota, integran las sugerencias del público y vuelven a actuar la escena con los cambios propuestos. Esto permite visualizar cómo las alternativas pueden transformar la situación.
4. Al finalizar todas las dramatizaciones, abre un espacio colectivo de discusión donde todas las personas puedan compartir sus

impresiones, aprendizajes y reflexiones sobre la actividad. Puedes usar las siguientes preguntas:

- ¿Qué situaciones les parecieron más relevantes?
- ¿Qué alternativas les parecieron más efectivas?
- ¿Cómo pueden aplicar lo aprendido en su vida diaria

TOMA EN CUENTA QUE:

dependiendo del número de participantes y de público, deberás gestionar el tiempo para que la actividad cumpla su objetivo.

ALGO ME LLEVO, ALGO DEJO

 5 minutos

MATERIALES:

- No se requieren.

PASO A PASO:

1. Resume y destaca las ideas clave y las propuestas transformadoras que surgieron durante la actividad.
2. Abre una ronda rápida de diálogo para que adolescentes y jóvenes que han participado en el Club compartan algo que han vivido durante los talleres y que ha cambiado algo en su vida
3. Agradece a todas y todos por su participación y compromiso con el Club “#CambiaElRumbo

TALLER 25: ¿AYUDAS O TE HACES RESPONSABLE?

CASO PRÁCTICO:

"EL DESPERTAR DE PEDRO"

Pedro y Laura son una pareja casada con una hija pequeña. Ambos trabajan a tiempo completo, pero Laura siente que la mayoría de las responsabilidades del hogar y del cuidado de su hija recaen sobre ella. Aunque Pedro ayuda ocasionalmente, suele justificarse diciendo que su trabajo es más exigente y que son las mujeres quienes se encargan de las tareas domésticas, 'ellas las hacen mejor' y son más cuidadosas'. Sin embargo, Laura está agotada y resentida por la falta de equidad.

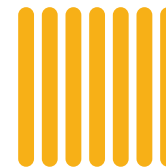
En el trabajo, Pedro recibe un seminario sobre masculinidad consciente. Inspirado por lo que ha escuchado, comienza a cuestionar sus propias creencias y comportamientos. Quiere hacer cambios, pero no sabe por dónde empezar.

Preguntas para debatir:

1. ¿Cómo han influido las normas de género tradicionales en la actitud de Pedro hacia las tareas del hogar y el cuidado de los hijos?
2. ¿Qué significa ser consciente de la masculinidad?
3. ¿Cómo puede la masculinidad consciente desafiar y transformar los roles de género tradicionales en el hogar?
4. ¿De qué manera estas normas afectan la dinámica de pareja y el bienestar familiar?
5. ¿Qué barreras puede enfrentar Pedro al intentar asumir más responsabilidades domésticas?
6. ¿Cómo puede Laura apoyar a Pedro en este proceso de cambio sin estar supervisando?
7. ¿Qué pasos prácticos puede tomar Pedro para comenzar a participar más activamente en las tareas del hogar?
8. ¿Cuáles son los beneficios para Pedro, Laura y su hija, si Pedro adopta una actitud de masculinidad consciente y participa equitativamente en el hogar?
9. ¿Alguien en el grupo ha experimentado un proceso similar de cuestionamiento y cambio de roles tradicionales? ¿Qué aprendizajes pueden compartir?



TALLER 27: BAJO EL MISMO CIELO



TARJETAS CON ESCENARIOS DE ACOSO CALLEJERO

1. PARA EL GRUPO DE MUJERES:

Mientras caminas por la calle, un grupo de hombres te sigue y comienza a hacer comentarios sexualmente explícitos sobre tu apariencia	Estás esperando en una parada de autobús y un hombre se te acerca demasiado y comienza a hacer gestos inapropiados.
Sales de una tienda y un hombre se interpone en tu camino, te bloquea la salida y te hace sentir incómoda con sus miradas y comentarios.	Estás en una fiesta y un chico insiste en bailar contigo, a pesar de que le has dicho claramente que no estás interesada.

2. PARA EL GRUPO DE HOMBRES:

Vas caminando por la calle con tus amigos y ves que uno de ellos empieza a acosar verbalmente a una mujer que está pasando.	Estás en un bar y un amigo tuyo trata de impresionar a las mujeres del grupo haciendo comentarios inapropiados y tocándolas sin su consentimiento.
En el trabajo, escuchas a tus colegas masculinos hablando de manera despectiva sobre las mujeres que pasan por la calle y compartiendo fotos de ellas sin su permiso.	Ves a un hombre acosando a una mujer en el transporte público y no estás seguro de si debes intervenir o no.

